



**Abtei Königsmünster
2023
Für unsere Gäste**

Informationen und Programm

Seite

5	Vorwort
6	Gottesdienste
	Kultur und Tagesveranstaltungen
7	Einkehrtag und Führungen für Gruppen
8	Abteigaststätte und Abteiforum
10	Adventsmarkt
11	Abteिसommer
12	abteiwaren – abteiladen
	Spiritualität und Seelsorge
15	Zu Gast im Kloster
15	Kloster auf Zeit
17	Stille Meditation
18	Beruf und Berufung
21	Beratungsstelle der Abtei Königsmünster
	Jugend und Bildung
23	Praktische Anthropologie
24	Junge Akademie der OASE
26	Religionspädagogik
32	Firm- und Konfirmationsvorbereitung im Kloster
33	Modul Ministrant*in

Seite

35	OASE Info und Organisatorisches
	Jahresprogramm
41	Überblick
42	Einzelanschreibungen
	Haus der Stille
53	Info und Organisatorisches
54	Kontemplation
55	Ignatianische Einzelexerzitien
	Jahresprogramm
59	Überblick
60	Einzelanschreibungen
77	Die Referierenden aller Kurse
82	Lageplan
83	Anfahrt
83	Kontakt
Umschlag	Anmeldefomulare





Liebe Gäste,

wenn ich mich mit den Medien beschäftige, dann fällt dort häufig das Wort Krise. Klimakrise, Ukrainekrieg, Coronakrise, Kirchenkrise und die Aufzählung lässt sich sicherlich fortführen. Dazu kommen sicherlich auch persönliche Erfahrungen und Krisen bei einem jeden von uns. Wir haben uns in unserer Gemeinschaft mit dem Thema Resilienz beschäftigt. Frei übersetzt heißt dies, wie kann ich gestärkt aus Krisen hervorgehen oder sie so gestalten, dass man nicht daran zu scheitern braucht. Wie finde ich Wege aus der Krise?

Eine Möglichkeit der Bewältigung von Krisen ist der Austausch darüber mit anderen Menschen. Auch die Seelsorge kann da ihren Beitrag leisten. Wir als Mönchsgemeinschaft versuchen mit unseren Gästen im Austausch zu sein. Durch unsere Kursangebote, sei es in der OASE oder im Haus der Stille. Ob Sie als Einzelgast kommen oder mit einer Gruppe. Gern stehen wir für das Gespräch zur Verfügung.

Ein besonderes Merkmal unserer Gästehäuser ist die Nähe zum Kloster und natürlich auch zur Klosterkirche. Alle unsere Gebetszeiten sind öffentlich. Auch dies ist sicherlich ein Ort, um mit Gott in das Gespräch zu kommen. Sich auch von Gott in den Krisen gehalten zu wissen. Natürlich tragen wir auch ihre Gebetsanliegen in den Fürbitten und während der Eucharistiefeier vor Gott.

Ein weiteres Merkmal benediktinischen Lebens ist die Unterbrechung. Sie hilft uns, unseren Alltag zu betrachten und zu gestalten. Dazu gehören aber auch die Unterbrechungen im Jahreskreis der Kirche. So feiern wir mit unseren Gästen gemeinsam das Weihnachtsfest, die Kar- und Ostertage als Höhepunkte des Kirchenjahres. Auch dazu finden Sie wieder Angebote in unseren Gästehäusern.

Bei der Durchschau des neuen Programmes werden Ihnen die erhöhten Preise auffallen. Auch wir sind durch die gestiegenen Kosten gezwungen, diese Anpassungen vorzunehmen. Dafür bitte ich um Verständnis.

Wir hoffen, dass wir durch das vorliegende Programm Ihr Interesse an uns geweckt haben.

Sie alle sind im Namen der Mönche und der Mitarbeitenden des Gastbereiches herzlich willkommen

Br. Benjamin Altemeier OSB

Br. Benjamin Altemeier 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

Tagesveranstaltungen

Einkehrtage und Führungen für Gruppen

Einkehrtage

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 Tag 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

Einkehrtage sind während des ganzen Jahres nach Absprache möglich. Die Größe einer Gruppe sollte 10 bis 14 Personen betragen. Es beginnt meistens um 10 Uhr und endet um 16 Uhr. Gerne kann die Gruppe 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 nahebringt und Sie über das Klostergelände führt. Dabei gibt es Informationen zum Leben und Wirken der Benediktiner der Abtei Königsmünster (Dauer ca. 50 Minuten).

