



KURSE



Gästehaus
Abtei Münsterschwarzach

ALLE KURSE FINDEN STATT IM:

Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Str. 40

D-97359 Schwarzach am Main

Telefon: +49 9324 20 203

Telefax: +49 9324 20 205

E-Mail: gh@abtei-muensterschwarzach.de

Website:

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

Leitung: Br. David Hergenröder OSB

Bildungsreferent: Dr. Denis Schmelter

Rezeptionsleitung: Renate Then

Belegungsmanagement: Anita Zeitler

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 Gäste
der Abtei Münsterschwarzach,*



„Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“ Dieser Gedanke von Blaise Pascal wirkt heute aktueller denn je. In einer Zeit permanenter Erreichbarkeit, wachsender Unsicherheit und ständiger Ablenkung sehnen sich viele Menschen nach einem Ort der Sammlung, der Stille und der inneren Orientierung.

Unser neues Kursprogramm 2027 lädt Sie dazu ein, bewusst innezuhalten: in der eigenen „Zelle“ anzukommen, sich selbst neu wahrzunehmen und aus der Ruhe heraus Kraft für den Alltag zu schöpfen. Unsere Kurse eröffnen Räume für Spiritualität, Begegnung, Kreativität und persönliches Wachstum – getragen vom Rhythmus der Gebetszeiten der Mönche und der Erfahrung, dass aus der Stille neues Leben entstehen kann.

Wir dürfen uns Zeit zur persönlichen Weiterentwicklung schenken. Die Wichtigkeit des Innehaltens und der inneren Stille können wir auch aus der biblischen Erzählung von der Gottesbegegnung des Propheten Elia entnehmen: Elia flieht vor Verfolgung in die Wüste. Als er Gott sucht, erfährt er diesen nicht in spektakulären, zerstörerischen Naturgewalten, sondern, wie Martin Buber übersetzt, als „Stimme verschwebenden Schweigens“. Diese sanfte Gottesstimme hören wir nur, wenn wir aus unserem „Hamsterrad“ aussteigen und in die Stille gehen.

In diesem Sinne darf ich Ihnen unser neues Kursprogramm präsentieren und Sie herzlich in das Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach einladen.

Br. David Hergenröder
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 Referent:innen sortiert
finden Sie ab Seite 205

INFOS

Tagungsort	230
Anmeldung/Rücktritt	230
An-/Abreise	232
Veranstaltungsdauer	232
Preisgestaltung	232
Räumlichkeiten/Unterkünfte	233
Mahlzeiten	234
Verkehrsverbindungen	235
externe Beleggruppen	236
Seelsorge	236
Gottesdienste	238

WANN

Auf den folgenden Seiten finden Sie
alle Kurse chronologisch sortiert:

CHRONOLOGISCHE KURSÜBERSICHT 2027

JANUAR

11.01.-14.01. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14277

Weite wagen: Die Lust am Leben neu entdecken (S. 143)

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

11.01.-14.01. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14278

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 143)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

14.01.-17.01. (Do-So) | Buchungsnr. 14456

Kontemplation und Körperarbeit (I) (S. 42)

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

14.01.-17.01. (Do-So) | Buchungsnr. 14363

Navigieren auf stürmischer See. Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten (S.74)

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

15.01.-17.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14279

Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit (S. 144)

Leitung: Christoph Simma

18.01. (Mo) | Buchungsnr. 14280

Im Alltag zur Ruhe kommen. In der Ruhe liegt die Kraft! (Achtsamkeitsnachmittag) (S. 145)

Leitung: Christoph Simma

18.01.-20.01. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14457

Zum Fliegen braucht es zwei Flügel: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (S. 43)

Leitung: Anja Ilnicki

18.01.-20.01. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14206

Handeln mit Herz und Verstand. Authentische Führung
im Geist des hl. Benedikt (S. 180)

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

18.01.-20.01. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14364

Vergiss es nie: Du bist Du! (S. 75)

Leitung: Annika Paffrath

18.01.-20.01. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14281

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer
Kraft und Energie (S. 146)

Leitung: Christoph Simma

20.01.-22.01. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14207

Menschen führen – Leben wecken (S. 181)

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

21.01.-24.01.2027 (Do-So) | Buchungsnr. 14458

Die Kraft, die mich bewegt (S. 43)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

22.01.-24.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14459

Einführung in die Kontemplation (S. 44)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

22.01.-24.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14282

Geführtes Zeichnen (S. 147)

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

22.01.-24.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14365

Finde deine Lebensspur (S. 75)

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

25.01.-29.01. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14460

Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung
durch Achtsamkeit (S. 45)

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

25.01.-27.01. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14366

Nein sagen – aber richtig! Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress (S. 76)

Leitung: Joachim Auer

27.01.-29.01. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14208

Führen mit Werten (S. 181)

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

29.01.-31.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14367

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit (S. 77)

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

29.01.-31.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14368

Leidenschaft und Disziplin (S. 78)

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

29.01.-31.01. (Fr-So) | Buchungsnr. 14195

Rosette meines Lebens (S. 135)

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

FEBRUAR

01.02.-03.02. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14461

Handauflegen: Einführungskurs (S. 46)

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

01.02.-03.02. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14283

Meditative Märchentage (S. 147)

Leitung: Diana Weckert, Martina Weigert

03.02.-09.02. (Mi-Di) | Buchungsnr. 14462

Kontemplation und Körperarbeit (II) (S. 47)

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

04.02.-07.02. (Do-So) | Buchungsnr. 14284

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation (S. 148)

Leitung: Peter Oechsle

05.02.-07.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14463

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt – für Männer in Zeiten der Wandlung (S. 47)

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

05.02.-07.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14285

Königin und wilde Frau – Lebe, was Du bist! (S. 149)

Leitung: Linda Jarosch

08.02.-12.02. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14369

Vom Verkosten des Wortes – Intensivkurs Gregorianischer Choral (Winterkurs) (S. 78)

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

11.02.-14.02. (Do-So) | Buchungsnr. 14371

Aufbaukurs NT: Das Neue Testament lesen lernen (S. 79)

Leitung: Dr. Barbara Bargel

12.02.-14.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14372

Wie wir Krisen besser meistern. Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag (S. 80)

Leitung: Dr. Nina Bürklin

12.02.-14.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14373

Wunden zu Perlen verwandeln (S. 80)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

15.02.-17.02. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14644

Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen (S. 182)

Leitung: Martin Scholz

15.02.-18.02. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14196

Archaische Formen – Schmieden (S. 135)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

15.02.-18.02. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14286

Systemische Strukturaufstellungen. Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander (S. 150)

Leitung: Dr. Holm von Egidy

15.02.-18.02. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14648

Orgelspiel statt Hochseilgarten: Frische Ansätze zur Unternehmensführung (S. 182)

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

15.02.-21.02. (Mo-So) | Buchungsnr. 14465

Einzelexerziten in der Kleingruppe (S. 48)

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

17.02.-19.02. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14287

Meditatives Bogenschießen – Einklang von Körper, Geist und Seele (S. 151)

Leitung: Martin Scholz

18.02.-21.02. (Do-So) | Buchungsnr. 14466

Kontemplation Fortführung (S. 48)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

19.02.-21.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14288

Geführtes Zeichnen (S. 152)

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

22.02.-24.02. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14374

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf. Christsein heißt: empathisch leben (S. 81)

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

22.02.-24.02. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14289

Veränderung braucht Vertrauen – Das eigene Leben bewusst gestalten (S. 152)

Leitung: Susanne Grasegger

22.02.-26.02. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14375

Habitare secum. Bei mir selbst zu Hause sein (S. 82)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

26.02.-28.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14467

Einführung in die Kontemplation (S. 49)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

26.02.-28.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14376

Instrumente der Erkenntnis - in Astronomie und Glaube (S. 83)

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

26.02.-28.02. (Fr-So) | Buchungsnr. 14377

Heilende Rituale (S. 84)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

MÄRZ

04.03.-07.03. (Do-So) | Buchungsnr. 14468

Kontemplation und Körperarbeit (I) (S. 49)

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

05.03.-07.03. (Fr-So) | Buchungsnr. 14619

Einführung in das Jesusgebet (S. 49)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

05.03.-07.03. (Fr-So) | Buchungsnr. 14290

Liebe – das einzige, das wächst, wenn wir es verschenken. Wochenende für Silberpaare und Paare in der Lebensmitte (S. 153)

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

05.03.-07.03. (Fr-So) | Buchungsnr. 14378

Womit habe ich das verdient? (S. 84)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

08.03.-10.03. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14620

Wie sollen wir leben? Philosophie der Lebens-Kunst (S. 153)

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

08.03.-11.03. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14386

Burnout-Prophylaxe. Wo stehe ich und was kann ich jetzt für den Erhalt meiner seelischen Gesundheit tun? (S. 85)

Leitung: Petra Keller

08.03.-11.03. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14387

Das rechte Maß finden. Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt (S. 86)

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

08.03.-12.03. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14291

Loslassen und weitergehen (S. 154)

Leitung: Thomas Walter

15.03.-17.03. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14388

Wie sag ich's am besten? – Wie gute Kommunikation gelingt und wie wir dadurch Konflikte lösen können (S. 87)

Leitung: Dr. Martina Kolb

15.03.-17.03. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14210

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten (S. 183)

Leitung: Dr. Michael Stolle

15.03.-17.03. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14211

Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt (S. 185)

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

15.03.-21.03. (Mo-So) | Buchungsnr. 14469

Soul in process (S. 50)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

17.03.-19.03. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14389

Sich von Gott leiten lassen – und wachsen (S. 87)

Leitung: Dr. Joanna Otto

17.03.-21.03. (Mi-So) | Buchungsnr. 14292

Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs) (S. 155)

Leitung: Hans-Peter Boor

18.03.-21.03. (Do-So) | Buchungsnr. 14390

Mystik – gestern und heute. Wege zu innerem Frieden (S. 88)

Leitung: Hanne Mausfeld, Marina Niehoff-Guerra

19.03.-21.03. (Fr-So) | Buchungsnr. 14293

„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt?“ (RB Prol. 15)
– Improvisationstheater und benediktinische Spiritualität (S. 156)

Leitung: Ursula Brombierstäudl, Dr. Werner Plank

19.03.-21.03. (Fr-So) | Buchungsnr. 14212

(Selbst-)Führung mit Werten – Sinn, Orientierung und Verantwortung in der Arbeitswelt von morgen (S. 185)

Leitung: Dr. Nina Bürklin

19.03.-24.03. (Fr-Mi) | Buchungsnr. 14470

Kontemplation Fortführung (S. 51)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

22.03.-24.03. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14621

„Fürchtet euch nicht!“ (Lk 2,10) – Mit Trusting Leadership das Arbeiten und Leben meistern (S. 88)

Leitung: Ursula Niehaus

22.03.-24.03. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14391

Was hat das Kreuz mit Heil zu tun? (S. 89)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

24.03.-28.03. (Mi-So) | Buchungsnr. 14392

Feier der Kar- und Ostertage (S. 90)

Leitung: Team von Mönchen

30.03.-01.04. (Di-Do) | Buchungsnr. 14294

Das Labyrinth als Lebenssymbol (S. 156)

Leitung: Gernot Candolini

30.03.-04.04. (Di-So) | Buchungsnr. 14471

Einzelexerzitien in der Kleingruppe (S. 51)

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

30.03.-04.04. (Di-So) | Buchungsnr. 14472

Kontemplation Fortführung (S. 52)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.03.-04.04. (Di-So) | Buchungsnr. 14393

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit (S. 90)

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

APRIL

01.04.-04.04. (Do-So) | Buchungsnr. 14295

Träume – Das Leben verstehen (S. 157)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

02.04.-04.04. (Fr-So) | Buchungsnr. 14394

Atem und Sinn: Innere Ruhe finden, neue Kraft schöpfen (S. 90)

Leitung: Dr. Nina Bürklin

02.04.-04.04. (Fr-So) | Buchungsnr. 14473

Es gibt grad nichts zu tun – vom einfachen Sein im Augenblick (S. 52)

Leitung: Irene Schneider

05.04.-09.04. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14213

Gutes Führen – mit System und Spiritualität (S. 186)

Leitung: Dr. Martin Lampert

05.04.-08.04. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14296

Embodiment – Unser Körper als stärkendes Instrument (S. 158)

Leitung: Dr. Felix Grützner

05.04.-09.04. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14197

Seele der Farben – Farben der Seele (S. 136)

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

07.04.-09.04. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14645

Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen (S. 187)

Leitung: Martin Scholz

08.04.-11.04. (Do-So) | Buchungsnr. 14622

Licht- und Schattenseiten im Spiegel des Gebärdenspiels (S. 158)

Leitung: Karl Metzler

09.04.-11.04. (Fr-So) | Buchungsnr. 14474

Einführung in die Kontemplation (S. 53)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

09.04.-11.04. (Fr-So) | Buchungsnr. 14297

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte – Wertvolles erspüren und gestalten (S. 159)

Leitung: Susanne Grasegger

12.04.-15.04. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14395

Du bist, wie du sprichst. Durch eine empathische Haltung zu wertschätzendem Miteinander finden (S. 91)

Leitung: Manuela Amann

12.04.-15.04. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14396

Welt und Umwelt der Bibel. Geschichtliches Basiswissen (S. 92)

Leitung: Bernd Meier

12.04.-18.04. (Mo-So) | Buchungsnr. 14397

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben (S. 93)

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

15.04.-18.04. (Do-So) | Buchungsnr. 14475

Kontemplation und Geführtes Zeichnen (S. 53)

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

16.04.-18.04. (Fr-So) | Buchungsnr. 14398

Ich glaube an die Auferstehung (S. 94)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

16.04.-18.04. (Fr-So) | Buchungsnr. 14214

Führen aus der Mitte: Benediktinische Impulse für Ärztinnen und Ärzte (S. 187)

Leitung: Dr. med. Andreas Schlesinger, Dr. theol. Denis Schmelter

19.04.-23.04. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14399

Therapeutische Theologie: Beten angesichts des „Schweigens“ Gottes (S. 94)

Leitung: Dr. Georg Beirer

22.04.-25.04. (Do-So) | Buchungsnr. 14400

Dankbarkeit ist ein Licht, das jede Dunkelheit erleuchtet (S. 95)

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

26.04.-28.04. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14401

„Stop Missing Your Life!“ Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens (S. 96)

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

26.04.-29.04. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14402

Madeleine Delbrêl (1904-1964): „Lasst euch von Gott finden in der Armut eines banalen Lebens“ (S. 97)

Leitung: Johannes Schleicher

26.04.-30.04. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14298

Waldcoaching im Frühling. Mit der Weisheit der Schöpfung zu Klarheit und Kraft finden (S. 160)

Leitung: Suse Schumacher

26.04.-02.05. (Mo-So) | Buchungsnr. 14476

Werkstatt: Exerzitien (S. 53)

Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

30.04.-02.05. (Fr-So) | Buchungsnr. 14623

Jona – Aufbruch zu Gott und sich selbst (S. 98)

Leitung: Dr. Senta Brandt, Dr. Denis Schmelter

30.04.-02.05. (Fr-So) | Buchungsnr. 14403

Spirituell mit Krankheit umgehen (S. 98)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

MAI

03.05.-09.05. (Mo-So) | Buchungsnr. 14477

Kontemplation und Körperarbeit (II) (S. 54)

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

07.05.-09.05. (Fr-So) | Buchungsnr. 14404

Neu denken. Neu leben. Neu wachsen. Zwischen Halt und Aufbruch (S. 99)

Leitung: Berit Frank, Simone Mebdouhi

10.05.-12.05. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14405

Begegnungsqualität (S. 188)

Leitung: Hannah Panidis

10.05.-13.05. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14299

Eine Reise zu mir selbst (S. 160)

Leitung: Sina Heß

11.05.-14.05. (Di-Fr) | Buchungsnr. 14215

Die Begegnung mit dem Lebendigen. Mit Pferden lernen (S. 189)

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

14.05.-17.05. (Fr-Mo) | Buchungsnr. 14406

Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang (S. 100)

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

18.05.-21.05. (Di-Fr) | Buchungsnr. 14624

Wir Kinder Gottes und der Natur (S. 101)

Leitung: Wolf Schneider

18.05.-23.05. (Di-So) | Buchungsnr. 14625

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

Einzelexerzitien mit „Geführtem Zeichnen“ (S. 54)

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

19.05.-21.05. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14300

Mit dem Lebendigen verbunden (S. 161)

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

24.05.-28.05. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14301

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 162)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

26.05.-30.05. (Mi-So) | Buchungsnr. 14302

Deine Entfaltung. Deine guten und schweren Seiten (S. 162)

Leitung: Peter Oechsle

28.05.-30.05. (Fr-So) | Buchungsnr. 14407

Was will ich wirklich? Orientierung finden – die eigene Zukunft gestalten (S. 102)

Leitung: Sabrina Weiß

JUNI

02.06.-04.06. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14626

Archetypal Movement Work: Die Sequenz der Sonne (S. 103)

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

05.06. (Sa) | Buchungsnr. 14627

Kontemplationstag (für Geübte) (S. 55)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

07.06.-09.06. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14628

Die Benediktsregel im Licht der Tiefenpsychologie (S. 103)

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

07.06.-10.06. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14478

Handauflegen: Vertiefungstage (S. 56)

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

07.06.-13.06. (Mo-So) | Buchungsnr. 14479

Trauer-Stein (S. 56)

Leitung: Jana Leipnitz, P. Zacharias Heyes OSB

09.06.-11.06. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14216

Die Qualität des Weiblichen (S. 104)

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

10.06.-13.06. (Do-So) | Buchungsnr. 14480

Kontemplation und Körperarbeit (I) (S. 57)

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

11.06.-13.06. (Fr-So) | Buchungsnr. 14409

Neue Perspektiven schaffen – dank Selbstliebe und innerer Stärke (S. 105)

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

11.06.-13.06. (Fr-So) | Buchungsnr. 14303

Die Kunst, verbunden und frei zu sein (S. 163)

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Andrea Heußner

11.06.-13.06. (Fr-So) | Buchungsnr. 14304

Selbstbestimmt im Alter (S. 163)

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

14.06.-17.06. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14198

Meine Terrakotten (S. 136)

Leitung: Teresa Günther

15.06.-23.06. (Di-Mi) | Buchungsnr. 14481

Allein in der Wildnis – Waldexerziten für Männer (S. 57)

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

16.06.-18.06. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14217

Andere führen und für sich selbst sorgen (S. 190)

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

18.06.-20.06. (Fr-So) | Buchungsnr. 14420

Vergib dir selbst (S. 106)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

22.06.-27.06. (Di-So) | Buchungsnr. 14639

„Vom Leben erzählen...“ – Biographie und Phantasie.
Schreibwerkstatt – autobiographisches Schreiben für
Anfänger:innen und Fortgeschrittene (S. 164)

Leitung: Dr. Tessa Korber

23.06.-25.06. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14218

Konfliktbewältigung und Emotionen. Arbeit und Konflikt
(S. 190)

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

24.06.-27.06. (Do-So) | Buchungsnr. 14421

In Dir erblüht der Garten meiner Seele (S. 106)

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

24.06.-27.06. (Do-So) | Buchungsnr. 14305

Wandel aktiv gestalten: Ihr Weg zu stimmigen Entscheidungen und Klarheit (S. 165)

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Sabine Renner

25.06.-27.06. (Fr-So) | Buchungsnr. 14422

Logos, Leib, Begehren – Eine Erkundung zwischen
benediktinischer Lebenskunst und spätmoderner Sinn-
suche (S. 107)

Leitung: Dr. Senta Brandt, Dr. Denis Schmelter

25.06.-27.06. (Fr-So) | Buchungsnr. 14423

Warum immer ich? (S. 108)

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

28.06.-30.06. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14219

Zeit für Veränderung. Beruf und Berufung im Einklang
(S. 191)

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

JULI

01.07.-04.07. (Do-So) | Buchungsnr. 14424

Geerdet. Lebendig. Ausdrucksstark. – Stabilität und Präsenz mit Körper und Stimme (S. 109)

Leitung: Fabian Eckenfels, Kristin Wunder

02.07.-04.07. (Fr-So) | Buchungsnr. 14650

Benedikt für Paare: Einander achten (S. 110)

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

02.07.-04.07. (Fr-So) | Buchungsnr. 14426

Leidenschaft und Disziplin (S. 110)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

05.07.-07.07. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14646

Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen (S. 191)

Leitung: Martin Scholz

05.07.-08.07. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14629

Was bleibt? Was bleibt Dir jetzt und morgen? (S. 111)

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

05.07.-11.07. (Mo-So) | Buchungsnr. 14482

Einzelexerziten in der Kleingruppe (S. 58)

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

07.07.-09.07. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14630

Archetypal Movement Work: Die Elefantensequenz (S. 111)

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

08.07.-11.07. (Do-So) | Buchungsnr. 14199

verbinden – verbunden (S. 136)

Leitung: Teresa Günther, Sr. Francesca Hannen OP

12.07.-15.07. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14306

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 166)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

12.07.-16.07. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14483

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt (S. 59)

Leitung: Christian Tröster

12.07.-16.07. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14427

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität II
(Sommerkurs) (S. 112)

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

12.07.-16.07. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14631

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen (S. 137)

Leitung: Hagen Binder

15.07.-18.07. (Do-So) | Buchungsnr. 14220

Kloster auf Zeit für Führungskräfte (S. 192)

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

16.07.-18.07. (Fr-So) | Buchungsnr. 14428

Heiliger Tanz. Tango Argentino als spirituelle Leib-
erfahrung (S. 113)

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

16.07.-18.07. (Fr-So) | Buchungsnr. 14635

„Stop Missing Your Life!“ Zur „Ars Moriendi“ als Kunst
bewusst geführten und erfüllten Lebens (S. 114)

Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

16.07.-18.07. (Fr-So) | Buchungsnr. 14429

Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung der Feste des
Kirchenjahres (S. 114)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

19.07.-21.07. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14307

Zurück in meine Kraft – Wege aus Erschöpfung und
Stress (S. 166)

Leitung: Susanne Grasegger

19.07.-21.07. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14636

Macht der guten Gefühle (S. 167)

Leitung: Christin Paul

19.07.-25.07. (Mo-So) | Buchungsnr. 14637

Holzbildhauen – Das Bild der Mutter (S. 138)

Leitung: Jörg Steinhauer

21.07.-23.07. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14308

Mir selbst ein guter Freund sein. Die Praxis der christlichen Selbstliebe (S. 167)

Leitung: Leoni Saechtling, Frank Kemmerer

22.07.-25.07. (Do-So) | Buchungsnr. 14484

Yoga und Lectio Divina (S. 59)

Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

22.07.-25.07. (Do-So) | Buchungsnr. 14638

„Die eigene Stimme finden“. Ein Wochenend-Kurs für Singen und kreatives Schreiben. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in Wort und Ton (S. 115)

Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

22.07.-25.07. (Do-So) | Buchungsnr. 14309

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 168)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

26.07.-28.07. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14200

Gegensätze (S. 138)

Leitung: Teresa Günther, Bettina Wehrli

26.07.-01.08. (Mo-So) | Buchungsnr. 14485

Einzelexerziten in der Kleingruppe (S. 60)

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

26.07.-01.08. (Mo-So) | Buchungsnr. 14430

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit (S. 115)

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Br. Joseph Ritter OSB

29.07.-01.08. (Do-So) | Buchungsnr. 14310

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation (S. 168)

Leitung: Peter Oechsle

30.07.-08.08. (Fr-So) | Buchungsnr. 14632

Kontemplation Fortführung (S. 60)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.07.-08.08. (Fr-So) | Buchungsnr. 14201

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben (S. 139)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB und erfahrene

Steinbildhauer:innen

AUGUST

02.08.-08.08. (Mo-So) | Buchungsnr. 14311

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 169)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

09.08.-15.08. (Mo-So) | Buchungsnr. 14487

Benediktinische Exerzitien: „Gegen den Tod ist (k)ein Kraut gewachsen“ (S. 60)

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Carola Holzmann

09.08.-15.08. (Mo-So) | Buchungsnr. 14488

„Im Schweigen liebt man am glühendsten“ (Charles de Foucauld). Kontemplationskurs (S. 61)

Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler

16.08.-18.08. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14312

Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit (S. 169)

Leitung: Christoph Simma

16.08.-22.08. (Mo-So) | Buchungsnr. 14489

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt (S. 62)

Leitung: Christian Tröster

19.08. (Do) | Buchungsnr. 14313

Im Alltag zur Ruhe kommen. In der Ruhe liegt die Kraft! (Achtsamkeitsnachmittag) (S. 169)

Leitung: Christoph Simma

19.08.-22.08. (Do-So) | Buchungsnr. 14640

Kalligraphie: Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers. Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv... (S. 170)

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

20.08.-22.08. (Fr-So) | Buchungsnr. 14314

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie (S. 170)

Leitung: Christoph Simma

20.08.-22.08. (Fr-So) | Buchungsnr. 14315

Aus dem Ärger in die Kraft (S. 170)

Leitung: Irene Schneider

23.08.-25.08. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14316

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte – Wertvolles erspüren und gestalten (S. 171)

Leitung: Susanne Grasegger

26.08.-29.08. (Do-So) | Buchungsnr. 14431

Lass dich nicht mehr „aussaugen“ – lerne die Kunst der Abgrenzung! (S. 116)

Leitung: Petra Keller

26.08.-29.08. (Do-So) | Buchungsnr. 14432

Geistliche Tage für Paare – der Liebe folgen und miteinander wachsen (S. 117)

Leitung: Marco Kargl

30.08.-01.09. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14433

ERneuert euren Geist! (Eph 4,23) – Ein Seminar zur heilsamen Wandlung hinderlicher Glaubenssätze (S. 118)

Leitung: Petra Keller

30.08.-05.09. (Mo-So) | Buchungsnr. 14490

Werkstatt: Exerzitien (S. 63)

Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

30.08.-05.09. (Mo-So) | Buchungsnr. 14633

Du führst mich hinaus ins Weite – Wanderbesinnungstage (S. 63)

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

SEPTEMBER

02.09.-05.09. (Do-So) | Buchungsnr. 14491

Kontemplation und Körperarbeit (I) (S. 64)

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

03.09.-05.09. (Fr-So) | Buchungsnr. 14634

Einführung in das Jesusgebet (S. 64)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

06.09.-08.09. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14317

Wertvoll & wirksam: Deine Stärken und Werte im Einklang (S. 118)

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

06.09.-08.09. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14434

Das Kreuz – Ende oder Anfang? Biblische Deutungen des Todes Jesu (S. 119)

Leitung: Dr. Barbara Bargel

10.09.-12.09. (Fr-So) | Buchungsnr. 14318

Tod zur Unzeit. Ein Kurs für verwaiste Eltern (S. 171)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

11.09. (Sa) | Buchungsnr. 14649

Kontemplationstag (für Geübte) (S. 64)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

13.09.-17.09. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14319

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 172)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

13.09.-19.09. (Mo-So) | Buchungsnr. 14492

Soul in process (S. 64)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

14.09.-19.09. (Di-So) | Buchungsnr. 14493

Ikonographie: ein geistlicher Weg (S. 65)

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

16.09.-19.09. (Do-So) | Buchungsnr. 14221

Komme, was da wolle. Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag (S. 192)

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

17.09.-19.09. (Fr-So) | Buchungsnr. 14503

Einführung in die Kontemplation (S. 65)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

17.09.-19.09. (Fr-So) | Buchungsnr. 14222

„Eigene und fremde Wunden heilen“ (RB 46,6). Gesunde Selbst- und Fremdführung – ein Training für Führungskräfte (S. 193)

Leitung: Kim Isabell Haas

20.09.-22.09. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14641

„Führungskräfte-Training“ – Empathie als Schlüsselqualifikation für gute Führung (S. 194)

Leitung: Manuela Amann

20.09.-22.09. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14223

Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt (S. 195)

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

20.09.-24.09. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14320

Waldcoaching im Herbst. Stärken, was Dich stark macht (S. 172)

Leitung: Suse Schumacher

20.09.-26.09. (Mo-So) | Buchungsnr. 14504

Werkstatt: Exerzitien (S. 66)

Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

24.09.-26.09. (Fr-So) | Buchungsnr. 14349

Mut zur Entscheidung (S. 173)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

27.09.-30.09. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14435

Müde.Sein.Dürfen. (S. 120)

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

27.09.-03.10. (Mo-So) | Buchungsnr. 14505

rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes (S. 66)

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

OKTOBER

01.10.-03.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14436

Vertrauensvolle Akzeptanz und konstruktives Handeln –

Auf den Spuren des „friedvollen Kriegers“ (S. 120)

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

01.10.-03.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14437

Heiliger Tanz. Tango Argentino als spirituelle Lebens-
erfahrung (S. 121)

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

01.10.-03.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14350

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer
Kraft und Energie (S. 173)

Leitung: Christoph Simma

04.10. (Mo) | Buchungsnr. 14351

Im Alltag zur Ruhe kommen. In der Ruhe liegt die Kraft!
(Achtsamkeitsnachmittag) (S. 174)

Leitung: Christoph Simma

04.10.-06.10. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14352

Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit (S. 174)

Leitung: Christoph Simma

04.10.-07.10. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14506

Handauflegen: Vertiefungstage (S. 67)

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

04.10.-07.10. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14353

Mit sich selbst auf Du und Du (S. 174)

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

07.10.-10.10. (Do-So) | Buchungsnr. 14507

Kontemplation und Körperarbeit (I) (S. 67)

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

08.10.-10.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14438

Regel – Kloster – Leben. Benediktinische Spiritualität für den Alltag (S. 122)

Leitung: Bodo Janssen

08.10.-10.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14439

Was erwartet uns nach dem Tod? (S. 123)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

11.10.-14.10. (Mo-Do) | Buchungsnr. 14440

„Ich bin für euch da“ – Mystische Schriftauslegung im Ersten („Alten“) Testament (S. 123)

Leitung: Johannes Schleicher

11.10.-15.10. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14508

Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (S. 68)

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

15.10.-17.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14441

Nein sagen – aber richtig! Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress (S. 124)

Leitung: Joachim Auer

18.10.-20.10. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14203

Scherben verwandeln (S. 140)

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

20.10.-22.10. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14224

Führen mit Werten (S. 195)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

22.10.-24.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14509

Einführung in die Kontemplation (S. 68)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

22.10.-24.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14442

Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten (S. 124)

Leitung: Carola Zenetti

25.10.-27.10. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14443

Seelengold (S. 125)

Leitung: Yvonne Kunz

25.10.-27.10. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14225

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten (S. 196)

Leitung: Dr. Michael Stolle

25.10.-27.10. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14226

Genug ist besser als Zuviel! Führen mit dem rechten Maß (S. 196)

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

25.10.-27.10. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14227

Türöffner. Schlüsselbund für ein achtsames Leben.

Wider die kleinen Vergesslichkeiten im geistlichen Alltag (S. 128)

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

29.10.-31.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14444

Astronomie und die Frage nach Gott (S. 126)

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

29.10.-31.10. (Fr-So) | Buchungsnr. 14445

Selig die Trauernden (S. 127)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

29.10.-05.11. (Fr-Fr) | Buchungsnr. 14510

Kontemplation und Körperarbeit (II) (S. 68)

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

NOVEMBER

04.11.-07.11. (Do-So) | Buchungsnr. 14204

Heute ein König / eine Königin (S. 141)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

05.11.-07.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14446

Weisheit aus der Wüste: Die Spiritualität der Wüstenväter (S. 127)

Leitung: Dr. Katharina Ceming

05.11.-07.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14354

Geführtes Zeichnen (S. 175)

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

08.11.-12.11. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14447

Spielraum Sehnsucht (S. 128)

Leitung: Thomas Walter

10.11.-12.11. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14228

Umgang mit Macht (S. 197)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

10.11.-14.11. (Mi-So) | Buchungsnr. 14355

Der Bruch hin zu Dir (S. 175)

Leitung: Peter Oechsle

11.11.-14.11. (Do-So) | Buchungsnr. 14511

Einführung in die Meditation (S. 68)

Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

11.11.-14.11. (Do-So) | Buchungsnr. 14205

Vom Charme des Unvollkommenen (S. 141)

Leitung: Teresa Günther

12.11.-14.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14642

„Damit Herz und Stimme in Einklang sind“ (RB 19,7) (S. 129)

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Edeltraud Rupek

15.11.-17.11. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14448

Wie wir Krisen besser meistern. Mehr Stabilität durch
Sinnerleben im Alltag (S. 130)

Leitung: Dr. Nina Bürklin

15.11.-17.11. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14357

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leich-
tigkeit und Ruhe finden möchten! (S. 176)

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

15.11.-21.11. (Mo-So) | Buchungsnr. 14512

Werkstatt: Exerzitien (S. 69)

Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

15.11.-21.11. (Mo-So) | Buchungsnr. 14513

Einzelexerzitien in der Kleingruppe (S. 69)

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

17.11.-19.11. (Mi-Fr) | Buchungsnr. 14229

Menschen führen – Leben wecken (S. 198)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

19.11.-21.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14514

Einführung in die Kontemplation (S. 69)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

19.11.-21.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14449

Brüche leben – Was wir von der japanischen Vergol-
dungskunst Kintsugi lernen können (S. 130)

Leitung: Dr. Nina Bürklin, Klaus Motoki Tonn

19.11.-21.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14358

Lass Wolf und Schaf zusammen in dir wohnen (S. 176)

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

22.11.-24.11. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14647

Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen
(S. 198)

Leitung: Martin Scholz

22.11.-28.11. (Mo-So) | Buchungsnr. 14643

Holzbildhauen – Eintauchen in das Gespräch mit Holz
und Form (S. 142)

Leitung: Jörg Steinhauer

24.11.-28.11. (Mi-So) | Buchungsnr. 14359

Ikebana, der Blumenweg (Winterkurs) (S. 177)

Leitung: Hans-Peter Boor

25.11.-28.11. (Do-So) | Buchungsnr. 14450

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit (S. 131)

Leitung: Br. Pascal Herold OSB, P. Frank Möhler OSB

25.11.-28.11. (Do-So) | Buchungsnr. 14360

Träume – Das Leben verstehen (S. 177)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

25.11.-28.11. (Do-So) | Buchungsnr. 14361

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen den
Zeilen zu lesen (S. 178)

Leitung: Gernot Candolini

26.11.-28.11. (Fr-So) | Buchungsnr. 14451

Adventskurs (S. 131)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

29.11.-05.12. (Mo-So) | Buchungsnr. 14515

Soul in process (S. 70)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

29.11.-05.12. (Mo-So) | Buchungsnr. 14516

Kontemplation Fortführung (S. 70)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

29.11.-05.12. (Mo-So) | Buchungsnr. 14452

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben (S. 132)

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

DEZEMBER

03.12.-05.12. (Fr-So) | Buchungsnr. 14453

Du zeigst mir den Weg zum Leben (S. 132)

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

03.12.-05.12. (Fr-So) | Buchungsnr. 14362

Geführtes Zeichnen (S. 179)

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

06.12.-08.12. (Mo-Mi) | Buchungsnr. 14517

Ein Kurs in Selbstliebe: Selbstmitgefühl (S. 70)

Leitung: Anja Ilnicki

09.12.-12.12. (Do-So) | Buchungsnr. 14518

Kontemplation und Körperarbeit (I) (S. 71)

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

10.12.-12.12. (Fr-So) | Buchungsnr. 14651

Benedikt für Paare: Mit Stärken und Schwächen leben (S. 133)

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

13.12.-17.12. (Mo-Fr) | Buchungsnr. 14519

Die Sache mit der Stille (S. 71)

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

13.12.-19.12. (Mo-So) | Buchungsnr. 14520

Benediktinische Exerzitien im Advent: Stimmen aus der Wüste (S. 72)

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann

17.12.-19.12. (Fr-So) | Buchungsnr. 14521

Einführung in die Kontemplation (S. 72)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

17.12.-19.12. (Fr-So) | Buchungsnr. 14454

Weihnachten, Fest der Begegnung (S. 133)

Leitung: P. Anselm Grün OSB

23.12.-26.12. (Do-So) | Buchungsnr. 14455

„Mach's wie Gott, werde Mensch!“ – Feier der Weihnachtstage 2027 (S. 134)

Leitung: Team von Mönchen

27.12.2027-01.01.2028 (Mo-Sa) | Buchungsnr. 14522

Kontemplation Fortführung (S. 73)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

27.12.2027-01.01.2028 (Mo-Sa) | Buchungsnr. 14523

„Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!“ (Dag Hammarskjöld). Mit dem Jesusgebet in das neue Jahr (S. 73)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

*Herzlich willkommen
im Gästehaus
der Abtei Münsterschwarzach*



WAS

Im Folgenden finden Sie
alle Kurse thematisch geordnet:

STILLE, EXERZITIEN, KONTEMPLATION

AB SEITE 42

1

BENEDIKTINISCHE IMPULSE & GLAUBENSVERTIEFUNG

AB SEITE 74

2

DIE WERKSTATT

AB SEITE 135

3

LEBENSKUNST & KREATIVITÄT

AB SEITE 143

4

BENEDIKTINISCHE FÜHRUNGSSEMINARE

AB SEITE 180

5

MÜNSTERSCHWARZACHER STERNSTUNDE

SEITE 199

6

EINZELGASTAUFENTHALT

SEITE 200

7

JUNGES MÜNSTERSCHWARZACH / EAK

SEITE 201

8

PFLANZENHEILKUNDE IN DER PRAXIS

SEITE 202

9

KOOPERATION MIT DER KATHOLISCHEN AKADEMIE

SEITE 203

10

REFERENT:INNEN / ORGANISATORISCHES

AB SEITE 206

1 Buchungsnr. 14456**Kontemplation und Körperarbeit (I)**

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

Gleiche Kurse: Seiten 49, 57, 64, 67, 71.

Termin: 14.01.–17.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14457**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: 18.01.–20.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anja Ilnicki

Kursgebühr: 180,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14458

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

1

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.

Termin: 21.01.–24.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14459

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: Seiten 49, 53, 65, 68, 69, 72.

Termin: 22.01.–24.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

1

Buchungsnr. 14460

Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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 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! Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die ihre Übungspraxis auffrischen und vertiefen möchten.

1

Er ist auch als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt und von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert, so dass die Kursgebühren in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig bezuschusst werden. Die Kursreferentin ist bei der Antragstellung behilflich.
Gleicher Kurs: Seite 68.

Termin: 25.01.–29.01. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

Kursgebühr: 320,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14461

Handauflegen: Einführungskurs

„Auf Kranke werden sie die Hände legen, und es wird besser mit ihnen werden.“ (Mk 16,18) – Das Handauflegen zählt zu den ältesten Formen der Zuwendung und gehört zu unserem Menschsein. Es ist in den verschiedensten Kulturen und Religionen der Welt zu finden. In der christlichen Tradition ist es ein wesentlicher Teil des Wirkens Jesu und der frühen Christen. Bei dieser urchristlichen Gebetsweise geht es wie beim Gebet der Stille darum, sich möglichst absichtslos für die Gegenwart der göttlichen Heilkraft zu öffnen. Es ist ein stilles Gebet, bei dem die Hände den eigenen Leib oder einen anderen Menschen – wenn dieser es wünscht – respektvoll und achtsam berühren. Impulse zur inneren Haltung wechseln sich mit Praxisübungen im Gebet der Stille und des Handauflegens ab. Der Kurs wird von Stille begleitet. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 01.02.–03.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

Kursgebühr: 220,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14462**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: Seiten 54, 68.

Termin: 03.02.–09.02. (Mi–Di) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz
 Kursgebühr: 280,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14463**Damit mehr LEBEN ins Leben kommt –
für Männer in Zeiten der Wandlung**

Da muss es doch noch etwas Anderes geben im Leben! Manchmal muss Mann sich zurückziehen, abschalten, aus der Tretmühle des Alltags rausgehen, allein sein, im eigenen Körper das Leben spüren, zu sich selbst kommen. Dies wird umso drängender in Zeiten des Übergangs, z.B. bei Veränderungen im Familienbereich oder Freundeskreis, bei Wechsel oder Verlust von Arbeit, in Krankheit, am Ende einer Lebensphase und vor einem noch ausstehenden Neubeginn – oder überhaupt einmal. Dabei können sich Fragen auftun und Antworten wachsen: Wie haben andere Männer solche Übergänge er- und gelebt? Was haben sie unternommen, um mehr Lebendigkeit zu erfahren? Welche neuen Fähigkeiten und Stärken haben andere und habe ich entdeckt? Mit Zeiten der Stille und des Alleinseins in der Natur, im Rahmen des

1

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: 05.02.–07.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14465

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

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

Gleiche Kurse: Seiten 58, 69.

Termin: 15.02.–21.02. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14466

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: Seiten 51, 52, 60, 70, 73.

Termin: 18.02.–21.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14467

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 26.02.–28.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14468

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 04.03.–07.03. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14619

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

1

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: Seite 64.

Termin: 05.03.–07.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14469

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.

Gleiche Kurse: Seiten 64, 70.

Termin: 15.03.–21.03. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14470

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 19.03.–24.03. (Fr–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 461,– €

Buchungsnr. 14471

Einzelexerziten in der Kleingruppe

Exerziten 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: Seite 60.

Termin: 30.03.–04.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 461,– €

1

Buchungsnr. 14472

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 30.03.–04.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 461,– €

Buchungsnr. 14473

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: 02.04.–04.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14474**Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 09.04.–11.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14475**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: 15.04.–18.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14476**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:

1

Gestalterische Arbeit und Kontemplation (Malen, Zeichnen, Schreiben, Modellieren, Collagieren, Applizieren u.a.), das tägliche Einzelgespräch, Stille und Schweigen.
Gleiche Kurse: Seiten 63, 66, 69.

Termin: 26.04.–02.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB
Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14477

Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Seite 47)

Termin: 03.05.–09.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz
Kursgebühr: 280,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14625

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

Wohin Lebenswege mit der von uns getroffenen Wahl führen, können wir nicht wissen. Von ihnen haben wir eigene Vorstellungen, was aber tatsächlich auf uns zukommt, liegt außerhalb unseres menschlichen Ermessens. Wenn wir uns mit wachen Sinnen auf den Alltagsweg begeben, können wir nur staunen, was an uns geschehen kann, wenn wir das Leben an uns heranlassen und uns vor ihm nicht verschließen. „Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt“. Dieses Wort aus der jüdischen Weisheit spricht den Menschen Wegbegleitung zu, wenn es darum geht, immer wieder Entscheidungen zu treffen, treffen zu müssen. Die Einzelexerziten sind mit dem „Geführten Zeichnen“ (GZ) kombiniert. Es handelt sich

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

Termin: 18.05.–23.05. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 461,– €

Buchungsnr. 14627

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: Seite 64.

Termin: 05.06. (Sa) / 09:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 48,– € (inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

1 Buchungsnr. 14478**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.

Gleicher Kurs: Seite 67.

Termin: 07.06.–10.06. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14479**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 Bildhauerwiese 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 wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mit.

