



**Abtei Königsmünster  
2021  
Für unsere Gäste**

Informationen und Programm

Seite

5	Vorwort
6	Gottesdienste
<b>Kultur und Tagesveranstaltungen</b>	
7	Abteikonzerte
8	Angebote für Gruppen
10	Abteigaststätte und Abteiforum
12	Adventsmarkt
13	Abteisorner
<b>Spiritualität und Seelsorge</b>	
15	Zu Gast im Kloster
15	Kloster auf Zeit
16	Stille Meditation
18	Beruf und Berufung
20	Spiritualität – Theologie und Praxis
23	Beratungsstelle der Abtei Königsmünster
<b>Jugend und Bildung</b>	
25	Praktische Anthropologie
26	Oberstufenakademie
28	Studium Generale
30	Religionspädagogik
34	Firmvorbereitung im Kloster
36	Modul Ministrant*innen

Seite

39	<b>Oase</b> Info und Organisatorisches
	Jahresprogramm
43	Überblick
44	Einzelanschreibungen
<b>Haus der Stille</b> Info und Organisatorisches	
	Jahresprogramm
57	Überblick
58	Einzelanschreibungen
74	Referent*innen aller Kurse
82	Lageplan
83	Anfahrt
83	Kontakt
Umschlag	Anmeldeformulare



## Liebe Gäste,

im Jahr 2021 dürfen wir in unseren Gästehäusern drei Jubiläen begehen:

### **Vor 40 Jahren**

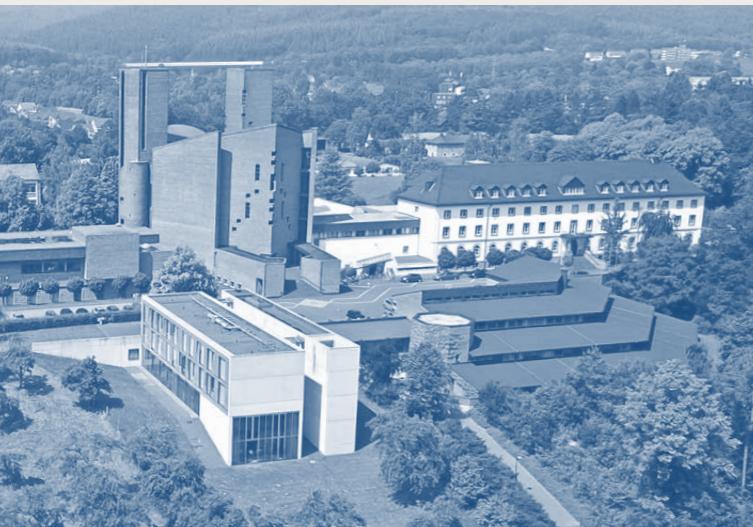
wurde die Oase eröffnet.

### **Vor 20 Jahren**

startete die Oberstufenakademie.

### **Vor 20 Jahren**

nahm das Haus der Stille seinen Gastbetrieb auf.



Diese drei Jubiläen sind für ein Anlass der Freude und des Dankes vor allem an all jene, die uns in diesen Jahren als Mitarbeiter\*innen unterstützt oder als Gäste besucht haben.

In all dieser Zeit ist zwischen Gästen, Mitarbeiter\*innen und Mönchen ein lebendige Verbundenheit entstanden, deren Tragkraft vor allem in den Zeiten des „Lockdowns“ im Frühjahr 2020 erfahrbar wurde, als alle Buchungen abgesagt werden mussten. Dabei trafen wir bei aller Enttäuschung über die Absage auf viel Verständnis und Solidarität. Einige verzichteten sogar auf die Rücküberweisung ihrer Kurskosten und unterstützten so in dieser verlustreichen Zeit den weiteren Unterhalt unserer Gästehäuser.

Die verwaisten Gästehäuser und der leere Kirchenraum, in den wir täglich einzogen, wirkten zunehmend bedrückend. Als wir dann nach intensiven Planungen und Rücksprachen mit den Behörden gespannt und ein wenig zaghaft die Gästehäuser wieder öffneten, waren wir froh über die positiven Resonanzen unserer Gäste. So sind wir dankbar für das Verständnis und die Achtsamkeit, die wir erfahren, und freuen uns, dass es so vielen gut tut, wieder auf den Klosterberg zu kommen und am Leben der Abtei teilnehmen zu können. Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle unseren Mitarbeiterinnen in Service und Empfang und ihrem hohen und engagierten Einsatz. Um den gesetzlich vorgegebenen Vorschriften zu entsprechen, nehmen sie zusätzliche Mühen auf sich.

Das Jahr 2021 mit seinen drei Jubiläen bietet eine gute Gelegenheit von Abschied und Aufbruch. So werde ich nach 20 Jahren Tätigkeit im Haus der Stille und 11 Jahren als Leiter der Gästehäuser aufgrund neuer Aufgaben in unserer Gemeinschaft die Leitung an Br. Benjamin Altemeier OSB weitergeben. Seit 1996 ist er, abgesehen von seinem fünfjährigen Einsatz in unserer Cella in Hannover, in den Gästehäusern und im Klausurgastbereich tätig, sowohl in der Verwaltung als auch in der Begleitung von Gruppen und einzelnen. Mit dieser reichen Erfahrung im Hintergrund und mit der engagierten Unterstützung von Br. Benedikt Müller OSB, der den Bereich Jugend und Bildung koordiniert, und von P. Jonas Wiemann OSB, dem Koordinator des Bereiches Spiritualität und Seelsorge, kann weiterhin Bewährtes gut fortgesetzt und Neues mutig gewagt werden.

Vor dem Hintergrund der weiteren Entwicklungen im Bemühen um eine Eindämmung der Pandemie steht dieses Jahresprogramm unter einem entsprechenden Vorbehalt. Die bereits erwähnten positiven Resonanzen ermutigen uns dennoch, trotz ungewisser Zeiten Ihnen dieses Programm vorzustellen. So laden wir im vorliegenden Heft zu unterschiedlichen Angeboten in den Bereichen von Jugend, Bildung und Kultur, Seelsorge und Spiritualität ein. Neben vielen vertrauten und bewährten Angeboten finden sich auch neue Kurse und Seminare in der Oase und im Haus der Stille.

Wir hoffen, dass das vorliegende Programm die, die uns gerade kennenlernen, neugierig macht, und die, die uns schon länger kennen, Neues entdecken lässt.

Sie alle sind im Namen der Mönche und der Mitarbeiter\*innen der Gästehäuser in der Abtei Königsmünster herzlich willkommen.

*P. Cosmas Hoffmann OSB*

P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB,  
Leiter des Gastbereiches der Abtei Königsmünster



## Gottesdienste

### sonntags

6.30 Uhr Morgenhore  
9.30 Uhr Konventamt  
11.45 Uhr Mittagshore  
17.45 Uhr Vesper  
20.00 Uhr Komplet

### werktags

6.30 Uhr Morgenhore  
12.15 Uhr Mittagshore  
17.45 Uhr Konventamt und Vesper  
19.40 Uhr Komplet

### samstags

6.30 Uhr Morgenhore  
12.15 Uhr Mittagshore  
17.30 Uhr Vorabendmesse  
18.30 Uhr Vesper  
19.40 Uhr Komplet

## Kultur

### Abteikonzerte 2021

in der Abteikirche (Stand August 2020)

#### 14. März 2021, 19 Uhr

**Johann Sebastian Bach, Johannespassion,**  
*Projektchor des Ev. Kirchenkreises Arnsberg,  
Leitung KMD Gerd Weimar*

#### 12. Dezember 2021, 19 Uhr

**Abteikonzert – einmal anders**  
*Gäste der Oase  
unter der Leitung von Ralf Blasi*



## Tagesveranstaltungen

### Angebote für Gruppen

#### Einkehrnachmittage

Lassen Sie den Alltag mit all seinen Anforderungen für einen Moment hinter sich, um still zu werden, zu sich zu kommen und einfach mal durchzuatmen. Erleben Sie mit Ihrer Gruppe einen Nachmittag in der Abtei Königsmünster und erhalten Sie zu einem ausgewählten Thema Impulse und Anregungen. Mögliche Themen können mit dem jeweiligen Begleiter abgesprochen werden.

#### Rahmen des Einkehrtages

Einkehrnachmittage sind während des ganzen Jahres nach Absprache möglich. Die Mindestgröße einer Gruppe sollte 10 Personen betragen. Es beginnt meistens um 14 Uhr und endet um 17.30 Uhr. Gerne kann die Gruppe im Anschluss an der Messfeier der Mönche in der Abteikirche teilnehmen (Beginn 17.45 Uhr).

#### Führungen

Viele Gruppen, die auf den Klosterberg kommen, wünschen sich eine Führung, um ein wenig vom Leben der Mönche zu erfahren. Dazu bieten wir Führungen an, bei denen Ihnen ein Mönch die Abteikirche nahe bringt und Sie über das Klostergelände führt. Dabei gibt es Informationen zum Leben und Wirken der Benediktiner der Abtei Königsmünster (Dauer ca. 50 min).

#### Nachmittagskaffee

Im Rahmen einer Führung oder eines Einkehrtages können Gruppen gemeinsam Kaffee und Kuchen genießen. Dazu bereiten wir für Sie eine Kaffeetafel vor und bieten Ihnen Torten- und Kuchenspezialitäten. Hierzu gibt es verschiedene Variationen, bei denen Sie die Mitarbeitenden des Gastbüros gerne beraten.

#### Begleitung

*P. Maurus Runge OSB  
Br. Emmanuel Panchyryz OSB  
P. Jonas Wiemann OSB  
und andere*

*Weitere Informationen,  
zum Beispiel zu den Kosten,  
erhalten Sie im Gastbüro.  
Dort werden auch  
die Anmeldungen  
entgegengenommen.*

#### Kontakt Gastbüro Telefon

*0291.2995-210*

#### Telefonzeiten

*montags bis freitags  
9 bis 17 Uhr*

#### E-Mail

*gastbuero@koenigsmuenster.de*

## Tagesveranstaltungen

### Abteigaststätte und Abteiforum

In unserer Abteigaststätte möchten wir Ihnen mit unseren hausgemachten Speisen und Getränken aus unserer Küche, Bäckerei, Konditorei mit Chocolaterie und Metzgerei eine genussvolle Zeit bereiten.

Bei Gruppen ab 10 Personen bitten wir um eine telefonische **Reservierung**.

### Familienfeiern und andere Anlässe

Für Feierlichkeiten von Familien, Gruppen, Vereinen und Freund\*innen stehen Räumlichkeiten für 30 bis 300 Personen auch außerhalb unserer regulären Öffnungszeiten zur Verfügung.

In gastlicher Atmosphäre können Sie in unserer klimatisierten **Abteigaststätte** mit angeschlossenem **Abteiforum** in lichtdurchfluteter Architektur, Ihren Geburtstag, Ihre Hochzeitsfeier oder auch Ihr Firmenevent begehen.

In einem persönlichen Gespräch können wir Ihre Wünsche genau besprechen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, dann vereinbaren wir gemeinsam einen Termin. Dazu melden Sie sich bitte in der **Abteigaststätte**.

### Samstagseintopf

An jedem Samstag gibt es traditionell in der **Abteigaststätte** von 11 bis 14 Uhr einen herzhaften Eintopf. Dazu bieten wir Ihnen eine Brotauswahl aus unserer Bäckerei mit verschiedenen Aufstrichen und zum Abschluss ein Dessert an.

Gruppen wird bei **Voranmeldung** und auf Wunsch noch Apfelsaft von unseren Streuobstwiesen und Tafelwasser angeboten.



## Tagesveranstaltungen

### Abteigaststätte

#### Frühstück

Samstags von 8.30 Uhr bis 11 Uhr Buntes Frühstücksbüffet mit Produkten aus der Abtei. Ansonsten ist ab 10 Personen ein Frühstücksangebot nach Voranmeldung möglich.

#### Mittagstisch

täglich von 11.30 bis 14 Uhr

samstags ab 11 Uhr Eintopf tafel (auch zum Mitnehmen)

#### Nachmittagskaffee

An allen Tagen Kaffee und Kuchen aus unserer eigenen Konditorei (auch zum Mitnehmen)

#### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 11 bis 17.30 Uhr

Samstag von 8.30 bis 17.30 Uhr

Sonn- und Feiertag von 11 bis 17.30 Uhr

#### Tischreservierung

vor allem für Gruppen und bei besonderen Wünschen: 0291.2995-139



#### Kontakt

**Abteiforum**  
und  
**Abteigaststätte**

#### Telefon

0291.2995-139

#### E-Mail

[info@abteigaststaette.de](mailto:info@abteigaststaette.de)

*Weitere Informationen erhalten Sie im Abteiforum und in der Abteigaststätte, dort werden auch die Anmeldungen entgegengenommen. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne unsere aktuellen Angebots- und Preislisten zu.*

## Tagesveranstaltungen

### Adventsmarkt

Jedes Jahr am ersten Adventswochenende laden die Mönche und die Mitarbeitenden der Abtei Königsmünster zum traditionellen Adventsmarkt ein, um sich in gemütlicher Atmosphäre auf die Adventszeit einzustimmen.

Dazu bewirten wir Sie in der **Abteigaststätte** und im **Abteiforum** mit leckeren Speisen aus unserer **Abteiküche** und mit Kaffee und Kuchen aus unserer **Abteikonditorei**. Auf dem Kirchplatz ist bei Grillwürstchen und Glühwein eine etwas rustikalere Atmosphäre ...

Es gibt ein eigenes **Kinderprogramm** in der Oase. Im Atelier wird jeweils am Samstag und Sonntag ein märchenhaftes Theaterstück aufgeführt. An beiden Tagen können die Kinder auch in einem „Spiel- und Bastelzimmer“ unter Betreuung spielen, basteln und malen oder auch mit gespitzten Ohren adventlichen Vorlesegeschichten im Mediationsraum lauschen.



Darüber hinaus präsentieren unsere Werkstätten und unsere Lebensmittelmanufaktur **Produkte aus eigener Herstellung**, und auch der Abteiladen hält neben Büchern, Kalendern und vielen anderen Angeboten **Geschenkideen** für Weihnachten bereit. Auf dem **Missionsbasar** finden sich Kunstgegenstände aus unseren afrikanischen Partnerklöstern, CDs und Trödel. Ein reiches Angebot an gebrauchten Büchern lockt wie jedes Jahr Bücherfreund\*innen an.

Den Abschluss bildet am Sonntagabend um 18 Uhr das inzwischen traditionelle Konzert in der Kirche.

## Tagesveranstaltungen

### Abteissommer 2021

Aufgrund der positiven Resonanz und der guten Erfahrungen in den vergangenen Jahren möchten wir auch 2021 zum **Abteissommer** einladen.

### Führungen

Samstags in den Sommerferien bieten wir um 10.30 Uhr und um 14 Uhr öffentliche und kostenlose Führungen durch Kirche und Klostergelände an.

### Speisen und Getränke

Gerne bewirten wir Sie im **Abteiforum** mit handgemachten Spezialitäten aus unserer **Abteiküche** und **Abteibäckerei**.

Probieren Sie unsere hausgemachten Brote, Eintöpfe, sommerlichen Gerichte oder Aufstriche. Zum süßen Abschluss gibt es aus unserer **Abteikonditorei** eine unserer beliebten Dessertspezialitäten.

Wir bieten Ihnen auch gerne Apfelsaft von unseren Streuobstwiesen oder Kaffee mit einem frischem Obstkuchen aus unserer **Abteibäckerei** an.

### Sommererlebnisabende

Dienstags in den Sommerferien laden die Mönche zu Sommererlebnisabenden ein, an denen ein Bereich der Abtei in besonderer Weise zugänglich gemacht wird und erlebt werden kann.

Der Erlebnisabend beginnt jeweils um 20 Uhr und um 22 Uhr mahnt die klösterliche Nachtruhe zum Ende.

Als kleiner Imbiss werden Wein und Abteibrot gereicht.

Die Kosten betragen pro Person 5 Euro, Kinder unter 14 Jahren sind frei.

*Nähere Informationen zum **Abteissommer** und den weiteren Veranstaltungen erhalten Sie ab Juni auf der Internetseite der Abtei ([www.koenigsmuenster.de](http://www.koenigsmuenster.de)), in der Tagespresse und im **Abteissommer-Flyer**.*

### Führungen 2021

10. Juli

17. Juli

24. Juli

31. Juli

7. August

### Treffpunkt

Am Abteiforum

### Sommererlebnisabende 2021

6. Juli

13. Juli

20. Juli

27. Juli

3. August

10. August



## Spiritualität und Seelsorge

### Zu Gast im Kloster

Wir bieten Männern, die sich für das klösterliche Leben interessieren, die Möglichkeit, Gast in unserer Gemeinschaft zu sein und eine Unterkunft in der Klausur, dem Wohnbereich der Mönche, zu beziehen. Sie können unsere Lebensweise kennenlernen und am benediktinischen Tagesablauf teilnehmen. Diese Zeit der Besinnung und der Ruhe ist eine Auszeit und vermittelt zugleich die Erfahrung unserer klösterlichen Lebensform.

Dieses Angebot kann für zwei Tage bis zu einer Woche wahrgenommen werden.

### Kloster auf Zeit

Dieses Angebot richtet sich an Männer (18 bis 45 Jahren), die für einen längeren Zeitraum (bis zu drei Monate) tiefer in das benediktinische Leben eintauchen und es kennenlernen möchten.

Die Teilnehmenden wohnen und leben in der Klausur, beten und arbeiten mit uns – kurz: Sie leben benediktinisches Leben.

Begleitende Gespräche vermitteln einen vertiefenden und nachhaltigen Einblick in die mönchische Lebensform, die auch für solche Menschen ein Gewinn ist, die nicht für immer im Kloster leben wollen.

Der Beginn kann fast das ganze Jahr über erfolgen. Im Sommer laden wir insbesondere junge Männer ein, die gerade das Abitur abgeschlossen haben und vor dem Beginn eines neuen Lebensabschnittes eine intensive Zeit des Rückzugs und der Orientierung für sich planen.