Nachmittagskaffee

Im Rahmen einer Führung oder eines Einkehrtages können Gruppen gemeinsam Kaffee und Kuchen genießen. Dazu bereiten wir für Sie eine Kaffeetafel in unserer Abteigaststätte vor und bieten Ihnen hausgemachte Torten- und Kuchen-spezialitäten. 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
P. Vincent Grunwald 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 16 Uhr

E-Mail

gastbuero@koenigsmuenster.de

Tagesveranstaltungen

Abteigaststätte und Abteiforum

In unserer Abteigaststätte bieten wir Ihnen eine reiche Auswahl an hausgemachten Speisen und Getränken aus unserer Küche, Bäckerei, Konditorei mit Chocolaterie und Metzgerei an.

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

Familienfeiern und andere Anlässe

Für Feierlichkeiten von Familien, Gruppen, Vereinen und Freunden stehen Räumlichkeiten für 10 bis 300 Personen auch außerhalb unserer regulären Öffnungszeiten zur Verfügung.

In moderner 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**.



Tagesveranstaltungen

Samstags Eintopf

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.

Öffnungszeiten der Abteigaststätte

Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

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

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 2023

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 herrscht eine etwas rustikalere Atmosphäre und bei Grillwürstchen und Glühwein kann man gut miteinander ins Gespräch kommen. Ruhe und Besinnung und eine geistliche Einstimmung auf die Adventszeit finden Sie den ganzen Tag über in unserer Abteikirche, wo wir auch stündlich zu einer kleinen Andacht einladen.

Es gibt ein eigenes **Kinderprogramm** in der OASE: Im Atelier wird jeweils am Samstag und Sonntag ein märchenhaftes Theaterstück aufgeführt. Ebenfalls an beiden Tagen können die Kinder 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 antiquarischen Büchern lockt wie jedes Jahr Bücherfreunde an.

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

Tagesveranstaltungen

Abteissommer 2023

Aufgrund der positiven Resonanz und der guten Erfahrungen in den vergangenen Jahren möchten wir auch 2023 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.

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

Führungen 2023

24. Juni

1. Juli

8. Juli

15. Juli

22. Juli

29. Juli

5. August

Treffpunkt

Am Abteiforum

Sommererlebnisabende 2023

27. Juni

4. Juli

11. Juli

18. Juli

25. Juli

1. August

Der Abteiladen in der Abtei Königsmünster

bietet ein vielfältiges, sorgsam ausgewähltes Sortiment von religiösen Büchern, Büchern zur Lebenshilfe und zur Spiritualität, Geschenkbücher, Kinder- und Jugendbücher, Karten, Kerzen, CDs – und natürlich die Produkte aus unseren eigenen Werkstätten.

Unter einem einheitlichen Logo treten unsere Betriebe auf – und bieten als Abteiwaren vor allem im Abteiladen auf dem Klostergelände sowie in den Abteiläden in Olsberg und Rüthen-Meiste ihre Produkte an. Dabei finden sich unter einheitlichem Auftreten viele unterschiedliche Produkte und eine große Bandbreite an Angeboten:

Lebensmittel aus dem Kloster

sind längst ein Geheimtipp unter vielen Feinschmeckern! Verschiedene Brotsorten, Feingebäcke, Plätzchen und Schokoladenartikel, Konfitüren und Liköre, Rohmilchfrischkäse und viele Wurstsorten erhalten Sie ebenso in den Abteiläden wie fertige Gerichte, Maultaschen, Eintöpfe und unseren Apfelsaft.

Schmiede

Kreuze und andere religiöse Zeichen, individuelle Grabgestaltung und Grableuchten, Ausstattungen für Kirchen und Kostbarkeiten aus Damaszenerstahl bieten wir Ihnen an.

Tischlerei

Möbel und Küchen, Fenster und Türen, individueller Innenausbau – lassen Sie sich beraten in unserer Kloster-Tischlerei.

Handweberei

Liturgische Gewänder werden in unterschiedlichsten Farben und Größen individuell hergestellt!

Onlineshop

www.abteiwaren.de

Öffnungszeiten

montags bis samstags

9 bis 13 Uhr und

14 bis 17.30 Uhr

sonntags

10.40 bis 11.40 Uhr



Sven Rehbein, der neue Leiter unseres Abteiladens auf dem Klosterberg





Spiritualität und Seelsorge

Zu Gast im Kloster

Wir bieten jungen Männern, die sich für das klösterliche Leben interessieren, die Möglichkeit, Gast in unserer Gemeinschaft zu sein. Dafür haben wir mehrere Gästezimmer innerhalb unserer Klausur, dem Wohnbereich der Mönche.