Termin: 07.06.–13.06. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jana Leipnitz, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14480

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Seite 42)

Termin: 10.06.–13.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14481

Allein in der Wildnis – Waldexerzitien für Männer

Drei Tage und drei Nächte – nur für Dich in der Natur, mit minimaler Ausrüstung, ohne Ablenkung, fastend ohne Essen, lediglich mit Wasser. Drei Tage und drei Nächte – nur für Dich an einem Ort, die Erde unter und der Himmel über Dir. Drei Tage und drei Nächte – für Leib, Seele und Geist. – Diese

1

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, 23.01.2027, 10:30 bis 16:00 Uhr; Münsterschwarzach: Sonntag, 07.02.2027, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist bindend.

Termin: 15.06.–23.06. (Di–Mi) / 16:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

Kursgebühr: 510,– € Unterkr./Verpfl.: 150,– €

Buchungsnr. 14482

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 05.07.–11.07. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14483**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 Trappistenmönch 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.

Gleicher Kurs: Seite 62.

Termin: 12.07.–16.07. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christian Tröster

Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14484**Yoga und Lectio Divina**

Die spirituelle Übung der Lectio Divina nach Guigo dem Karthäuser 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

1

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: 22.07.–25.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14485

Einzelexerziten in der Kleingruppe

(Kursausschreibung: siehe Seite 51)

Termin: 26.07.–01.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14632

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 30.07.–08.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 837,– €

Buchungsnr. 14487

Benediktinische Exerziten: „Gegen den Tod ist (k)ein Kraut gewachsen“ – Annäherungen an das Hochfest „Mariä Aufnahme in den Himmel“

Einer Legende nach fanden die Jünger nach dem Tod Marias beim Öffnen ihres Grabes keine sterblichen Überreste, sondern entdeckten Rosenblüten und wohlriechende Kräuter.

Ist dies nur eine rührende Geschichte oder führt sie uns zu der kraftvollen Aussage des Glaubens, dass Maria wie Christus, ihr Sohn, bereits in der Ganzheit ihres Seins in die Herrlichkeit Gottes aufgenommen wurde und wir an diesem Hochfest auf eine andere Weise das Osterfest Jesu feiern, das die Geschichte verändert und unser Sieg über den Tod schon heute beginnt? In diesen Exerzitien versuchen wir mit verschiedenen Zugängen uns diesem wichtigen Fest im Kirchenjahr anzunähern. Es kommen Wege des ganzheitlichen Heilwerdens in den Blick: die Vertiefung in Heil-Worte der Hl. Schrift, Einblicke in den Heils-Weg der Benediktusregel, die Bedeutung der Heil-Kräuter im Zusammenhang mit der Botschaft des Festes. Ganzheitliches Heilwerden ist Maria bereits zuteilgeworden und in ihr finden wir unsere Geschichte. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, Impulse, Schweigen, Beten, Entdeckungen in der Schöpfung, Einblicke in die Heilkraft der Kräuter strukturieren diese Exerzitien. Das Angebot zu Kurzgesprächen mit einem der Exerzitienbegleiter möchte den persönlichen Prozess begleiten und unterstützen. Bitte Hl. Schrift, die Benediktusregel und Schreibsachen mitbringen!

Termin: 09.08.–15.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14488

„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.

1

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: 09.08.–15.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler

Kursgebühr: 290,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14489

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt

(Kursausschreibung: siehe Seite 59)

Termin: 16.08.–22.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christian Tröster

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14490**Werkstatt: Exerzitien**

(Kursausschreibung: siehe Seite 53)

Termin: 30.08.–05.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14633**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: 30.08.–05.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

1 Buchungsnr. 14491

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Seite 42)

Termin: 02.09.–05.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14634

Einführung in das Jesusgebet

(Kursausschreibung: siehe Seite 49)

Termin: 03.09.–05.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14649

Kontemplationstag (für Geübte)

(Kursausschreibung: siehe Seite 55)

Termin: 11.09. (Sa) / 09:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 48,– € (inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Buchungsnr. 14492

Soul in process

(Kursausschreibung: siehe Seite 50)

Termin: 13.09.–19.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14493**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: 14.09.–19.09. (Di–So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 470,– €

Buchungsnr. 14503**Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 17.09.–19.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

1 **Buchungsnr. 14504**

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Seite 53)

Termin: 20.09.–26.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14505

rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes

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

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

Komm mit auf eine 7-tägige Abenteuerreise, um dich mutig deinen Fragen zu stellen! Der vertraute Kreis von Männern kann dich dabei unterstützen, doch du wirst auch durch die Zeit mit dir alleine im Wald eigene Antworten finden – an einem Tag und einer Nacht, die du alleine, fastend im Wald verbringen wirst. Körperübungen, Impulse und Meditationen sowie intuitive Spaziergänge werden dich dabei ebenfalls unterstützen. Auf dem abgelegenen Winkelhof mitten im Steigerwald werden wir uns selbst versorgen und in Mehr-

bettzimmern 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 erhältet ihr nach eurer Anmeldung.

Termin: 27.09.–03.10. (Mo–So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 440,– € Unterkr./Verpfl.: 160,– €

Buchungsnr. 14506

Handauflegen: Vertiefungstage

(Kursausschreibung: siehe Seite 56)

Termin: 04.10.–07.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

Kursgebühr: 240,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14507

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Seite 42)

Termin: 07.10.–10.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

1

Buchungsnr. 14508

Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

(Kursausschreibung: siehe Seite 46)

Termin: 11.10.–15.10. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

Kursgebühr: 320,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14509

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 22.10.–24.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14510

Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Seite 47)

Termin: 29.10.–05.11. (Fr–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 290,– € Unterk./Verpfl.: 649,– €

Buchungsnr. 14511

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 Meditation 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: 11.11.–14.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam
Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14512

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Seite 53)

Termin: 15.11.–21.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB
Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14513

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 15.11.–21.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Stephan Veith OSB
Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14514

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 19.11.–21.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

1 Buchungsnr. 14515

Soul in process

(Kursausschreibung: siehe Seite 50)

Termin: 29.11.–05.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14516

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 29.11.–05.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14517

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: 06.12.–08.12. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Anja Ilnicki
 Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14518

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Seite 42)

Termin: 09.12.–12.12. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz
 Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14519

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: 13.12.–17.12. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
 Kursgebühr: 160,–€ Unterk./Verpfl.: 367,– €

1 Buchungsnr. 14520**Benediktinische Exerzitien im Advent:
Stimmen aus der Wüste**

„Was soll ich mit meiner Seele tun? Sie nimmt nichts wahr, ist gefühllos und fürchtet Gott nicht!“ Diese Frage wurde schon vor mehr als anderthalb Jahrtausenden in der sketischen Wüste dem Altvater Paisios gestellt. Glücklicherweise, wenn dem Suchenden so viel Schrecken und Geistesgegenwart geschenkt ist, dass er diese Frage noch stellen kann. „Was soll ich mit meiner Seele in der Wüstenzeit des Advents 2027 tun?“ Auf die Stimmen der Propheten hören, auf die Stimme des Jesaja, der mit großer Geisteskraft in die Zukunft schaut und die Wirklichkeit aus dem Blickwinkel Gottes wahrnimmt; auf die Stimme Johannes des Täuflers, der in allen Zerreißproben Wegbereiter des Messias bleibt; auf die Stimme der Wüstenväter. All diese Stimmen rütteln auf, erschüttern, rufen in die Entscheidung und Umkehr, trösten und möchten unser Ohr und Herz öffnen für die vielfältigen und oft verborgenen Weisen des Kommens Gottes. Benediktinische Exerzitien werden verstanden als Einübung von geistlichen Praktiken, die uns helfen auf dem konkreten Lebensweg. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, Vertiefung in Schriften aus der monastischen Tradition, Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen mit einem der Kursleiter strukturieren diese adventlichen Exerzientage.

Termin: 13.12.–19.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,– € Unterker./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14521**Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Seite 44)

Termin: 17.12.–19.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
 Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14522

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Seite 48)

Termin: 27.12.2027–01.01.2028 (Mo–Sa) / 18:00 bis 09:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
 Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 461,– €

Buchungsnr. 14523

„Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden:
 Ja!“ (Dag Hammarskjöld).

Mit dem Jesusgebet in das neue Jahr

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

Termin: 27.12.2027–01.01.2028 (Mo–Sa) / 18:00 bis 09:00 Uhr
 Leitung: P. Noach Heckel OSB
 Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 461,– €

Buchungsnr. 14363**Navigieren auf stürmischer See.****Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten****2**

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: 14.01.–17.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter
 Kursgebühr: 210,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

2

Buchungsnr. 14364

Vergiss es nie: Du bist Du!

In turbulenten Zeiten gerät die eigene Position leicht aus dem Blick: Wie geht es mir eigentlich? Was liegt mir am Herzen? Und was stärkt mich wirklich? Oft nehmen wir vor allem wahr, was nicht gelingt oder uns stresst – und vergessen dabei, was uns ausmacht und trägt. Dieser Kurs lädt dazu ein, bewusst innezuhalten und sich zu sammeln. Gemeinsam richten wir den Blick auf unsere Stärken; auf das, was gelingt; auf die Ressourcen in uns und im Miteinander. Mit kreativen Impulsen, Bewegung und Austausch schärfen wir den Blick auf das, was Kraft gibt. Wir üben, uns unserer selbst bewusster zu werden und den eigenen Standpunkt klarer wahrzunehmen. So entstehen kleine, alltagstaugliche Schritte, die helfen, gut für sich zu sorgen und gestärkt weiterzugehen.

Termin: 18.01.–20.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Annika Paffrath
 Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14365

Finde deine Lebensspur

Jeder Mensch hat seine eigene Berufung und Begabung. Oft aber leben wir nur, was andere von uns erwarten. Es bedarf eines genauen Hinhörens, um in uns die Lebensspur zu entdecken, die Gott uns zugedacht hat. Wir sollen auf unsere Begabungen hören, aber auch auf die Verletzungen unserer

Lebensgeschichte, damit unsere Wunden in Perlen verwandelt werden. Vorträge, meditative Übungen und meditativer Tanz laden uns ein, die eigene Lebensspur zu entdecken. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen zwischen 30 und 55 Jahren.

Termin: 22.01.–24.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14366

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

Oft fällt es uns nicht leicht „Nein“ zu sagen, da wir es gewohnt sind, nett zu sein. Allerdings lassen sich nicht alle Situationen durch nett sein lösen. Vielmehr führt oftmals ein entschiedenes und klar kommuniziertes „Nein“ sowohl beruflich als auch privat zu Erfolg und Frieden. In diesem Seminar erfahren Sie, auch und gerade in schwierigen Situationen angemessen, charmant und wertschätzend Ihre Entscheidung zu kommunizieren. Denn Menschen, die „Nein“ sagen können, erfahren Respekt. Lernen Sie über zehn verschiedene Methoden und Sichtweisen kennen und anwenden, wie Situationen und vor allem Gesprächssituationen so geklärt und gelöst werden können, dass jeder bei sich sein und bleiben darf und kann: Dabei lassen sich wertschätzende Kommunikation, 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: Seite 124.

2

Termin: 25.01.–27.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Auer

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14367

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: Seiten 90, 115, 131.

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 29.01.–31.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Gesamtkosten: 80,– €

Buchungsnr. 14368**Leidenschaft und Disziplin****2**

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: 29.01.–31.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14369**Vom Verkosten des Wortes – Intensivkurs
Gregorianischer Choral (Winterkurs)**

Kurs IV: Interpretation der Gesänge – Musikalische Artikulation/das Miteinander semiologischer, modologischer und paläographischer Befunde. 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:

gregorianik@t-online.de

Termin: 08.02.–12.02. (Mo–Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 230,– € Unterk./Verpfl.: 376,– €

2

Buchungsnr. 14371

Aufbaukurs NT: Das Neue Testament lesen lernen

Wer war Jesus wirklich? Der charismatische Prediger, der leidende Gerechte, der göttliche Logos? Warum erzählen die Evangelien seine Geschichte so unterschiedlich? Wie ging es danach weiter? Das Neue Testament ist kein einheitliches Buch, sondern eine vielstimmige Sammlung von Texten, die ringen, deuten und widersprechen – und gerade darin spannend sind. Dieser Kurs lädt dazu ein, das Neue Testament neu zu entdecken: Gemeinsam lernen wir die Evangelien als unterschiedliche Lebensbilder Jesu kennen, fragen nach dem historischen Jesus, verfolgen die Anfänge der christlichen Bewegung in der Apostelgeschichte, begegnen Paulus als leidenschaftlichem Theologen und werfen einen Blick auf die Offenbarung des Johannes – und entdecken dabei auch oft übersehene Frauenfiguren des Neuen Testaments. Der Kurs verbindet verständliche Einführungen mit gemeinsamer Textarbeit, Gespräch und kreativen Zugängen. Er richtet sich an alle, die neugierig auf die Bibel sind und das Neue Testament besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; eine eigene Bibel und Schreibmaterial sind mitzubringen.

Termin: 11.02.–14.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Barbara Bargel

Kursgebühr: 210,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14372**Wie wir Krisen besser meistern.****Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag****2**

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: Seite 130.

Termin: 12.02.–14.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 220,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14373**Wunden zu Perlen verwandeln**

Verletzlichkeit gehört wesentlich zu unserem Menschsein. Als verletzbare Menschen werden wir immer wieder verwundet. Es geht nicht darum, die Verletzungen aufzuarbeiten, sondern sich damit auszusöhnen, in der Hoffnung, dass dann unsere Wunden in Perlen verwandelt werden, wie die hl. Hil-

degard das am eigenen Leib erfahren hat. Vorträge, Rituale und der Austausch miteinander wollen uns Wege aufzeigen, wie unsere Wunden in Perlen verwandelt werden. Und sie wollen unsere Augen dafür öffnen, dass manche Wunden in uns schon zu einer Perle geworden sind.

Termin: 12.02.–14.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14374

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 Resource 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: 22.02.–24.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14375

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: 22.02.–26.02. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 310,– € Unterkr./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14376**Instrumente der Erkenntnis –
in Astronomie und Glaube****2**

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: 26.02.–28.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14377**Heilende Rituale****2**

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: 26.02.–28.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14378**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: 05.03.–07.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,–€ Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14386**Burnout-Prophylaxe.****Wo stehe ich und was kann ich jetzt für den Erhalt meiner seelischen Gesundheit tun?****2**

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: 08.03.–11.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14387**Das rechte Maß finden.****Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt****2**

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: 08.03.–11.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14388**Wie sag ich's am besten? – Wie gute Kommunikation gelingt und wie wir dadurch Konflikte lösen können**

2

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!

Termin: 15.03.–17.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Martina Kolb

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14389**Sich von Gott leiten lassen – und wachsen**

In diesem Kurs geht es um Selbstwirksamkeit und Widerstand, Vertrauen und Wachstum. Sich leiten zu lassen – von einem Menschen oder von Gott – ist nicht immer einfach. Denn dazu braucht es das Vertrauen in den Führenden, dass er es gut meint und die richtigen Entscheidungen für einen und das gemeinsame Ziel trifft. Dann aber können wir uns vertrauensvoll anlehnen und werden wachsen anstatt passiv zu „gehorsamen“. 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. Mit Übungen aus der F.-M.-Alexander-Technik und dem „Natural Horsemanship“ lernen wir, wie eine selbstbestimmte Haltung und Handlungsweise gelingt, in der man lebendig „folgen“ kann, ohne sich selbst dabei aufzugeben.

Termin: 17.03.–19.03. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Joanna Otto

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14390

**Mystik – gestern und heute.
Wege zu innerem Frieden**

Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz stehen in der Tradition der europäischen Mystik. Ihre Schriften sind auch heute noch eine Orientierung auf dem Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Moderne Autoren greifen zahlreiche Aspekte ihres Werkes auf und können so für uns zusätzlich eine Quelle inneren Friedens sein. Das Seminar besteht aus Information, Gespräch, Körperarbeit und Meditation.

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

Leitung: Hanne Mausfeld, Marina Niehoff

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14621

**„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: 22.03.–24.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Niehaus

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14391

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: 22.03.–24.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14392**Feier der Kar- und Ostertage****2**

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.

Termin: 24.03.–28.03. (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./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14393**Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**

(Kursausschreibung: siehe Seite 77)

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 30.03.–04.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

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

Buchungsnr. 14394**Atem und Sinn:****Innere Ruhe finden, neue Kraft schöpfen**

Der Atem trägt – seit jeher in meditativen Praktiken der monastischen Tradition ebenso wie gemäß modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die gezielte Atmung, auch Breathwork genannt, entfaltet eine besondere Kraft: sie kann Körper und Seele stärken, Stress lösen und innere Ori-

entierung bieten. Dieses Seminar verbindet jahrhundertalte Atempraktiken mit moderner Forschung und Impulsen aus der sinnzentrierten Psychotherapie. Professionell und einfühlsam angeleitet erleben die Teilnehmenden eine Mischung aus fundierten Impulsen, praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe. So entsteht ein geschützter Raum, in dem jeder und jede eingeladen ist, neue Erfahrungen zu machen und vielfältige Atemtechniken für den Alltag zu entdecken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Wichtiger Hinweis: Nicht empfohlen bei Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, schweren psychischen Störungen oder im Alter über 65 Jahren ohne ärztliche Rücksprache.

Termin: 02.04.–04.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 220,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14395

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

„Jetzt sag ich gar nix mehr!“ und „Was ich sage, ist falsch!“, sind Aussagen, die nach einem Streit geäußert werden. Beide haben zur Folge, dass die Kommunikation ins Stocken gerät. Doch wie kann man Kritik äußern, ohne den anderen zu verletzen? Ist es möglich zu verstehen, ohne den eigenen Standpunkt zu verlassen? Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit es mir gut geht und dem anderen auch? Gemeinsam tauchen wir ein in die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) nach M.B. Rosenberg und kommen einer empathischen Haltung uns selbst und anderen gegenüber näher. Wir beschäftigen uns mit der Frage, weshalb wir Menschen tun, was wir tun und was uns Menschen überhaupt antreibt, etwas zu tun. Wir werfen einen Blick auf unsere Gefühle, die in verschiedenen Situationen in uns hochkommen. Sind sie hilfreich oder störend? Warum empfinden wir sie?

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

Termin: 12.04.–15.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann

Kursgebühr: 210,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14396

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: 12.04.–15.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Bernd Meier

Kursgebühr: 160,- € Unterkl./Verpfl.: 273,- €

Buchungsnr. 14397

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, Bewegung, Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, Einzelgespräche, Austausch in der Gruppe, viel frische Luft und kompetente Informationen zur Fastenpraxis sind Bestandteil 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: Seite 132.

Termin: 12.04.–18.04. (Mo–So) / 15:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

Kursgebühr: 230,– € Unterk./Verpfl.: 564,– €

Buchungsnr. 14398

Ich glaube an die Auferstehung

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

Termin: 16.04.–18.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14399

Therapeutische Theologie: Beten angesichts des „Schweigens“ Gottes

Das Gebet ist die Weise, mit Gott in Beziehung zu leben und darin das eigene Menschwerden zu entfalten und zu gestalten. In diesem Umgang mit Gott bilden sich adäquat

die Erfahrungen erlebter und gelebter Kommunikation ab. Das Beten eines Menschen spiegelt so wider, wie ein Mensch mit sich selbst und anderen im Gespräch ist. Die unterschiedlichen Lebenserfahrungen geben der Begegnung von Gott und Mensch einen je eigenen Ausdruck. Die Dynamik des Betens im Kontext der Erkenntnisse der Kommunikationspsychologie wahrzunehmen, macht die vielen Facetten des Betens verständlich, die sich bis hinein in die Sprache des „Schweigens“ Gottes verdichten. Oft begegnet der gegenwärtige Mensch, wenn er zu beten versucht, einer Leerstelle. Er weiß nicht, wie und zu wem er beten soll. Die Auseinandersetzung mit dem Gottesverlust und dem nicht mal bemerkten Fehlen Gottes provoziert eine veränderte Kultur des Betens. Die Mystik kennt die Erfahrung des Freiseins von allen Gottesbildern und öffnet den Raum für eine neue Weise der Begegnung: „Gottlos Beten“.

Termin: 19.04.–23.04. (Mo–Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Georg Beirer

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 376,– €

Buchungsnr. 14400

Dankbarkeit ist ein Licht, das jede Dunkelheit erleuchtet

Das Leben führt jeden von uns seinen eigenen Weg. Wir erfahren ganz von selbst Freude 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: 22.04.–25.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14401

„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: Seite 114

2

Termin: 26.04.–28.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14402

Madeleine Delbrêl (1904–1964):

„Lasst euch von Gott finden in der Armut eines banalen Lebens“

Wie verplant ist unser Leben? Wie strukturiert, durchorganisiert, vorentworfen? Der Terminkalender ist oft das wichtigste Buch bzw. die wichtigste Datei. Damit verbunden ist auch das Gefühl, wichtig und bedeutend zu sein. Eine Frau mit einer ganz anderen Lebenshaltung war die Mystikerin Madeleine Delbrêl. Die Maxime ihres Glaubens kommt in folgenden Worten zum Ausdruck „Geht hinaus in euren Tag ohne vorgefasste Ideen, ohne die Erwartung von Müdigkeit, ohne Plan von Gott, ohne Bescheidwissen über ihn, ... lasst euch von ihm finden in der Armut eines banalen Lebens“. Für sie kommt das konkrete Leben vor dem Plan. Auch deshalb ist Madeleine Delbrêls Spiritualität realistisch und alltagstauglich – nicht ohne Humor und Leichtigkeit, die aus tragendem Vertrauen kommt. Wir wollen in diesem Kurs Madeleine Delbrêl kennenlernen und ihre mystische Spiritualität für unseren Alltag fruchtbar machen.