### Kosten

*Falls es möglich ist, sind wir für eine Beteiligung an den Kosten des Aufenthaltes sehr dankbar. Eine Orientierungshilfe kann ein Betrag von 55 Euro pro Tag sein.*

### Kontakt

[gastbruder@koenigsmuenster.de](mailto:gastbruder@koenigsmuenster.de)

### Kontakt

[gastbruder@koenigsmuenster.de](mailto:gastbruder@koenigsmuenster.de)



*„Schweige und höre,  
neige deines Herzens Ohr,  
suche den Frieden“*

## Spiritualität und Seelsorge

### Stille Meditation

*Viele Menschen haben in ihrem Leben durch Yoga, Entspannungsübungen und Meditation bereits erfahren, wie wohltuend es sich auf Körper und Geist auswirkt, zur Ruhe zu kommen.*

*In der christlichen Tradition gibt es den Weg der Stillen Meditation, in der der Mensch sich auf den Weg zur eigenen Mitte begibt. Dabei geht es nicht um das Nachdenken oder um eine Bildbetrachtung; es ist auch kein Gebet, das auf Texte oder Worte zurückgreift. Schweigemeditation ist im Grunde „Beteten ohne Konzept“, ohne Begriffe und Vorstellungen.*

*Dabei sitzt die/der Betende still und aufrecht auf einem Kissen, einem Meditationshocker oder Stuhl, atmet ruhig und lässt geschehen. Meditatives Gehen löst nach einer Weile das Sitzen ab, ohne die innere Haltung der Meditation zu unterbrechen. Es wird nichts „gemacht“, alles was geschieht, wird im ruhigen Dasein vor Gott angenommen.*

*Die Stille Meditation ist ein Weg zum Grund unseres eigenen Daseins, um so der göttlichen Wirklichkeit dankbar zu begegnen.*

*Jede/r ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Decken und Sitzgelegenheiten sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Für die Meditationszeiten sind bequeme Kleidung und dicke Socken hilfreich.*

### wöchentlich

*jeweils dienstags  
19.30 bis 21 Uhr  
außer 24.12. und 31.12.*

### Ansprechpartner

*Br. Emmanuel Panchyryz OSB*

### Kosten

*keine  
Über eine Spende  
freuen wir uns natürlich.*

### Ort

*Dōjō (Übungsraum)  
neben dem Abteiladen*

### Kontakt Gastbüro

#### Telefon

*0291.2995-210*

#### Telefonzeiten

*montags bis freitags  
9 bis 17 Uhr*

#### E-Mail

*gastbuero@koenigsmuenster.de*

### monatlich

*jeweils samstags  
10 bis 16.30 Uhr*

### Ansprechpartner

*P. Jonas Wiemann OSB*

### Kosten

*jeweils 15 Euro  
Eine Anmeldung ist nicht  
erforderlich, aber wünschenswert.*

### Ort

*Dōjō (Übungsraum)  
neben dem Abteiladen*

### Termine 2021

*16. Januar    21. August  
20. Februar    18. September  
20. März    16. Oktober  
17. April    20. November  
15. Mai    18. Dezember  
16. Juni  
17. Juli*

*Während der Mittagspause  
von 12 bis 13.30 Uhr  
besteht die Möglichkeit  
zur Teilnahme am Samstags-  
eintopf im Abteiforum  
oder zu einem mitgebrachten  
Imbiss.*

### Beruf und Berufung

#### Eine Seminar-Trilogie zum (Berufs-) Leben

Ein Merkmal unserer Zeit scheint der Zeitmangel zu sein. Darum sind viele Menschen bemüht, möglichst viel aus ihrer Lebenszeit herauszuholen oder hineinzupacken. So meint man nicht nur die Kalender, sondern auch die Zeit zu füllen. Doch ist ein voller Kalender Ausweis für ein glückliches Leben? Ist gefüllte Zeit zugleich auch erfüllte Zeit?

Auf unserer Lebensreise ist es gut, von Zeit zu Zeit innezuhalten, nach innen zu lauschen, eine Standortbestimmung vorzunehmen, um sich zu orientieren und sich ganz oder teilweise neu auszurichten.

Die Seminartrilogie „Beruf und Berufung“ möchte für diesen Prozess, der sich in einem Dreischritt vollzieht, einen Erfahrungsraum eröffnen, der sich an der Natur orientiert:

Bereits im Herbst beginnen die Pflanzen, ihre Kräfte nach innen zu sammeln, um gut überwintern zu können. Ihrem Beispiel folgend nutzen wir die winterliche Zeit zu Beginn des Jahres zu einer Standortbestimmung unseres (Berufs-) Lebens.

Im Frühling streben die Kräfte wieder nach außen. Die Natur blüht auf. Tun wir es ihr gleich und blühen auch wir auf: Neue Ideen, Aufbruch, Veränderung, Neuausrichtung.

In der Sommerzeit, vor allem im Spätsommer beginnt die Natur ihre Früchte zu verschenken. Welche „Früchte“ haben sich aus unseren Einsichten, Ideen und Projekten entwickelt? Was können wir tun, um unsere „Fruchtbarkeit“ nachhaltig zu stabilisieren? Welche „Früchte“ möchten wir unseren Mitmenschen im persönlichen und beruflichen Lebensfeld zukünftig anbieten?

Das Seminar soll eine Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen Menschen eröffnen. Dabei können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einander Wegweiser sein. Im Wechsel von Einzelarbeit und Gruppenarbeit werden Schritte zur Lösung erarbeitet. Ein Austausch im Plenum rundet an entsprechenden Stellen den vorangegangenen Schritt ab. Inspirierende Texte und Reflexionen regen zum Nachdenken an, stärken die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben und ermutigen dazu, neue Schritte zu wagen.

### Beruf und Berufung

**20.11. bis 22.11.2020** (Seminar 1)

**Wo stehe ich in meinem (Berufs-) Leben? – Versuch einer Standortbestimmung**

**9.4. bis 11.4.2021** (Seminar 2)

**Was möchte ich in Zukunft in meinem (Berufs-) Leben tun? – Aufbruch zu neuen Ufern**

*weitere Informationen auf Seite 62*

**27.8. bis 29.8.2021** (Seminar 3)

**Wie gestalte ich mein (Berufs-) Leben in Zukunft? – Gestaltung und Stabilisierung des Lebenskonzepts**

*weitere Informationen auf Seite 67*

**6.11.2021**

#### Review-Tag

Der Review-Tag lädt zum Innehalten ein, zum Überdenken der gefundenen Ansätze und zum Austausch untereinander. Wir schauen auf die Erfahrungen der vergangenen Kurse und auf die gewonnenen Erkenntnisse der Zwischenzeit: Was hat sich bewährt? Was hat nicht funktioniert? Was ist aus dem Blick geraten? Was ist zu tun? Dies geschieht in bewährter Weise im Wechsel von Einzelarbeit und Gruppenarbeit, um Schritte für den weiteren Weg zu erarbeiten.

Eine weitere Unterstützung bietet die Möglichkeit, zusätzlich ein Einzel- oder Kleingruppen-Coaching vereinbaren zu können.

#### Kursleitung

Prof. Dr. Bernd Maria Filz

P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB

#### Kooperationspartner

## IUNCTUS

Kompetenzzentrum  
für Christliche Spiritualität

Da die Seminare aufeinander abgestimmt sind, ist die Teilnahme an der gesamten Seminar-Trilogie am sinnvollsten. Doch besteht auch die Möglichkeit an einzelnen Seminaren teilzunehmen.

#### Seminarort

Haus der Stille

#### Ort

Haus der Stille

#### Zeit

jeweils von 10.30 bis 18 Uhr

#### Kosten

95 Euro

#### Infos

[www.casa-refugio.de](http://www.casa-refugio.de)

### Spiritualität – Theologie und Praxis

#### Berufsbegleitende Weiterbildung mit Zertifikat

*Spiritualität ist heute in aller Munde und steht für eine Sehnsucht vieler Menschen. Das Wort scheint eine Art Dach zu sein, unter dem man sehr unterschiedliche Übungen, Traditionen und Wirklichkeitsdeutungen unterbringen kann. Christliche Spiritualität ist auf diesem „Markt“ ein „Anbieter“. Was hat sie Menschen anzubieten – an Praxis, geistlicher Tradition und theologischem Nachdenken?*



### Spiritualität – Theologie und Praxis

#### Zielsetzung

Die Weiterbildung „Spiritualität – Theologie und Praxis“ erschließt mit ihren aufeinander aufbauenden Modulen wesentliche Aspekte und Dimensionen Christlicher Spiritualität:

- im sensibel-kritischen Blick auf „Spiritualität im Plural“ als ein wesentliches Zeichen der Zeit;
- in Orientierung an großen christlichen geistlichen Traditionen, besonders denen, die in verschiedenen Orden Gestalt gewonnen haben;
- in der Begegnung mit anderen Religionen und säkularen Spiritualitäten.

Der Zertifikatskurs Theologie und Praxis der Spiritualität befähigt

- zur theologisch-spirituellen Reflexion der persönlichen und pastoralen Praxis;
- geistliche Fragen und Prozesse anzustoßen und zu begleiten.

#### Zielgruppen

Die Weiterbildung „Spiritualität – Theologie und Praxis“ wendet sich an

- Mitarbeitende im pastoralen Dienst
- Mitarbeitende in kirchlichen, caritativen und sozialen Organisationen
- Ordenschrist\*innen

#### Motivation

Die berufsbegleitende Fortbildung spricht Menschen an, die

- geistliche Begleitung von Menschen und Gruppen als ihr Charisma erahnen;
- ihre eigene geistliche und pastorale Praxis theologisch reflektieren und Anregungen für eine spirituelle Vertiefung derselben erhalten wollen;
- sich auf dem Gebiet Christlicher Spiritualität weiterbilden wollen;
- spirituelle Kompetenzen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten erwerben wollen;
- für die geistliche Dimension ihres Berufes oder ihres kirchlichen/sozialen Engagements sensibilisiert werden und zentrale Bausteine für die Weiterentwicklung einer authentischen Spiritualität kennenlernen wollen.

#### Inhaltliche Leitung und Verantwortung

*P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB  
Dr. Michael Höffner  
Sr. Ulrike Diekmann CPS*

#### Trägerschaft und Organisation

*Prof. P. Dr. Thomas Dienberg  
OFMCap  
Direktor:*

**IUNCTUS**  
Kompetenzzentrum  
für Christliche Spiritualität

#### Voraussetzung zur Teilnahme

*ist ein Gespräch mit einem  
Mitglied des Leitungsteams.  
Die Terminvereinbarung geschieht  
im Rahmen der Anmeldung.*

#### Infos

*Maria Nortmann  
IUNCTUS – Kompetenzzentrum  
für Christliche Spiritualität  
Kapuzinerstraße 27  
48149 Münster*

#### Telefon

*0251.982 949-0*

#### E-Mail

*info@iunctus.de*

#### Anmeldeschluss

*1. Oktober 2021*

#### Termine und Orte

##### 2021

*1. Modul: 13. bis 17. Dezember*

##### 2022

*2. Modul: 14. bis 18. Februar*

*3. Modul: 9. bis 13. Mai*

*Reflexionswochenende:*

*10. bis 12. Juni*

*4. Modul: 24. bis 28. Oktober*

##### 2023

*5. Modul: 23. bis 27. Januar*

*6. Modul: 13. bis 17. März*

*Reflexionswochenende:*

*5. bis 7. Mai*

#### Orte

*Die Modulwochen finden  
im Haus der Stille der  
Abtei Königsmünster und  
die Reflexionswochenenden im  
Kapuzinerkloster Münster statt.*

### Spiritualität – Theologie und Praxis

#### Module und Inhalte

##### 1. Geistbewegt: Was ist Spiritualität? Was ist „christliche“ Spiritualität? Was ist meine Spiritualität?

- Spirituell sein – ein „Megatrend“ der Gesellschaft: Was verbirgt sich hinter dieser Suche?
- Megatrend Spiritualität und Christliche Spiritualität – ein spannendes Verhältnis.
- Welcher „Spiritus“ steckt in „Spiritualität“ – der menschliche Geist in seiner Sehnsucht und/oder der Gottesgeist, der Menschen ergreifen und inspirieren kann?

##### 2. Tradition als Inspiration: Gestalten und Stile geistbestimmten Lebens in der Nachfolge Christi.

- Als Christ\*in keine Kopie, sondern ein Original werden (Madeleine Delbrêl).
- Nicht von Grund auf neu zu erfinden: Was der Stilsuche als Christen entgegenkommt.
- Den Schatz der Traditionen tiefer kennenlernen und eine eigene Gestalt der Nachfolge finden.

##### 3. Geist in Leib: Gebet, Meditation und Kontemplation

- Beten – ein „seltsam Werk“ (Friedrich Heiler): Beten in Formen und Formeln – und ganz individuell.
- Gebetspraxis christlich und in anderen Religionen.
- Meditation und Kontemplation: leibhaftes Beten im Herzen.

##### 4. Beziehung leben: Mit sich, dem Nächsten und der Schöpfung im Angesicht Gottes umgehen

- Ein Gott, der dreifaltig und selber Beziehung ist: ein Gottesbild mit existentielltem Potential.
- Wie gelingen Beziehungen? Was tun, wenn Konflikte auftreten oder Beziehungen scheitern?
- Das heikle Verhältnis von Leben in Gemeinschaft und Alleinsein.

##### 5. Wüste aushalten: Umgang mit Leere und geistlicher Trockenheit

- Wüste: Phasen von Langeweile und Antriebslosigkeit erfahren – Warum das zum geistlichen Leben dazugehört.
- Was sagen die Kenner\*innen? Bewährte Haltungen und Strategien, die Wüste durchzustehen.
- Wüste und Depression: Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

##### 6. Discretio: Unterscheidung der Geister

- Wie die Vielfalt der Optionen sich auf unser Leben auswirkt und unsere Freiheit faszinierend und anstrengend macht.
- Wie kann man sich unter diesen Umständen durchs Leben navigieren?
- „Geistliche Unterscheidung“: Hilfen und Kriterien, sich zu orientieren in den kleinen und großen Entscheidungen des Lebens.

### Beratungsstelle der Abtei Königsmünster

Die Beratungsstelle der Abtei Königsmünster möchte Menschen, Teams und Gruppen auf ihrem je eigenen Lebens-, Berufs- und auch Glaubensweg beraten und Unterstützung in beruflichen und persönlichen Situationen bieten.

Dies geschieht in zwei Feldern:

Die **Praxis für Psychoanalytische Beratung** möchte Menschen auf ihrem individuellen Lebensweg beraten und in Konflikt- und Krisensituationen zeitlich begrenzt Lebenshilfe anbieten.

Im Rahmen des Kursangebotes der Oase und des Hauses der Stille bietet die Praxis für Psychoanalytische Beratung das folgende Seminar an:

**10.9. bis 12.9.2021**

„Der ich bin grüßt traurig den, der ich könnte sein“ (Nietzsche)

**weitere Informationen auf Seite 67**

Die **Praxis für Supervision und Begleitung** zielt vor allem auf den beruflichen und ehrenamtlichen Kontext im Blick auf die eigene Situation, das Miteinander, auf Kommunikation und Kooperation – und das nicht nur im Konfliktfall!

Ein besonderer Schwerpunkt der Beratungsstelle ist die Arbeit mit Mitarbeitenden in kirchlichen Berufen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Begleitung trauernder Menschen.



**Informationen  
zur Beratungsstelle**  
[www.koenigsmuenster.de](http://www.koenigsmuenster.de)

**Praxis für  
Psychoanalytische Beratung  
Telefon**

0151.62821530

**Praxis für  
Supervision und Begleitung  
Telefon**

0291.2995-223



## Jugend und Bildung

### Praktische Anthropologie 2021

#### Tage religiöser Orientierung und Besinnung\*

*Ein Angebot für junge Menschen, die Antworten auf Lebensfragen und Fragen der persönlichen Lebensorientierung suchen. Das Angebot richtet sich insbesondere an Schüler\*innen und Schulklassen. Falls Sie mehr darüber erfahren wollen, melden Sie sich bitte im Gastbüro.*

6.1. bis 8.1.	30.8. bis 3.9.
11.1. bis 15.1.	6.9. bis 10.9.
18.1. bis 29.1.	13.9. bis 17.9.
1.2. bis 5.2.	20.9. bis 24.9.
8.2. bis 12.2.	27.9. bis 1.10.
15.2. bis 19.2.	4.10. bis 8.10.
22.2. bis 26.2.	11.10. bis 15.11.
1.3. bis 5.3.	18.10. bis 22.10.
8.3. bis 12.3.	25.10. bis 29.10.
15.3. bis 19.3.	1.11. bis 5.11.
22.3. bis 26.3.	8.11. bis 12.11.
12.4. bis 16.4.	15.11. bis 19.11.
19.4. bis 23.4.	22.11. bis 26.11.
26.4. bis 30.4.	29.11. bis 3.12.
3.5. bis 7.5.	6.12. bis 9.12.
10.5. bis 12.5.	13.12. bis 17.12.
17.5. bis 21.5.	
26.5. bis 28.5.	
31.5. bis 2.6.	
7.6. bis 11.6.	
14.6. bis 18.6.	
21.6. bis 25.6.	
28.6. bis 2.7.	