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 Jahre), 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 vertieften 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. Auch für junge Männer, die nach ihrer Berufung fragen und sich für ein Leben als Benediktinermönch interessieren, kann dies eine intensive Zeit der Klärung und Orientierung sein.

Kosten

Falls es möglich ist, sind wir für eine Beteiligung an den Kosten des Aufenthaltes sehr dankbar.

Kontakt

gastbruder@koenigsmuenster.de

Kontakt

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 27.12. und 3.1.*

Ansprechpartner

Br. Emmanuel Panchyrz 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 16 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 im Gastbüro
ist erforderlich!*

Ort

*Dōjō (Übungsraum)
neben dem Abteiladen*

Termine 2023

<i>21. Januar</i>	<i>15. Juli</i>
<i>18. Februar</i>	<i>19. August</i>
<i>18. März</i>	<i>16. September</i>
<i>15. April</i>	<i>21. Oktober</i>
<i>20. Mai</i>	<i>18. November</i>
<i>17. Juni</i>	<i>16. Dezember</i>

*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

21.4. bis 23.4.2023 (Seminar 2)

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

weitere Informationen auf Seite 66

25.8. bis 27.8.2023 (Seminar 3)

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

weitere Informationen auf Seite 70

4.11.2023

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.

Ort

Haus der Stille

Zeit

10.30 bis 18 Uhr

Kosten

120 Euro

Infos

www.casa-refugio.de



Spiritualität und Seelsorge

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.

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

**Praxis für
Psychoanalytische Beratung**
P. Gabriel Weber OSB
Telefon
0151.62821530

**Praxis für
Supervision und Begleitung**
P. Guido Hügen OSB
Telefon
0291.2995-223



Jugend und Bildung

Praktische Anthropologie 2023

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.*

9.1. bis 12.1.	7.8. bis 11.8.
16.1. bis 20.1.	14.8. bis 18.8.
23.1. bis 30.1.	21.8. bis 25.8.
30.1. bis 3.2.	28.8. bis 1.9.
6.2. bis 10.2.	4.9. bis 8.9.
13.2. bis 17.2.	11.9. bis 15.9.
20.2. bis 24.2.	18.9. bis 22.9.
27.2. bis 3.3.	25.9. bis 29.9.
6.3. bis 10.3.	16.10. bis 20.10.
13.3. bis 17.3.	23.10. bis 27.10.
20.3. bis 24.3.	30.10. bis 3.11.
27.3. bis 31.3.	6.11. bis 10.11.
17.4. bis 21.4.	13.11. bis 17.11.
24.4. bis 28.4.	23.11. bis 27.11.
2.5. bis 5.5.	30.11. bis 3.12.
8.5. bis 12.5.	6.12. bis 10.12.
15.5. bis 17.5.	13.12. bis 17.12.
22.5. bis 26.5.	20.12. bis 22.12.
31.5. bis 2.6.	
5.6. bis 7.6.	
12.6. bis 16.6.	
19.6. bis 21.6.	

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 16 Uhr

E-Mail

gastbuero@koenigsmuenster.de

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

junge akademie der oase

Seminarort

OASE

Unterbringung

Doppelzimmer
(Einzelzimmer auf Anfrage
und mit einem Aufpreis von 15 Euro
bei Verfügbarkeit)

Anreise freitags, 18 Uhr
Abreise sonntags, 12 Uhr
vor dem Mittagessen

Kosten

99,99 Euro je Seminar

Teilnehmerzahl

6 bis 16 Personen

Junge Akademie der OASE

Schulnoten definieren nicht das Leben unserer Kinder und Jugendlichen. Wie bereitet man sie darauf vor, ihre Stärken in der Welt einzusetzen, ihren eigenen Weg zu finden und diesen entschlossen zu gehen? Um dieser Frage in unserer gegenwärtigen Gesellschaft gerecht zu werden, haben wir unser Bildungsangebot, in der die OASE als Lern- und Kraftort fungiert, entschieden und zukunftsorientiert weiterentwickelt. Seit mehr als vierzig Jahren zeichnet sich die OASE der Abtei Königsmünster frei nach der Regel des Heiligen Benedikt nun als Ort der Bildung und des Wissens aus. Daher öffneten wir passend zu unserer Jubiläumsfeier 40+1 Jahr OASE im August 2022 die erfolgreichen Projekte „Oberstufenakademie“ und „Studium Generale“ für alle Menschen unabhängig ihres bildungstechnischen Hintergrunds. Im Sinne einer nachhaltigen Pädagogik werden wir die „Junge Akademie Königsmünster“, in der Schüler*innen aller Schulformen, sowie Student*innen und Auszubildende in der OASE des Lebens die Möglichkeit bekommen, sich selbst weiterzubilden, zu vernetzen und in ihrer individuellen Persönlichkeit zu stärken.