Termin: 26.04.–29.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Johannes Schleicher

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14623**Jona – Aufbruch zu Gott und sich selbst****2**

Die biblische Jona-Erzählung berührt wesentliche Fragen des Lebens. Sie handelt von Berufung und Flucht, Resignation und Mut, Angst und Vertrauen, Widerstand und Einsicht – und den Wundern, die sich im Zusammenwirken von göttlicher Gnade und menschlicher Freiheit ergeben können. Mit kurzen Impulsvorträgen aus Bibeltheologie und Tiefenpsychologie, leichten praktischen Übungen und Meditationen, persönlicher Reflexion sowie Austausch in der Gruppe erkunden wir die inspirierende und heilsame Botschaft des Jona-Buches.

Termin: 30.04.–02.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Senta Brandt, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14403**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: 30.04.–02.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14404

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

2

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: 07.05.–09.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Berit Frank, Simone Mebdouhi

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14406**Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang****2**

Tanzen ist etwas Wunderbares: Es gibt uns Kraft und Energie, macht uns nachweislich glücklicher und gesünder und schafft zwischenmenschliche Verbindungen. Musik ist etwas Magisches: Sie schenkt uns innere Bilder und Gefühle, kann atmosphärische Änderungen erzeugen und uns damit geradezu verwandeln. Beides vermag in einen Zustand des „Aufgehens“ im Augenblick, des mühelosen „Fließens“ in präsenter Lebendigkeit, des Einklangs mit sich selbst und der Wirklichkeit zu heben – den Flow. Dieses Ganz-im-Moment-Sein ist eine zutiefst spirituelle Erfahrung, da sich in ihr das Zeitliche mit dem Ewigen vereint. In diesem Kurs geht es darum, Rhythmus und Klang, Bewegung und Körperempfindung auf eine wohltuende Weise zu spüren, bewusst wahrzunehmen und sich ihrem Fluss völlig hinzugeben. Wir laden Sie dazu ein, mit uns in die vielfältige Welt des Tanzes einzutauchen. Das „Benedikt Hesse Trio“ interagiert und kommuniziert über Live-Musik und angeleitete Rhythmus-Übungen mit uns und sorgt dabei für den passenden Flow-Groove. Durch den Dreiklang aus Live-Musik, Tanz und angeleiteten Meditations- und Achtsamkeitsübungen üben wir gemeinsam, uns vom Rhythmus der Musik leiten zu lassen, achtsam auf den eigenen Körper zu hören und die Musik zu unserem eigenen Werkzeug zu machen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrungen nötig. Er richtet sich an alle, die dem gewohnten Alltagsstress auf eine klangvolle und aktive Weise entgegenwirken möchten. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Für Studierende ist bei entsprechendem Nachweis eine Ermäßigung der Kursgebühr auf 175,- € möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 14.05.–17.05. (Fr–Mo) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 250,- € (normal)

175,- € (ermäßigt)

Unterk./Verpfl.: 273,- €

2

Buchungsnr. 14624

Wir Kinder Gottes und der Natur

„Im Anfang war das Wort, der Logos.“ – Der Anfang unserer Identität war eine sprachliche Gestalt, ein Narrativ. Eine Geschichte, die wir uns von der Welt und von uns selbst erzählen, geprägt durch Herkunft, Familie, Kultur & Bildung. Gezeichnet auf den Hintergrund des Unendlichen wie mit einem Stab auf der Oberfläche des Meeres. So sind wir geistig Kinder des Unendlichen, psychosomatisch jedoch Kinder der Natur und in der Biosphäre beheimatet. Wir sind Kinder Gottes und der Natur. In den drei Tagen dieses Kurses wechseln Phasen der Erinnerung an unsere Urnatur ab mit sanften Körperübungen und dem Austausch über unsere Sehnsüchte und unser irdisches Sosein. Auch unsere Fluchten vor dem Unfassbaren und unser Scheitern „vor Gott“, alles darf sein. So bleiben wir durchlässig und dehnen unser Bewusstsein aus in die offene Weite, in der Gebundenheit und Freiheit eines sind. Einatmend, ausatmend kommen wir dort an. Bei uns selbst. Mit allem, was dazu gehört.

Termin: 18.05.–21.05. (Di–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Wolf Schneider

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpfl.: 273,- €

Buchungsnr. 14407**Was will ich wirklich? Orientierung finden –
die eigene Zukunft gestalten****2**

Führe ich das Leben, das ich leben möchte? Verfolge ich Ziele, die wirklich zu mir passen? Und wie kann ich das für mich herausfinden? Dieses Seminarwochenende lädt dazu ein, innezuhalten und sich bewusst Zeit für die eigene Zukunftsgestaltung zu nehmen. Es richtet sich an Menschen, die Orientierung suchen, einen Neuanfang erwägen oder vor mehreren Möglichkeiten stehen und herausfinden möchten, welcher Weg wirklich zu ihnen passt. Ziel des Workshops ist es, eine tragfähige Zukunftsvision zu entwickeln, die den eigenen Werten und Bedürfnissen entspricht und gleichzeitig Raum für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung lässt. Mit Impulsen, Reflexionsübungen und dem interaktiven Austausch in der Gruppe nähern wir uns der Frage: Was will ich und was motiviert mich, diesen Weg zu gehen? Im ersten Teil des Seminars geht es um eine individuelle Standortbestimmung und persönliche Veränderungsmotivation: Wo stehe ich gerade? Was ist mir wichtig? Und welche Veränderung wünsche ich mir für mein Leben? Darauf aufbauend richten wir im zweiten Teil bewusst den Blick nach vorne: Auf spielerische und kreative Weise entwickeln wir unterschiedliche Zukunftsbilder und öffnen unseren persönlichen Ideenhorizont. In einem interaktiven, erfahrungsbasierten Prozess erarbeiten wir schließlich ein konkretes persönliches Entwicklungsziel und verankern dieses in einem individuell formulierten Herzenswunsch.

Termin: 28.05.–30.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sabrina Weiß

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14626**Archetypal Movement Work:
Die Sequenz der Sonne**

2

Archetypal Movement Work® (AMW) bietet einen Weg, um in sich ruhen zu lernen, Freiheit in Beziehungen zu erfahren, erfolgreich zu handeln und aus Fülle und Freude heraus zu leben. Entwickelt wurde diese Technik von Dr. Klaus Wolff. Es ist seine Essenz aus über 30 Jahren therapeutischer Arbeit. AMW beruht auf einer Kombination der Tiefenpsychologie Carl Gustav Jungs mit moderner 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“. Mit einfachen Übungen werden nachhaltige Veränderungen angestoßen. Mit der „Sequenz der Sonne“ gewinnt man seine eigene Lebensenergie und Optimismus zurück. Diese gekonnte Verbindung mit der Sonne ist eine Bewegungsabfolge, mit der ich jeden Tag die Sonnenpower „herunterladen“ kann. Diese Praxis lässt mich den „Weg nach Hause finden“ – nämlich zu mir selbst.

Termin: 02.06.–04.06. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann
 Kursgebühr: 240,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14628**Die Benediktsregel im Licht der
Tiefenpsychologie**

Das tiefenpsychologische Verständnis vom Menschen und die Jahrhunderte alte Erfahrung klösterlichen Lebens sind zwei inspirierende Ansätze für alle, die auf der Suche nach Wandlung und innerem Frieden sind. In diesem Kurs wollen

wir beide zusammenführen: Insbesondere im Dialog der Weisheit Carl Gustav Jungs mit der benediktinischen Spiritualität erkunden wir, wie Selbsterkenntnis zu einem Weg der Gottesbegegnung werden kann – und wie spirituelle Tiefe eine heilsame Kraft entfalten kann.

Termin: 07.06.–09.06. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14216

Die Qualität des Weiblichen

Frauen denken, fühlen und kommunizieren auf ihre eigene Weise. Sie entwickeln eine eigene Qualität der Lebensführung. In diesem Kurs wollen wir den Frauen Mut machen, ihre Stärken einzusetzen und sich den spezifischen 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 ihre weiblichen Qualitäten haben als Frauen in Deutschland. Gerade der Austausch zwischen den Frauen soll die Teilnehmerinnen ermutigen, ihren eigenen Lebensweg zu gehen. Neben den inhaltlichen Impulsen und dem Austausch in der Gruppe wollen wir auch in praktischen Übungen die Qualitäten des Weiblichen erleben.

Termin: 09.06.–11.06. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14409**Neue Perspektiven schaffen –
dank Selbstliebe und innerer Stärke****2**

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: 11.06.–13.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14420**Vergib Dir selbst****2**

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

Termin: 18.06.–20.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14421**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, Spaziergehen,

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

Termin: 24.06.–27.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

2

Buchungsnr. 14422

Logos, Leib, Begehren – 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 denken-der 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 Begehren. 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 Refle-

xion 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: 25.06.–27.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Senta Brandt, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14423

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: 25.06.–27.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14424**Geerdet. Lebendig. Ausdrucksstark. –
Stabilität und Präsenz mit Körper und Stimme****2**

Körper, Atem und Stimme sind Spiegel unseres Seins. In diesem praxisorientierten Seminar erforschen wir, wie sich Stabilität, Präsenz und Lebendigkeit in Körper und Stimme entwickeln bzw. ausdrücken können. Es verbindet Körperarbeit, Atembewusstsein und Stimmtraining zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Wir suchen Stabilität, ohne an Beweglichkeit einzubüßen; wir entdecken Lebendigkeit, ohne den Boden zu verlieren. Du lernst, wie Haltung und Bewegung den Stimmklang/-ausdruck beeinflussen und wie innere Ruhe zugleich Energie und Ausdruckskraft fördert. Unser gemeinsames Training nutzt sowohl spielerische als auch wissenschaftlich fundierte Übungsmethoden, um körperliche Balance und stimmliche Freiheit zu stärken. Es geht dabei nicht um „richtig“ oder „falsch“, um „gut“ oder „schlecht“, sondern darum, ganz wertfrei neue Spielräume zu entdecken, zu erweitern und zu integrieren. Du wirst die Wirkung alter und neuer leiblich-stimmlicher Spielräume bewusster wahrnehmen für einen achtsamen Umgang sowie einen gezielten Einsatz Deiner Ausdrucksmöglichkeiten im Alltags- und Berufsleben. Wir öffnen Deinen Raum für Ausdruck, Kraft und Klarheit – für Körper und Stimme, die präsent, lebendig und echt wirken.

Termin: 01.07.–04.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Fabian Eckenfels, Kristin Wunder

Kursgebühr: 300,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14650**Benedikt für Paare: Einander achten****2**

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: 02.07.–04.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 200,– € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 346,– € (pro Paar)

Buchungsnr. 14426**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: 02.07.–04.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14629**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: 05.07.–08.07. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14630**Archetypal Movement Work:
Die Elefantensequenz**

Archetypal Movement Work® (AMW) bietet einen Weg, um in sich ruhen zu lernen, Freiheit in Beziehungen zu erfahren, erfolgreich zu handeln und aus Fülle und Freude heraus zu leben. Entwickelt wurde diese Technik von Dr. Klaus Wolff. Es ist seine Essenz aus über 30 Jahren therapeutischer Arbeit. AMW beruht auf einer Kombination der Tiefenpsychologie Carl Gustav Jungs mit moderner 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“. Mit einfachen Übungen werden nachhaltige Veränderungen angestoßen. Die „Elefantensequenz“ hilft mir dabei, meine eigenen Ziele zu erreichen. Durch eine gekonnte Bewegungsabfolge bekomme ich das Unterbewusstsein auf meine eigene Seite gezogen. Die Praxis der Sequenz lässt mich meine eigene Stärke fühlen. Das Gefühl der eigenen Stärke lässt mich wiederum die Freude in mir selbst entdecken. Ich kann die Zügel meines Lebens selbst in die Hand nehmen und das Leben in eine Richtung lenken, in die ich gehen will.

Termin: 07.07.–09.07. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14427

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität II (Sommerkurs)

Mit diesem Kurs wird die Einführung in Geschichte, Theorie und Praxis des Gregorianischen Chorals fortgesetzt. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. 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 wird 2028 fortgesetzt. Eingeladen sind alle Interessierten: Geistliche, Ordensangehörige, Kirchenmusiker:innen, Scholasänger:innen etc.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich beim Kursleiter:

gregorianik@t-online.de

Termin: 12.07.–16.07. (Mo–Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

Kursgebühr: 190,– € Unterk./Verpfl.: 376,– €

Buchungsnr. 14428**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 Konstatin Wecker zeigt die Polarität, in der spirituelles Leben ausgespannt ist: das Fließen des Endlichen, die Ruhe des Ewigen, der Drang nach Vereinigung, das Erfordernis der Abgrenzung. Der hl. Benedikt will Wege zur Stabilität in Gott weisen. Dazu braucht es das immer neue Ausbalancieren von Gegensätzen, die im rechten Maß miteinander zu vermitteln sind: Arbeit und Gebet, Handarbeit und Lesung, Alleinsein und Gemeinschaft. Diese Spannung weckt jene gesunde Lebendigkeit, die im spirituellen Leben der Gradmesser dafür ist, auf dem richtigen Weg zum weiten Herzen zu sein, das im Glück der göttlichen Liebe ruht (RB Prol. 49). Der Tango Argentino schenkt die Erfahrung, mit der Fülle des Lebendigen im Spiel der Gegensätze leiblich-wahrnehmend und kreativ-gestaltend umgehen zu können: Nähe und Distanz, Männlichkeit und Weiblichkeit, Führen und Folgen, Aktion und Kontemplation. Anhand einfacher Elemente aus dem Tango Argentino erspüren wir Qualitäten wie achtsame Präsenz, klare Entschiedenheit, vertrauensvolle Hingabe und empathisches Leiten und üben damit die entsprechenden inneren Haltungen und äußeren Bewegungen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind auch ohne Partner willkommen. Männliche Teilnehmer sind ebenso herzlich willkommen. Es werden Schuhe mit glatten Sohlen, Jazzschuhe, Ballettschlapfen oder dicke Socken benötigt.

Gleicher Kurs: Seite 121.

Termin: 16.07.–18.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14635

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 96)

Termin: 16.07.–18.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14429

Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Nach C.G. Jung ist das Kirchenjahr ein therapeutisches System. An den Festen des Kirchenjahres werden die Bilder angesprochen, die tief in unserer Seele verankert sind. Das hat eine heilende Wirkung auf unsere Seele. Wir wollen in diesem Kurs die wichtigsten Feste und Festzeiten des Kirchenjahres auf ihre heilende Wirkung hin anschauen. Impulsvorträge, stille Arbeit und meditative Übungen sollen uns helfen, das Geheimnis der Feste des Kirchenjahres für uns neu zu entdecken.

Termin: 16.07.–18.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14638**„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: 22.07.–25.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14430**Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**

(Kursausschreibung: siehe Seite 77)

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 26.07.–01.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Br. Joseph Ritter OSB

Gesamtkosten: 200,– € (Nichtverdienende: 130,– €)

Buchungsnr. 14431

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

2

„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: 26.08.–29.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14432**Geistliche Tage für Paare – der Liebe folgen und miteinander wachsen****2**

Fruchtbare Weiterentwicklung ist für uns Menschen primär in Beziehungen möglich und am intensivsten in Paarbeziehungen. Als Paar haben wir uns irgendwann entscheiden, einen gemeinsamen Weg zu gehen. Neben den vielen schönen Augenblicken gibt es auch Momente der Herausforderung, der Krise. Was durch gemeinsam bewältigte schwierige Zeiten reift, erweist sich oft als besonderer Schatz, der im Verlauf der Beziehung gehoben werden kann. Dieser durch Krisen gereifte Beziehungsschatz ermöglicht den Durchbruch zur eigentlichen Liebe, welche die individuelle Persönlichkeitsentwicklung begünstigt und Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit schenken kann. Deshalb ist es wichtig, die Themen, welche die Beziehung in jedem aufwirft, anzusprechen und gemeinsam anzugehen. Im Kurs wird das logotherapeutische Menschenbild (Körper-Psyche-geistige Person) vermittelt, welches eine logotherapeutische Haltung der Liebe zur Person meiner Partnerin/meines Partners, die sich hinter dem psychophysischen Ich verbirgt, stärken kann. Dadurch wird vor allem ein konstruktiver Umgang mit konfliktreichen Situationen in der Partnerschaft ermöglicht. Die wesentlichen Elemente dieser Tage sind logotherapeutische Meditationen, Impulse, ressourcenorientierte Einzel- und Paarübungen, Austausch und die Möglichkeit von Einzel- und Paargesprächen. Es wird auch eine Zeit zur freien Gestaltung geben. Zum Mittag- und zum Abendessen werden die ersten 15 Minuten geschwiegen. Es wird eine Begleitmappe mit den Impulsen und Übungsblättern zur Verfügung gestellt. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen, um auch in der Natur unterwegs sein zu können.

Termin: 26.08.–29.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marco Kargl

Kursgebühr: 300,– € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 528,– € (pro Paar)

Buchungsnr. 14433

ERneuert euren Geist! (Eph 4,23) –
 Ein Seminar zur heilsamen Wandlung
 hinderlicher Glaubenssätze

Tief verwurzelte Glaubenssätze begleiten uns oft ein Leben lang – meist unbewusst, aber mit großer Wirkung. Sie beeinflussen, wie wir uns selbst sehen, was wir uns zutrauen und wie wir mit anderen umgehen. In diesem Seminar erkunden wir diese inneren Überzeugungen: Welche stärken uns? Welche engen uns ein? Mit bewährten Methoden aus der psychologischen Praxis, Impulsen aus dem christlichen Glauben und Raum für persönlichen Austausch schaffen wir eine Atmosphäre, in der ehrliches Hinschauen und sanfte Veränderung möglich wird. Ein Weg zur inneren Klärung – und zur persönlichen ERneuerung.

Termin: 30.08.–01.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14317

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: 06.09.–08.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14434

Das Kreuz – Ende oder Anfang?

Biblische Deutungen des Todes Jesu

Der Tod Jesu gehört zu den zentralen, aber auch schwierigsten Themen des christlichen Glaubens. War er ein tragisches Scheitern, eine notwendige Heilstat oder die Konsequenz eines radikalen Lebens? Die Bibel gibt darauf keine einzige Antwort, sondern eine faszinierende Vielfalt von Deutungen. In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise durch neutestamentliche Texte. Wir fragen nach den historischen Hintergründen des Todes Jesu, nach seinem eigenen Verständnis, nach den unterschiedlichen Deutungen in den Evangelien und bei Paulus – und danach, was diese Antwortversuche für uns heute bedeuten können. Der Kurs verbindet verständliche Einführung, gemeinsame Textarbeit und Raum für Fragen und persönliche Resonanz. Theologische oder bibelwissenschaftliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Neugier genügt!

Termin: 06.09.–08.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Barbara Bargel

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14435**Müde.Sein.Dürfen.****2**

Das Hamsterrad, in dem der Mensch sich sinnlos müde läuft, ist eine der Metaphern unserer Zeit. Aber ginge das auch, dass ich mich in meinem persönlichen Hamsterrad einfach hinsetze ... und ein bisschen schaukle? Dieser Kurs stellt die Frage nach dem sinnlosen Ermüden, aber auch nach einer Spiritualität des Müdeseins: Kann es gelingen, Phasen der Müdigkeit fruchtbar werden zu lassen für die Begegnung mit dem großen Mehr? Es geht um das Akzeptieren persönlicher Grenzen und zugleich um die Frage, was hinter den Grenzen liegen mag. Neben kurzen Impulsreferaten ist Zeit zum Austausch in der Gruppe sowie zu eigener Reflexion. Einen Tag wird früh aufgestanden, einen Tag gekonnt gefaulenzt. Dazwischen besteht die Möglichkeit zum individuellen Begleitgespräch.

Termin: 27.09.–30.09. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14436**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: 01.10.–03.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14437

Heiliger Tanz. Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

(Kursausschreibung: siehe Seite 113)

Termin: 01.10.–03.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14438**Regel – Kloster – Leben.****Benediktinische Spiritualität für den Alltag****2**

„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“ (RB Prol. 15) – Die Benediktusregel gehört zu den beeindruckendsten Schriften des Abendlandes und wurde vor rund 1.500 Jahren vom hl. Benedikt auf dem Monte Cassino verfasst. Und doch wirkt sie heute aktueller denn je. Denn in einer Zeit voller Beschleunigung, Unsicherheit und ständiger Ablenkung stellt sie eine Frage, die viele Menschen bewegt: Wie finden wir Halt in einer Welt, die aus den Fugen zu geraten scheint? Dieser Kurs lädt dazu ein, die Weisheit benediktinischer Spiritualität für das eigene Leben neu zu entdecken. Das Kloster selbst wird dabei zum Erfahrungsraum. Zeiten der Stille, Impulse aus der Regel des hl. Benedikt, Begegnungen mit ihrer Weisheit an besonderen Orten des Klosters, persönliche Reflexionen und der Austausch in der Gruppe eröffnen neue Perspektiven auf die Herausforderungen unseres Alltags. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was uns trägt und wachsen lässt. Wir erkunden einen Weg zu mehr innerem Frieden, Freiheit und Verbundenheit – mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben. Eine alte Weisheit, die heute helfen kann, Orientierung zu finden, Vertrauen zu entwickeln und dem Wesentlichen wieder näherzukommen. Ein Kurs für Menschen, die spüren, dass das Leben mehr sein will als Funktionieren. Für Menschen, die wachsen möchten. Und für alle, die einem Leben auf die Spur kommen wollen, das von innen heraus trägt.

Termin: 08.10.–10.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Bodo Janssen

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14439**Was erwartet uns nach dem Tod?**

Sobald wir uns konkret vorstellen sollen, was uns nach dem Tod erwartet, tun wir uns schwer. Viele argumentieren, dass sie sich nur ein Aufgehen im Universum vorstellen können. Doch als Christen glauben wir an die Auferstehung mit Leib und Seele. Doch wie sollen wir uns das vorstellen? Wir wollen uns den Bildern der Bibel und der christlichen Tradition stellen, die uns das Leben nach dem Tod ausmalen. Es sind Bilder voller Hoffnung. Zugleich soll uns bewusst werden, dass die Wirklichkeit jenseits aller Bilder liegt. Der Kurs soll uns in unserem Glauben an das ewige Leben stärken.