*Falls ein Termin bereits belegt ist, können mit dem Gastbüro gerne weitere Termine vereinbart werden.*

**Kontakt Gastbüro**

**Telefon**

0291.2995-210

**Telefonzeiten**

montags bis freitags

9 bis 17 Uhr

**E-Mail**

[gastbuero@koenigsmuenster.de](mailto:gastbuero@koenigsmuenster.de)

*\* In Kooperation mit der  
Katholischen Erwachsenen-  
und Familienbildung (KEFB)  
im Erzbistum Paderborn  
als anerkanntem Träger  
der Weiterbildung.*

# oberstufen akademie der oase

## Seminarort

Oase

## Unterbringung

Doppelzimmer  
(Einzelzimmer auf Anfrage  
und mit Aufpreis  
bei Verfügbarkeit)

Anreise freitags, 18 Uhr  
Abreise sonntags, 12 Uhr

## Kosten

95 Euro je Seminar

## Teilnehmerzahl

8 bis 16 Personen

## Oberstufenakademie

***Du hast viele Chancen –  
wir möchten, dass Du sie ergreifst!***

*Dafür haben wir vor 20 Jahren die Oberstufenakademie ins Leben gerufen. Sie soll Dich dabei unterstützen, Deine Chancen wahrzunehmen und aus Deinem Leben etwas Großes zu machen. Die Schule lehrt Dich viel – aber nicht alles. Das wirst Du wissen. Darum komm, mach mit – nutze Deine Chance! Hier bietet sich die Gelegenheit, Deine soziale und geistige Kompetenz zu erweitern. Dafür haben wir verschiedene Seminare entwickelt, die Dich unterstützen sollen.*

### **Schau bei uns vorbei ... Wir erwarten Dich**

*Bei der Oberstufenakademie geht es um die sogenannten „soft skills“, die zunehmend wichtiger werden. Mit den Angeboten der Oberstufenakademie hast Du die Chance, Deine Schulbildung zu ergänzen, um Dir eine gute Startposition auf dem Arbeitsmarkt zu verschaffen. Wir kooperieren momentan mit 44 Gymnasien bzw. Berufskollegs in ganz Nordrhein-Westfalen – mitmachen kann aber jede/r Schüler\*in der gymnasialen Oberstufe aus ganz NRW!*

*In drei Fachbereichen bieten wir Dir Abendveranstaltungen (Forum) und Wochenendseminare (Atelier/Diskurs) in der Abtei Königsmünster an:*

*Im **Forum** kannst Du Menschen aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport begegnen, die ein bewegendes Schicksal hinter sich haben oder die an interessanten Orten arbeiten. Du kannst hautnah erleben, wie Menschen ihr Leben gestalten, aus welchen Quellen sie Kraft schöpfen, was ihnen wichtig ist.*

*Beim **Atelier** steht im Mittelpunkt, Deine Persönlichkeit zu entwickeln, die eigene Selbstentfaltung zu fördern und konkrete Fertigkeiten zu lernen, wie Du klar und selbstbewusst auftreten kannst.*

*Im **Diskurs** laden wir Dich ein, Dich mit gesellschaftlich relevanten Fragestellungen zu beschäftigen, mit verschiedenen Einstellungen und Weltanschauungen. Ziel ist, dass Du einen eigenen Standpunkt entwickelst und Deinen geistigen Horizont beständig erweiterst – denn wir lernen schließlich nie aus!*

*Wenn Du aus den Fachbereichen Atelier/Diskurs insgesamt vier Seminare Deiner Wahl sowie zwei Foren besucht hast, kann Dir das Akademiezertifikat ausgestellt werden, das Dir bei Deinen künftigen Bewerbungen hilfreich sein wird.*

# oberstufen akademie der oase

*Informationen zum Seminarangebot  
und die Möglichkeit zur Anmeldung  
bei der Oberstufenakademie findest Du  
auf unserer Homepage:*

***www.oberstufenakademie.de***

***oder auf facebook unter:***  
*„Oberstufenakademie –  
Abtei Königsmünster“ und  
„Oase – Abtei Königsmünster“*

## ***Pädagogische Leitung***

*Br. Benedikt Müller OSB  
Koordinator „Jugend & Bildung“*

## ***Anschrift***

*Klosterberg 11  
59872 Meschede*

## ***Telefon***

*0291.2995-214*

## ***E-Mail***

*benedikt@koenigsmuenster.de*

### Studium Generale

#### Ein Bildungsprojekt der Abtei Königsmünster Meschede

Viele Student\*innen fühlen sich in ihrem Studium überfordert. Straffe Studienpläne und viele Prüfungen können zu Burnout und Überforderung führen. Um dem vorzubeugen kommt es auf die richtige „Nahrung“ an. **Studium Generale** kann da helfen. Aber was ist das genau? **Studium Generale** ist das neue persönlichkeitsbildende Angebot der Abtei Königsmünster für Studierende. Konzeptionell sind uns dabei zwei traditionelle, klösterliche Aspekte wichtig: Das Kloster als Kraftort und das Kloster als Lernort.

#### Hintergrund

Vor 19 Jahren haben die Mönche der Abtei Königsmünster in Meschede die Oberstufenakademie ins Leben gerufen. Seitdem ist dieses erfolgreiche Bildungsprojekt weit über die Grenzen des Sauerlandes bekannt. Nun ist es an der Zeit die Akademie weiterzuentwickeln. **Studium Generale** kann Dich dabei unterstützen, Deine eigenen Talente wahrzunehmen und zu fördern.

#### Das Kloster als Kraftort

Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. In einer Zeit wie der des Studiums, die oftmals voller Stress und Hektik ist, geben die jahrtausendalten Lebensweisheiten der Mönche und Nonnen gute Impulse für Leib und Seele. Diese Impulse können unsere Lebenswirklichkeit verändern. So lassen sich die Tipps zum Wohlfühlen aus dem Kloster leicht in unseren Alltag umsetzen. Einfach mal die Seele baumeln lassen, neue Leute kennen lernen, andere Kulturen erleben. Viele Studenten wünschen sich eine Auszeit vom Stress an der Universität. Da sind unsere Kurse des **Studium Generale**, wie „Stress achtsam erleben“, „Traumzeit“ sowie „Das Märchenwochenende“ genau das Richtige.

#### Das Kloster als Lernort

Benedikt von Nursia schreibt in seiner Mönchsregel: „Wir wollen also eine Schule für den Dienst des Herrn einrichten. Bei dieser Gründung hoffen wir, nichts Hartes und nichts Schweres festzulegen.“ (RB Prolog 45) Das Kloster als Lebens-Schule ist ein faszinierendes Bild, denn Klöster sind Bildungsorte. Im Jahr 529 n. Chr. wird auf

#### Seminarort

Oase

#### Unterbringung

Doppelzimmer  
(Einzelzimmer auf Anfrage  
und mit Aufpreis  
bei Verfügbarkeit)

Anreise freitags, 18 Uhr

Abreise sonntags, 12 Uhr

#### Kosten

95 Euro je Seminar

#### Teilnehmerzahl

8 bis 16 Personen

Anordnung des Kaisers Justinian die Akademie von Athen geschlossen. Die 900-jährige Schulgeschichte der platonischen Akademie findet damit ihr Ende. Im gleichen Jahr 529 gründet ein aus Nursia gebürtiger Mönch namens Benedikt auf dem Montecassino ein Kloster, das seither als Ausgangspunkt der benediktinischen Mönchsbewegung gilt. Ob nun Zufall oder nicht: Die Mönche traten das Erbe der Antike an. Klöster wurden zu Orten des Wissens und der Bildung. Als Karl der Große im Rahmen der karolingischen Bildungsreform die Klöster seines Reiches verpflichtete, Schulen einzurichten, öffnete sich das in den Klöstern verwahrte Wissen weiteren Kreisen.

Diesem Gedanken fühlen wir Benediktiner von Königsmünster uns verpflichtet. Schon seit der Gründung des Klosters im Jahre 1928 vermitteln wir durch unser Gymnasium jungen Menschen Impulse benediktinischer Bildung und Lebenskultur. Dieses Engagement wird in unserer Bildungsstätte Oase durch die Schulbesinnungstage und die Oberstufenakademie bereichert und durch das neue Projekt **Studium Generale** fortgeführt. Als Ort des Lernens, des Austausches und der Diskussion folgt dieses Projekt für Studierende seinem antiken Vorbild.

#### Studium Generale – und was bringt mir das?

Du fragst: Was bringt mir dieses Projekt? Wir möchten Deine personalen, Deine sozialen und Deine geistigen Kompetenzen erweitern und haben für Dich verschiedene Seminare entwickelt, die Dich in Deinem Leben und bei Deiner zukünftigen Arbeit unterstützen sollen. Wenn Du mindestens sechs verschiedene Seminare während Deiner Studienzzeit besucht hast, dann können wir Dir ein Zertifikat verleihen, mit dem Du Dich bewerben kannst. Auf Dich warten noch viele Chancen – wir möchten, dass Du sie ergreifst! Komm, sei dabei und gönne Dir **Studium Generale!**

#### Pädagogische Leitung

Br. Benedikt Müller OSB  
Koordinator „Jugend & Bildung“

#### Anschrift

Klosterberg 11  
59872 Meschede

#### Telefon

0291.2995-214

#### E-Mail

benedikt@koenigsmuenster.de

Informationen zum Seminarangebot  
und die Möglichkeit zur Anmeldung  
zum Studium Generale findest Du  
auf unserer Homepage:

[www.studium-generale.de/tl](http://www.studium-generale.de/tl)

oder unter:

[www.oberstufenakademie.de](http://www.oberstufenakademie.de)

#### Auf Facebook unter:

„Studium Generale –  
Abtei Königsmünster“

### Religionspädagogik

#### **Workshops für Erzieher\*innen (Kindergarten/Kindertagesstätte)**

Mit unseren Workshops „Religionspädagogik“ wollen wir ein konfessionell-übergreifendes Angebot schaffen und uns auf eine Spurensuche begeben, um zu erfahren, was man unter christlicher Pädagogik verstehen kann. Dabei geht es nicht um typisch katholisch oder typisch evangelisch, sondern um das alle Christ\*innen Verbindende!

Zielgruppe für dieses Angebot sind Erzieher\*innen und Verantwortliche von Kindergärten und Kitas, die sich für Ideen, Anregungen, Überlegungen und Projekte interessieren, mit deren Hilfe das christliche Profil ihrer Einrichtung für Kinder und Eltern erfahrbar und begreifbar wird.

Im Rahmen der Workshops nähern wir uns vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrung mit unterschiedlichen Methoden, Übungen, Gesprächen und Impulsen dem jeweiligen Thema.

Konkrete Impulse für die Praxis im Hinblick auf die Gestaltung von Andachten für und mit den Kindern stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

#### **Leitung**

Br. Benedikt Müller OSB  
Koordinator „Jugend & Bildung“  
Staatlich anerkannter  
Erzieher, leitete vor dem  
Klostereintritt (2009)  
verschiedene Kindergärten  
in Nordhessen und verfügt  
über eine Zusatzqualifikation  
zum Praxisanleiter beim  
Diakonischen Werk Kurhessen-  
Waldeck. Er war Arbeitskreis-  
sprecher der Erzieher\*innen  
im Kirchenkreis der Twiste.

#### **Anschrift**

Klosterberg 11  
59872 Meschede  
**Telefon**  
0291.2995-214  
**E-Mail**  
benedikt@koenigsmuenster.de

#### **Seminarort**

Oase

#### **Zeitraum**

9 bis 16.30 Uhr

#### **Kosten**

90 Euro  
inkl. Getränke und Mittagessen

### Religionspädagogik 2021

#### **15.1.2021**

##### **Nachgefragt: Weltreligionen**

Innerhalb unserer pluralen Gesellschaft treffen Menschen mit unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründen aufeinander. Diese Vielfalt und Buntheit ist einerseits spannend und erweitert den eigenen Horizont, sie kann andererseits auch zu Missverständnissen und Konflikten führen. Darum ist es heute wichtiger denn je, über die Hintergründe der Weltreligionen Bescheid zu wissen. Denn je mehr wir von anderen Religionen und Glaubensformen wissen, desto toleranter können wir mit Kindern und Eltern anderer religiöser Prägungen umgehen.

#### **5.3.2021**

##### **„Lass dich entflammen“ – das Pfingstfest im Kindergarten**

Auf vielen Pfingstbildern werden die Jünger mit Feuerflammen dargestellt, die ein Symbol für das begeisternde und entflammende Wirken des Heiligen Geistes sind, der das innere Feuer in den Herzen der Jünger Jesu entfachte. Wer Feuer und Flamme für eine Sache ist, der freut sich, wenn der Funke auf andere überspringt. In diesem Workshop erfahren wir, wie wir das Pfingstfest für die Kinder auf eine angemessene Weise vermitteln und gestalten können. Das Thema wird methodisch mit den Mitteln der sinnorientierten Pädagogik vermittelt und ganzheitliche Ausdrucksformen des Glaubens vorgestellt.



### Religionspädagogik 2021

**21.5.2021**

#### **„Neige das Ohr Deines Herzens“ – ein Wüstentag**

*Im Alltag der pädagogischen Praxis sind wir oft Stress ausgesetzt, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Genau diese drei Bereiche unserer individuellen Persönlichkeit sollen im Rahmen des Wüstentages erspürt, wahr- und angenommen werden. Dabei ist die Stille von besonderer Bedeutung, die uns hilft zu hören und durchzuatmen. Eine Hilfe dabei sind meditative Übungen und Texte aus der Benediktsregel, um außerhalb des Alltags zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und auf allen Ebenen gestärkt zu werden.*

**18.6.2021**

#### **Die Elemente Teil II: Luft**

*Luft ist die Lebendigkeit der Schöpfung. Sie kann auf unterschiedlichste Weise ins Staunen versetzen und zum Lob Gottes führen. Luft ist ein Element, zu dem Kinder vielseitigen Zugang haben. Luft kann Kinder aller Altersgruppen begeistern. Sie können sie spüren und kleine Luft-Experimente starten, bei denen die große Wirkung dieses unsichtbaren Elements erlebbar wird. Das spielerische Experimentieren mit Luft eröffnet den Kindern auch den Zugang zu Gott, der uns dieses Element schenkt. In der Bibel gibt es viele Geschichten, in denen Luft von Bedeutung ist: Luftgeschichten, ihre Aussagen und ihre Umsetzung in der Praxis stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.*

**17.9.2021**

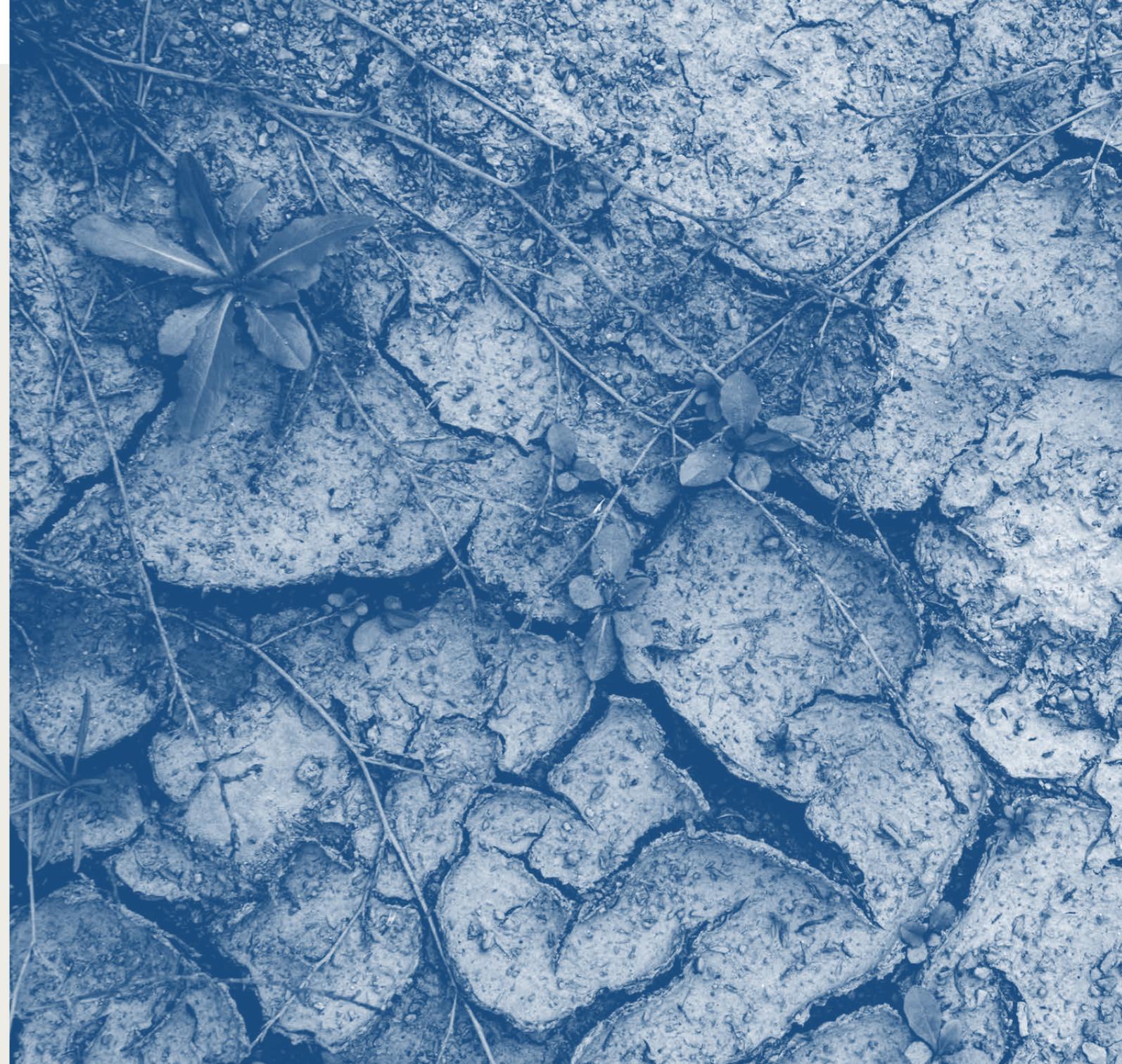
#### **Kinder fragen nach dem Tod**

*Kinder konfrontieren uns, sie fragen nach und bohren weiter, auch zum Thema „Tod und Sterben“. Für Erzieher\*innen ist es dann oftmals eine Herausforderung, sich angemessen auf das Thema einzulassen. Oft wird das Thema „Tod“ auch zu einer Anfrage an den eigenen Glauben. Der Workshop soll helfen, die eigene Position zu finden, sich den Fragen zu stellen, Antworten zu suchen, die weiterhelfen, ohne zu überfordern.*

**29.10.2021**

#### **Engel – gibt es nicht nur im Advent!**

*In der ganzen Weihnachtsgeschichte kommen Engel vor und überbringen bedeutende Botschaften. Engel gehören in die Advents- und Weihnachtszeit: Viele hängen Engelsfiguren an den geschmückten Weihnachtsbaum. Wir singen Lieder, in denen Engel auftauchen. Und wir lesen und hören alte Geschichten über Engelsegestalten. Der Erzengel Gabriel kündigt Maria die Geburt ihres Sohnes Jesus an. Eine ganze Schar von Engeln überrascht die Hirten auf dem Feld. Ein Engel erscheint dem Josef gleich zweimal im Traum. Aber Engel gibt es nicht nur im Advent. Als Boten Gottes durchziehen sie die Heilige Schrift und das Kirchenjahr. In diesem Workshop wollen wir den Engeln Zeit und Raum schenken. Konkrete Impulse für die Praxis im Hinblick auf die Gestaltung von Aktionen und Andachten für und mit den Kindern stehen im Mittelpunkt.*



### Firmvorbereitung im Kloster

#### Light your Fire!

*Firmung – komm sei dabei! Das Leben ist Dir geschenkt. Du bist kein Zufall und schon gar kein Unfall, sondern ein liebenswerter Einfall Gottes. Du hast für Dein Leben auch ganz bestimmte Gaben und Fähigkeiten geschenkt bekommen. Ob Du nun handwerklich oder intellektuell, sportlich oder künstlerisch begabt bist oder alles zusammen: Gott hat mit Dir und Deinen Talenten Großes vor.*

*Dabei spielt es keine Rolle, wer Du bist oder was Dein Hintergrund ist. Jeder von uns ist beschenkt worden von Gott, und wir sollten uns auf die Suche nach unseren Talenten machen. Wir sollen unser Licht nicht unter den Scheffel stellen, sondern auf einen Leuchter, damit es leuchten kann. Tatsache ist, dass Gott keinen von uns vernachlässigt mit seinen Gaben. Jeder von uns erhielt einen Anteil. Und wenn es nur ein Talent ist, das wir erhalten haben. Egal: unser Lebenslicht soll leuchten. „Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten! ... Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich schon, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. ... Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.“ (Nelson Mandela) Wenn Du Dein Licht erscheinen lässt und Deine Talente einsetzt, dann veränderst Du im Kleinen die Welt. Light your fire!*