In der Jungen Akademie Königsmünster, einer zertifizierten Akademie zur persönlichen Weiterbildung, erhalten junge Menschen die Möglichkeit, sich individuell und frei weiterzubilden. In Zusammenarbeit mit verschiedensten Referent*innen aus den Bereichen Coaching, Schauspiel, Kultur, Kreativität, Gesellschaft und Wirtschaft bieten wir Wochenendseminare und Abendveranstaltungen an, die den eigenen Horizont erweitern und der erste Schritt in eine selbstbestimmte Zukunft sind. Oberstufenschüler*innen, Student*innen und Auszubildende können in dieser Akademie ein Zertifikat erlangen, das ihnen ihr außerschulisches Engagement in der eigenverantwortlichen Weiterbildung bescheinigt und die Möglichkeit schenkt, sich in ganz Deutschland zu vernetzen. Die OASE wird in diesen Seminaren zum einzigartigen Lernort in spiritueller Umgebung und ermöglicht eine Weiterbildung, die sich durch Begegnung und gegenseitige Achtung auszeichnet. Von „Respektvoller Umgang“, über „Krisenmanagement“, „Rhetorik“ und „Schauspiel“ bis hin zu „Stil- und Etikette“ – das Kursprogramm der Akademie bietet jedem Menschen die Möglichkeit, sich selbst zu finden.

Ganzheitliche Bildung

Statt fachspezifisches Wissen, werden in der Oberstufenakademie und Studium Generale vor allem persönliche, soziale und methodische Kompetenzen vermittelt, wie Teamfähigkeit, Kreativität, Zeitmanagement und nicht zuletzt die Kunst, zu wissen, wer ich bin und was ich will. Diese Kenntnisse und Fähigkeiten, so genannte Soft Skills, sind heutzutage sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld von enormer Wichtigkeit und werden Dir darum in den drei Bereichen „Forum“, „Atelier“ und „Diskurs“ vor den Inhaltshintergründen der verschiedenen Seminare und Forumsveranstaltungen nähergebracht.

Entscheide Dich jetzt Für Deine Chancen Und Dein Potential

Viele junge Menschen wünschen sich eine Auszeit vom Stress des Alltags. Viele junge Menschen möchten nach der Zeit der Pandemie wieder Zeit mit anderen verbringen. Da sind unsere Seminare der Oberstufenakademie oder des Studium Generale genau das Richtige.

Das Kloster als Lernort

Kompetente Referenten werden Dir hier helfen Deine Potentiale zu erkennen, Deine Talente zu fördern und Deine Persönlichkeit weiter ausbilden und ausleben zu können, damit Du letztendlich Deine Chancen nutzt.

Das Kloster als Kraftort

Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. Die Schulzeit oder Ausbildungszeit oder die Zeit des Studiums, sind oftmals Zeiten voller Stress und Hektik: Da geben die jahrtausendalten Lebensweisheiten der Mönche gute Impulse für Leib, Leben und Seele. Einfach mal die Seele baumeln lassen, neue Leute kennen lernen, einen so ganz anderen Ort erleben.

junge akademie der oase

Informationen zum Seminarangebot
und die Möglichkeit zur Anmeldung
bei der Jungen Akademie findest Du
auf unserer Homepage:
www.oase.koenigsmuenster.de

oder auf facebook
sowie Instagram unter:
„OASE.Königsmünster“

Anmeldungen sind auch
per E-Mail möglich:
jungeakademie@koenigsmuenster.de

Pädagogische Leitung

Br. Benedikt Müller OSB
Koordinator „Jugend & Bildung“

Anschrift

Klosterberg 11
59872 Meschede

Telefon

0291.2995-216 oder 0291.2995-215 (Team)

E-Mail

benedikt@koenigsmuenster.de

Religionspädagogik

Workshops für Erzieher*innen (Kindergarten/Kindertagesstätte)

Wie arbeitet man in der heutigen Zeit als Erzieher*in in christlicher Trägerschaft? Was haben Astrid Lindgrens Geschichten mit Religionspädagogik zu tun? Wie schaffe ich es, Weihnachten und Ostern als interreligiöse Feste zu feiern? Was bedeutet das überhaupt? In unseren überkonfessionellen und multikulturellen Workshops vermitteln wir ganzen Teams, aber auch einzelnen Erzieher*innen, was man unter christlicher Pädagogik versteht und wie man sie offen in der eigenen Einrichtung etablieren kann. Unsere Fortbildungsreihe zeichnet sich durch Kreativität und Vielfalt in der Welt der Religionen aus und setzt darauf, mit neuen Impulsen in ein neues Kindergartenjahr zu starten.