Termin: 08.10.–10.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14440

**„Ich bin für euch da“ –
Mystische Schriftauslegung im Ersten („Alten“)
Testament**

Es ist eine schlimme, offenbar unausrottbare „Falschmeldung“, dass es sich bei Gott im „Alten“ Testament um einen „strafenden, ja rächenden“ Gott und im „Neuen“ Testament um einen „liebenden, ja lieben Gott“ handelt. Diese Mär hält sich leider extrem hartnäckig wie das Unkraut in unserem Garten. In diesem Kurs erfahren wir, dass Jesu Gott (und das ist Gott im „Alten“ Testament!) nicht ein brutaler Tyrann, sondern eben ein Gott der Barmherzigkeit für die Menschen

und die Schöpfung ist (das hebräische Wort für Barmherzigkeit, „rachamim“, bedeutet wörtlich übersetzt „Mutterschoß“ und weist damit auf die weibliche, die mütterliche Seite Gottes hin). Der gerechte Gott des Ersten Testaments ist kein Gott, der zugrunde richtet, sondern der aufrichtet.

Termin: 11.10.–14.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Johannes Schleicher

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14441

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 76)

Termin: 15.10.–17.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Auer

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14442

**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. Da sich im geistigen Leben verschiedene Ansätze gegenseitig beleuchten und verstärken können, werden wir das musikalische Erleben mit achtsamen

Betrachtungen in der Natur ergänzen. Für diesen Weg nach innen brauchen Sie keine musikalischen 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: 22.10.–24.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Zenetti

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14443

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: 25.10.–27.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Yvonne Kunz

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14444

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: 29.10.–31.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14445**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: 29.10.–31.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14446**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.

2

Termin: 05.11.–07.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Katharina Ceming

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14447

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: 08.11.–12.11. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14642**„Damit Herz und Stimme in Einklang sind“
(RB 19,7)****2**

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: 12.11.–14.11. (Fr–So) / 16:00 (!) bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Edeltraud Rupek
 Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14448**Wie wir Krisen besser meistern.****Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag**

(Kursausschreibung: siehe Seite 80)

Termin: 15.11.–17.11. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 220,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14449**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: 19.11.–21.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Dr. Nina Bürklin, Klaus Motoki Tonn
 Kursgebühr: 220,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

2

Buchungsnr. 14450

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

(Kursausschreibung: siehe Seite 77)

Zielgruppe: 18–40 Jahre
 Termin: 25.11.–28.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Pascal Herold OSB, P. Frank Möhler OSB
 Gesamtkosten: 110,– € (Nichtverdienende: 85,– €)

Buchungsnr. 14451

Adventskurs

Advent ist die Zeit des Wartens. Es ist die Zeit, in der wir mit unserer Sehnsucht in Berührung kommen. Es ist die Sehnsucht, ganz bei sich anzukommen und in sich das Licht zu entdecken, das in Jesus Christus in diese Welt gekommen ist. Die Adventsgestalten der hl. Barbara, Nikolaus, Luzia, Odilia und Maria wollen uns zeigen, wie der Advent auch uns zu verwandeln vermag. Vorträge, Meditationen, der Austausch miteinander und Rituale wollen uns helfen, den Advent bewusst als heilende Zeit zu erleben.

Termin: 26.11.–28.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB
 Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14452**Energiequelle Fasten.****Loslassen, innehalten, neu leben**

(Kursausschreibung: siehe Seite 93)

Termin: 29.11.–05.12. (Mo–So) / 15:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

Kursgebühr: 230,– € Unterkr./Verpfl.: 564,– €

Buchungsnr. 14453**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: 03.12.–05.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14651**Benedikt für Paare:****Mit Stärken und Schwächen leben**

Die Benediktusregel ist nicht nur für Mönche, sie ist auch Lebensregel. Benedikt richtet sein besonderes Augenmerk darauf, wie wir miteinander umgehen, Starke und Schwache kommen zum Zug. Wir wollen uns von Benedikt inspirieren lassen: Wie gehen wir in unserer Partnerschaft mit unseren Stärken und Schwächen um? Welcher Geist trägt uns dabei? Welche Kraft- und Seelenorte stärken uns? Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 10.12.–12.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 200,– € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 346,– € (pro Paar)

Buchungsnr. 14454**Weihnachten, Fest der Begegnung**

Der Evangelist Lukas schildert uns das Weihnachtsgeschehen in wunderbaren Begegnungsgeschichten. Da begegnet der Engel dem alten Priester Zacharias und dem jungen Mädchen Maria. Zwei schwangere Frauen begegnen sich. Der Engel begegnet den Hirten und die Hirten dem Kind. In der Begegnung geschieht die Verwandlung der Menschen durch die Geburt Jesu Christi. Wir wollen diese Begegnungsgeschichten der Bibel anschauen, besprechen und meditieren, damit auch wir an Weihnachten dem göttlichen Kind begegnen und so fähig werden, auch einander auf neue Weise zu begegnen.

Termin: 17.12.–19.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14455**„Mach's wie Gott, werde Mensch!“ –
Feier der Weihnachtstage 2026****2**

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 welcher 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 Kurzvorträge, Meditationen und leichte praktische Übungen. Bitte festes und warmes Schuhwerk für einen kleinen Winterspaziergang mitbringen.

Termin: 23.12.–26.12. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Team von Mönchen

Kursgebühr: 60,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14195**Rosette meines Lebens**

Die großen Rosetten gotischer Kathedralen sind oft Darstellungen eines ganzen Welt- und Glaubensbildes. Wir werden dieses Symbol umarbeiten in Bilder und zu Zeichen für das eigene Leben. Die Arbeitsweise wird aus kreativem Suchen und Fertigen, Gesprächen und stiller Meditation bestehen.

Termin: 29.01.–31.01. (Fr–So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

3

Buchungsnr. 14196**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: 15.02.–18.02. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14197

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: 05.04.–09.04. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 220,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14198

Meine Terrakotten

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

Termin: 14.06.–17.06. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14199

verbinden – verbunden

In der Kreativwerkstatt entdecken wir auf schöpferische Weise, was uns mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben verbindet. Im Mittelpunkt steht das kreative Tun: Malen, Arbeiten mit Ton, Gestalten mit unterschiedlichen

Materialien, Formen, Farben und Strukturen. Ohne besondere Vorkenntnisse entstehen eigene Ausdrucksformen, die innere Erfahrungen sichtbar machen können. Impulse, Zeiten der Stille und der Austausch in der Gruppe begleiten den kreativen Prozess. So eröffnet sich ein Raum, in dem neue Zugänge zu Lebendigkeit, Verbundenheit und persönlicher Kreativität wachsen dürfen.

Termin: 08.07.–11.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, Sr. Francesca Hannen OP

Kursgebühr: 190,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

3

Buchungsnr. 14631

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: 12.07.–16.07. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hagen Binder

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14637**Holzbildhauen – Das Bild der Mutter**

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

Termin: 19.07.–25.07. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 430,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14200**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: 26.07.–28.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Teresa Günther, Bettina Wehrli
 Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14201

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben

3

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.

Termin: 30.07.–08.08. (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.: 837,– €

Buchungsnr. 14203

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: 18.10.–20.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14204**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: 04.11.–07.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

3

Buchungsnr. 14205**Vom Charme des Unvollkommenen**

Ein Dichterwort bringt es auf den Punkt:

„...perfekt meint
vergangenheit
für immer abgeschlossen

unvollkommen aber
unperfekt
bleibe ich lebendig“

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

Termin: 11.11.–14.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14643**Holzbildhauen – Eintauchen in das Gespräch mit Holz und Form**

3 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: 22.11.–28.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 430,– € Unterk./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14277**Weite wagen: Die Lust am Leben neu entdecken**

Manchmal gerät die Freude am Leben aus dem Blick. Gerade zu Jahresbeginn bietet sich die Gelegenheit, die Lust am Leben wieder bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Verpflichtungen, Sorgen, Erwartungen oder eingefahrene Gewohnheiten können uns davon abhalten, das wahrzunehmen, was uns wirklich lebendig macht. Dieser Kurs lädt dazu ein, neu zu entdecken, was das Herz nährt – und zugleich ein klares Nein zu dem zu finden, was Lebensfreude, Leichtigkeit und Lebendigkeit einengt. Mit kreativen, spielerischen Methoden, Elementen aus dem Bibliodrama, in Zeiten der Stille, im Austausch in der Gruppe und kleinen praktischen Übungen eröffnen wir Räume, um innezuhalten, wahrzunehmen und dem nachzugehen, was das Leben nährt. Dabei wollen wir den Mut stärken, der eignen Sehnsucht zu vertrauen und Grenzen gegenüber dem zu setzen, was uns von einem erfüllten Leben abhält. – Ein Kurs für alle, die ihrer Lust am Leben, ihrer Sehnsucht nach Lebendigkeit und ihrer Freude am Dasein mehr Raum geben möchten.

Termin: 11.01.–14.01. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14278**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: Seiten 162, 166, 168, 169, 172, 176.

Termin: 11.01.–14.01. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 240,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14279

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 Enthetung des Alltags; Achtsamkeit auf den Körper und eine förderliche Pausenkultur – weil wir es uns wert sind! Der Kurs gibt wertvolle Anregungen für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden und zeigt, wie man durch unmittelbar im Alltag umsetzbare Achtsamkeitsübungen auch die persönliche Resilienz stärken kann. Inhalte: „Mono statt Multi“: Aufgaben effektiv und effizient meistern; „Achtsamkeit als Schlüssel“: die Praxis der Achtsamkeit als Quelle von Kraft und Energie; „Kopf hoch!“: die Korrespondenz von äußerer und innerer Haltung; „das achtsame Wort“: die Wirkkraft der Gedanken und Worte; „die Kunst der Pause“: Zwischenräume zwischen Beanspruchungen pflegen; „Wohin der Weg?“: konsequentes Selbstmanagement. Weitere Informationen unter: www.christophsimma.at. Gleiche Kurse: Seiten 169, 174.

Termin: 15.01.–17.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14280

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! Eingel-

laden sind alle, die anhand von Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einfließen lassen möchten. Inhalte: Sitzmeditationen; Gehmeditationen; Körper- und Wahrnehmungsübungen. Gleiche Kurse: Seiten 169, 174.

Termin: 18.01. (Mo) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,- € Verpfl.: 10,- €

4

Buchungsnr. 14281

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: Seiten 170, 173.

Termin: 18.01.–20.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 170,- € Unterkr./Verpfl.: 179,- €

Buchungsnr. 14282**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. Soweit nicht anders gewünscht, werden die einzelnen Zeichenprozesse in der Gruppe achtsam besprochen. Bitte persönliches Schreibzeug mitbringen.

Gleiche Kurse: Seiten 152, 175, 179.

Termin: 22.01.–24.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14283**Meditative Märchentage**

Aus dem Alltag aussteigen, zur Ruhe kommen und die eigene Kraftquelle beleben. – Märchen laden uns ein, unsere ureigensten Kräfte zu stärken, sie zu entwickeln und immer wieder neu zu entdecken. In dem wohltuenden Umfeld des

Klosters widmen wir uns Grimms Märchen „Rapunzel“. Die Bilder des Märchens sind für alle offen. Wir werden den Bildern lauschen, spüren, erleben und in die kreative Umsetzung gehen. Folgende Elemente werden uns begegnen: Meditation; in Bewegung kommen; kreatives Wirken in der Schreibwerkstatt; Naturerfahrungen; Symbolarbeit; Wahrnehmungsübungen; Begegnung und Gespräch; bildhafte Gestaltung. Für das Seminar brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft sich darauf einzulassen und eine gewisse Neugier.

4

Termin: 01.02.–03.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Diana Weckert, Martina Weigert

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14284

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: Seite 168.

Termin: 04.02.–07.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 240,– € Unterkl./Verpfl.: 273,– €

4

Buchungsnr. 14285

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 Königtum, 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: 05.02.–07.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Linda Jarosch

Kursgebühr: 200,– € Unterkl./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14286**Systemische Strukturaufstellungen.****Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen
für ein erfülltes Miteinander****4**

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: 15.02.–18.02. (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)

Unterk./Verpfl.: 273,– €

4

Buchungsnr. 14287

Meditatives Bogenschießen – Einklang von Körper, Geist und Seele

„Spanne den Bogen. Tauche ins Ziel. Löse den Pfeil. Flieg den Weg.“ – Dieser kleine Text von Pater Albert Altenähr beschreibt sehr schön unser meditatives Bogenschießen: Spannung spüren, eintauchen, loslassen, sich auf den Weg machen. Meditative und spirituelle Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Zeit für Achtsamkeit und Stille, das rechte Maß für Tun und Lassen und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten – all das erwartet Sie bei unserem meditativen Bogenschießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Der Kurs findet primär draußen statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen.

Termin: 17.02.–19.02. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14288

Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Seite 147)

Termin: 19.02.–21.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14289

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: 22.02.–24.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14290**Liebe – das Einzige, das wächst, wenn wir es verschenken. Wochenende für Silberpaare und Paare in der Lebensmitte**

Wir gönnen uns Rückschau und Innehalten vor dem Weitergehen. Wir haben wertvolle Erinnerungen in unserem „Marschgepäck“, heitere und traurige, gelungene und misslungene. An diesem Wochenende wollen wir im Schatten des Klosters Kraft, Mut und Zuversicht für unsere nächsten Schritte sammeln. Kreative Arbeitsformen wie Entspannungsübungen, Gesprächskreise und Fantasiereisen sorgen für Abwechslung.

Termin: 05.03.–07.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Renate Schmalzl, Klaus Schmalzl,

P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 260,– € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 366,– € (pro Paar; inklusive festliches Abendessen)

4

Buchungsnr. 14620**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: 08.03.–10.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

4

Buchungsnr. 14291

Loslassen und weitergehen

Immer wieder muss ich im Lauf meines Lebens Abschied nehmen. Das ist schmerzhaft und gelingt mal mehr, mal weniger gut. Mit einem Verlust umzugehen ist eine große Herausforderung. Dabei kann es um den Abschied von einem geliebten Menschen gehen, um die Trennung in einer Beziehung oder Freundschaft, aber auch um den Abschied von Lebensträumen und Lebensplänen und schließlich auch um den Abschied von der eigenen körperlichen Kraft. Je älter man wird, umso häufiger kann einem diese Erfahrung im Leben abverlangt werden. In diesem Kurs lade ich Sie ein, über die eigenen Erfahrungen mit Verlust und Abschied ins Gespräch zu kommen. Der Blick soll dabei besonders auf das gelenkt werden, was geholfen hat, mit solchen Erfahrungen lebensfördernd umzugehen bzw. neue Strategien zu entdecken. Auch ob und wie der Glaube dabei hilfreich war und was der Glaube an Hilfe schenken kann, soll zur Sprache kommen. Wir arbeiten erfahrungs- und prozessorientiert. Biblische Impulse, Anleitung zur Meditation, das Gespräch in der Gruppe, Stille Zeiten, kreatives Tun und das gemein-

same Gebet bilden den Rahmen. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit dem Kursleiter. Der Tagesablauf ist geprägt von den Gebetszeiten der Mönche.

Termin: 08.03.–12.03. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./ Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14292

Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs)

4

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: 17.03.–21.03. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 230,– € (inkl. Blumengeld)

Unterkr./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14293

„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...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: 19.03.–21.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Brombierstäudl, Dr. Werner Plank

Kursgebühr: 120,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14294

Das Labyrinth als Lebenssymbol

Das Labyrinth ist ein Bild für den Lebensweg des Menschen. In seiner Form, aber auch in den mit dem Labyrinth verbundenen Erzählungen stecken Lebensweisheit und Inspiration. Ein Labyrinth zu begehen und zu erleben, ist für viele ein eindrückliches Erlebnis. Nach einer Einführung in die Geschichte, Bedeutung und Konstruktion des Labyrinths werden wir uns mit dem Mythos von Theseus, Ariadne und dem Minotaurus auseinandersetzen, mit biblischen Geschichten und auch einigen bekannten Märchen, die uns ebenfalls

erstaunlich aktuelle Hinweise für eine gelingende Lebensreise geben können. Wir werden das Steinlabyrinth von Münschterschwarzach begehen und auch andere Labyrinthformen legen und ausprobieren. Elemente des Kurses: Erklärungen, Bilder, Impulse, Geschichten und Labyrinthbegehungen in der Gruppe und in Stille.

Termin: 30.03.–01.04. (Di–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Gernot Candolini

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

4

Buchungsnr. 14295

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: Seite 177.

Termin: 01.04.–04.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14296**Embodiment – Unser Körper als stärkendes Instrument in Krisenzeiten**

Nahezu alle unsere Erfahrungen machen wir mit und durch unseren Körper: in Sinneswahrnehmungen und Körperhaltungen. Über vermeintlich rein „äußerliche“ Bewegungen und Haltungen kann Erlebtes und Erfahrenes wieder lebendig werden. So kann durch eine veränderte Körperhaltung der Zugang zu stärkenden Erfahrungen und Gefühlen freigelegt werden – jenseits von Worten und Kognition. Vor allem in Belastungs- und Krisenzeiten kann dies enorm hilfreich sein. Zugleich ist der Embodiment-Ansatz ein praktikabler und wirksamer Weg zu Stressminderung und Burnout-Prophylaxe. Das Seminar verbindet die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Selbsterfahrungseinheiten und praktischen Übungen. Bequeme Kleidung ist hilfreich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 05.04.–08.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Felix Grützner

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14622**Licht- und Schattenseiten im Spiegel des Gebärdenspiels**

Die 6 Urgebärden aus dem Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Unsere Licht- und 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 Gebärdenarbeit.

Termin: 08.04.–11.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karl Metzler

Kursgebühr: 230,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14297

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte – Wertvolles erspüren und gestalten

4

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 Zweifels, 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 erfühlen, 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.

Gleicher Kurs: Seite 171.

Termin: 09.04.–11.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14298**Waldcoaching im Frühling. Mit der Weisheit der Schöpfung zu Klarheit und Kraft finden**

Waldtage schenken eine befreiende und wohltuende Auszeit vom Alltag. Sie ermöglichen Luft zu holen und den eigenen Fokus zu erweitern. Wir nehmen Deine Fragen und Anliegen mit in den Wald und nutzen die Natur als Spiegel und Kraftquelle. Du erlebst, wie Du mit kleinen Übungen und Ritualen die Heilkräfte des Waldes für Dich nutzen kannst und gleichzeitig Anregung für Antworten auf Deine Fragen erhältst. Gleichzeitig schulst Du Deine Wahrnehmung und erlangst Dein körperliches und seelisches Gleichgewicht, Dein Wohlbefinden durch die Natur zurück. Schau Dir Deine Gefühle und Sehnsüchte an, finde Deine Ressourcen und gewinne innere Klarheit. Das Coaching im Freien ist lösungsorientiert, beflügelnd und inspirierend. Lass Dich überraschen! Für die Waldtage solltest Du gut zu Fuß sein – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben mitnehmen.

Termin: 26.04.–30.04. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14299**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 Achtsamkeits-

übungen 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: 10.05.–13.05. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sina Heß

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14300

Mit dem Lebendigen verbunden

Ein Raum für Begegnung, Wahrnehmung und echte Verbundenheit. Gemeinsam erkunden wir, was uns mit uns selbst, mit Gott, miteinander und dem Leben verbindet. In einem achtsamen und offenen Rahmen entsteht Raum zum Innehalten, Erfahren und Ausdruck. Elemente des Kurses sind unter anderem Bibliodrama-Impulse, kreatives Tun, Zeiten der Stille, Wahrnehmungsübungen sowie gemeinsamer Austausch. Dabei geht es nicht um Leistung oder „richtiges“ Tun, sondern um persönliches Erleben, Resonanz und das, was sich zeigen möchte. Willkommen sind Menschen, die sich nach Tiefe, Lebendigkeit und authentischer Verbindung sehnen.

Termin: 19.05.–21.05. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14301

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 143)

Termin: 24.05.–28.05. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

4

Buchungsnr. 14302

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 „Initiatischen Therapie“ verwendet werden, z.B. „Geführtes Zeichnen“ (GZ), Arbeit mit Collage und auch mit Märchen und Mythen werden den Selbstfindungsweg zusammen mit biografisch-systemischen Arbeitsansätzen unterstützen. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille.

Termin: 26.05.–30.05. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14303**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 Urgebärden aus dem Gebärdenspiel (nach der Metzler-Methode ®) 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: 11.06.–13.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Andrea Heußner

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

4

Buchungsnr. 14304**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 Älterwerden begleiten.

Termin: 11.06.–13.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

4

Buchungsnr. 14639

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

Schreiben, Rückschau halten auf das, was uns in unserem Leben bewegt hat, vielleicht einen roten Faden finden, der sich durch das eigene Leben zieht oder vorwärts schauen und auf diese Weise neue Möglichkeiten schreibend ergründen. Vielleicht wollen Sie das Schreiben nur einmal ausprobieren, vielleicht schreiben Sie schon lange. Schreiben ist ein Weg, seiner Kreativität Raum zu geben und mit anderen Menschen die Freude an den eigenen Geschichten oder Gedichten zu teilen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Termin: 22.06.–27.06. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,– € Unterkr./Verpfl.: 461,– €

Buchungsnr. 14305**Wandel aktiv gestalten: Ihr Weg zu stimmigen Entscheidungen und Klarheit**

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 zu persönlichem Wachstum austauschen. Freuen Sie sich auf ein Seminar, das Sie wirksam dabei unterstützen wird, mit innerer Stärke und Klarheit ins Handeln zu kommen!