*Gott ruft Dich auf, mitzuarbeiten an seinem großen Plan von einer gerechteren und friedvolleren Welt. Er sendet Dich, das Gute zu wirken und das Böse zu meiden. Du bist Gott ganz wichtig. Er braucht Dich und wartet Dein Leben lang auf Dich. Gott brennt für Dich! Durch uns Menschen kommen Glaube, Hoffnung und Liebe in die Welt. Dazu wirst Du in der Firmung gestärkt: Dass Du als Christ\*in glaubst, hoffst und liebst. Der Heilige Geist steht Dir bei und hilft Dir, aus Deinem wunderbaren Leben etwas Gutes zu machen.*

### Firmvorbereitung im Kloster

*Die Vorbereitung auf das Sakrament der Firmung hat in vielen Pfarreien einen hohen Stellenwert und doch wünschen sich heutzutage viele Gemeinden praktische Hilfe im Hinblick auf die Firmvorbereitung. Das Team der Oase ergänzt mit seinem Modul „Light your Fire!“ gerne Ihre Firmvorbereitung.*

*In den Kursen bieten wir ein ganzheitliches, religionspädagogisches Programm zu folgenden Themen/Inhalten an:*

**Wer ist eigentlich Gott?**

**Kennst Du Jesus Christus, Deinen Erlöser?**

**Wo ist der Heilige Geist?**

**Was heißt glauben?** Taufe und Glaubensbekenntnis

**Kann man mit Gott sprechen?**

Hinführung zum persönlichen (Herzens-) Gebet

**Die zehn Gebote – christliche Werte**

**Die Bibel, ein altes Buch oder „Wort des lebendigen Gottes“?**

**Die Heiligen ... verstaubte Gipsfiguren oder lebendige Vorbilder des Glaubens?**

**Liturgische Farben – Feste und Feiern im Kirchenjahr**

**Lebensweg: Ich und meine Stärken**

**Umgang mit Tod und Sterben**

**Klosterwelten – Wie Mönche leben!**

*Termine für Tagesveranstaltungen und Wochenendseminare auf Anfrage.*

*Um eine frühzeitige Terminvereinbarung wird gebeten.*

### Modul Ministrant\*innen

Das Modul „Ministrant\*innen“ ist ein Angebot zur Stärkung der Ministrant\*innen für ihren Dienst vor Ort. Entwickelt wurde das Modul von einer Arbeitsgruppe, bestehend aus den Jugendbildungsstätten, der Diözesanstelle Berufungspastoral und dem Referat Ministrantenpastoral des Erzbistums Paderborn. Ziele der Schulungen sind:

- Stärkung durch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben
- Stärkung, um die Aufgaben im Ministrant\*innendienst zu verstehen und so den Dienst weiterhin mit viel Freude und Engagement auszuüben
- Stärkung in der Identifikation mit dem Ministrant\*innendienst
- Stärkung in der Gemeinschaft der Ministrant\*innen

#### *Termine 2021*

*29. bis 31. Januar*

*12. bis 14. März*

*16. bis 18. April*

*27. bis 29. August*

*17. bis 19. September*

*29. bis 31. Oktober*

#### *Kontakt Gastbüro*

##### *Telefon*

*0291.2995-210*

##### *Telefonzeiten*

*montags bis freitags*

*9 bis 17 Uhr*

##### *E-Mail*

*gastbuero@koenigsmuenster.de*



### Konzept und Ausstattung

Die Oase ist ein von benediktinischer Spiritualität geprägtes Gästehaus für Besinnung, Begegnung und Bildung, in dem Menschen aller Generationen, besonders Jugendliche und junge Erwachsene, ihren Platz haben.

Die Zimmer der Oase sind einfach eingerichtete Doppelzimmer mit Waschbecken. Toiletten- und Duschräume befinden sich auf den Fluren. Es gibt verschiedene Gruppenräume, einen Meditationsraum, einen Leseraum und die „Zisterne“ als einen Ort mit Getränkeangeboten für das gesellige Beisammensein.

### Fragen und Informationen

Falls Sie Fragen zu einem Aufenthalt als Einzelgast, zu unseren Programmkursen oder zu Gruppenaufenthalten haben oder weitere Informationen wünschen, stehen Ihnen die Mitarbeitenden des Gastbüros gerne zur Verfügung.

### Mahlzeiten

Die Oase wird von der Abteiküche mit drei Mahlzeiten pro Tag versorgt. Die Nahrungsmittel stammen zum großen Teil aus unseren klostereigenen Betrieben (Metzgerei, Käserei und Bäckerei). Auf Wunsch werden auch vegetarische Mahlzeiten gereicht. Dazu bitten wir Sie, dies bei der Anmeldung anzugeben. Bei Diäten bitten wir um vorherige Rücksprache.

Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Kursvollpension und des Tagessatzes erstatten wir kein Geld zurück.

### Bettwäsche

Für Ihren Aufenthalt in der Oase stellen wir Ihnen Handtücher zur Verfügung, doch bitten wir Sie, Ihre eigene Bettwäsche mitzubringen. Andernfalls können Sie gegen eine Gebühr Bettwäsche bei uns ausleihen.

### Kontakt Gastbüro

#### Telefon

0291.2995-210

#### Telefonzeiten

montags bis freitags

9 bis 17 Uhr

#### E-Mail

[gastbuero@koenigsmuenster.de](mailto:gastbuero@koenigsmuenster.de)

#### Internet

[www.oase-meschede.de](http://www.oase-meschede.de)

oder auf facebook unter

„Oase – Abtei Königsmünster“

### Frühstück

8 Uhr

### Mittagessen

12.30 Uhr

### Abendessen

18.45 Uhr

### Leihgebühr Bettwäsche

pro Person 5 Euro

Die Möglichkeiten des Gastseins in der Oase sind vielfältig:

### „Praktische Anthropologie – Tage religiöser Orientierung und Besinnung“

für Schüler\*innen an Gymnasien, Berufs- und Kollegschulen,  
für Auszubildende sozialer Berufe

*weitere Informationen ab Seite 25*

### Oberstufenakademie und Studium Generale

Seminar- und Kursangebote zur Weiterentwicklung der geistigen,  
personalen und kommunikativen Fähigkeiten durch Vorträge und Übungen  
im Rahmen der Oberstufenakademie

*weitere Informationen ab Seite 26*

### Fortbildungsreihe „Religionspädagogik“

im Rahmen des Studium Generale

Workshops für Erzieher\*innen (Kindergarten/Kindertagesstätte)

*weitere Informationen ab Seite 30*

### Firmvorbereitung und Ministrant\*innen

Module für Firmlings- und Ministrant\*innengruppen

*weitere Informationen ab Seite 36*

### Programmkurse

von Mönchen und Mitarbeitenden zum benediktinischen Leben,  
zu religiösen Fragen und zur Lebensgestaltung

*weitere Informationen ab Seite 43*

### Aufenthalt als Einzelgast

In der Oase besteht auch die Möglichkeit zu einem Aufenthalt als Einzelgast. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

### Gastgruppen – Tagungen und Veranstaltungen externer Gruppen

Für externe Gruppen besteht die Möglichkeit, als Gastgruppe in der Oase Tagungen oder Veranstaltungen durchzuführen. Dabei können Sie auch von Mönchen als Referenten begleitet und unterstützt werden. Informationen hierzu erhalten Sie im Gastbüro.

### Angebot für Radfahrer\*innen – RuhrtalRadweg

Die Unterkunftsmöglichkeiten der Oase werden auch gerne von Radfahrer\*innen des RuhrtalRadweges wahrgenommen. Ihnen bieten wir in Doppel- oder Einzelzimmern Übernachtung und Frühstück an.



### Kosten für Einzelgäste

#### Tagessatz Erwachsene

45 Euro (Doppelzimmer)

54 Euro (Einzelzimmer)

#### Ermäßigter Tagessatz

27 Euro (Doppelzimmer)

34 Euro (Einzelzimmer)

#### Tagessatz Kinder

Alter 3 bis 9 Jahre:

16 Euro (Einzel-/Doppelzimmer)

Alter 10 bis 13 Jahre:

22 Euro (Doppelzimmer)

28 Euro (Einzelzimmer)

Kinder bis einschließlich

2 Jahre sind frei

#### Tagessatz Radfahrer\*in

Übernachtung mit Frühstück

und Leihbettwäsche für

eine Nacht:

ab 35 Euro (Doppelzimmer)

ab 44 Euro (Einzelzimmer)

**Anmeldung zu den Kursen**

Die Anmeldung ist über das Internet oder mit der Anmeldekarte (Umschlag dieses Heftes) per Post möglich. Wenn mit dem Kurs ein Geschenkgutschein eingelöst werden soll, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Nach Eingang der Anmeldung versenden wir ein Zugeschreiben mit der Bitte, den Teilnahmebeitrag zu überweisen. Sollte der Betrag zu dem angegebenen Termin nicht überwiesen worden sein, wird der Kursplatz von uns wieder freigegeben.

Falls nicht anders angegeben oder gewünscht, werden unsere Gäste in Doppelzimmern untergebracht.

**Kursgebühren**

Die Kursgebühren enthalten die Hauskosten (Unterkunft und Verpflegung) und die Kurskosten (Honorar, Fahrtkosten der Referent\*innen, Nutzung der Gruppen- und Arbeitsräume, Materialkosten etc.).

**Rücktritt und Umbuchung**

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Benachrichtigung, damit wir den Platz an jemand anderen vergeben können. Bearbeitungsgebühren und Ausfallkosten siehe rechts. Eine Umbuchung von einem Kurs zu einem anderen ist gegen eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro nur bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich.

**Kosten der Kurse und Ermäßigungen**

Bei den Kursen und Angeboten ist neben dem vollen Preis ein ermäßigter Satz angegeben, der für Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis einschließlich 27 Jahren gilt, die in der Ausbildung sind, zur Schule gehen oder studieren. Für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger\*innen gibt es bei der Reduzierung keine Altersgrenze. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich. Nähere Informationen hierzu gibt es im Gastbüro.

**Geschenk**

Gerne sind wir behilflich, wenn Sie einen Gutschein für die Seminarkosten eines Oasen-Kurses verschenken möchten.

**Anmeldung  
per E-Mail an**  
*oase@koenigsmuenster.de*

**Anmeldekarte an**  
*Oase*  
*Postfach 1161*  
*59851 Meschede*

**Umbuchungskosten**  
**20 Euro**  
*nur bis 6 Wochen*  
*vor Kursbeginn möglich*

**Rücktrittskosten**  
**20 Euro**  
*bei Absage früher als*  
*4 Wochen vor Kursbeginn*

**50 % des Teilnehmerbetrages**  
*bei Absage später als*  
*4 Wochen vor Kursbeginn*

**100 % des Teilnehmerbetrages**  
*bei Absage später als*  
*8 Tage vor Kursbeginn*

15.1.	bis	17.1.
26.3.	bis	28.3.
31.3.	bis	4.4.
6.4.	bis	12.4.
23.4.	bis	25.4.
11.6.	bis	13.6.
11.6.	bis	13.6.
25.7.	bis	1.8.
24.9.	bis	26.9.
1.10.	bis	3.10.
22.10.	bis	24.10.
5.11.	bis	7.11.
19.11.	bis	21.11.
3.12.	bis	5.12.
10.12.	bis	12.12.
17.12.	bis	19.12.
29.12.	bis	1.1.

**CRIME TIME**  
**Aufbruch, Mut und Leben**  
**Feier der Kar- und Ostertage**  
**Abivorbereitung**  
**Entdeckungsreise zum inneren Kind**  
**Cre-Aktivum**  
**Rollenspiel-Wochenende**  
**Familienwoche: Sommersonne – Sommerregen**  
**In die Tiefe gehen, um zu wachsen**  
**Die Einsamkeit der Rose**  
**Bei-sich-zuhause-sein**  
**CRIME TIME**  
**Wachet also! Achtsamkeitswochenende**  
**Märchenwochenende**  
**Abteikonzert einmal anders**  
**Sternstunden**  
**Herzens.Tür – Silvestertreffen**

**15.1. bis 17.1.****CRIME TIME**

*Im Winter, wenn die Tage kalt, kurz und dunkel sind und die Winterstürme um das Kloster wehen und geradezu eine Krimi-Atmosphäre auf den Klosterberg zaubern, bietet es sich wunderbar an, in gemütlicher Runde einen spannenden Krimi zu hören und zu erleben.*

*An diesem Wocheneden laden wir zu einem Krimi-Wochenende rund um die Bücher der „Queen of Crime“ Agatha Christie ein. Wenn Miss Marple ihr Strickzeug hervorholt und Hercule Poirot seine kleinen grauen Zellen arbeiten lässt, wird es für den Mörder gefährlich. Ein wahres Christie-Festival: Miss Marple, die skurrile Lady mit dem gesunden Menschenverstand bringt auf subtile Weise auch den raffiniertesten Verbrecher zur Strecke. Hercule Poirot rückt mit einem messerscharfen Verstand den gefährlichen Ganoven, aber auch den kleinen und großen Verbrechern auf den Leib. Ein geradezu mörderisches Vergnügen für alle Liebhaber\*innen von verzwickten Kriminalrätseln. In verschiedenen kre-aktiven Übungen, u.a. Darstellendes Spiel, wird die Welt der Agatha Christie erlebbar. Ebenso gehen wir auf Entdeckungsreise wo sich Spuren von Glauben in den Krimis finden lassen. War Miss Marple fromm? Hochspannung, in der sehr stilvollen Atmosphäre der Oase ist für ein vergnügliches, kniffliges Krimiwochenende garantiert. Ein Krimi-Diner ist der Höhepunkt dieses kre-aktiven Seminares.*

**26.3. bis 28.3.****Aufbruch, Mut und Leben**

*In einer Welt, die uns vor viele Herausforderungen stellt und uns immer wieder an uns zweifeln lässt, braucht es Räume und Zeiten der tiefen Ermutigung zum Leben und zu mir selbst. Es ist der Wunsch, aus diesem Wochenende ein wenig ermutigter, ein wenig getrösteter zu gehen, um mein Leben tatkräftig in die Hand zu nehmen. Verschiedene kre-aktive und körperbezogene Übungen (Mediation wie Traumreisen) werden uns dabei stützende Hilfe sein.*

**Referenten**

*Br. Benedikt Müller OSB  
Christoph Gmyrek  
Stefan Scharfenbaum*

*Beginn 15.1. Tea time (16.30 Uhr)*

*Ende 17.1. Mittagessen*

**Kosten**

*195 Euro (Doppelzimmer)*

*215 Euro (Einzelzimmer)*

*170 Euro (ermäßigt)*

**Referent\*innen**

*Br. Benedikt Müller OSB  
Kristin Frese  
Dorothee May*

*Beginn 26.3. Abendessen*

*Ende 28.3. Mittagessen*

**Kosten**

*190 Euro (Doppelzimmer)*

*210 Euro (Einzelzimmer)*

*170 Euro (ermäßigt)*

**31.3. bis 4.4.****„Aus der Todeszone ins Licht“ –  
Feier der Kar- und Ostertage**

*Auch in unserem Leben kommen wir immer wieder in „Todeszonen“ – Situationen in denen uns der Atem stockt, wir nicht mehr weiter kommen, wir am Boden zerstört, aufs Kreuz gelegt worden sind, ... Ostern will in all diese Situationen Licht bringen – Leben und Kraft!*

*Lassen wir uns durch die Mitfeier der Liturgie, durch das Wort Gottes, durch Gebet und Stille, durch Gespräche und kreative Elemente berühren und ins Licht führen, damit auch in unserem Leben Ostern werden kann.*

**6.4. bis 11.4.****Abi 21 – Abivorbereitung**

*In dieser Woche hast Du die Möglichkeit Dich in der entspannten Atmosphäre der Oase in aller Ruhe auf das Abitur vorzubereiten. Wir begleiten Dich in diesen Tagen und machen morgens und abends Angebote zu Meditation und Entspannung, und setzen immer mal wieder einen Gegenpol zum Lernstress. Gerne stehen wir Dir beratend zur Seite, aber lassen auch genügend Freiraum, zum Lernen, allein oder in Kleingruppen.*

**Referenten**

*P. Jonas Wiemann OSB  
Br. Benjamin Altemeier OSB*

*Beginn 31.3. Abendessen*

*Ende 4.4. Mittagessen*

*Kosten im Haus der Stille  
320 Euro (Einzelzimmer)*

**Kosten in der Oase**

*235 Euro (Doppelzimmer)*

*275 Euro (Einzelzimmer)*

*175 Euro (ermäßigt)*

**Referent\*innen**

*Br. Benedikt Müller OSB  
Carmo Hieronymus  
Jacqueline Wolf*

*Beginn 6.4. Kaffeetrinken (15 Uhr)*

*Ende 11.4. Mittagessen*

**Kosten**

*210 Euro (Doppelzimmer)*

*250 Euro (Einzelzimmer)*

**23.4. bis 25.4.**

**Entdeckungsreise zum inneren Kind –  
Eine Reise in die verschollene Gegenwart**

*Kind sind wir nicht nur in jungen Jahren. Es ist ein Lebensalter, das uns nie ganz vergisst. Kindsein hat seine Bedeutung zu jeder Zeit und meint dabei: Lustvoll leben, genießen können, sich regressiver Seiten erlauben, spielerisch und kre-aktiv der Welt begegnen oder wie es Astrid Lindgren ausdrückt: „Sei frech und wild und wunderbar!“ Zu einer solchen Reise in das Land des Kindseins möchten wir gerne einladen, um so das innere Kind zu wecken.*

**11.6. bis 13.6.**

**Cre-Aktivum**

*Bei-sich-sein, Aus(ser)-sich-sein und In-sich-sein sind Grundströmungen des Lebens. Sie bedingen einander, ohne sich auszuschließen; sie ergänzen einander, ohne aufzuheben. Durch kre-aktives Tun und durch verschiedene Übungen in Spiel, Mediation, Farbenspiel wollen wir das Leben und uns feiern. Begleiten werden uns dabei Texte aus der über 1.500 Jahre alten Klosterkultur.*