Referent aller Workshops

(außer „Im Zauber des Spiels“)
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

0291.2995-216

E-Mail

benedikt@koenigsmuenster.de

Seminarort

OASE

Zeitraum

9 bis 16 Uhr

Kosten

85 Euro

Workshops Religionspädagogik – Tagesveranstaltungen 2023

27.1.2023

Märchenschatzkiste – ein Märchentag

Winterzeit ist Märchenzeit. In dieser Tagung steht der Märchenschatz der Brüder Grimm im Mittelpunkt. Wir hören die alten Märchen und lassen ihre zauberhaften Bilder in uns erwachen. Welche Märchen passen in den Kindergarten? Was lernen Kinder von den Märchen? Gibt es Gott oder Religion im Märchen? Welche Botschaften und Symbole sind in den Märchen verborgen? Welche Werte können wir den Kindern vermitteln? Schritt für Schritt nähren wir uns den Märchenwelten und kommen somit diesen alten Geschichten und seinen Helden durch verschiedene kre-aktive Übungen nahe. Das Märchen kann für die Kinder und uns zum Schlüssel zur Welt durch eine sinnorientierte Pädagogik werden.

3.3.2023

Der gute Hirte! Psalm 23: Bei Gott bin ich geborgen

Psalm 23, ein exemplarisches Zeugnis menschlichen Gottvertrauens, erscheint als Thema für die religionspädagogische Arbeit im Kindergarten besonders geeignet zu sein. Der Bilderreichtum des 23. Psalms, die Klarheit und die elementare Struktur der Bilder sprechen Kinder an. Das Bild vom guten Hirten symbolisiert Schutz und Fürsorge, Geborgenheit und Vertrauen. Damit trifft es besonders auch die Lebenswirklichkeit der Kinder. Das Bild vom guten Hirten und seinem Schaf ist ein Urbild für Vertrauen. An diesem Fortbildungstag wollen wir uns mit Psalm 23 auf den Weg machen und seine Botschaft der Liebe Gottes durch verschiedene ganzheitliche, sinnorientierten und kre-aktive Übungen aufschließen. In Blick nehmen wir auch das theologische Hintergrundwissen zum Psalmgebet.

31.3.2023

Im Zauber des Spiels

Jeux Dramatiques sind eine ‚nicht eingeübte‘ Form des pantomimischen Theaterspiels, auch „Ausdrucks- spiel aus dem Erleben“ genannt. Man spielt nicht für Publikum, sondern zur eigenen Freude. Es gibt Regeln aber kein Lernen von Texten ist notwendig, diese werden erzählt oder gelesen. Es gibt keine interpretierende Wertung und keinen Leistungsdruck, da jeder seine Rolle selbst bestimmt und ausfüllt. Jeux Dramatiques führen in die eigene kreative Lebendigkeit und Tiefe. Die spielerischen Erlebnisse mit farbigen Tüchern und anderen Requisiten eröffnen in den Kindern und in uns verborgene Seiten. An diesem Fortbildungstag wollen wir uns einen Koffer voller Möglichkeiten für die religionspädagogische Praxis packen. Denn: Jeux Dramatiques ist ein ganzheitlicher Ansatz im Hinblick auf eine kre-aktive Bildungsarbeit im Kindergarten. Texte aus der Bibel werden so für die Kinder auf besondere Weise erlebbar.

Referentin Sr. Diethild Wicker SSND

Kloster Brede in Brakel, war viele Jahre als Dozentin an der Fachschule für Sozialpädagogik der armen Schulschwester v.U.L.Fr. in Warburg tätig. Sie ist Ausbilderin für Jeux Dramatiques. Ebenso absolvierte sie eine Ausbildung in Rhythmik und Bibliodrama.

Workshops Religionspädagogik – Tagesveranstaltungen 2023

20.4.2023

Nachgefragt – Die Weltreligionen!