Termin: 24.06.–27.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Sabine Renner

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14306

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 143)

Termin: 12.07.–15.07. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

4

Buchungsnr. 14307

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, Gruppenaustausch und Einzelerfahrung auf die Suche nach der verlorengegangenen Energie, der inneren Kraft und Lebensfreude und eröffnen Wege, den eigenen Bedürfnissen (wieder) lebendigen Raum zu geben.

Termin: 19.07.–21.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,– € Unterk./ Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14636**Macht der guten Gefühle**

Schwierige Zeiten lösen bei vielen Menschen belastende Gedanken und Gefühle aus. Dies führt häufig zu einer verengten Sichtweise und einem Teufelskreis von sich aufschaukelnden negativen Gedanken und Gefühlen. Grübeln und Sorgen verstärken sich. Positive Gefühle hingegen machen uns stärker, gesünder, kreativer – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Im Seminar beschäftigen wir uns vertieft mit der Kraft und Macht von Gefühlen und Möglichkeiten, auf den eigenen Gefühlshaushalt Einfluss zu nehmen. Sie erlernen viele alltagstaugliche Methoden und Strategien zur Selbststeuerung und Stärkung der psychischen Gesundheit und Widerstandskraft.

Termin: 19.07.–21.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christin Paul

Kursgebühr: 140,– € Unterk./ Verpfl.: 179,– €

4

Buchungsnr. 14308**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: 21.07.–23.07. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Leoni Saechtling, Frank Kemmerer

Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14309

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 143)

Termin: 22.07.–25.07. (Do–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 240,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14310

**Der Weg zu Dir selbst.
Initiation und Individuation**

(Kursausschreibung: siehe Seite 148)

Termin: 29.07.–01.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 240,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14311

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 143)

Termin: 02.08.–08.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 280,– € Unterkr./Verpfl.: 555,– €

Buchungsnr. 14312

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

(Kursausschreibung: siehe Seite 144)

Termin: 16.08.–18.08. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14313

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 145)

Termin: 19.08. (Do) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,– € Verpfl.: 10,– €

Buchungsnr. 14640

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: 19.08.–22.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 350,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14314

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

(Kursausschreibung: siehe Seite 146)

Termin: 20.08.–22.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14315

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: 20.08.–22.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14316

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte – Wertvolles erspüren und gestalten

(Kursausschreibung: siehe Seite 159)

Termin: 23.08.–25.08. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14318

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: 10.09.–12.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

4

Buchungsnr. 14319

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 143)

Termin: 13.09.–17.09. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14320

**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 Waldtage solltest Du gut zu Fuß sein – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben mitnehmen.

Termin: 20.09.–24.09. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14349

Mut zur Entscheidung

4

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: 24.09.–26.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 179,–€

Buchungsnr. 14350

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

(Kursausschreibung: siehe Seite 146)

Termin: 01.10.–03.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14351

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 145)

Termin: 04.10. (Mo) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,– € Verpfl.: 10,– €

4

Buchungsnr. 14352

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

(Kursausschreibung: siehe Seite 144)

Termin: 04.10.–06.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 19:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 170,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14353

Mit sich selbst auf Du und Du

Immer wieder sind wir auf der Suche nach uns selbst, auf dem Weg, den vielen Erfahrungen einen Rahmen zu geben, die Polaritäten in uns in Einklang zu bringen, Unbewusstes und Bewusstes miteinander in Beziehung zu bringen ... Das „Geführte Zeichnen“ (GZ), entwickelt von Maria Hippius in Zusammenarbeit mit Karlfried Graf Dürckheim, bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit unserem Selbst in ein dynamisches Spiel zu kommen. Es handelt sich um eine Weise, die absichtslos Zeichnungen entstehen lässt, indem innere Impulse aufgenommen und in freien Zeichenbewegungen sichtbar werden. So können wir mit der eigenen schöpferischen Lebensenergie in uns selbst in Berührung sein und

zum großen DU hin, zu einer lebendigen Beziehung zu Gott, geführt werden. Schweigen und Austausch in der Gruppe werden uns dabei unterstützen.

Termin: 04.10.–07.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Pascal Herold OSB, Sr. Francesca Hannen OP
 Kursgebühr: 200,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14354

Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Seite 147)

Termin: 05.11.–07.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Andreas Schugt OSB
 Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14355

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 „Initiationsche Therapie“, die tiefenpsychologische Erkenntnisse und

das Wissen der Mystik, das Wissen um die große spirituelle Dimension, verbindet. Dieser Arbeitsansatz wurde von Karlfried Graf Dürkheim und Maria Hippus in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt. Die Teilnahme an diesem Seminar setzt die Bereitschaft zur reflektierenden Arbeit an der eigenen Biografie voraus.

Termin: 10.11.–14.11. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

4

Buchungsnr. 14357

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 143)

Termin: 15.11.–17.11. (Mo–Mi) / 12:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 204,– €

Buchungsnr. 14358

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.

Termin: 19.11.–21.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich
 Kursgebühr: 140,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14359

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: 24.11.–28.11. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Hans-Peter Boor
 Kursgebühr: 230,– € (inkl. Blumengeld)
 Unterkr./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14360

Träume – Das Leben verstehen

(Kursausschreibung: siehe Seite 157)

Termin: 25.11.–28.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
 Kursgebühr: 180,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14361**Labyrinth und Märchen und die Kunst
zwischen den Zeilen zu lesen**

Das Labyrinth ist ein altes Kultursymbol für den Weg des Menschen. Symbole erschließen uns tiefe Botschaften in den Zwischenräumen. Auch Märchen erzählen in symbolischer Sprache. Immer geht es um menschliche Erfahrungen, die rätselhaft wirken und der Deutung bedürfen. Was kann man bei „Hänsel und Gretel“ über Generationskonflikte und Teamarbeit lernen? Warum ist der vergessene zweite Teil von „Rotkäppchens“ Geschichte heute so wichtig? Warum verlassen alle 12-jährigen ihre Eltern? Was hat „Rumpelstilzchen“ mit Steuerflucht zu tun, und warum können Küsse keine Frösche verwandeln? In diesem Kurs werden wir das Labyrinth als Wegsymbol kennen lernen und begehen und uns mit verschiedenen Märchen auseinandersetzen. In Impulsen wird zwischen den Zeilen gelesen und die teils überraschenden Botschaften entschlüsselt, die wir längst unbewusst, aber wirksam in uns tragen. Wird uns der verborgene Inhalt der bekannten Geschichten bewusster, können wir dadurch wichtige Lebensqualitäten wie Inspiration, Verständnis, Gelassenheit und Weisheit stärken. Das Programm orientiert sich am Rhythmus des Hauses und den Gebetszeiten der Mönche. Eine lange Mittagspause lädt zum Ruhen und Lesen ein. Wer mag, bitte ein Märchenbuch mitnehmen.

Termin: 25.11.–28.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Gernot Candolini

Kursgebühr: 180,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14362**Geführtes Zeichnen**

(Kursausschreibung: siehe Seite 147)

Termin: 03.12.–05.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14206**Handeln mit Herz und Verstand.****Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt**

„Glaubwürdige Lebensführung“ fasst zusammen, was der hl. Benedikt von Abt und Cellerar, den leitenden Verantwortlichen einer Abtei, erwartet (vgl. RB 2; 31). Er setzt eine Persönlichkeit voraus, die sich in Amtsführung und zwischenmenschlichem Umgang durch nüchtern-souveräne Besonnenheit und verlässlich-dienstbereite Warmherzigkeit auszeichnet. Ein solcher Mensch vermag die Angelegenheiten der klösterlichen Gemeinschaft „mit Herz und Verstand“ effizient zu gestalten (*rationabiliter cum humilitate*). Doch wie gelangt man zu einem solchen authentischen Führungsstil? Basierend auf den jahrhundertlang bewährten Prinzipien der Benediktusregel erschließt dieser Kurs gangbare Wege, um das eigene Leben und Unternehmen werte- und sinnorientiert zu gestalten und dabei auch angesichts der oft widersprüchlichen Anforderungen des Führungsalltags stabil und handlungsfähig zu bleiben. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, die Tiefe der eigenen Persönlichkeit auszuloten und die Rolle als Führungskraft zu beleuchten, die eigenen Stärken und Werte klarer zu erkennen und erfolgserprobte Tools zu erlernen, mit denen sich herausfordernde Situationen konstruktiv bewältigen lassen. In einem abwechslungsreichen Mix aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, fundierten Techniken des mentalen Trainings und Impulsen einer achtsamkeitsbasierten Spiritualität vermittelt dieser Kurs aufschlussreiche Informationen, kraftvolle Erfahrungen und wirksame Methoden, um aus einer positiven Grundhaltung heraus sich selbst, seine Mitarbeiter und sein Unternehmen auf den Weg echter Zufriedenheit und gesunden Wachstums führen zu können.

Termin: 18.01.–20.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14207**Menschen führen – Leben wecken**

Der hl. Benedikt hat für den Cellerar, den wirtschaftlichen Leiter einer Abtei, Führungsgrundsätze aufgestellt. Dabei geht es zuerst darum, dass der, der andere führt, sich selbst gut führt, dass er Eigenschaften in sich entwickelt, die seine Führungsaufgabe unterstützen. Und er soll gut auf seine eigene Seele achten, auf seine Gefühle und Stimmungen und auf seinen Leib. Führen heißt für Benedikt: dienen, dem Leben dienen, Leben hervorlocken in den Menschen. Wie das gehen kann, wollen wir in Vorträgen, im Austausch in der Gruppe und in meditativen Übungen entdecken.

Gleicher Kurs: Seite 198.

Termin: 20.01.–22.01. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

5

Buchungsnr. 14208**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: Seite 195.

Termin: 27.01.–29.01. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14644**Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen**

Zieldefinition, Standpunkt und Haltung, Zielerreichung. Durch das praktische Tun des intuitiven Bogenschießens können diese bekannten Begriffe neu wahrgenommen und für die jeweils eigene Situation interpretiert werden. Impulse aus der Regel und der Vita des hl. Benedikt sowie aus weiteren Texten begleiten unsere intensiven praktischen Übungen des Bogenschießens. Die Einladung zum Austausch erwartet Sie genauso wie Zeiten der persönlichen Reflexion und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Der Kurs findet primär draußen statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen. Gleiche Kurse: Seiten 187, 191, 198.

Termin: 15.02.–17.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14648**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: 15.02.–18.02. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

5

Buchungsnr. 14210

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: Seite 196.

Termin: 15.03.–17.03. (Mo–Mi) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Michael Stolle

Kursgebühr: 420,– € (normal)
270,– € (ermäßigt)

Unterk./Verpfl.: 188,– €

Buchungsnr. 14211

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

Es gibt Zeiten, da verliert das Leben seinen Glanz und seine Freude. Aufgaben und Beziehungen, die uns verzaubert haben, wirken schal und müde. Begriffe wie Midlife-Krise, Burnout sind ein Versuch, dies zu beschreiben. Um nicht auszubrennen, müssen wir in uns das innere Gold suchen, das unsere Seele hell macht und unserem Leben und unserem Arbeiten Glanz verleiht. Wir brauchen den Zugang zur inneren Kraftquelle, die nie erschöpft, weil sie unerschöpflich ist. P. Anselm Grün OSB wird täglich Vorträge halten und für Gespräche zur Verfügung stehen. Geistige und geistliche Impulse, Zeiten der Stille, des Gebetes, praktische Tipps für die Arbeit und den Führungsalltag. kreative Übungen und Zeiten in der Natur begleiten uns auf der Suche nach dem inneren Gold. Bitte bringen sie regenfeste Kleidung und Schuhwerk mit.

Gleicher Kurs: Seite 195.

Termin: 15.03.–17.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmuth Beutel, Erwin Sickinger
Kursgebühr: 420,– € Unterkl./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14212

**(Selbst-)Führung mit Werten –
Sinn, Orientierung und Verantwortung in der
Arbeitswelt von morgen**

Die Arbeitswelt verändert sich rasant: Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, gesellschaftliche Umbrüche und zunehmende Unsicherheit stellen Unternehmen und Organisationen vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger werden Werte, Sinn und persönliche Orientierung – für die eigene Haltung ebenso wie für verantwortungsvolle Führung und Zusammenarbeit.

Dieses Seminar zeigt, wie Werte und Sinn zu einem verlässlichen Kompass für (Selbst-)Führung und Zusammenarbeit werden können. Im Mittelpunkt stehen Fragen nach Sinn in der Arbeit, bewusster Entscheidungsfindung und gelingender Zusammenarbeit in Zeiten von Wandel und Komplexität. Praxisorientierte Impulse, wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Ansätze aus der Logotherapie verbinden sich mit interaktiven Übungsformaten und unterstützen die Teilnehmenden dabei, sich selbst und andere klarer, bewusster und verantwortungsvoll zu führen. Dieses Seminar richtet sich an Unternehmer:innen, Führungsnachwuchs und Führungskräfte, die in Wirtschaftsunternehmen, Institutionen und jeder Form unternehmerischer Organisation tätig sind.

5

Termin: 19.03.–21.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Dr. Nina Bürklin
 Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14213

Gutes Führen – mit System und Spiritualität

Führung ist Dienstleistung. Sie setzt einen guten Kontakt nicht nur zu den Mitarbeitenden und der Organisation, sondern auch zu sich selbst, den eigenen inneren Überzeugungen, Wünschen, Bedürfnissen, Ressourcen und auch Grenzen voraus. Damit ist sie auch ein spirituelles Geschehen. Solange Menschen in Gemeinschaft arbeiten, produktiv sind und die Welt gestalten, denken sie darüber nach, wie gutes Führen dauerhaft gelingen kann: zum Erfolg der Organisation, zum Wachstum der zu Führenden und zur Reife für sich selbst. Wertvolle Erkenntnisse und ein großer Erfahrungsschatz sind diesbezüglich auch in der Benediktusregel verborgen. In diesem Seminar möchten wir Sie zu einer gemeinsamen Entdeckungsreise einladen: Führungsweisheiten aller Zeiten zu bergen und nutzbringend in unseren heutigen Organisationsalltag zu übersetzen. Wir freuen uns auf einen spannenden Dialog zwischen alter Weisheit und moderner

Führungstheorie und unseren gemeinsamen Lern- und Erfahrungsweg! Die Reihe richtet sich an werdende und erfahrene Führungskräfte aller Branchen, die mit- und voneinander lernen wollen und auf der Suche nach „SINNvollen“ Antworten für ihr eigenes Handeln sind.

Termin: 05.04.–09.04. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Dr. Martin Lampert
 Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 367,– €

Buchungsnr. 14645

Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Seite 182)

Termin: 07.04.–09.04. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Martin Scholz
 Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14214

Führen aus der Mitte: Benediktinische Impulse für Ärztinnen und Ärzte

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 kla-

ren 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: 16.04.–18.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. med. Andreas Schlesinger,

Dr. theol. Denis Schmelter

Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14405

Begegnungsqualität

5

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens in Gesprächen und doch erleben viele Menschen gerade im beruflichen Alltag Missverständnisse, Spannungen und das Gefühl, nicht wirklich gehört zu werden. Führung beginnt deshalb oft nicht bei Strategien, sondern bei der Qualität unserer Begegnungen. In diesem Seminar geht es um die Frage, wie Gespräche wieder zu Orten von Klarheit, Vertrauen und echter Verbindung werden können. Sie lernen, wie Zuhören Resonanz erzeugt, warum Menschen sich weniger durch Argumente als durch respektvolle Kommunikation öffnen und wie Sie auch in schwierigen Situationen souverän, klar und wertschätzend bleiben. Ein Seminar für Führungskräfte, die Menschen nicht nur steuern, sondern wirklich erreichen möchten.

Termin: 10.05.–12.05. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hannah Panidis

Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14215**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: 11.05.–14.05. (Di–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmuth Beutel,

Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler

Kursgebühr: 800,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14217**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: 16.06.–18.06. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

5

Buchungsnr. 14218**Konfliktbewältigung und Emotionen.
Arbeit und Konflikt**

In unserer Arbeit stoßen wir immer wieder auf Konflikte. Doch oft werden Konflikte vermieden, verleugnet, verharmlost. Doch dann gärt es untergründig weiter. Und ungelöste Konflikte lähmen die Gruppe. Wir wollen im Blick auf die biblische und benediktinische Tradition untersuchen, wie wir Konflikte in einer guten Weise lösen können. Konflikte können zur Chance werden, kreativere Lösungen in den Blick zu nehmen. Da die Kursleiter aus verschiedenen Kulturen kommen, wollen wir auch unterschiedliche Weisen der Konfliktlösung in Europa und Asien anschauen.

Termin: 23.06.–25.06. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14219

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.

5

Termin: 28.06.–30.06. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14646

Zielgerichtet handeln durch intuitives

Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Seite 182)

Termin: 05.07.–07.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14220**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: 15.07.–18.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14221**Komme, was da wolle. Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag**

Im Alltag erleben wir uns zuweilen fremdbestimmt, gesteuert von äußeren Einflüssen, die uns nicht selten anfechten, ob im Beruf, in unseren Beziehungen, auf unserem Lebensweg. Und das, was wir Glück nennen, fühlt sich manchmal an wie Ebbe und Flut. Es kann dann geschehen, dass wir verleitet sind, andere Menschen, Widerfahrnisse oder das Schicksal für das Hin und Her verantwortlich zu machen. Dabei geht es ein Leben lang darum, reifer zu werden und die Dinge so zu nehmen, wie sie sind und das Beste daraus zu machen – mit den Mitteln, die einem zur Verfügung stehen. Also eine innere Weite und Unabhängigkeit zu erlangen. In diesen Tagen wollen wir uns Zeit nehmen, auf uns selbst zu schauen und

auf unser Leben und zu fragen, wie wir ein Stück reifer und gelassener werden können. Impulse aus der Heiligen Schrift und aus der Benediktusregel, Stille und Zeit für sich selbst, Gespräche, kreative Übungen, Singen und der Aufenthalt in der Natur wollen uns dabei unterstützen. Wir werden uns an zwei Tagen in den Klosterbetrieben der einfachen Handarbeit widmen. Bitte Arbeitskleidung und Schuhe für draußen mitbringen.

Termin: 16.09.–19.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 273,– €

Buchungsnr. 14222

„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 Straßenkind 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: 17.09.–19.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Kim Isabell Haas

Kursgebühr: 420,– € Unterkr./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14641

„Fühlungskräfte-Training“ – 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 Verhaltens-

weisen 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.

Termin: 20.09.–22.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14223

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

(Kursausschreibung: siehe Seite 185)

Termin: 20.09.–22.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmuth Beutel,

Erwin Sickinger

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14224

Führen mit Werten

(Kursausschreibung: siehe Seite 181)

Termin: 20.10.–22.10. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14225

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten

(Kursausschreibung: siehe Seite 183)

Termin: 25.10.–27.10. (Mo–Mi) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Michael Stolle

Kursgebühr: 420,– € (normal)

270,– € (ermäßigt)

Unterk./Verpfl.: 188,– €

Buchungsnr. 14226

Genug ist besser als Zuviel! Führen mit dem rechten Maß

Der Umgang mit den eigenen Werten und mit denen des Unternehmens erfordert von Chefs und Führungskräften den Weg in die persönliche Mitte und gleichzeitig eine große Offenheit nach außen. Dieser „Spagat“ kann zu Erschöpfung und Überforderung führen. Der Kurs soll einen Raum eröffnen, in dem anhand der Kardinaltugend der Mäßigung der benediktinische „Führungsstil“ dargelegt wird. Die drei „Räume“ (Arbeitsraum, Raum der Stille und der kreativ-inspirierende Zwischenraum) sowie moderne Methoden mit Begegnung und Bewegung greifen dies auf und regen an, das Persönliche und Spirituelle in den beruflichen Alltag zu integrieren. So werden Sie ausgeglichener und erfolgreicher sich selbst und andere führen und leiten.

Termin: 25.10.–27.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14227**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.

Termin: 25.10.–27.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, P. Christoph Gerhard OSB,
 Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 420,– € Unterkl./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14228**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: 10.11.–12.11. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14229

Menschen führen – Leben wecken

(Kursausschreibung: siehe Seite 181)

Termin: 17.11.–19.11. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

Buchungsnr. 14647

Zielgerichtet handeln durch intuitives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Seite 182)

Termin: 22.11.–24.11. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 420,– € Unterk./Verpfl.: 179,– €

„Münsterschwarzacher Sternstunde“

P. Christoph Gerhard OSB und Uwe Schultheiß geben Einblicke in die Klostersternwarte. 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 statt:

08.10.2026 (Do) / 20:00 Uhr

12.11.2026 (Do) / 19:00 Uhr

17.12.2026 (Do) / 19:00 Uhr

14.01.2027 (Do) / 19:00 Uhr

11.02.2027 (Do) / 19:00 Uhr

11.03.2027 (Do) / 20:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

Treffpunkt: Sternwarte (Parkplatz beim Fair-Handel)

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: 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 7 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) im Gästebüro an, um die Möglichkeit eines Einzelgastaufenthaltes zu erfragen und terminlich abzustimmen.

Junges Münsterschwarzach

Diese Angebote richten sich speziell an junge Erwachsene. 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

Diese Angebote richten sich speziell an Erwachsene zwischen 30 und 45 Jahren. Die Veranstaltungen finden statt (1) über die Kar- und Ostertage, (2) zu Pfingsten, (3) zum Jahreswechsel sowie (4) für Familien. Sie 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). Die thematische Arbeit in den Gruppen bietet die Chance der intensiven Begegnung mit sich selbst, mit anderen und mit Gott. Dies geschieht u.a. durch Gebet und Körperübungen, Tanz und Bewegung, kreatives Tun und Singen, Stille und Meditation, Vorträge und Reflexion, Austausch und Gemeinschaftserfahrung sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit den Mönchen der Abtei.