**Referent\*innen**

*Br. Benedikt Müller OSB*

*Kristin Frese*

*Dirk Poenicke*

**Beginn** 23.4. Abendessen

**Ende** 25.4. Mittagessen

**Kosten**

*190 Euro (Doppelzimmer)*

*210 Euro (Einzelzimmer)*

*160 Euro (ermäßigt)*

**Referenten**

*Br. Benedikt Müller OSB*

*Dirk Poenicke*

**Beginn** 11.6. Abendessen

**Ende** 13.6. Mittagessen

**Kosten**

*175 Euro (Doppelzimmer)*

*195 Euro (Einzelzimmer)*

*145 Euro (ermäßigt)*

**11.6. bis 13.6.**

**Eingeholt vom Schatten der Vergangenheit –  
ein Rollenspiel-Wochenende**

*Unterschiedliche Charaktere kommen zu einem gemeinsamen Wochenende zusammen und schon bald ist klar: Unter uns ist ein Mörder oder eine Mörderin! Tauche mit uns ein in eine Geschichte voller Theater, Spiel und Spannung – und werde ein Teil von ihr. Denn Du wirst selbst eine Rolle übernehmen und dabei helfen, den Mordfall zu lösen.*

*Nach einer lockeren Kennenlern-Runde am Freitagabend beginnt am Samstag das Erlebnis. Wir werden gemeinsam einige Abenteuer zu überstehen haben, ohne dabei die eingenommene Rolle zu verlassen. Das erfordert einiges an Konzentration, aber im Mittelpunkt steht immer der Spaß an der gemeinsamen Entwicklung der Geschichte. Der Kreativität und Spielfreude sind dabei keine Grenzen gesetzt: einen Tag lang in eine andere Persönlichkeit schlüpfen und vielleicht auch Dinge tun, die Du normalerweise nicht tun würdest. Es liegt alles in Deiner Hand!*

*Der Sonntag dient der Reflexion der Ereignisse vom Vortag – sowohl auf inhaltlicher als auch auf persönlicher Ebene.*

**25.7. bis 1.8.**

**Sommersonne – Sommerregen: Klosterferien im Sauerland  
Familienwoche 2021**

*Auch in diesem Jahr wollen wir uns wieder gemeinsam mit Eltern und Kindern eine Woche lang von einer „etwas anderen Welt“ verzaubern lassen. Wir werden gemeinsam spielen, singen, tanzen, lachen, feiern, miteinander beten und Gottesdienst halten – eine Zeit, einfach mal die Seele baumeln zu lassen und ein bisschen verrückt zu sein. Das Angebot richtet sich vor allem an Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren.*

**Referenten**

*Christian Griese*

*Daniel Griese*

*Michael Frohnes*

**Beginn** 11.6. Tea time (16.30 Uhr)

**Ende** 13.6. Mittagessen

**Kosten**

*195 Euro (Doppelzimmer)*

*215 Euro (Einzelzimmer)*

*170 Euro (ermäßigt)*

*Bitte beachten: Anmeldeschluss ist am 28. Mai 2021.*

**Begleitung**

*Br. Benedikt Müller OSB*

*und Team*

**Beginn** 25.7. Kaffee (15 Uhr)

**Ende** 1.8. Mittagessen

**Kosten**

*800 Euro pro Familie*

*Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes/ der Kinder mit angeben.*

**24.9. bis 26.9.**

**In die Tiefe gehen, um zu wachsen**

Mit „Tiefe“ verbinden wir Vorstellungen und Erwartungen unterschiedlichster Art: Die Faszination eines Blickes von einem Berggipfel, aber auch die Beklemmung bei einem Blick in einen dunklen Brunnen. Wenn ein Baum wachsen will, muss er seine Wurzeln tief in die Erde eingraben, um einen festen Halt zu haben. Auch in jedem Menschen findet sich der Wunsch, in die Tiefe zu gehen, sei es in Freundschaften, im Glauben, in vielen Gesprächen. An diesem Wochenende wollen wir mit all unseren Sinnen etwas von unseren „Tiefen“ erspüren. Auf diesem Weg werden uns verschiedene kre-aktive Übungen begleiten.

**1.10. bis 3.10.**

**Die Einsamkeit der Rose**

Zeitenwende – zwischen Sommer und Herbst. Erntezeit. Gerade die Stimmung des Herbstes bietet sich an, persönlich innezuhalten und den persönlichen Erntekorb des Jahres zu betrachten: Was war dieses Jahr? Was ist mir wichtig und heilig? Was möchte ich loswerden? Welche Befürchtungen habe ich? Was bleibt in meinem Korb, damit ich gestärkt über die Jahreswende gehen kann. In den verschiedenen sinnorientierten und ganzheitlichen Übungen (Traumreisen, Stille-Übungen) wird uns die Person der heiligen Elisabeth von Thüringen und deren Symbole „Korb“ und „Brot“ sowie „Rose“ und „Krone“ begleiten.

**22.10. bis 24.10.**

**Bei-sich-zuhause-sein**

**„Wohin gehen wir? Immer nach Hause!“** (Novalis)

Herbstzeit – die Tage werden wieder dunkler, und wir ziehen uns in unsere Häuser und Wohnungen zurück, um es uns gemütlich zu machen. Zuhause sein und unterwegs sein scheinen sich auf den ersten Blick auszuschließen. Dennoch gehören sie zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Immer haben sie mit unserem Leben, unserem Glauben zu tun. Durch Meditation (Traumreisen), Stille und verschiedene ganzheitlichen sinnorientierten Gestaltungsübungen wollen wir die Symbole „Haus“ und „Weg“ mit Leben füllen.

**Referenten**

Br. Benedikt Müller OSB  
Daniel Griese  
Christian Lehmgrübner  
**Beginn** 24.9. Abendessen  
**Ende** 26.9. Mittagessen  
**Kosten**  
190 Euro (Doppelzimmer)  
210 Euro (Einzelzimmer)  
160 Euro (ermäßigt)

**Referenten**

Br. Benedikt Müller OSB  
Dirk Poenicke  
**Beginn** 1.10. Abendessen  
**Ende** 3.10. Mittagessen  
**Kosten**  
175 Euro (Doppelzimmer)  
195 Euro (Einzelzimmer)  
145 Euro (ermäßigt)

**Referenten**

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team  
**Beginn** 22.10. Abendessen  
**Ende** 24.10. Mittagessen  
**Kosten**  
170 Euro (Doppelzimmer)  
210 Euro (Einzelzimmer)  
160 Euro (ermäßigt)

**5.11. bis 7.11.**

**CRIME TIME**

Im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und die Herbstnebel um das Kloster ziehen und geradezu eine Krimi-Atmosphäre auf den Klosterberg zaubern, bietet es sich wunderbar an, in gemütlicher Runde einen spannenden Krimi zu hören und zu erleben. An diesem Wochenende laden wir zu einem Krimi-Wochenende rund um die Bücher „Sherlock Holmes“ von Sir Arthur Conan Doyle ein. Als er 1886 seine erste Sherlock-Holmes-Geschichte schrieb, ahnte er nicht, welchen Ruhm er mit dieser Figur erlangen würde: Der eigenwillige Detektiv mit Pfeife und Tweedmütze wurde einer der bekanntesten Titelhelden der Literatur. Die spannenden Kriminalfälle des wohl populärsten Detektivs aller Zeiten erreichten weltweite Millionenauflagen und machten Doyle zum reichen Mann. Die Figur des Sherlock Holmes erlangte Kultstatus. Hochspannung, in der sehr stilvollen Atmosphäre der Oase ist für ein vergnügliches, kniffliges Krimiwochenende garantiert. Ein Krimi-Diner ist der Höhepunkt dieses kre-aktiven Seminares.

**19.11. bis 21.11.**

**Wachet also!**

**Ein Achtsamkeitswochenende im Übergang zum Advent**

Das Himmelreichbild von den fünf törichten und fünf klugen Jungfrauen im Matthäus-Evangelium will uns zur Achtsamkeit und Wachsamkeit motivieren. Gehen wir wachsam mit uns um, um die rechte Zeit nicht zu versäumen? Sind wir achtsam, dass unser innerliches Licht brennt und somit für uns und den Nächsten leuchten kann? Durch verschiedene kre-aktive Übungen (Traumreise, Stille, kre-aktives Tun) wollen wir an diesem Wochenende einen Weg der Achtsamkeit einschlagen. Im Rhythmus der Klosterwelten wollen wir uns aufmachen und Licht werden, denn unser Licht kommt.

**Referenten**

Br. Benedikt Müller OSB  
Christoph Gmyrek  
Stefan Scharfenbaum

**Beginn** 5.11. Tea time (16.30 Uhr)

**Ende** 7.11. Mittagessen

**Kosten**  
195 Euro (Doppelzimmer)  
215 Euro (Einzelzimmer)  
170 Euro (ermäßigt)

**Referenten**

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

**Beginn** 19.11. Abendessen

**Ende** 21.11. Mittagessen

**Kosten**  
190 Euro (Doppelzimmer)  
210 Euro (Einzelzimmer)  
160 Euro (ermäßigt)

**3.12. bis 5.12.****Die zauberhafte Welt des Märchens –  
Märchenwochenende 2021**

Märchen können verzaubern. Sie bergen ein Zauberwort, durch das die Welt und unser Leben zur Wunderwelt werden können. Die Verzauberung die Märchen bewirken, geschehen durch die Begegnung mit einer inneren Wahrheit. Es ist die Wahrheit, wie Leben geht und wie es reift. Es ist die Wahrheit, wie Leben gelingt und wie es sich erfüllt. Märchen zeigen auf, dass es in allen Schwierigkeiten Lösungen und Erlösungen gibt. Dabei werden keine Regeln und Vorschriften aufgestellt, sondern der Weg wird in Bildern aufgezeigt. Diese Märchenbilder sind es, die unsere Seele nähren. An diesem Wochenende wollen wir den Zauber der Märchen entdecken.

**10.12. bis 12.12.****Abteikonzert einmal anders**

Alle, die Spaß am Singen haben und sich schon ein wenig auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen möchten, sind eingeladen, ein Wochenende lang mit einem Spontanchor mehrstimmige Gesänge einzustudieren und das Ergebnis in einem adventlich-weihnachtlichen Konzert am Sonntagabend zu präsentieren.

Die Teilnehmer\*innen erhalten im Vorfeld Noten zur privaten Vorbereitung. Bei der Anmeldung bitte unbedingt (!!!) Stimmlage angeben.

**Referent\*innen**

Br. Benedikt Müller OSB  
Kristin Frese  
Laura Necka

**Beginn** 3.12. Abendessen

**Ende** 5.12. Mittagessen

**Kosten**

190 Euro (Doppelzimmer)  
210 Euro (Einzelzimmer)  
160 Euro (ermäßigt)

**Leitung**

Ralf Blasi  
P. Erasmus Kulke

**Beginn** 10.12. Abendessen

**Ende** 12.12. Abendessen

**Kosten**

135 Euro (Doppelzimmer)  
155 Euro (Einzelzimmer)  
110 Euro (ermäßigt)

**17.12. bis 19.12.****Sternstunden**

Adventliche Abendzeit. Sterne am Himmel. Leuchtende Wegweiser. Sterne sind für alle da. Der Himmel geht über allen auf. Sterne stehen für Träume als Zeichen der Zukunft. Wir sollen unsere Träume nicht nur träumen. Wenn wir ganz fest an sie glauben, werden sie ein Teil von uns, und dann leben wir unsere Träume, holen uns die Sterne vom Himmel. Ein Stück Himmel auf Erden. Dann geht auch in uns ein Stern-Leuchten auf. Sternstunden – folge Deinem Stern, greife nach Deinen Möglichkeiten. Lass Dich im Glanz der Sterne verzaubern! Schenk Dir Deine persönliche, adventliche Sternstunde in der entspannenden Atmosphäre der Oase!

**29.12. bis 1.1.****Herzens.Tür**

„Silvester im Kloster? Klar doch! Wenn Du zum Jahreswechsel schon immer mal MEHR als nur Feiern willst, ist das hier genau das Richtige für Dich! Durch Impulse wie z.B. Traumreisen bieten wir Dir viele verschiedene Möglichkeiten für einen persönlichen und gemeinsamen Jahresrückblick auf 2021 sowie Ausblick auf 2022. Anschließend wird hell erleuchtet und funkeln ins neue Jahr gefeiert! Manche Dinge lass zurück – ein neuer Anfang steht bevor! Weite das Tor deines Herzens! Schließe die Tür Deines Herzens auf! Eine offene Tür – ein offenes Herz – ein hoffnungsvolles Bild für das Neue Jahr. Tief in unserem Herzen sind wir voller Erwartung, dass etwas Überraschendes und Wundervolles auf uns zukommt. Höre in Dein Herz, suche den Frieden und entdecke Deine Möglichkeiten. Erlebe die Silvesternacht in Licht und Klang in der Stille in der Abteikirche und feiere danach mit uns in der Oase in das Neue Jahr.

**Referent\*innen**

Br. Benedikt Müller OSB  
Kristin Frese  
Laura Necka

**Beginn** 17.12. Abendessen

**Ende** 19.12. Mittagessen

**Kosten**

190 Euro (Doppelzimmer)  
210 Euro (Einzelzimmer)  
160 Euro (ermäßigt)

**Referent\*innen**

Br. Benedikt Müller OSB  
Christian Lehmgrübner  
Dorothee May

**Beginn** 29.12. Abendessen

**Ende** 1.1. Brunch

**Kosten**

150 Euro (Doppelzimmer)  
175 Euro (Einzelzimmer)

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 35 Jahren.

### Konzept und Architektur

Die Stille gilt in vielen Religionen als ein besonderer Raum, in dem der Mensch sich selbst und Gott begegnen kann. Am Beispiel zahlreicher Persönlichkeiten aus der Heiligen Schrift und der monastischen Tradition wird deutlich, dass, wer die leise Stimme seines innersten Wesens hört, darin auch den feinen Anruf Gottes vernimmt. Darum sind all jene, die sich auf diesen Weg der Gottessuche machen wollen, herzlich eingeladen, im Haus der Stille und im Rahmen des klösterlichen Alltags in einer besonderen Aus-Zeit sich selbst auf die Spur zu kommen, Gottes Gegenwart tiefer zu erfahren und die Verantwortung für den Nächsten zu erkennen. Dabei sollen die Ordnung des Raumes durch die Architektur und die Ordnung der Zeit durch die von der Benediktsregel geprägte klösterliche Lebensordnung einen Rahmen schaffen, der der Stille Schutz und dem Leben in der Stille Struktur gibt. Mit diesem Anliegen, der Gottessuche einen schützenden Raum zu geben, fügt sich das Haus der Stille dem Grundauftrag des benediktinischen Mönchtums ein, definiert doch der Ordensvater Benedikt den Mönch als einen Menschen, der Gott sucht.

Viele Menschen fühlen sich bei der Ankunft im Haus der Stille von der Kargheit des Baues, von der Kahlheit des Betons zunächst abgeschreckt. Doch dann beginnen sie, das Haus und seine Umgebung neu und tiefer wahrzunehmen: Die kristalline Schlichtheit des Baues, die Ausblicke auf und über die Apfelwiese, das Spiel von Licht und Schatten im Haus, die samtene Glätte des Betons, die Strukturen und Spuren im Beton. Es ist immer wieder überraschend, wie die Wahrnehmung der Gäste immer feiner wird, was sie auf einmal entdecken, wie sie ihren Sinnen immer mehr auf die Spur kommen und damit in der Stille die Spur ihres Lebenssinnes neu entdecken.

Mit dem Haus der Stille möchten die Mönche der Abtei Königsmünster im Rahmen ihres Gastbereiches und mitten im alltäglichen Betrieb des Klosterberges der Sehnsucht vieler Menschen nach Stille und Ruhe einen Ort anbieten. Sie können ihn als Einzelgast für sich allein, im Rahmen eines der in diesem Heft angebotenen Kurse oder in einer Gastgruppe aufsuchen und nutzen.

Im Haus der Stille gibt es 20 Einzelzimmer, eines davon ist behindertengerecht eingerichtet. Alle Zimmer haben ein eigenes WC und eine Nasszelle und können über einen Fahrstuhl erreicht werden.

### Kurse im Haus der Stille

In den Kursen wird die Stille in unterschiedlicher Weise wahrgenommen:

- in den Angeboten zu Kontemplation und Zen-Meditation geht es um ein immer tieferes Eintauchen in die Stille als einem Ort der Selbst- und Gottesbegegnung,
- in den verschiedenen Formen der Exerzitien dienen Text-, Musik-, Film- und Bewegungsimpulse dazu, sich mit Hilfe eines Mediums in die eigene Stille zu wagen,
- in den Yoga-, Qigong- und Tai-Chi-Chuan-Kursen soll durch die achtsame Körperwahrnehmung die Seele zur Ruhe finden und der eigene Leib zu einem Raum der Stille werden.

Falls Sie neugierig geworden sind oder bereits die Möglichkeiten und Angebote des Hauses der Stille wahrgenommen haben, möchten wir Sie gerne einladen, mit uns Wege in die Stille zu wagen.

### Einzelgastaufenthalt

Falls Sie für sich allein eine Zeit im Haus der Stille verbringen wollen, sind Sie herzlich willkommen. Bei der Planung eines solchen Aufenthaltes empfehlen wir Ihnen, zwischen 14 bis 17.30 Uhr anzureisen und die Abreise nach dem Frühstück zu buchen. Nach Ihrer Anmeldung im Gastbüro senden wir Ihnen eine Reservierungsbestätigung zu.

### Rücktritt vom Einzelgastaufenthalt

Falls Sie weniger als acht Tage vor Anreiseternin von Ihrer Buchung als Einzelgast zurücktreten wollen, erlauben wir uns, Ihnen für Bearbeitungsgebühren und Ausfallkosten 20 Euro pro Tag und Person zu berechnen.

### Anmeldung zu den Kursen

Wenn Sie sich zu einem Kurs im Haus der Stille angemeldet haben, erhalten Sie eine Zusage mit weiteren Informationen zum Kurs. Unmittelbar nach der Zusage überweisen Sie bitte den Teilnehmerbetrag, wodurch Ihre Anmeldung erst gültig wird.

Eine teilweise oder eingeschränkte Teilnahme an Exerzitionskursen, das heißt eine spätere An- oder frühere Abreise, ist im Blick auf die Dynamik des Exerzitenverlaufs und in Rücksicht auf den Gruppenprozess nicht möglich.

### Kursgebühren

Die Kursgebühren beinhalten die Hauskosten (Unterkunft und Verpflegung) und die Kurskosten (Honorar, Fahrtkosten der Referent\*innen, Nutzung der Gruppen- und Arbeitsräume, Materialkosten etc.).

Die Kursgebühren sind knapp kalkuliert. Wenn Sie mehr bezahlen können als angegeben, so kommt das Gästen mit geringem Einkommen zugute. Wenn Sie weniger bezahlen können als angegeben, erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung.

### Rücktritt

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Benachrichtigung, damit wir den Platz an jemand anderen vergeben können. Bearbeitungsgebühren und Ausfallkosten siehe rechts.