Innerhalb unserer demokratischen Gesellschaft treffen Menschen mit den unterschiedlichsten kulturellen und religiösen Hintergründen aufeinander, bunt und vielseitig wie die Farben des Regenbogens. Das ist sicher spannend und erweitert den eigenen Horizont. Allerdings kann es auch zu Unverständnis und Konflikten führen. Gerade heute ist es wichtiger denn je, über die Hintergründe der Weltreligionen Bescheid zu wissen. Denn je mehr wir über andere Religionen wissen, desto toleranter können wir mit Kindern und Eltern anderer religiöser Prägungen im Rahmen der Religionsfreiheit, die unser Grundgesetz jedem gewährt, umgehen. Vor allem Erziehende in kommunalen Einrichtungen mit Kindern aller Religionen sollten in Sachen Weltreligionen gebildet sein.

20.5.2023

Von Maria erzählen

Wer ist die Heilige Maria? Warum verehren wir sie bis heute? Wie kam es, dass ein junges Mädchen Gottes Sohn zur Welt brachte, und seit über 2000 Jahren in der ganzen Welt bekannt ist? Im katholischen Glauben spielt die Marienverehrung eine zentrale Rolle. Im Kindergarten begegnen wir Maria in den traditionellen Festen zu Maria Himmelfahrt oder die Kräuterweihe. An diesem Fortbildungstag wollen wir von Maria erzählen. Und für „Von Maria erzählen“ gibt es viele Anlässe im Kindergartenjahr, ob nun im Marienmonat Mai oder zur Advents- und Weihnachtszeit. Maria verbindet uns auch interreligiös mit der Religion des Islam, denn im Koran wird von ihr in einer Sure erzählt. Denn genau wie mit dem Jesuskind wird auch mit Geschichten von Maria der abstrakte Gott für kleine Kinder erfahrbar und begreifbar!

7.6.2023

Feste und Feiertage im Herbst

Die Zeit nach den Sommerwochen ist geprägt von vielen Festen, die genauso bunt sind wie die Farben der Herbstmonate. Zu Beginn steht die Freude und Dankbarkeit (Erntedank, Hl. Hildegard von Bingen, Hl. Franz von Assisi) über die reichen Gaben der Natur. Begleitend werden uns auch die Mächte des Himmels (Erzengel/Schutzengel). Allmählich gehen die sonnigen Herbst- und Erntefeste über in das Nachdenken über Vergänglichkeit (Allerheiligen/Allerseelen) und eine Besinnung auf zwischenmenschliche Werte (St. Martin/St. Elisabeth). An diesem Fortbildungstag möchten wir einen kre-aktiven Überblick über die Bedeutung der wichtigsten christlichen Feste und Feiertage des herbstlichen Kirchenjahres geben.

Workshops Religionspädagogik – Tagesveranstaltungen 2023

24.8.2023

Kinder fragen nach dem Tod

*Kinder sind geborene Philosophen und konfrontieren uns mit Tabuthemen: Sie fragen nach und bohren weiter, auch zum Thema „Tod und Sterben“. Für Erzieher*innen ist es dann oftmals eine Herausforderung, sich in der Praxis richtig auf das Thema einzulassen. Oft wird das Thema „Tod“ auch zu einer Anfrage an den eigenen Glauben. Die eigene Position zu finden, sich den Fragen zu stellen, Antworten zu suchen, die weiterhelfen, ohne zu überfordern - dazu soll diese Tagung ermutigen. Durch verschiedene Übungen werden wir uns dem Thema „Tod“ nähern, um so in der Praxis Kindern und Eltern offene Fragen sachgerecht zu beantworten.*

8.9.2023

Und die Kirche wird bunt ...

Farben sind für Kinder eine wichtige Quelle der Weltaneignung und gleichzeitig ein wunderbar emotionales und praktisch hautnah erfahrbares Experimentierfeld. Farben leisten einen wichtigen und vielschichtigen Beitrag zur Entwicklung von Kindern. Für kleine Kinder sind sie ein erstes Kriterium der Strukturierung und Ordnung von Gegenständen und damit ihrer unmittelbaren Umwelt. In der Kirche gibt es die Liturgische Farben. Sie bezeichnen die Farben von Gewändern, Fahnen und Schmuck, die zu bestimmten Liturgien benutzt und getragen werden. Sie sollen eine Sinneswirkung auf Stimmung und Bewusstsein des Menschen ausüben. An diesem kunterbunten Fortbildungstag wollen wir uns der Bedeutung der liturgischen Farben ganzheitlich nähern. In der verschieden kre-aktiven Übungen entdecken wir die bunte Farbenwelt der Kirche und lernen, diese in unserer pädagogischen Arbeit spannend einzusetzen.