Weitere Infos und Anmeldemöglichkeit auf <http://www.erwachsen-auf-kurs.de>.

Workshops mit Br. Joseph Ritter OSB

Heilpflanzen bieten ein großes Potenzial. Wissenschaftliche Arbeiten, welche die traditionelle Kräutermézin validieren, nehmen beständig zu. In Zeiten von explodierenden Gesundheitskosten können pflanzliche Präparate eine wertvolle und preiswerte Ergänzung der konventionellen Mézin darstellen. Dabei gilt die Devise: „Vorbeugen ist besser als heilen“. Denn gerade in der Prävention vieler Volkskrankheiten können Pflanzen so viel leisten. Dabei hilft auch der ganzheitliche Blick, den die traditionelle Kräutermézin über Jahrtausende entworfen hat. Aber auch zur Heilung tragen Pflanzen bei. In diesen Workshops wollen wir durch die verschiedene Organsysteme des Körpers reisen und uns anschauen, wie Kräuter auf sie wirken. Daneben vergessen wir natürlich auch die Psyche nicht. Nach einem Vortrag gibt es viel Zeit für Fragen und Diskussionen. Und zwischendurch werden wir eine kleine Runde drehen durch „Gottes Apotheke“, die gleich vor unserer Haustür wächst.

16.03.2027 (Di): Heilpflanzen für Resilienz und Wohlbefinden

10.04.2027 (Sa): Heilpflanzen für die Verdauung

04.05.2027 (Di): Heilpflanzen für Herz und Kreislauf

01.06.2027 (Di): Heilpflanzen für Lunge und Atemwege

08.07.2027 (Do): Heilpflanzen für Niere und Harnwege

03.08.2027 (Di): Heilpflanzen für Leber, Galle und Stoffwechsel

02.09.2027 (Do): Heilpflanzen für Nervensystem und Bewegungsapparat

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB

Treffpunkt: Rezeption des Gästehauses

Zeit: jeweils von 14:30 bis 17:30 Uhr

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: Spende erbeten



Die folgenden Kurse finden in Kooperation mit der Katholischen Akademie Domschule Würzburg e.V. statt:

- Vergiss es nie: Du bist Du! (S. 75)
- Aufbaukurs NT: Das Neue Testament lesen lernen (S. 79)
- Wie wir Krisen besser meistern. Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag (S. 80)
- Wie sag ich's am besten? – Wie gute Kommunikation gelingt und wie wir dadurch Konflikte lösen können (S. 87)
- Jona – Aufbruch zu Gott und sich selbst (S. 98)
- Neu denken. Neu leben. Neu wachsen. Zwischen Halt und Aufbruch (S. 99)
- Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang (S. 100)
- Was will ich wirklich? Orientierung finden – die eigene Zukunft gestalten (S. 102)
- Neue Perspektiven schaffen – dank Selbstliebe und innerer Stärke (S. 105)

- Logos, Leib, Begehren – Eine Erkundung zwischen benediktinischer Lebenskunst und spätmoderner Sinnsuche (S. 107)
- ERneuert euren Geist! (Eph 4,23) – Ein Seminar zur heilsamen Wandlung hinderlicher Glaubenssätze (S. 118)
- Wertvoll & wirksam: Deine Stärken und Werte im Einklang (S. 118)
- Das Kreuz – Ende oder Anfang? Biblische Deutungen des Todes Jesu (S. 119)
- Wie wir Krisen besser meistern. Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag (S. 130)
- Wie sollen wir leben? Philosophie der Lebens-Kunst (S. 153)
- In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten (S. 183)
- (Selbst-)Führung mit Werten – Sinn, Orientierung und Verantwortung in der Arbeitswelt von morgen (S. 185)
- Begegnungsqualität (S. 188)
- „Eigene und fremde Wunden heilen“ (RB 46,6). Gesunde Selbst- und Fremdführung – ein Training für Führungskräfte (S. 193)
- In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten (S. 196)

WER

Hier finden Sie alle Referent:innen:

Mönche des Konventes in der Kursarbeit

Br. Jakobus Geiger OSB, geb. 1955, Ordenseintritt 1981, Dipl.-Theol., Töpfer, TZI-Ausbildung, war 12 Jahre lang Leiter des Gästehauses der Abtei Münsterschwarzach; reiche Kurstätigkeit in Kontemplation. Seiten 42, 44, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 57, 60, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73.

P. Christoph Gerhard OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1987, Priester, Geschäftsführer der Vier-Türme GmbH, Klosterverwalter, Einzelbegleitung, Kursarbeit. Seiten 83, 95, 106, 126, 132, 192.

P. Anselm Grün OSB, geb. 1945, Ordenseintritt 1964, Priester, Dr. theol., Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus, Schriftsteller, Vortrags- und Kurstätigkeit im In- und Ausland. Seiten 75, 78, 80, 84, 89, 94, 98, 103, 104, 106, 108, 110, 114, 123, 127, 128, 131, 133, 163, 171, 173, 181, 185, 189, 190, 191, 195, 197, 198.

P. Noach Heckel 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. Seiten 49, 55, 64, 73,

Br. Jan Nepomuk Heil 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. Seite 77.

Br. David Hergenröder 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. Seiten 63, 103, 111.

Br. Pascal Herold OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1991, Priester, 1999-2002 Missionar in Tansania, war bis 2025 Prior der Abtei Münsterschwarzach; Einzelbegleitung, Kursarbeit. Seiten 54, 63, 111, 131, 174.

P. Zacharias Heyes OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 2000, Priester, Seelsorger, Autor, Künstler, Geistlicher Begleiter im Gästehaus, Kurstätigkeit. Seiten 50, 56, 64, 66, 70, 71, 82, 135, 136, 139, 140, 141, 153, 157, 177.

P. Frank Möhler OSB, geb. 1967, Priester, Tätigkeit als Pfarrer, Ordenseintritt 2007, Geistlicher Begleiter, Novizenmeister, Ansprechpartner für Klosterinteressenten, Lehrer für Körpersprache und Gebärdenspiel. Seiten 72, 115, 131, 163.

Br. Joseph Ritter OSB, geb. 1980, Ordenseintritt 2022, Studium der Volkswirtschaft, Geschichte und Pflanzenheilkunde; Heilpraktiker. Seiten 60, 93, 115, 132.

Br. Abraham Sauer OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 1997, gelernter Landwirt und examinierter Krankenpfleger, ihm ist u.a. die Koordination der Flüchtlingsarbeit und die Kellerei der Abtei Münsterschwarzach anvertraut. Seit 2022 Prokurator der Abtei Münsterschwarzach. Seite 90.

Br. Joël Schmidt 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 Münsterschwarzach. Seite 129.

Br. Melchior Schnaidt OSB, geb. 1974, Ordenseintritt 2008, Diakon, Geistlicher Begleiter, Schulseelsorger. Seite 77.

P. Simon Schrott OSB, geb. 1984, Dr. theol., Priester, Ordenseintritt 2021, Gesprächsseelsorge, Mitarbeit im Gästehaus. Seite 90.

P. Andreas Schugt OSB, geb. 1957, Ordenseintritt 1982, Lic. Theol., Priesterweihe 1989, Geistlicher Begleiter (IMS), Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung am Benediktshof, Münster. Seiten 53, 147, 152, 175, 179.

P. Wolfgang Sigler OSB, geb. 1987, Dipl.-Jur., Mag. Theol., Ordenseintritt 2015, Priesterweihe 2024. Er leitet den Viertürme-Verlag, ist einer der Organisten der Abtei und koordiniert die Angebote von „Junges Münsterschwarzach“. Seiten 120, 182.

Br. Stephan Veith OSB, geb. 1959, Ordenseintritt 1981, Geistlicher Begleiter, Aufgaben in der Klosterverwaltung Münsterschwarzach. Seiten 48, 58, 69.

Br. Alois-Maria Weiß OSB, geb. 1962, Ordenseintritt 1983, Ausbildung als Maler und Lackierer, Malermeister, seit Juli 2018 Klosterpförtner der Abtei. Seite 170.

Referentinnen und Referenten 2027

A Abel, Irmgard, verheiratet, drei Kinder, lebt und arbeitet als Lehrerin in Hildesheim. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich mit benediktinischer Spiritualität im Alltag. Seiten 110, 133.

Abel, Peter, Dr. theol, verheiratet, drei Kinder, Diakon, Autor. Als Seelsorger im Bistum Hildesheim tätig. Reiche Erfahrung in Beratung, Fortbildung und Kursarbeit. Schwerpunkt: benediktinisches Leben im Alltag. Seiten 110, 133.

Alpargin, Melike Nihan, Dr. phil., Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Sprachlehrerin, Theaterwissenschaftlerin, begeisterte Tänzerin (Tango, Kizomba, Salsa, Zouk) und Coachin für Tänzer:innen. Seiten 113, 121.

Amann, Manuela, Ergotherapeutin; Übungsleiterin für Gewaltfreie Kommunikation (GfK); EmTrace® Mastercoachin; Trainerin für Empathie, emotionale und mimische Intelligenz (Emotional Care Management) (<https://erfolg-durch-empathie.de>). Seiten 81, 91, 194.

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>). Seiten 76, 124.

B Bargel, Barbara, Dr. theol., Studium der Anglistik und Katholischen Theologie. Seit 2026 Akademische Rätin am Lehrstuhl für Neutestamentliche Exegese der JMU Würzburg. Seiten 79, 119.

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. Seiten 59, 68.

Beirer, Georg, Dr. theol., Dipl.-Päd. (Univ.), Moraltheologe, freiberuflich in eigener „Praxis für therapeutische Theologie, pastorale Supervision und geistliche Begleitung“. Seite 94.

Beutel, Helmuth, Studium der Sozialwissenschaft, Psychotherapie und Kriminologie, Psychotherapeut, Coach, Supervisor. Seiten 185, 189, 195.

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 Wahrgenommenen 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. Seite 137.

Boor, Hans-Peter, seit vielen Jahren Referent in der Kunst des Ikebana (KIKU-Schule Düsseldorf und IKENOBO-Schule). Seiten 155, 177.

Brandt, Senta, Dr. rer. soc., Psychologin (M.Sc.); Psychoanalytikerin; Psychologische Beraterin; Autorin; Yogalehrerin; Personal Trainerin; Inhaberin des Podcasts „Freud & Fitness“ (<https://www.sentabrandt.com>). Seiten 98, 107.

Brombierstäudl, Ursula, Sängerin, Theologin, Konzert- und Theatertätigkeit, Lehrberuf, München. Seite 156.

Bürklin, Nina, Dr. oec. pub., promovierte Betriebswirtin (Fokus: Nachhaltigkeit) mit Erfahrung als Kommunikationsexpertin im In- und Ausland. Geschäftsführerin einer Stiftung zur Förderung von Achtsamkeit sowie Breathwork Teacher, Autorin und Therapeutin für Logotherapie & Existenzanalyse mit Angeboten zu Resilienz, Krisenbewältigung, (Selbst-)Führung und Persönlichkeitsentwicklung. (<https://www.meaningandmore.com>). Seiten 80, 90, 130, 185.

C Candolini, Gernot, Mag., Autor, Labyrinthbauer, Seminar- und Reiseleiter und ehemaliger Leiter der Montessorischule Innsbruck. Seiten 156, 178.

Ceming, Katharina, DDr., freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin; Autorin; 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 (<https://www.quelle-des-guten-lebens.de>). Seite 127.

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 er Dozent an der Hochschule für Musik Saar (<https://www.volkerdeglmann.de>). Seite 100.

E Eckardt, Ulrich, Dipl.-Sozialpädagoge, Ökonom für Personalmanagement, freiberuflich tätig als systemischer Familientherapeut und Supervisor sowie Leiter einer Jugendhilfeeinrichtung, Begleiter bei Visionssuchen für Männer. Seite 57.

Eckenfels, Fabian, Studium in Sprechwissenschaft und Gesang; Ausbildungen als Yogalehrer, Fitnesstrainer, AudioEngineer; Trainer für Stimme/Sprechen/Körperarbeit/Gesang an verschiedenen Staatstheatern, Hochschulen, sozialen Einrichtungen sowie in Politik und Wirtschaft; künstlerisch tätig als Sänger, Musiker, Komponist sowie als Sprecher für Hörbücher oder Fernsehen (<https://www.authentorik.de>; <https://www.theater-trainer.de>). Seite 109.

Eckrich, Martina, Bildungsreferentin, psychotherapeutische und Geistliche Begleiterin mit eigener Praxis (HPG), Bibliodramaleiterin. Seiten 143, 161, 176.

F Fabini, Eva, Kirchenmusikerin und erfahrene Musikpädagogin. Seite 115.

Fischer, Daniel, freier Wissenschaftsjournalist für Astronomie und Raumfahrt. In seinem Astronomie-Blog „Skyweek“ berichtet er reich bebildert über neue Erkenntnisse und wissenschaftliche Debatten. Seite 83.

Frank, Berit, Psychologin (M.Sc.); 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>). Seiten 99, 105, 118.

G **Grasegger, Susanne**, 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>). Seiten 152, 159, 166, 171.

Grützner, Felix, Dr. phil., Kunsthistoriker, Tänzer und Choreograf, langjährige Tätigkeit in der Hospizarbeit und Palliativversorgung als Trainer und Referent (www.lebenstaenzer.de). Seite 158.

Günther, Teresa, Buchhändlerin, Töpferin. Seiten 135, 136, 138, 140, 141.

H **Haas, Kim Isabell**, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.); zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungstrainerin; Dozentin; Unternehmensberaterin für Führungskräfte-Training und HR-Prozessoptimierung; Referentin für Stressmanagement und Gesundheit; Autorin, u.a. im Vier-Türme-Verlag (<https://mindset-fitness.de>; <https://better-lead.de>). Seiten 96, 193.

Hannen, Sr. Francesca OP, seit 1983 Missions-Dominikanerin, Erzieherin und Sozialpädagogin, begleitet junge Geflüchtete bei ihrer Berufsausbildung, Geistliche Begleiterin, Bibliodrama- und Bibliologausbildung, Bildungs- und Seminar-tätigkeit u.a. in interkulturellen und interreligiösen Kontexten, lebt als Missions-Dominikanerin in der „JETZT-Gemeinschaft“ in München. Seiten 136, 143, 161, 174, 176.

Heß, Sina, seit über 15 Jahren Referentenerfahrung im Bereich Yoga/Meditation/Bewegung. Zertifizierte Yogalehrerin, Meditationsleiterin, jahrelange Kurserfahrung im Bereich Achtsamkeit, Spiritualität, Atemtechniken und ganzheitlichen Lebensfragen/Lebenssinn. Seite 160.

Hesse, Benedikt, professioneller Schlagzeuger aus Köln. Absolvent des Drummers Collective in New York, nationale und internationale Tourneen mit Produktionen aus Jazz, Pop und Latin, seit 2019 „Benedikt Hesse Trio“, entwickelte „The Drummer’s Tatami“, eine Methode für achtsames Schlagzeugspiel (<https://www.benedikthesse.com>). Seite 100.

Heußner, Andrea, Dipl.-Sozialpädagogin, evangelische Diakonin, Kirchenrätin, Anleiterin für christliche Meditation, Lehrerin für Körpersprache und Gebärdenspiel. Seite 163.

Holzmann, Carola, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Mentorin für pastorale Dienste, Supervisorin (DGSv), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse. Oblatenrektorin der Abtei Münsterschwarzach. Seiten 60, 72.

Hüttemeister, Susanne, Prof. Dr., Leiterin des Zeiss-Planetariums und Dozentin am Astronomischen Institut der Ruhr-Universität Bochum. Seite 83.

Ilnicki, Anja, Psychologin (M.Sc.), Lehrbeauftragte an der Leibniz Universität, Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MSBR) und Achtsames Selbstmitgefühl (MSC). Seiten 43, 70.

Janssen, Bodo, Unternehmer und Bestseller-Autor. Bei der Verarbeitung existenzieller Krisen halfen ihm Zeiten der inneren Einkehr im Kloster. Maßgebend inspiriert durch die Benediktinische Spiritualität und das entsprechende Menschenbild entwickelte er von dort aus einen unternehmerischen Paradigmenwechsel mit dem Ziel einer wertschätzenden

Mitarbeiterführung. Der daraus erwachsene „Upstalsboom“-Weg ist zu einem Impulsgeber für einen Kulturwandel in der Arbeitswelt geworden. Seite 122.

Jarosch, Linda, selbständige Bildungsreferentin, Autorin. Seite 149.

Jörg-Kaluza, Melanie, Theologin, Pastoralreferentin und Diözesanrichterin bei der Diözese Würzburg sowie Coach und DISG-Trainerin (<https://www.melaniejoergkaluza.de>). Seite 196.

K **Kamper, Madeleine**, 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. Seiten 45, 68.

Kandler-Schmitt, Barbara, Apothekerin und Gesundheitsredakteurin mit den Schwerpunkten Prävention und Ernährungsberatung. Zusatzausbildungen in geistlicher Begleitung, Meditationsanleitung und zur Wortgottesdienstleiterin. Seite 86.

Kargl, Marco, Mag. Theol.; Vorstandsmitglied der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse“; wertorientierter Ritualbegleiter; freiberuflich tätig als Logotherapeut/DGLE® und Paarberater in eigener Praxis (<https://www.marco-kargl.de>). Seite 117.

Karwath, Matthias, kath. Priester, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Gestalttherapeut (<https://www.innenansichten.bistum-wuerzburg.de>). Seite 61.

Keller, Bernd, M.A., Master of Ethical Management, Dipl.-Religionspädagoge (FH), zertifizierter DISG-Trainer, freiberuflicher Coach mit „pro sitt – UnternehmensCoach, TEAMentwickler, Personal Coach“. Seite 196.

Keller, Petra, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin (IGB), Coachin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe, freiberuflich tätig als Coachin und Trainerin rund um psychosoziale Gesundheit (<https://www.puresleben-coaching.de>). Seiten 85, 116, 118.

Kemmerer, Frank, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Familientherapeut, systemischer Supervisor, tätig im Arbeitsfeld Erziehungsberatung, Fortbildungen für Fachkräfte der Jugendhilfe im Bereich Suizidprävention. Seite 167.

Kissel, Ann-Kathrin, Dipl.-Kauffrau, Business Coachin & Mentaltrainerin, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), langjährige Managementenerfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen (<https://kunstdeswandels.de>). Seiten 74, 180, 165.

Kleinsteuber, Sr. Paulina OSB, Dr. rer. biol. vet., Missions-Benediktinerin von Tutzing. Als promovierte Pharmazeutin/Lebensmittelchemikerin war sie 17 Jahre im Sanitätsdienst der Bundeswehr tätig, dabei u.a. in Einsätzen im Kosovo und Afghanistan. Im Kloster ist sie für die baulichen und technischen Fragestellungen verantwortlich. Zudem ist sie als Referentin, Autorin und in der geistlichen Begleitung tätig. Ihre freie Zeit verbringt sie gern in der Natur oder nutzt sie für künstlerisches/kunsthandwerkliches Schaffen. Seiten 53, 63, 66, 69.

Klößner, Stefan, Dr. theol., Professor em., KMD, Studium der Musik, Musikwissenschaft und katholischen Theologie in Essen, Wien, Münster und Tübingen. 1992-1999 Leiter des Amtes für Kirchenmusik (Diözesanmusikdirektor) Rottenburg-Stuttgart. 1989-1999 Lehrbeauftragter für Gregorianik,

Liturgiegesang und Musikwissenschaft an den Universitäten Karlsruhe und Tübingen sowie an der Musikhochschule Karlsruhe. 1999–2025 Professor für Gregorianik und Liturgik (seit 2009 Musikwissenschaft/Geschichte der Kirchenmusik) an der Folkwang Universität der Künste Essen. Seiten 78, 112.

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“ (<https://www.koenn-coaching.com>). Seiten 105, 118.

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>). Seite 87.

Korber, Tessa, 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. Seiten 115, 164.

Körner, Gero, verbindet Jazz, Klassik und Pop. Professionelle Ausbildung an der Hochschule für Musik und Tanz Köln bei Frank Chastenier und Prof. John Taylor, klassische Klavierausbildung bei Prof. Valeri Minenkov. Preise bei „Jugend musiziert“, „Jugend jazzt“, Mitglied des Landesjugendjazzorchesters NRW. an der Folkwang Universität der Künste Essen (<https://www.gerokoerner.com>). Seite 100.

Kunz, Yvonne, systemische Therapeutin, Hypnosetherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin und

Supervisorin für Positive Psychologie, Weiterbildungen zum „Lernziel Wohlbefinden – Schulfach Glück“, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin, systemische Familien- und Organisationsaufstellung, ehemalige Studienrätin (<https://www.werden-im-jetzt.de>). Seite 125.

L **Lampert, Martin**, Dr. theol., Coach (DGfC), Supervisor (DGSv), Demografie-Lotse (INQA); Schwerpunkt auf betrieblicher Gesundheitsförderung sowie wertorientierter Organisations- und Führungskräfteentwicklung. Seite 186.

Leipnitz, Jana, Dipl.-Kulturpädagogin, zertifizierte Trauerbegleiterin und ausgebildete integral-therapeutische Kunstpädagogin. Seite 56.

M **Mausfeld, Hanne**, Studium der Erziehungswissenschaft, Psychologie, Soziologie; Informatikausbildung; kreatives Schreiben; Übersetzung einer Biografie des Johannes vom Kreuz aus dem Spanischen ins Deutsche. Seite 88.