### Begleitung von Einzelgästen im Haus der Stille

Im Haus der Stille besteht für Einzelgäste die Möglichkeit zu geistlichen Gesprächen während des Aufenthaltes im Haus; dafür bitten wir bei der Buchung des Aufenthaltes im Haus der Stille um eine Anmeldung. Dieses Angebot versteht sich vor allem als geistliche, nicht als therapeutische Begleitung.

### Geschenk

Gerne sind wir behilflich, wenn Sie einen Gutschein über einen Gastaufenthalt oder einen Kurs im Haus der Stille verschenken möchten. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Gastbüro.

### Fragen und Informationen

Falls Sie Fragen zu unseren Programmkursen, zu einem Aufenthalt als Einzelgast, zu Einzelexerzitionen oder zur Einzelbegleitung oder zu Gruppenaufenthalten haben oder weitere Informationen wünschen, stehen Ihnen die Mitarbeitenden des Gastbüros gerne zur Verfügung.

### Mahlzeiten

Das Haus der Stille wird von der Abteiküche mit drei Mahlzeiten pro Tag versorgt. Die Nahrungsmittel stammen zum großen Teil aus unseren klostereigenen Betrieben (Metzgerei, Käserei und Bäckerei).

Auf Wunsch werden auch vegetarische Mahlzeiten gereicht. Dazu bitten wir Sie, dies bei der Anmeldung anzugeben. Bei Diäten bitten wir um vorherige Rücksprache.

Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Kursvollpension und des Tagessatzes erstatten wir kein Geld zurück.

### Kosten für den Einzelgastaufenthalt im Haus der Stille

#### Tagessatz 72 Euro

Für Unterkunft und Verpflegung, An- und Abreisetag gelten zusammen als ein Tag

#### Kurzbelegungszuschlag bei nur einer Übernachtung

10 Euro pro Zimmer

#### Rücktrittskosten

20 Euro

bei Absage früher als 4 Wochen vor Kursbeginn

50 % des Teilnehmerbetrages

bei Absage später als 4 Wochen vor Kursbeginn

100 % des Teilnehmerbetrages

bei Absage später als 8 Tage vor Kursbeginn

#### Umbuchungskosten

20 Euro

nur bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich

### Kosten der geistlichen Begleitung

Kosten einer Geistlichen Begleitung pro Gespräch Richtpreis 20 Euro.

### Kontakt Haus der Stille Gastbüro

#### Telefon

0291.2995-210

#### Telefax

0291.2995-217

#### Telefonzeiten

montags bis freitags  
9 bis 17 Uhr

#### E-Mail

hausderstille@  
koenigsmuenster.de

#### Internet

www.hausderstille.info

#### Frühstück

8 Uhr

#### Mittagessen

12.30 Uhr

#### Abendessen

18.45 Uhr



8.1.	bis	10.1.	Zen-Einführung
10.1.	bis	17.1.	Zen-Sesshin
12.2.	bis	15.2.	Tage der Einkehr
19.2.	bis	26.2.	Fasten & Schweigen
26.2.	bis	28.2.	Hildegard von Bingen
1.3.	bis	5.3.	Karmelitische Exerzitien
5.3.	bis	7.3.	Kontemplative Exerzitien – Einführung
19.3.	bis	21.3.	Qigong
31.3.	bis	4.4.	Kar- und Ostertage
9.4.	bis	11.4.	Beruf und Berufung: Aufbruch zu neuen Ufern
23.4.	bis	25.4.	Einführung in die Kontemplation
7.5.	bis	9.5.	Tai-Chi-Chuan
21.5.	bis	24.5.	Einklang mit dem Atem
28.5.	bis	30.5.	Zen-Einführung
5.7.	bis	11.7.	WanderEinkehrTage
26.7.	bis	30.7.	Benediktinische Exerzitien
6.8.	bis	8.8.	Herz Qigong
20.8.	bis	22.8.	Ikebana im Sommer
27.8.	bis	29.8.	Beruf und Berufung: Gestaltung meines Lebenskonzeptes
10.9.	bis	12.9.	Umgang mit Traurigkeit
13.9.	bis	16.9.	Chancen des Älterwerdens
17.9.	bis	19.9.	Yogawochenende
8.10.	bis	17.10.	Kontemplative Exerzitien
22.10.	bis	24.10.	Herz Qigong
25.10.	bis	29.10.	FilmExerzitien
29.10.	bis	31.10.	Atem und Körper
5.11.	bis	7.11.	Medien treffen Mönche
12.11.	bis	16.11.	Einführung in die Kontemplation
3.12.	bis	5.12.	Tage der Stille
23.12.	bis	26.12.	Feier des Weihnachtsfestes
30.12.	bis	1.1.	Tage der Kontemplation über den Jahreswechsel

**8.1. bis 10.1.****„Hüte die Stille, und die Stille wird dich behüten“**

Einführung in die Zen-Meditation

Durch die Praxis der Zen-Meditation erfahren viele Menschen unseres Kulturkreises etwas, was lange verdrängt und vergessen blieb, etwas Uraltetes und immer Neues, eine Öffnung hin zum Transzendenten, zur mystischen Erfahrung. Das „Herz“ oder der „Geist“ (japanisch: Shin oder Kokoro) verweisen auf die letzte Wirklichkeit, die den Verstand übersteigt.

Durch das „stille Sitzen“ (Zazen) wachsen der innere Frieden, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben.

Das Einführungswochenende ist eine gute Vorbereitung für längere Zen-Kurse und eignet sich auch zur Vertiefung der eigenen Zen-Praxis. Täglich 10 mal 15 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Einführungsvorträge, Gelegenheit zu Einzelgesprächen. Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

**10.1. bis 17.1.****Zen – Sesshin**

Das sino-japanische Wort Sesshin bedeutet mit dem Herz in Berührung kommen. Das Herz oder der Geist (japanisch: Shin oder Kokoro) ist das wahre Selbst, das wahre Faktum, das allen Verstand übersteigt. Hier im Sesshin wollen wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, nur auf das, was wir jetzt gerade tun. Daraus entsteht die Möglichkeit, mit diesem Herzen, mit unserem wahren Selbst, in unmittelbare Berührung zu kommen. Durch das stille Sitzen (Zazen) wachsen innerer Frieden, Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben.

Täglich 13 x 25 Minuten Zazen mit Gehen, Vortrag und Einzelgespräch. Der Kurs findet im Schweigen statt.

*\*Hinweis: Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Honorar für den Referenten, der in Orientierung an der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann, um eine freiwillige Spende (Dana) bittet, um so seinen Lebensunterhalt bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. Die Spenden werden am Ende des Kurses in bar eingesammelt.*

**12.2. bis 15.2.****„Ich bin die Herrlichkeit Gottes.“**

Tage der Einkehr

„Zur Mitte geistlichen Lebens gehört die Meditation dieses Satzes: Ich bin die Herrlichkeit Gottes. Geistliches Leben ist nicht mehr und nicht weniger als der Versuch Gott den Raum zu schaffen, in welchem sich seine Herrlichkeit offenbaren kann.“

Wo immer es gelingt, diese Sätze des Münsteraner Spirituals Johannes Bours (1913–1988) zu verwirklichen, da ist ein Mensch im Vollsinn des Wortes lebendig: Er richtet sich zu seiner wirklichen Größe auf – ohne die Angst, dass alle Anstrengung am Ende sinnlos bleiben könnte. Denn Gott hat in jede und jeden sowohl die Begeisterung gelegt, Neues zu beginnen als auch die Geduld, Angefangenes durchzuhalten.

Ausgehend von der persönlichen Lebenssituation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen wir Zugänge zu den uns von Gott gegebenen Lebenskräften suchen. Helfen werden dabei Impulse aus Religion, Literatur und bildender Kunst sowie einfache Körperübungen, vor allem aus der Tradition des Yoga.

**19.2. bis 26.2.****„Halt an, wo läufst du hin?“ – Das Buch Jona**

Fasten und Schweigen

Wie der Prophet Jona sind auch wir oft auf „der Flucht“ – vor dem, was unweigerlich ansteht, vor uns selbst, vor Auseinandersetzungen, vor Gottes Anspruch an uns, ... Gott holt den Propheten Jonas – und auch uns – immer wieder zurück, lässt uns zu(m) Grunde gehen, damit neues Leben wachsen kann. Dieser Dynamik wollen wir in diesen Tagen nachspüren.

Dabei hilft uns das ganzheitliche Heilfasten, Zeiten des Schweigens und Zeiten des Austausches und die Leibarbeit.

**Referenten**

P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB  
Henryk Megier

**Beginn** 12.2. Abendessen

**Ende** 15.2. Mittagessen

**Kosten** 345 Euro

**Referent\*in**

Gisela Aengenheyster  
P. Jonas Wiemann OSB

**Beginn** 19.2. Abendessen

**Ende** 26.2. Mittagessen

**Kosten** 585 Euro

**26.2. bis 28.2.**

**Caritas abundat in omnia – Die Liebe überflutet alles**

Die hl. Hildegard von Bingen (1098–1179) war Benediktinerin und hinterließ ein großes und vielfältiges Werk. Schon zu Lebzeiten wurde sie als Prophetissa Teutonica (deutsche Prophetin) vom Volk verehrt. Am 10. Mai 2012 wurde sie heiliggesprochen und am 7. Oktober 2012 von Papst Benedikt XVI. zur Kirchenlehrerin erhoben. Nicht nur ihrer Zeit, sondern auch uns heute, hat diese große Frau des Mittelalters viel zu sagen.

Zu ihrem Werk gehören auch 77 Gesänge, die Hildegard für die Liturgie, den Gottesdienst, komponiert hat. In diesem Seminar sollen ein bis zwei Gesänge erarbeitet werden. Daneben sollen auch ihre Theologie sowie die Bedeutung der Musik betrachtet werden.

**1.3. bis 5.3.**

**„Der Seele Kraft spüren ...“**

**Karmelitische Exerzitien mit meditativem Malen**

Es tut gut, innezuhalten und aus dem Lärm des Alltags auszutreten. Exerzitien bieten eine Zeit, sich am Leben zu freuen und sich zu vergewissern, was noch reifen mag. Alles darf sein und hat Raum vor Gott – die Lebensfreude genau so wie die „Wachstumsstörungen“. Diese Tage mit Impulsen aus Bibel und Texten von Teresa von Ávila möchten zu neuem Betrachten und kreativen Schöpfen einladen. Das meditative Malen wirkt vertiefend und wird zu einer ungezwungenen Ausdrucksmöglichkeit mit Farben für das innere Erleben. Lassen Sie sich inspirieren und führen von Ihrer eigenen Energie, so können Sie loslassen und sich und die farbenreiche Auszeit genießen. Die Seele kann frei atmen, wenn Farben intuitiv und einfach aus der Freude am Spiel mit Farben heraus, ohne Leistungs- und Beurteilungsdruck, auf Papier gesetzt werden dürfen. Alles dient zur Anregung, den Lebensfluss wieder und die Lebendigkeit zu spüren und Hemmnisse aufzulösen. So wird von neuem Freude wach über das Schöpfen aus der inneren Quelle. Wir entdecken die innere Ruhe, das versöhnte Dasein mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit Gott.

Gestaltungselemente: Meditation (Atem), tägl. zwei Impulsvorträge, Wahrnehmungsübungen, Spaziergänge, meditatives Malen nachmittags, durchgängiges Schweigen, Möglichkeit zu persönlichem Begleitgespräch.

**5.3. bis 7.3.**

**Ich in Gott und Gott in mir**

Einführung in die Kontemplation

Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweige und Höre. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus – Gebetes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren.

Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation. Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einung.

Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation, Impulse aus der christlichen Mystik, Übungen zur Körperachtsamkeit, Teilnahme am Stundengebet, durchgehendes Schweigen.

**19.3. bis 21.3.**

**Qigong**

An diesem Frühlings-Wochenende praktizieren wir Übungen aus dem Lungengigong, die eingebettet sind in allgemeine sowie speziellere Qigong Übungen, auch aus dem „stillen Qigong“. Sie fördern die Beweglichkeit, verbessern das Atemgeschehen und lenken in entspannter Gruppenatmosphäre die persönliche Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung auf verschiedenen Ebenen. Bei schönem Wetter üben wir auch diese alltagstauglichen Bewegungen an der frischen Luft.

**Referent\*in**

Sr. Lydia Stritzl OSB  
Br. Benedikt Müller OSB

**Beginn** 26.2. Abendessen

**Ende** 28.2. Mittagessen

**Kosten** 255 Euro

**Referentin**

Jutta Schlier

**Beginn** 1.3. Abendessen

**Ende** 5.3. Mittagessen

**Kosten** 380 Euro

**Malmaterial**

Pastellkreiden, Pastellstifte,  
Papier

Bitte warme Socken,  
bequeme Kleidung  
für Meditation, T-Shirt  
oder ähnliches  
als Malkittel mitbringen.

**Referenten**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB  
P. Jonas Wiemann OSB  
Br. Balthasar Hartmann OSB

**Beginn** 5.3. Abendessen

**Ende** 7.3. Mittagessen

**Kosten** 245 Euro

**Referentin**

Sigrid Bünner

**Beginn** 19.3. Abendessen

**Ende** 21.3. Mittagessen

**Kosten** 220 Euro

**31.3. bis 4.4.****„Aus der Todeszone ins Licht“ –  
Feier der Kar- und Ostertage**

*Weitere Informationen siehe Seite 45 (Oasenprogramm)*

**9.4. bis 11.4.**

Reihe: Beruf und Berufung

**Was möchte ich in Zukunft in meinem (Berufs-) Leben tun? –  
Aufbruch zu neuen Ufern**

*Mit dem Frühling beginnt die Natur sich zu entfalten, um Neues hervorzubringen. In Orientierung an diesem natürlichen Rhythmus laden wir zu einem Wochenende der neuen Ideen ein, um dem (Berufs-) Leben neuen Schwung geben zu können: Was macht mir wirklich Freude? Was habe ich schon als Kind leidenschaftlich gern getan? Was waren oder sind meine Träume? Bei welchen Tätigkeiten bin ich glücklich? Was ist für mich eine sinnstiftende Tätigkeit? Dazu wollen wir in uns nachforschen, um Klarheit zu gewinnen, was wir wirklich wollen. Methodisch erfolgt eine Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen. Dabei können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einander Wegweiser sein. Im Wechsel von Einzelarbeit und Gruppenarbeit werden Schritte zur Lösung erarbeitet. Ein Austausch im Plenum rundet an entsprechenden Stellen den vorangegangenen Schritt ab. Inspirierende Texte und Reflexionen regen zum Nachdenken an.*

**23.4. bis 25.4.****Ich in Gott und Gott in mir**

Einführung in die Kontemplation

*Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweige und Höre. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus – Gebetes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren.*

*Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation. Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einung. Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation, Impulse aus der christlichen Mystik, Übungen zur Körperachtsamkeit, Teilnahme am Stundengebet, durchgehendes Schweigen.*

**7.5. bis 9.5.****Tai-Chi-Chuan**

*Tai-Chi-Chuan ist die Bezeichnung einer Abfolge traditioneller chinesischer Körperübungen, die durch ihren fließenden Bewegungsablauf, ihre ausgeglichene Atmung und geistige Konzentration gekennzeichnet sind.*

*Durch den harmonischen Fluss der Bewegungen und seine meditative Wirkung auf den Geist trägt Tai-Chi zur Kräftigung des gesamten Organismus bei. Zentrierung, Entspannung und steigende Beweglichkeit folgen ebenfalls schon nach kurzer Zeit des Übens.*

*Die Bewegungserfahrung des Tai-Chi-Chuan wird durch Meditationsübungen im Stil des Zazen ergänzt. Zazen bedeutet dabei, in einer Haltung tiefer Konzentration in Stille zu verweilen.*

**Referenten**

*Br. Emmanuel Panchyryz OSB*

*P. Jonas Wiemann OSB*

*Br. Balthasar Hartmann OSB*

**Beginn** 23.4. Abendessen

**Ende** 25.4. Mittagessen

**Kosten** 245 Euro

**Referent**

*Br. Marcus Görl OSB*

**Beginn** 7.5. Abendessen

**Ende** 9.5. Mittagessen

**Kosten** 220 Euro

**21.5. bis 24.5.**

**Den Einklang mit meinem Atem suchen:  
Yoga als Zugang zur Lebenskraft**

*Am Pfingstwochenende nehmen wir uns Zeit für die persönliche Erfahrung von Achtsamkeit: Mit mir selbst und anderen liebevoll umgehen, mich öffnen für Gottes Geist, der immer schon da ist.*

*Die Bibel benutzt das gleiche Wort für Atem, Lebenskraft und den Heiligen Geist Gottes. Ähnliche Wahrnehmungen können wir in vielen Religionen und Kulturen machen, z.B. im Hinduismus, wo sich mit dem Yoga eine Tradition des lebendigen und belebenden Umgangs mit dem Atem entwickelt hat; viele Menschen im Westen erproben sie, um zu einem guten Einklang von Leib, Seele und Geist zu gelangen.*

*In einfachen Yoga-Übungen möchten wir drei Grundmomente unseres Daseins leibhaftig und spirituell erfahren: Haltung – Atmung – Bewegung. Dabei unterstützen uns die Wahrnehmung der Natur, Meditation, Stille und der Austausch in der Gruppe sowie kurze Gedankenanstöße und Gebete. Ziel ist es, wieder anzukommen in der Verbindung mit der Kraft des Augenblicks, um uns dem belebenden Wirken des Geistes Gottes zu öffnen.*



**Referenten**

Henryk Megier  
P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB

**Beginn** 21.5. Abendessen

**Ende** 24.5. Mittagessen

**Kosten** 345 Euro

**28.5. bis 30.5.**

**„Hüte die Stille, und die Stille wird dich behüten“**

Einführung in die Zen-Meditation

*Durch die Praxis der Zen-Meditation erfahren viele Menschen unseres Kulturkreises etwas, was lange verdrängt und vergessen blieb, etwas Uraltes und immer Neues, eine Öffnung hin zum Transzendenten, zur mystischen Erfahrung. Das „Herz“ oder der „Geist“ (japanisch: Shin oder Kokoro) verweisen auf die letzte Wirklichkeit, die den Verstand übersteigt.*

*Durch das „stille Sitzen“ (Zazen) wachsen der innere Frieden, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben.*

*Das Einführungswochenende ist eine gute Vorbereitung für längere Zen-Kurse und eignet sich auch zur Vertiefung der eigenen Zen-Praxis. Täglich 10 mal 15 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Einführungsvorträge, Gelegenheit zu Einzelgesprächen. Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.*

*\*Hinweis: Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Honorar für den Referenten, der in Orientierung an der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann, um eine freiwillige Spende (Dana) bittet, um so seinen Lebensunterhalt bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. Die Spenden werden am Ende des Kurses in bar eingesammelt.*