28.9.2023

Advents- und Weihnachtsbräuche in aller Welt

Achtzig Tage umfasst der alte Weihnachtsfestzyklus, und jedes Fest – von St. Martin am 11. November bis Mariä Lichtmess am 2. Februar. Rund um die Welt gibt es ganz unterschiedliche Sitten und Gebräuche. Zum Advent und zu Weihnachten gehören für uns der Duft von Tannenreisig, das Plätzchenbacken und natürlich der geschmückte Weihnachtsbaum. Doch wie wird in anderen Ländern Weihnachten gefeiert? Denn überall auf der Welt gibt es das Weihnachtsfest, aber überall feiern Kinder das Fest auf andere Art und Weise. An diesem Fortbildungstag möchten wir eine Reise durch verschiedene Länder unserer Erde unternehmen. In verschiedenen kre-aktiven Einheiten lernen die Teilnehmenden verschiedene Weihnachtsbräuche aus aller Welt kennen. Der Koffer voller Möglichkeiten des weihnachtlichen Brauchtums ist reich gefüllt und spiegelt unterschiedliche kulturelle Entwicklungen wider.

Workshops Religionspädagogik – Tagesveranstaltungen 2023

27.10.2023

SOKO Nikolaus

Der heilige Nikolaus ist seit Jahrhunderten einer der beliebtesten christlichen Volksheiligen. Sein Gedenktag, der Nikolaustag am 6. Dezember, ist vor allem ein Tag der Kinder. Seit dem Mittelalter ist er als Gabenbringer für Kinder bekannt. Das christliche Fest des heiligen Nikolaus von Myra gerät mehr und mehr in den Hintergrund. Als eines der Zeichen dafür gilt, dass in Nikolaus-Darstellungen weitgehend auf die bischöflichen Symbole Mitra und Stab verzichtet wird. Der „amerikanische“ Weihnachtsmann hält einen immer größeren Einzug in das gesellschaftliche Leben. An diesem Fortbildungstag möchten wir die Spur dieses sympathischen Heiligen aufnehmen und in verschiedenen kre-aktiven Übungen etwas über das Brauchtum des Nikolausfestes lernen.