Mebdouhi, Simone, abgeschlossenes Studium der Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik; Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis; Lehrbeauftragte; ihr Ansatz verbindet Psychologie und moderne Coachingmethoden mit einem feinen Gespür für heilsame Prozesse der Veränderung (<https://red-coach.de>). Seite 99.

Meier, Bernd, Dipl.-Ing.; fasziniert von frühen Hochkulturen, deshalb seit der Schulzeit Beschäftigung mit Archäologie und alter Geschichte, insbesondere der Reiche im Nahen Osten. Seite 92.

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 Yogalehrer, für Physiotherapeuten, in der Tanztherapie-Fortbildung, für Gestalttherapie-Ausbildung und in der Ausbildung für Humanis-

tische 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. Seite 158.

Moritz, Klaus-Dieter, Feldenkraislehrer, seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontemplation (<https://www.feldenkrais-meditation.de>). Seiten 42, 43, 47, 49, 54, 57, 64, 67, 68, 71, 143, 162, 166, 168, 169, 172, 176.

Müller, Stefan, Diplom-Betriebswirt (FH), Geschäftsführer der Gesellschafter der „stefan müller personalperspektiven GmbH“, Berater und Coach für persönliche, berufliche und organisatorische Entwicklung und Veränderung. Zertifizierter Organisationsaufsteller. Seite 191.

Müller-Kaler, Annette, Sportlehrerin. Seite 189.

N Niehaus, Ursula, Personalentwicklerin (M.A.), Dipl.-Sozialpädagogin, Autorin, freiberufliche systemische Coachin und Beraterin in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräfteentwicklung und Karrierecoaching (<https://www.niehaus-trust-consulting.de>), freiberufliche Tätigkeit als Rednerin bei Trauerfeiern und Hochzeiten (<https://www.ursula-niehaus-lebensklang.de>) und Tätigkeit in der Jugendberufshilfe. Seite 88.

Niehoff-Guerra, Marina, Fremdsprachenkorrespondentin; Deutschlehrerin am Goethe-Institut; kreatives Schreiben; Übersetzung einer Biografie des Johannes vom Kreuz aus dem Spanischen ins Deutsche. Seite 88.

O Oechsle, Peter, Dipl.-Psych., seit 40 Jahren „Initiatische Therapie“ nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus, die er mit systemischer Familienaufstellung und Meditation im Stile des Za-zen verbindet. Seiten 148, 162, 168, 175.

Oppermann, Kerstin, Dipl.-Päd., 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). Seiten 103, 111.

Otto, Joanna Maria, Dr. rer. nat., Neurobiologin, ehemalige Nonne im Dominikanerorden, Lehrerin für F.M.-Alexander-technik, Autorin und Dozentin. Seite 87.

P **Paffrath, Annika**, Wirtschaftspsychologin (M.Sc.); zertifizierte systemische Coachin (DCV). Sie begleitet Einzelpersonen und Teams in Veränderungsprozessen. Besonders Freude macht es ihr, ihre langjährige Moderationserfahrung mit Impulsen aus ihrem Ehrenamt in kirchlichen Einrichtungen zu verbinden. Ihre Schwerpunkte liegen auf den Themen Kommunikation, Konfliktbewältigung sowie der Stärkung von Selbstbewusstsein und Resilienz. Seite 75.

Panidis, Hannah, Trainerin und Speakerin für respektvolle Kommunikation und Begegnungsqualität; war viele Jahre in der Unternehmenskommunikation tätig und begleitet heute Führungskräfte, Teams und Organisationen dabei, Gespräche auf Augenhöhe zu führen. In ihren Vorträgen, Trainings und ihrem Podcast „DENKRAUM“ verbindet sie psychologische Erkenntnisse mit alltagsnahen Impulsen für gelingende Beziehungen und wirksame Führung. Seite 188.

Paul, Christin, Dipl.-Psych. (Uni), Dipl.-Finanzwirtin (FH); als Beraterin/Trainerin/Coachin in Großunternehmen und Verwaltungen, die letzten 10 Jahre mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit. Seite 167.

Peña, Ángela, Kontemplationslehrerin (Willigis Jäger), Hand-auflegen (Anne Höfler) und Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). Seite 46, 56, 67.

Plank, Werner, Dr. rer. nat., Mathematiker, langjährige Führungskraft im Bankwesen, Trainer für Improvisationstheater, Jugend- und Erwachsenenarbeit, Fußballtrainer, München. Seite 156.

Popa, Anita, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGS). Seiten 93, 132.

Ramos Barreto, Claudia, in Havanna/Kuba in eine Musikerfamilie hineingeboren. Festes Mitglied im Polyphonischen Chor Havannas sowie Teil des Vokalquartetts Quadrigale. Auftritte u.a. im Jazz Café Havanna; regelmäßig als Vocal-Feature mit dem „Benedikt Hesse Trio“ auf der Bühne – stimmlich präzise, präsent und stilistisch karibisch verwurzelt. Seite 100.

Renner, Sabine, Organisationspsychologin (M.Sc.) und Diplom-Betriebswirtin, 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>). Seite 165.

Reuter, Tilman, 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>). Seite 66.

Rumpel, Arnold, Handwerksmeister, Dipl. Gestalter im Handwerk und Leiter der Metallwerkstatt der Abtei Münsterschwarzach. Seite 135.

Rupek, Edeltraud, ausgebildete Mezzosopranistin und Gesangspädagogin. Seit gut 20 Jahren unterrichtet sie Stimm- bildung 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. Seite 129.

S Saechtling, Leoni, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin & Therapeutin (DGSF) mit Praxis in Bad Soden/Taunus, Referentin in der Betrieblichen Gesundheitsfürsorge (Stressbewältigung/Resilienzstärkung/Selbstfürsorge). Seite 167.

Schleicher, Johannes, Dipl.-Theol.; Ausbildung als Supervisor und Geistlicher Begleiter; 1984-2004 Pastoralreferent; 2004-2009 Leitung des Offenen Klosters Abbaye de Fontaine-André in CH-Neuchâtel; 2009-2016 Leiter des „VIA CORDIS Haus St. Dorothea“ in Flüeli Ranft OW; 2016-2020 verantwortlich für Spiritualität und Bildung bei der RKK Basel-Stadt; Autor im Vier-Türme-Verlag. Seiten 97, 123.

Schlesinger, Andreas, Dr. med., Chefarzt in einer Klinik für Innere Medizin in Köln und selbstständiger Berater bei Docvelopment – Beratung und Coaching für eine individuelle Karriereplanung in der Medizin. Seite 187.

Schmalzl, Klaus, Ehe , Familien- und Lebensberater, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Paaren, seit 30 Jahren verheiratet, drei erwachsene Kinder. Seite 153.

Schmalzl, Renate, Kommunikationstrainerin, Aqua-Fitness-Constructor, verheiratet, drei erwachsene Kinder. Seite 153.

Schmelter, Denis, Dr. theol., Fundamentaltheologe und Religionsphilosoph; Bildungsreferent der Abtei Münsterschwarzach. Seiten 74, 81, 96, 98, 107, 114, 120, 180, 187.

Schneider, Irene, Dipl.-Theol., Gestalttherapeutin (IGW), Begleiterin für Ordensfrauen in der letzten Lebensphase; Seminarleiterin; hat Freude daran, Menschen zu unterstützen, ihre eigene Lebendigkeit und Einmaligkeit, Kraft und Tiefe zu leben (<http://irene-schneider.eu>). Seiten 52, 170.

Schneider, Wolf, 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, Pädago-

ge und Humorcoach (<https://bachelor-of-being.de>; <http://bewusstseinserheiterung.info>). Seite 101.

Scholz, Martin, Diplom-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Oblate der Benediktinerabtei Kornelimünster, Bogenschütze (<https://bogenschiessen-im-kloster.de>). Seiten 151, 182, 187, 191, 198.

Schultheiß, Uwe, Schulleiter der Grundschule Grünsfeld-Wittighausen, Fortbildner in der Lehrerfortbildung im Regionalteam Sport des Staatlichen Schulamts Künzelsau und Hobbyastronom. Seite 126.

Schumacher, Suse, Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Psychodramatikerin und Naturcoachin; Buchautorin, u.a. von „Die Psychologie des Waldes“ (<https://suseschumacher.de>). Seiten 160, 172.

Seethaler, Karin, Exerzitien- und Meditationsbegleiterin, Caritastheologin (M.A.), Autorin spiritueller Bücher (<https://www.karin-seethaler-wendepunkte.com>). Seite 61.

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). Seite 153.

Sickinger, Erwin, Dipl.-Theol., Coach, Sprech- und Kommunikationspädagoge, Weiterbildung in TZI, Psychodrama, Herzensgebet. Kommunikationstrainer, Geschäftsführer in

eigener Unternehmensberatung, Buchautor. Seiten 95, 106, 128, 132, 185, 189, 192, 195.

Sieber, Desiree, Assistant to CPO; befasst sich seit vielen 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. Seiten 100, 120.

Simma, Christoph, Diplompädagoge, Achtsamkeitsbegleiter und Selbstständiger Fotograf, seit 1990 Praxis in Kontemplation (<https://www.christophsimma.at>). Seiten 100, 144, 145, 146, 169, 170, 173, 174.

Steinhauer, Jörg, Holzbildhauermeister, Tischlermeister, seit 2005 freiberuflich, pädagogische Projekte und Kurstätigkeit. Seiten 138, 142.

Stolle, Michael, Dr. phil, Historiker, leitet das House of Competence (HoC) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT); Weiterbildungen in Change Management und Bildungsinnovation; Kursleiter an Hochschulen und anderen Bildungseinrichtungen zu den Themen „Führen“, „Verändern“, „Mut zum Handeln“ (<https://www.hoc.kit.edu>). Seiten 183, 196.

Strunk, Sr. Josefa SSND, 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. Seiten 51, 60.

Tonn, Klaus Motoki, 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, Sohn einer japanischen Mutter. Seite 130.

Tröster, Christian, Autor, Journalist und Kontemplationslehrer. Zuletzt ist von ihm das Buch „Die Frage nach dem Ich. Kontemplation vertiefen“ im Vier-Türme-Verlag erschienen. Seiten 59, 62.

Uhl, Markus, Dr. phil., Professor, KMD, Studium der Kirchenmusik, Orgel und Orgelimprovisation sowie Musikwissenschaft und Philosophie; bis 2025 Lehrbeauftragter an den Hochschulen in Stuttgart, Weimar und Heidelberg (Orgelimprovisation, Orgelliteratur, Gregorianik, Hymnologie, Deutscher Liturgiegesang und Liturgisches Singen). Seit 2025 Professor für Orgel an der Hochschule für Musik und Tanz Köln. Seite 78.

van Scharrel, Josef OSB, seit 1989 Mönch im Kloster Nüttschau, Ausbildung in „Initiatischer Therapie“ (Karlfried Graf Dürkheim); „Geführtes Zeichnen“ (GZ); Personale Körperarbeit; Meditation; Schwerpunkt: Arbeit mit Männern; Leiter Haus Raphael. Seiten 47, 57.

von Egidy, Holm, Dr. phil., Studium der Physik, Evangelischen Theologie und Philosophie; 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>). Seite 150.

von Fürstenberg, Maria Theresia, künstlerische Ausbildung in 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. Seite 65.

Walter, Thomas, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., Pfarrer i.R., Geistlicher Begleiter, Exerzitienleiter. Seiten 128, 154.

Weckert, Diana, Erzieherin; über 30 Jahre mit Kindern und Schulkindern und danach in einer Sprachheilschule tätig; Märchenerzählerin seit 2019; seit 2023 zertifizierte Erzähle-

rin und Mitglied der Gilde der Europäischen Märchengesellschaft (EMG). Seite 147.

Wehrli, Bettina, vielfältige Bildhauer- und Kunstausbildungen u.a. in Zürich und Genf. Seite 138.

Weigert, Martina, Erzieherin; über 21 Jahre Heilpädagogisch Unterrichtende, EKP-Gruppenleiterin; Märchenerzählerin seit 2012; seit 2023 zertifizierte Erzählerin und Mitglied der Gilde der Europäischen Märchengesellschaft (EMG). Seite 147.

Weiß, Sabrina, Sozialökonomin (B.A.); Umweltethikerin (M.A.); Sporttherapeutin; zertifizierte systemische Coachin (SG); Leiterin des „Leadership Talent Lab“ (LTL) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT); Weiterbildungen in den Bereichen Führung, Resilienz und psychologisches Wohlbefinden; Dozentin u.a. zu Themen gesunder (Selbst-)Führung und Persönlichkeitsentwicklung. Seite 102.

Winkler, Werner, Ausbildung zum Schriftenmaler (Werbe-techniker), Spezialisierung auf Schriftgestaltung, freier Berater und Trainer, Dozent für lösungsorientierte Gesprächsführung und Persönlichkeitspsychologie, Dozent in Waiblingen. Seite 170.

Winterhalter, Rita, Heilpraktikerin, Lehrerin der „Open Hands“-Schule des Handauflegens (Anne Höfler), Jin Shin Jyutsu® Praktikerin/Selbsthilfelehrerin, Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). Seiten 46, 56, 67.

Wu, Hsin-Ju, Dr. theol., Verlegerin und Übersetzerin deutscher spiritueller Bücher, lebt in Taipeh in Taiwan, Studium der Volkswirtschaft in Marburg, Kursarbeit in der Presbyterianischen Kirche in Taiwan. Seiten 75, 78, 103, 104, 108, 163, 181, 190.

Wunder, Kristin, Studien in Sprechwissenschaft, Rhetorik, Pädagogik und Psychologie; Ausbildungen in Tanztherapie, Psychotherapie, Mediation/Konfliktmanagement, Fitnesstrai-

ning; Trainerin für Sprechen/Körperarbeit/Körpersprache/Rhetorik/Kommunikation an verschiedenen Staatstheatern, Hochschulen, sozialen Einrichtungen sowie in Politik und Wirtschaft; künstlerisch tätig als Tänzerin, Sprecherin und Texterin/Autorin (<https://www.authentorik.de>; <https://www.theater-trainer.de>). Seite 109.

Y **Yalcin, Fatima**, Yogalehrerin (u.v.a. 500h Vinyasa, AYA-Zertifiziert), Fitnesstrainerin (A-Lizenz), Personal Trainerin, Ausbilderin (<https://www.fatimayalcin.de>). Seite 114.

Z **Zenetti, Carola**, staatlich geprüfte Musiklehrerin, ausgebildete Seminarleiterin für die Musicosophia-Hörmethode. Seite 124.



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>

Gesamtleitung des Gästehauses

Br. David Hergenröder OSB

Bildungsreferent

Dr. Denis Schmelter

Rezeptionsleitung

Renate Then

Belegungsmanagement

Anita Zeitler

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 Kursprogrammheftes.

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 im Gästebüro an.

Modus der Anmeldebestätigung

Ihre schriftliche Anmeldung ist angenommen, wenn Sie von uns eine Teilnahmezusage erhalten. Voraussichtlich im Dezember 2026 verschicken wir die Kurszusagen für das Jahr 2027. **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 verspäten, 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: 94,00 €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 182,00 €

Bei halbtägiger Mitarbeit Preisnachlass von 12,00 €

Schüler, Studierende, Azubis, Arbeitslose: 64,00 €

Bei Vergünstigung des Tagessatzes bitten wir Sie, Ihren entsprechenden Nachweis vorzulegen.

Für eine einzelne Übernachtung veranschlagen wir zusätzlich 15,00 €.

„Vor allem bei der Aufnahme von Armen und Fremden zeige man Eifer und Sorge, denn besonders in ihnen wird Christus aufgenommen. Das Auftreten der Reichen verschafft sich ja von selbst Beachtung.“ (RB 53,15) – Im diesem Sinne des hl. Benedikt steht das Gästehaus allen Menschen offen, unabhängig von ihrem finanziellen Vermögen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Finanzierung Ihres Aufenthaltes haben, scheuen Sie sich nicht, sich vertraulich an unsere Rezeptionsleiterin Renate Then zu wenden, und wir finden eine Lösung (r.then@abtei-muensterschwarzach.de).

Tagungspauschale

Für Gastgruppen in unserem Haus berechnen wir eine Tagungsraumpauschale von **110,00 €** pro Tag (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

Meditationsraum „Antonius“

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

St. Plazidus

- 5 Einzelzimmer ohne Dusche und WC
- 1 Doppelzimmer ohne Dusche und WC
- 4 Mehrbettzimmer (4-6 Betten) (Waschraum auf dem Flur)

Bettwäsche und Handtücher werden in den Zimmern bereitgestellt; Fön, Duschgel, Shampoo, Seife etc. bitte selber mitbringen.

Mahlzeiten

Unsere Mitarbeiter:innen in der Küche versorgen Sie mit vier Mahlzeiten pro Tag (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen), die 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 erstatten 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

AB Kitzingen mit dem Bus der Linie 310 (Richtung Volkach) oder

AB Würzburg Hauptbahnhof ZOB mit dem Bus der Linie 308 (Richtung Nordheim)

Bushaltestellen: „Münsterschwarzach Abtei“ oder „Münsterschwarzach Am Torhaus“.

Fahrplanauskunft:

<https://www.nahverkehr-mainfranken.de>

Mit dem Taxi ab Kitzingen

Tel.: +49 1516 623 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 2028 sind **frühestens ab Dezember 2026** an die Belegungsmanagerin des Gästehauses, Frau Anita Zeitler zu richten (a.zeitler@abtei-muensterschwarzach.de).

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

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 **Löschung** 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.

Das Besondere aus der Abtei



Fair-Handel

Wir bieten Kunsthandwerk, Lebensmittel, Dekoration und Accessoires aus aller Welt. Ob ein besonderes Geschenk oder etwas Schönes für sich selbst: entdecken Sie im Laden oder Online-Shop unsere Vielfalt. Die Produkte stehen für Qualität und den direkten Kontakt zu den Produzierenden.

Klosterbäckerei

Frische Backwaren gibt es in unserem Klosterladen. Bei der Herstellung legen wir Wert auf echtes Handwerk und höchste Klosterqualität. Traditionelle Rezepte, lange Geh- und Standzeiten und großteils regionale Zutaten sorgen für den besonderen Geschmack.



Klostermetzgerei

Traditionelles Handwerk, eigene Produktion und Schlachtung auf dem Klostergelände – dafür steht unsere Klostermetzgerei. Natürliche Zutaten und der Verzicht auf Glutamat sorgen dafür, dass die Fleisch- und Wurstspezialitäten richtig lecker schmecken.

Bequem von zu Hause aus einkaufen:
www.fair-handel-shop.de/
www.vier-tuerme.de/klosterbaeckerei/

Das Besondere aus der Abtei



Benedict Press

Hochwertiger Druck trifft auf langjährige Erfahrung: Seit über 100 Jahren steht Benedict Press für verlässliche Printlösungen wie Flyer, Kalender oder Bücher. Die Klosterdruckerei ist nach EMAS validiert und erfüllt anspruchsvolle Anforderungen an ein geprüftes Umweltmanagement.

Buch und Kunst

Hier gibt es weit mehr als nur gute Literatur – das verrät bereits der Name der Klosterbuchhandlung. Zusätzlich sind Produkte aus dem Fair-Handel sowie ausgewählte Schmuckstücke erhältlich. Das engagierte Team hilft bei Fragen gerne weiter und berät kompetent.



Vier-Türme-Verlag

Der Verlag zählt zu den wichtigsten christlichen Verlagen in Deutschland. P. Anselm Grün veröffentlicht hier seit fast 50 Jahren. Zweimal im Jahr erscheinen neue Bücher, Kalender und Kartensets mit Fokus auf den Themen Spiritualität und Lebenshilfe.

Bequem von zu Hause aus einkaufen:

www.buchhandlung-muensterschwarzach.de

www.vier-tuerme.de/buecher/

Das Besondere aus der Abtei



Gold- & Silberschmiede

Persönliche Schmuckstücke, Trauringe oder Sakralgeräte – das alles fertigt unser Meisterbetrieb. Im Mittelpunkt stehen Ihre individuellen Wünsche und Ideen. Wir begleiten Sie – vom ersten Gespräch bis zur Übergabe. Zudem bieten wir eine besondere Expertise im Bereich Restaurierung.

Klostermanufaktur

Schreinerei, Metallwerkstatt und Goldschmiede arbeiten hier Hand in Hand zusammen. Das Ergebnis: tolle Möbel, dekorative Objekte oder Grabkreuze. Auch bei individuellen Kundenprojekten oder der kompletten Kirchengestaltung sind wir der passende Ansprechpartner.



Gästehaus

Gastfreundschaft ist eine alte benediktinische Tradition, die wir jeden Tag leben. Unser Kursprogramm umfasst eine große Bandbreite. Auch Einzelgäste sind herzlich willkommen. Wir bieten nicht nur Unterkunft und Verpflegung, sondern verstehen uns als Ort für eine bewusste Auszeit.

Immer online erreichbar:

www.vier-tuerme.de/gold-und-silberschmiede/
www.vier-tuerme.de/klostermanufaktur/
www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de/

KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Buchungsnr. _____ Stichwort: _____

Buchungsnr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC



Die Verpflegung bietet jeweils sowohl vegetarisch 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

KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Buchungsnr. _____ Stichwort: _____

Buchungsnr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC



Die Verpflegung bietet jeweils sowohl vegetarisch 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

KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Buchungsnr. _____ Stichwort: _____

Buchungsnr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC



Die Verpflegung bietet jeweils sowohl vegetarisch 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

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Gäste der Abtei Münsterschwarzach!

Wir haben auch für das Jahr 2027 wieder ein reichhaltiges Programm zusammengestellt.

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

gh@abtei-muensterschwarzach.de

Vielen Dank!



Gästehaus

Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach Abtei

Telefon +49 9324 20 203
Telefax +49 9324 20 205
Abteipforte +49 9324 20 240

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