**5.7. bis 11.7.**

**Mehr Vertrauen wagen – Jeder Schritt trägt!**

WanderEinkehrTage

*Wir leben in einer radikalen Umbruchszeit. Bis vor kurzem unvorstellbare Veränderungen mit ihren Risiken und Chancen prägen unseren Lebensalltag. Wer wandert, verlässt mit jedem Schritt den festen Boden alter Sicherheiten und vertraut, dass auch das „neue Land“ ihn tragen wird. So ist es eine stete Übung (und Erfahrung!) für mehr Vertrauen – zu Gott, sich selbst und dem Nächsten.*

*Elemente dieser Tage sind: tägliche Wanderungen, Texte und Worte zum Nachsinnen, Zeiten des Schweigens und der inneren Einkehr, Austausch in der Gruppe, gemeinsame Eucharistiefeier unter freiem Himmel, die Möglichkeit zum Gespräch mit den Begleiter\*innen und nicht zuletzt das gesellige Beisammensein.*

**Referent**

Paul Shepherd

**Beginn** 28.5. Abendessen

**Ende** 30.5. Mittagessen

**Kosten\***

170 Euro (Einzelzimmer)

150 Euro (Doppelzimmer)

**Referenten**

Br. Anno Schütte OSB  
P. Maurus Runge OSB

**Beginn** 5.7. nachmittags

**Ende** 11.7. Mittagessen

**Kosten** 540 Euro

*Bitte geeignete Wander-  
ausrüstung mitbringen!*

**26.7. bis 30.7.**

**„Wer ist der Mensch der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht? (Benediktsregel)**

Benediktinische Exerzitien

*In diesen Exerzientagen wollen wir wieder neu auf die Gottessuche in unserem Leben gehen. Wo kann ich seine Spuren entdecken? Was hilft mir immer wieder, in die Beziehung zu ihm zu kommen? Was ist eher hinderlich? ...*

*Dabei helfen uns in diesen Tagen eine Atmosphäre der Stille, Impulse aus der Benediktsregel, einfache Leibübungen und das persönliche Begleitgespräch.*

**6.8. bis 8.8.**

**„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel“  
Herz Qigong**

*Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als leibbeseelter Körper erfahren, dazu laden die Meditationen in Bewegung und Stille ein. Der Gegenwart Gottes zu lauschen, weitet den Geist und ermöglicht neue Klarheit. Herz Qigong stärkt die Herzenskraft, Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebensenergie kommen in Fluss. Herz Qigong ist eine Form aus acht Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Weitere Elemente sind: Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge und eine lange Mittagspause. Qigong ist Lebenspflege für jedes Alter. Wir üben einen Teil der Zeiten im Garten.*

**Referent**

*P. Jonas Wiemann OSB*

**Beginn** 26.7. Abendessen

**Ende** 30.7. Mittagessen

**Kosten** 390 Euro

**Referent**

*Hans Martin Lorentzen*

**Beginn** 6.8. Abendessen

**Ende** 8.8. Mittagessen

**Kosten** 265 Euro

**20.8. bis 22.8.**

**Alter Teich in Ruh –  
Fröschlein hüpf vom Ufersaum  
und das Wasser tönt.** (Matsuo Basho)

**Ikebana im Sommer**

*Diese Jahreszeit lädt ein mit der Farbenpracht der Sommerblumen zu arbeiten und auf der anderen Seite eine stille und kühle Wasserlandschaft zu arrangieren. Es gilt auch neue Stile der Ohara Ikebana Schule kennenzulernen.*

*Bitte eine große runde, ovale oder rechteckige flache Schale mitbringen. Außerdem können im Sommer Glasgefäße, Porzellan oder Keramikschalen benutzt werden. Mehrere Blumenigel (Kenzan), Gartenschere und Schreibmaterial und ein Tuch zum Sammeln mitbringen.*

**27.8. bis 29.8.**

Reihe: Beruf und Berufung

**Wie gestalte ich mein (Berufs-) Leben in Zukunft? –  
Gestaltung und Stabilisierung des Lebenskonzepts**

*Mit dem Sommer beginnt die Natur ihre Früchte hervorzubringen. Im Spätsommer ist dieser Prozess auf dem Höhepunkt angekommen. In Orientierung an diesen natürlichen Rhythmus laden wir zu einem Wochenende der Neugestaltung und Stabilisierung ein, um dem (Berufs-) Leben ein neues Gesicht geben zu können: Was sind meine „Früchte“ im Privat- und Berufsleben? Welche Leistungen möchte ich welcher Zielgruppe anbieten? Wie setze ich meine Träume Schritt für Schritt um? Wie gestalte ich mein (Berufs-) Leben, um Erfüllung und Glück zu erleben? Was kann ich tun, um das Neue dauerhaft zu etablieren? Dazu wollen wir in uns nachforschen, um Klarheit zu gewinnen, wie wir unsere Zukunft gestalten und stabilisieren können. Es erfolgt eine Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen. Dabei können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einander Wegweiser sein. Im Wechsel von Einzelarbeit und Gruppenarbeit werden Schritte zur Lösung erarbeitet. Ein Austausch im Plenum rundet an entsprechenden Stellen den vorangegangenen Schritt ab. Inspirierende Texte und Reflexionen regen zum Nachdenken an.*

**Referentin**

*Edeltraut Kokocinski*

**Beginn** 20.8. Abendessen

**Ende** 22.8. Mittagessen

**Kosten** 210 Euro

**Referenten**

*Prof. Dr. Bernd Maria Filz*

*P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB*

**Beginn** 27.8. Abendessen

**Ende** 29.8. Mittagessen

**Kosten** 320 Euro

**10.9. bis 12.9.**

„Der ich bin grüßt traurig den, der ich könnte sein“ (Nietzsche)

*Ich versuche meiner Traurigkeit auf die Spur zu kommen – in Bewegung, Gestaltung, Musik und Wort – allein und in Bewegung mit anderen.*

*Kann diese Traurigkeit mir ermöglichen, kreativ zu werden und neue Wege zu entdecken? Liegt in ihr ein neues Glück verborgen?*

*Es liegt an mir, ob ich am Ende des Wochenendes Hermann van Veen verstehe, der singt: „Ich bin total glücklich, wenn ich traurig tanze.“*

**13.9. bis 16.9.****Chancen des Älterwerdens**

*Manchmal sind es äußere Bedingungen, die eine Phase des Lebens beenden: Der Ruhestand, der Auszug der Kinder, gesundheitliche Probleme. Es geht etwas zu Ende.*

*Doch das letzte Wort ist noch nicht gesprochen. Wir stehen vor der Frage: worin besteht die Lebendigkeit des Älterwerdens? Mit den Aktivitäten in reduziertem Maß weiterzumachen – oder das innere Gespür für die Kostbarkeiten des Daseins wachsen zu lassen? Und wer spricht das „letzte Wort“ über mein Leben?*

*Mit biblischen Impulsen im Schweigen und Austausch untereinander, im Gebet und in der Mitfeier der Tagzeiten wollen wir dieser Frage nachgehen – um vielleicht eine überraschende Antwort zu „erahnen“.*

**Referenten**

*P. Gabriel Weber OSB  
Guido Wrage*

**Beginn** 10.9. Abendessen

**Ende** 12.9. Mittagessen

**Kosten** 235 Euro

**Referent\*in**

*Dr. Elisabeth Schieffer  
P. Johannes Sauerwald OSB*

**Beginn** 13.9. Abendessen

**Ende** 16.9. Mittagessen

**Kosten** 345 Euro

**17.9. bis 19.9.****Yogawochenende**

*„Der Körper ist dein Tempel. Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.“*

*Yoga hat seine jahrhundertealten Wurzeln in der indischen Philosophie und Lebenskunst. Mit Hilfe von geistigen und leibhaften Übungen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden und so zu mehr körperlicher Fitness und innerer Ruhe verhelfen. In Europa am bekanntesten ist das „Hatha Yoga“. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen und Atemtechniken harmonisch miteinander verbunden. Dadurch werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht und die geistige Konzentration gefördert. Die Übungen werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen abgestimmt.*

**8.10. bis 17.10.****Kontemplative Exerzitien**

*Kontemplative Exerzitien sind eine intensive ...*

*... Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will.*

*... Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott hin auszurichten.*

*... Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin, mit Leib und Seele kommen darf, ohne etwas leisten zu müssen.*

*Dazu dienen: schrittweise Hinführung zum kontemplativen Gebet, Anleitung zur Wahrnehmung der Natur, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung, durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeyer, biblischer Bezug zur Meditation und persönliche Begleitung im Einzelgespräch.*

*Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.*

**Referent**

*Henryk Megier*

**Beginn** 17.9. Abendessen

**Ende** 19.9. Mittagessen

**Kosten** 220 Euro

**Referenten**

*P. Johannes Sauerwald OSB  
Br. Emmanuel Panchyryz OSB*

**Beginn** 8.10. Abendessen

**Ende** 17.10. Mittagessen

**Kosten** 645 Euro

**22.10. bis 24.10.****„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel“****Herz Qigong**

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als leibbeseelter Körper erfahren, dazu laden die Meditationen in Bewegung und Stille ein. Der Gegenwart Gottes zu lauschen, weitet den Geist und ermöglicht neue Klarheit. Herz Qigong stärkt die Herzenskraft, Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebensenergie kommen in Fluss. Herz Qigong ist eine Form aus acht Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Weitere Elemente sind: Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge und eine lange Mittagspause. Qigong ist Lebenspflege für jedes Alter. Wir üben einen Teil der Zeiten im Garten.

**25.10. bis 29.10.****„Licht im Dunkeln, Licht für die Welt“****FilmExerzitien**

Das Motto der FilmExerzitien 2021 »Licht im Dunkeln, Licht für die Welt« ist dem gleichnamigen Lied von Hans-Jürgen Netz entnommen. Ein Lied, das um Worte wie „Kind“, „Traum“ und „Weg“, „Gott“, „Mensch“ und „Leben“ kreist. Beim Motto „Licht im Dunkeln, Licht für die Welt“ mag man zudem ans Kino denken, an dessen aufklärerisches Potential. Denn der Film, so Wim Wenders, „ist nicht dafür erfunden worden, von der Welt abzulenken, sondern auf die Welt hinzuweisen.“ Auf diese Weise nähern sich gute Filme – und mit ihnen das Publikum – „dem Meisterwerk“ an.

So gesehen, laden die FilmExerzitien ein, mit Hilfe von Filmen Rückschau zu halten auf das, was war, sowie Hoffnung und neue Kräfte zu sammeln für das, was kommt. In Filmen und Gottesdiensten, im Gespräch und im Schweigen geht es um lichte Momente, um Erhellendes und überraschende Wendungen – auf der Leinwand wie im (Alltags-)Leben.

**Referent**

Hans Martin Lorentzen

**Beginn** 22.10. Abendessen

**Ende** 24.10. Mittagessen

**Kosten** 265 Euro

Bitte bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mitbringen!

**Referenten**

P. Maurus Runge OSB

Br. Balthasar Hartmann OSB

**Beginn** 25.10. Abendessen

**Ende** 29.10. Mittagessen

**Kosten** 400 Euro

**29.10. bis 31.10.****Atmender Klang und tönender Körper**

Die Qualität der Atmung bestimmt die Qualität des Lebens. Diese alte Weisheit bewegt viele Menschen immer wieder neu dazu, den eigenen Atem wahrzunehmen und zu gestalten. Die eigene Stimme ist dabei ein wesentliches Ausdrucksmittel. Durch achtsame Wahrnehmungs- und Yogaübungen erschließen wir uns die vielfältigen Räume des Atems und suchen in ihnen kraftvoll entfaltete Klangräume für die „ureigene Stimme“. Ein Wochenende für alle, die freudig und mutig neue Klang- und Atemräume entdecken möchten.

**5.11. bis 7.11.****Vertrauen in der Vielfalt der Stimmen****medienTREFFENmönche – Journalist\*innen und Mönche im Gespräch**

In einer Zeit, in der jede Stimme im weltweiten Netz Widerhall finden kann, wird es immer schwieriger, zu vertrauen und Vertrauen zu gewinnen. Die Vertrauenswürdigkeit der Medien wird in Zweifel gezogen, der einende Glaube verliert mehr und mehr seine fundamentale Tragfähigkeit.

Aber: Wir müssen einander vertrauen, um Hilfe und Wissen anzunehmen. Wir müssen uns aber auch trauen, Hilfe zu geben. Wir müssen uns trauen, neue Wege zu gehen, ohne die alten aus dem Blick zu verlieren. Wir müssen uns trauen, den Hasenden entgegen zu treten. Wir müssen vertrauen, um Kraft zu haben, zuversichtlich in die Zukunft zu gehen.

Was können Medien beitragen, Vertrauen zu schaffen und Selbstvertrauen zu stärken? Wie gewinnen sie das Vertrauen der Menschen? Wo hilft der Glaube, der Angst zu begegnen, den Zweifel nicht in Ablehnung sondern in mutiges Fragen münden zu lassen?

**Referenten**

Br. Karl-Leo Heller OSB

Henryk Megier

**Beginn** 29.10. Abendessen

**Ende** 31.10. Mittagessen

**Kosten** 265 Euro

**Leitung**

Susanne Schlenga

Gisbert Strottdrees

Valentin Dornis

Br. Anno Schütte OSB

Br. Vincent Grunwald OSB

**Beginn** 5.11. Abendessen

**Ende** 7.11. Mittagessen

**Kosten** 320 Euro

**12.11. bis 16.11.****Ich in Gott und Gott in mir**

Einführung in die Kontemplation

Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweige und Höre. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus – Gebetes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren.

Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation. Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einung. Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation. Impulse aus der christlichen Mystik. Übungen zur Körperachtsamkeit. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen.

**3.12. bis 5.12.****Gottes Randbemerkung – Tage der Stille im Advent**

Gott selbst hat diese Randbemerkung „Jesus“ geschrieben. Er wollte sagen: Nicht aufs Haben, aufs Können, aufs Leisten musst du pochen; Dasein wie ein Kind – im Vertrauen, dass du gemocht bist und gemocht werden musst einfach deswegen, weil es dich gibt: So fangen Menschen an, Menschen zu sein – so beginnt Menschwerdung. Dieser Dynamik Gottes wollen wir in diesen Tagen auf die Spur kommen. Dabei hilft uns das durchgängige Schweigen, Impulse für die eigene Meditation und die Feier der Liturgie mit den Mönchen.

**Referenten**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Balthasar Hartmann OSB

**Beginn** 12.11. Abendessen**Ende** 16.11. Mittagessen**Kosten** 245 Euro**Referent**

P. Jonas Wiemann OSB

**Beginn** 3.12. Abendessen**Ende** 5.12. Mittagessen**Kosten** 220 Euro**23.12. bis 26.12.**

„Als tiefes Schweigen das All umfing,  
da stieg dein Wort vom Himmel herab!“ (Weish 18, 14)

**Feier des Weihnachtsfestes**

Erst wenn ich innerlich leer geworden bin, erst wenn sich eine Stille innerlich ausbreitet, kann Gott bei mir ankommen. Doch was findet sich da nicht alles in mir, in meinem Herzen. Helles und Dunkles, Freudiges und Trauriges, ...

Geistliche Impulse und die Mitfeier der klösterlichen Liturgie sollen uns helfen, tiefer das Geheimnis von Weihnachten zu erschließen. Aber auch Elemente des Schweigens und gemeinsamen Feierns begleiten uns durch diese Tage.

**30.12. bis 1.1.****Ich in Gott und Gott in mir**

Tage der Kontemplation über den Jahreswechsel

Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweige und Höre. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus – Gebetes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren.

Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation. Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einung. Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation. Impulse aus der christlichen Mystik. Übungen zur Körperachtsamkeit. Teilnahme am Stundengebet. Einzelgespräch. Durchgehendes Schweigen.

**Referenten**

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Justus Niehaus OSB

**Beginn** 23.12. Abendessen**Ende** 26.12. Mittagessen**Kosten** 320 Euro**Referenten**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Balthasar Hartmann OSB

**Beginn** 30.12. Abendessen**Ende** 1.1. Mittagessen**Kosten** 245 Euro



### **Aengenheyster, Gisela**

Geboren 1947, verheiratet, zwei Kinder, Gesundheitsberaterin, Ausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie (Anna Halprin, Soto Hofmann), Bioenergetik und Rhythmuserfahrungen in TaKetina, Psycho-Onkologie (u.a. bei Carl Simonton, Jean Achterberg), Ausbildung in körperorientierter Gestaltarbeit, Systemischer Familienaufstellung.

### **Altemeier, Benjamin OSB**

*Bruder*

Geboren 1966, Ordenseintritt 1987, Krankenpfleger, tätig im Gastbereich.

### **Bünner, Sigrid**

Geboren 1959, Physiotherapeutin, Masseurin und medizinische Bademeisterin, Heilpraktikerin. Praktiziert seit 1997 Qigong als Schülerin von Prof. Wu Zhong Hu (Shanghai), Fortbildung u.a. im Rahmen des Projektes für Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte (PTCH) unter der Leitung von Prof. Dr. Johann Böltz an der Carl-von-Ossietzky-Universität in Oldenburg. Unterrichtet seit vielen Jahren freiberuflich Qigong in verschiedenen Einrichtungen.

### **Filz, Bernd Maria**

Geboren 1956, Prof. Dr. oec., lebt und arbeitet im Sauerland, Professor für Betriebswirtschaftslehre an der FH Südwestfalen und Leiter des Seminarhauses Casa Refugio, mehrjährige Führungserfahrung in einem Forschungsinstitut, langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Einzelpersonen und Unternehmen sowie als Führungskräftetrainer, Persönlichkeitsentwickler und Coach. Inhaltliche Schwerpunkte seiner Arbeit sind: Personalführung und -entwicklung, sinn- und wertorientierte Unternehmens-, Personal- und Selbstführung, Interkulturelles Management, Schlüsselkompetenzen.

### **Frese, Kristin**

Geboren 1987, wohnhaft in Winterberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, in der psychosozialen Beratung und in eigenständiger Praxis tätig.

### **Frohnes, Michael**

Geboren 1970, verheiratet, Justizbeamter, ehrenamtlicher Jugendreferent in der Oase seit 1991.

### **Gmyrek, Christoph**

Geboren 1977, lebt mit seiner Tochter in Meschede, Lehrer für Englisch, Sport und Kunst. Seit 1997 Mitarbeit bei Kursen für Jugendliche und Erwachsene in der Oase. Autor mehrerer Theaterstücke.

## Die Referent\*innen

### **Görl, Marcus OSB**

*Bruder*

Geboren 1976, Bäcker Geselle, Tai-Chi-Chuan- und Karate Do-Ausbildung in Japan (Meisterprüfung in Osaka), Tai-Chi- und Karatelehrer, Leiter des Shudoin Dojo in Meschede.

### **Griese, Carl Christian**

Geboren 1994, Masterstudent für Grundschullehramt an der Uni Siegen und Absolvent von Studium Generale. Mitglied mehrerer Theatergruppen in Siegen.

### **Griese, Daniel Johannes**

Geboren 1997, Lehramtsstudent. Absolvent der Oberstufenakademie und eines Jahrespraktikums im Bereich „Jugend und Bildung“ (2014–2015).

### **Grunwald, Vincent OSB**

*Bruder*

Geboren 1989, Ordenseintritt 2015, Dipl.-Theol., tätig im Gastbereich.

### **Hartmann, Balthasar OSB**

*Bruder*

Geboren 1971, Ordenseintritt 2014, Schauspielausbildung in München, Tätigkeit als Regieassistent für Schauspiel und Musiktheater an den Stadttheatern Hildesheim und in Bern von 2005 bis 2013 freischaffender Regisseur und Mitglied der Gruppe „Musiktheaterwerkstatt Frankfurt“.

### **Hieronimus, Carmo**

Geboren 1998, Lehramtsstudent in Bonn, hat in der Oase ein Jahrespraktikum im Bereich „Jugend und Bildung“ (2016–2017) absolviert. Absolvent der Oberstufenakademie.

### **Heller, Karl-Leo OSB**

*Bruder*

Geboren 1964, Ordenseintritt 1985, seit 1988 in der Cella Sankt Benedikt (Hannover), Atem- und Stimmtherapeut, Lehrbeauftragter für Gregorianik und Liturgisches Singen

### **Hoffmann, Cosmas OSB**

*Pater*

Geboren 1965, Ordenseintritt 1987, Dr. theol., Religionswissenschaftler (MA), Prior der Abtei, Leiter des Gastbereiches, Kursarbeit, Begleiter für kontemplative Exerzitien und Geistliche Begleitung, Ausbildung in tiefenpsychologischer Tanz- und Ausdruckstherapie (DITAT), Hochschuldozent für Fundamentaltheologie und Religionswissenschaft an der PTH der Steyler in St. Augustin, auf europäischer Ebene verantwortlich für den monastischen interreligiösen Dialog (DIM-MID).

## Die Referent\*innen

### **Kokocinski, Edeltraut**

Geboren 1941, Ikebana-Studium in Tokyo/Japan, Zertifikat des 2. Meisters der Ohara Ikebana-Schule, Präsidentin des Europäischen Lehrerverbandes der Ohara-Schule (1996–2001), verschiedene Ausstellungen auf Bundesgartenschauen, seit vielen Jahren Ikebana-Lehrerin.

### **Lehmgrübner, Christian**

Geboren 1996, hat einen Bachelor in Erziehungswissenschaft und studiert derzeit im Masterstudiengang Erziehungswissenschaft das Profil Soziale Arbeit und Beratung. Jahrespraktikant der Oase im Bereich „Jugend und Bildung“ (2014–2015), Absolvent der Oberstufenakademie.

### **Lorentzen, Hans Martin**

Geboren 1973, verheiratet, zwei Kinder, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer. Begeistert vom freien Tanz und dem Körpergebet. Pilgerte mehrfach auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Aktiv in der Männer- und Väterarbeit. ([www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de))

### **May, Dorothee**

Geboren 1997, Studentin der Psychologie in Saarbrücken, hat in der Oase ein Jahrespraktikum im Bereich „Jugend & Bildung“ absolviert (2015–2016). Absolventin der Oberstufenakademie.

### **Megier, Henryk**

Geboren 1964, 19 Jahre Mitglied des Benediktinerordens, Schmied, Meisterprüfung als Metallgestalter, Yogalehrer in Hatha Yoga.

### **Müller, Benedikt OSB**

*Bruder*

Geboren 1972, Ordenseintritt 2009, staatlich anerkannter Erzieher, Koordinator für den Bereich Jugend und Bildung im Gastbereich, verantwortlich für die Oberstufenakademie und das Studium Generale, Referent für Schulbesinnungstage, Autor mehrerer Theaterstücke.

### **Necka, Laura**

Geboren 1996, wohnt in Köln und arbeitet als medizinische Fachangestellte im Bereich der Augenheilkunde. Jahrespraktikantin in der Oase (2015–2016).

### **Niehaus, Justus OSB**

*Bruder*

Geboren 1979, Ordenseintritt 2009, Studium der Architektur an der Bauhaus-Universität Weimar.

## Die Referent\*innen

### **Panchyrz, Emmanuel OSB**

*Bruder*

Geboren 1968, Ordenseintritt 1994, Krankenpfleger, Fortbildung in Gruppendynamik (Akademie für Jugendfragen), Fünfjährige Ausbildung in spiritueller Wegbegleitung in Methoden der initiatischen Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim auf dem Benediktshof in Münster-Handorf; arbeitet in der Krankenhauseelsorge und im Gastbereich.

### **Poenicke, Dirk**

Geboren 1969, wohnhaft in Delbrück, staatlich anerkannter Erzieher. Absolvierte im Jahre 2015 ein achtwöchiges Praktikum in der Oase.

### **Runge, Maurus OSB**

*Pater*

Geboren 1978, Ordenseintritt 1997, Bacc. Theol., Studium der Theologie in Bonn, Davao/Philippinen und an der Hochschule der Benediktiner Sant'Anselmo in Rom, Ausbildung in Exerzitienbegleitung und Geistlicher Begleitung (GCL), Missionsprokurator, Referent in den Bereichen Seelsorge und Öffentlichkeitsarbeit.

### **Sauerwald, Johannes OSB**

*Pater*

Geboren 1945, Ordenseintritt 1965, Dipl.-Theol., Geschichtsstudium (1. Staatsexamen), Bibliothekar, 1993–2008 Studentenseelsorger an der Fachhochschule in Meschede, Exerzitien- und Gesprächsseelsorge, Begleiter für Kontemplative Exerzitien.

### **Scharfenbaum, Stefan**

Geboren 1971, lebt in Brilon, selbständiger Einzelhandelskaufmann im Bereich Spielwaren. Autor und Laienschauspieler. Beiratsmitglied der Oberstufenakademie.

### **Schieffer, Elisatbeth**

Geboren 1951, Dr. theol., Pastoralreferentin im Erzbistum Freiburg, Studium der Theologie, Germanistik und Geschichte; bisherige Tätigkeiten: Seelsorge in Gemeinde und Krankenhaus, Ausbildung von Gemeindeferent/innen, Geistliche Rektorin des Cusanuswerkes, seit 2007 Citypastoral am Freiburger Münster. Schwerpunkte: Kontemplation (P. Franz Jalics SJ), Exerzitienbegleitung, Mediation und Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg).

### **Schlier, Jutta**

Geboren 1966, bis 2012 Gemeindeferentin, Ausbildung in Exerzitien- und Geistlicher Begleitung, seit 2013 freischaffende Künstlerin-

## Die Referent\*innen

### **Schütte, Anno OSB**

*Bruder*

### **Shepherd, Paul F.**

*Cho-un*

Geboren 1963, Ordenseintritt 1985, tätig in der Abtei Gaststätte.

Geboren 1948 in den USA, verheiratet und Vater von vier Kindern; autorisierter Zen-Lehrer der Sanbo-Kyodan-Schule, Kamakura/Japan, begann 1970 seine Zen-Schulung bei Robert Aitken auf Hawaii. Er lebte anschließend 17 Jahre in Kamakura/Japan. Dort wurde er unter Führung von Yamada Koun Roshi zum Zenlehrer ausgebildet. Langjährige Weggemeinschaft und Freundschaft mit Pater H. Enomiya Lassalle. Er begleitete Pater Lassalle 1984 als Assistent in mehreren Sesshins. Seit 1991 lebt er in der Schweiz und leitet jeden Monat ein Sesshin in Deutschland.

### **Söbbeler, Klaus-Ludger OSB**

*Pater*

Geboren 1959, Ordenseintritt 1979, Studium der Theologie und Germanistik in Bonn und Münster, Studiendirektor und Seelsorger am Gymnasium der Benediktiner, begleitet als Novizenmeister der Abtei neu eintretende Brüder auf ihrem Weg ins klösterliche Leben.

### **Stritzl, Lydia OSB**

*Benediktinerin*

Geboren 1959, Studium der Schulmusik und Englisch für das Lehramt an Gymnasien, 1989 Eintritt in die Abtei St. Hildegard (Eibingen). Tätigkeiten u.a.: Organistin, Klosterladen, geistliche Begleitung/Exerzitienbegleitung, Oblatenrektorin, Vorsitzende des Ordensrates im Bistum Limburg.

### **Weber, Gabriel OSB**

*Pater*

Geboren 1954, Ordenseintritt 1976, Dipl.-Theol., Dipl.-Religionspädagoge, Dipl.-Psychodramaleiter auf der Grundlage der Jungschen Psychologie, zugelassen zur Ausübung der Heilpraktischen Psychotherapie, psychoanalytischer Einzel- und Gruppentherapeut in der Beratungsstelle der Abtei Königsmünster; Mitglied im Deutschen Arbeitskreis für Gruppenpsychotherapie und Gruppenanalyse (DAGG), in der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IGfT) und im Psychodrama Helvetia, Intressenverband der Psychodramatikerinnen und Psychodramatiker in der Schweiz (PDH).

## Die Referent\*innen

### Wiemann, Jonas OSB

*Pater*

Geboren 1969, Ordenseintritt 2000, Dipl.-Theol., Dipl.-Sozialpädagoge, GIS-Kurs für Exerzitien im Alltag, IMS-Kurs für Geistliche Begleitung, Exerzitienarbeit, Einkehrtage.

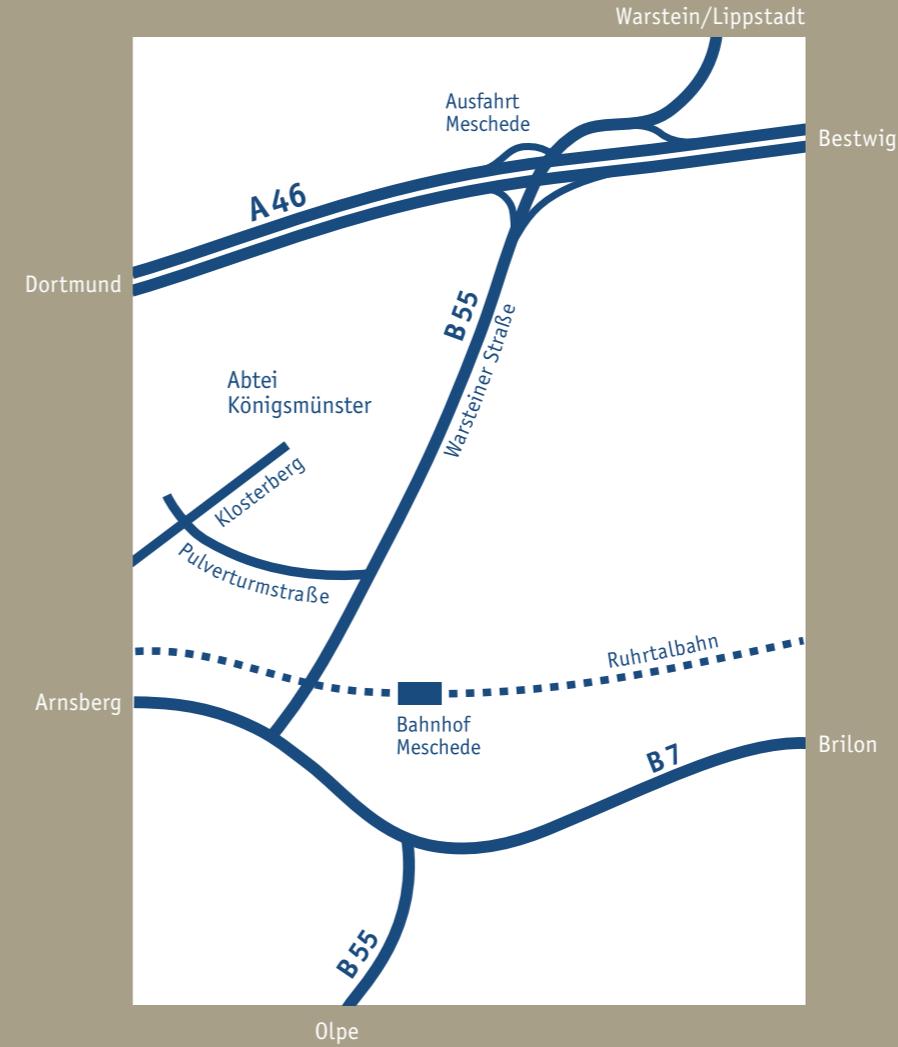
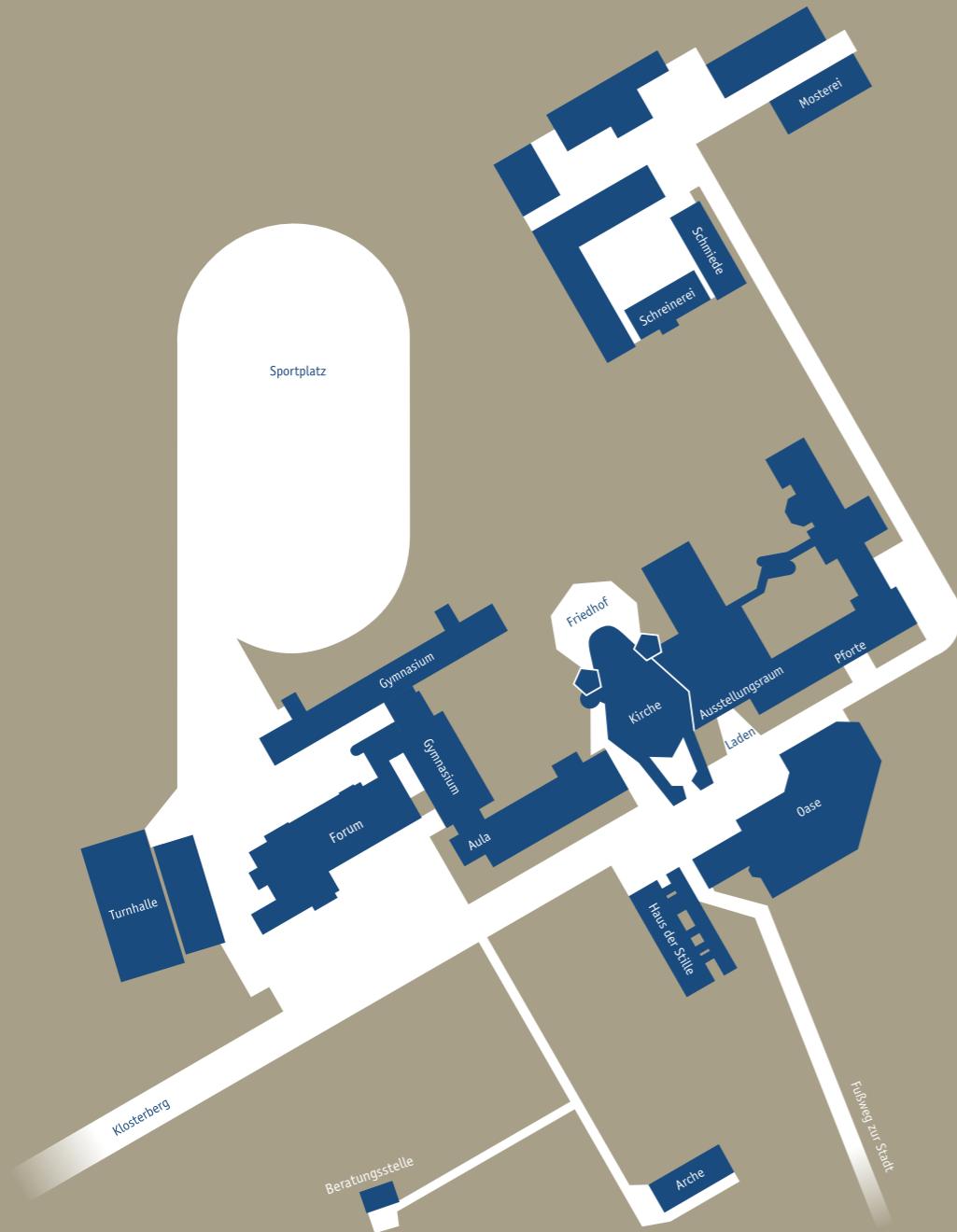
### Wolf, Jacqueline

Geboren 2000, studiert in Marburg/Lahn Psychologie. Engagiert sich als Pfadfinderin. Absolvierte 2018/19 ihr Praktikum in der Oase. Absolventin der Oberstufenakademie.

### Wrage, Guido

Geboren 1967, verheiratet, zwei Kinder, Dipl.-Soz.-Päd., evangelischer Diakon; ausgebildeter Körperpsychotherapeut (Zusatzausbildung: therapeutische Körperarbeit nach J. Koeslin); mehrfacher Marathonläufer; Leiter eines Mehrgenerationenhauses.





*Gastbereich  
der Abtei Königsmünster*

**Telefon**

0291.2995-210

**Telefax**

0291.2995-217

**Postanschrift**

Postfach 1161  
59851 Meschede

**Adresse**

Klosterberg 11  
59872 Meschede

**Internet**

[www.koenigsmuenster.de](http://www.koenigsmuenster.de)

**Oase**

*Haus der Besinnung und Begegnung*

**E-Mail**

[oase@koenigsmuenster.de](mailto:oase@koenigsmuenster.de)

**Haus der Stille**

**E-Mail**

[hausderstille@koenigsmuenster.de](mailto:hausderstille@koenigsmuenster.de)

**Bankverbindung**

Bank für Kirche und Caritas eG  
IBAN: DE47 4726 0307 0011 5609 09  
BIC: GENODEM1BKC  
USt.-ID-Nr.: DE12594436

## Zu den folgenden Kursen melde ich mich an:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Name	Vorname
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Straße	Hausnummer
<input type="text"/>	<input type="text"/>
PLZ	Wohnort
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefon	Geburtsdatum
<input type="text"/>	<input type="text"/>
E-Mail	Beruf
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Unterschrift	Datum

- Ich bin Vegetarier\*in und hätte gerne vegetarische Kost.
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse und Telefonnummer auf der Teilnehmer\*innenliste veröffentlicht werden.

## Zu den folgenden Kursen melde ich mich an:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursbezeichnung	vom	bis zum

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Name	Vorname
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Straße	Hausnummer
<input type="text"/>	<input type="text"/>
PLZ	Wohnort
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefon	Geburtsdatum
<input type="text"/>	<input type="text"/>
E-Mail	Beruf
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Unterschrift	Datum

- Ich bin Vegetarier\*in und hätte gerne vegetarische Kost.
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse und Telefonnummer auf der Teilnehmer\*innenliste veröffentlicht werden.