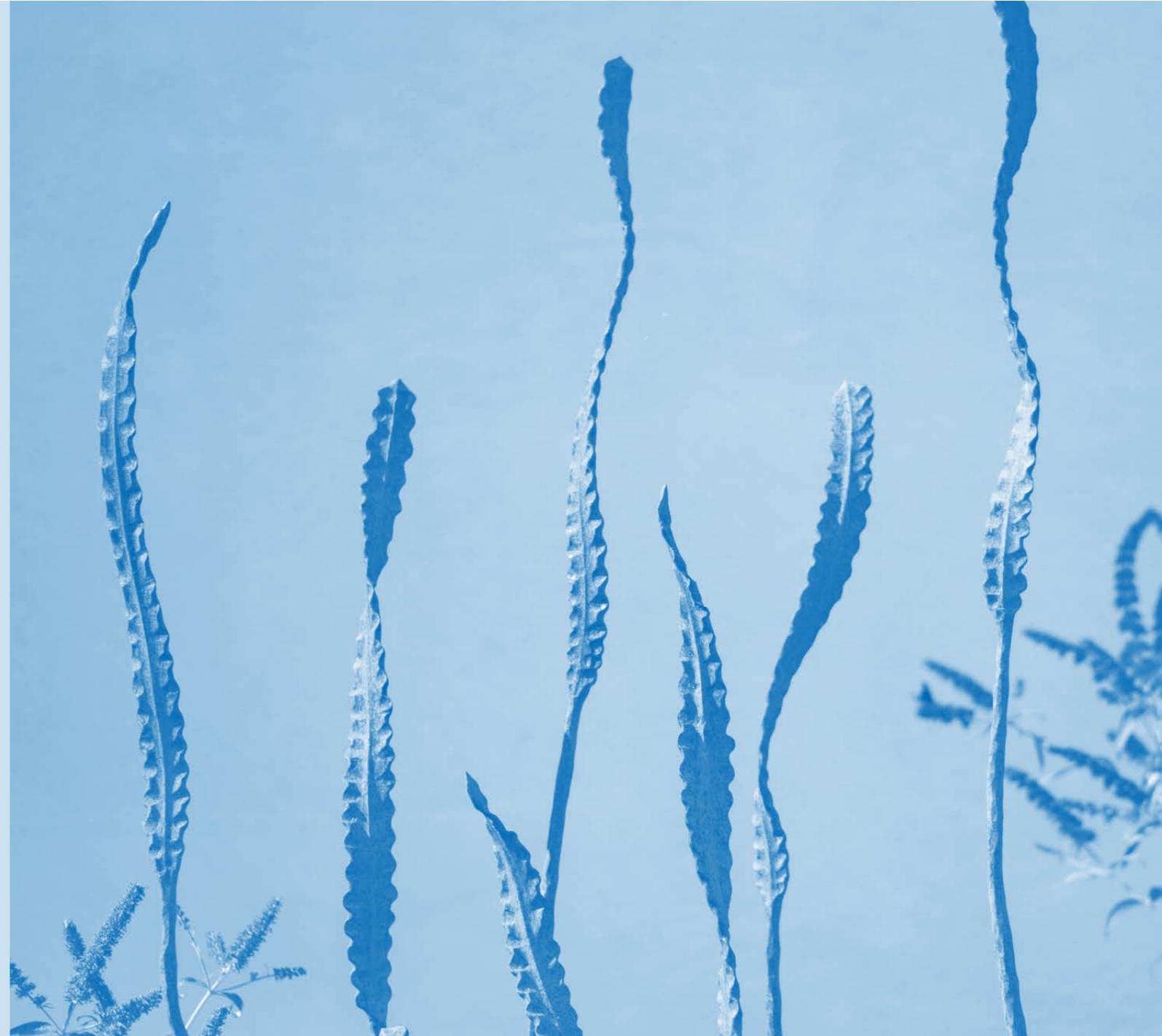
24.11.2023

Wachet also – ein Wüstentag zum Beginn des Advents!*

Im Alltag der sozialpädagogischen Praxis sind wir oft Stress ausgesetzt, – Zeit einen Wüstentag einzulegen. An diesem Wüstentag im Advent wird uns das Himmelreichbild von den fünf törichten und den fünf klugen Jungfrauen im Matthäus-Evangelium begleiten. Dieses Gleichnis 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 Tag im Advent einen Weg der Achtsamkeit einschlagen. Im Rhythmus der Klosterwelten wollen wir uns aufmachen und Licht werden, denn unser Licht kommt.

***Wüstentage**

Wüstentage, sind mit Exerziententagen gleichzusetzen, die MA im kirchlichen Dienst in der Regel zustehen. Alle Seminare sind Teil des Studium Generale der Jungen Akademie der OASE. In Kooperation mit der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung (KEFB) im Erzbistum Paderborn als anerkanntem Träger der Weiterbildung.



Light your Fire! Firm- und Konfirmationsvorbereitung im Kloster

Die OASE ist ein christliches Bildungshaus und setzt daher einen besonderen Wert darauf, jungen Menschen ihren eigenen Glauben auf moderne Weise zu vermitteln. Wir glauben daher, dass die Firmung oder Konfirmation Jugendliche darin bestärkt, ihre Talente in der Welt zu entzünden – und dass Gott sie unterstützt, diese zu erkennen und einzusetzen. Unser ökumenisches Team der OASE bietet daher Gemeinden in ihrem Programm praktische Hilfen bei der Vorbereitung der Kinder und Jugendlichen auf das Sakrament der Firmung bzw. auf die Feier der Konfirmation.

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!

Modul Ministrant*in

Wer als Ministrant*in am Altar steht, repräsentiert den eigenen Glauben und die Gemeinde. Aber woraus zeichnet sich mein Glaube aus? Unsere speziellen Angebote für Gemeinden oder Pastorale Räume unterstützen Ministrant*innen dabei, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen und eine persönliche Antwort darauf zu finden. Unser Religionspädagogisches Ziel vermittelt den Alltag des Glaubens auf besonders spielerische und kreative Weise und verfolgt somit ein entscheidendes Ziel: Freude und Spaß am Altar und in der eigenen Welt des Glaubens.

- 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

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

Anschrift
Klosterberg 11
59872 Meschede

Telefon
0291.2995-216

E-Mail
benedikt@koenigsmuenster.de

Kontakt Gastbüro
Telefon

0291.2995-210

Telefonzeiten
montags bis freitags
9 bis 16 Uhr

E-Mail
gastbuero@koenigsmuenster.de

Termine
für Tagesveranstaltungen
und Wochenendseminare
auf Anfrage.

Um eine frühzeitige
Terminvereinbarung
wird gebeten.

Termine 2023

20. bis 22. Januar
17. bis 19. März
21. bis 23. April
11. bis 13. August
15. bis 17. September
3. bis 5. November

Kontakt Gastbüro
Telefon

0291.2995-210

Telefonzeiten
montags bis freitags
9 bis 16 Uhr

E-Mail
gastbuero@koenigsmuenster.de



empfang

Kursprogramm der OASE

Unser Kursprogramm zeichnet sich durch Zeitgeist, Spiritualität und Vielfalt aus und ist in diesem Zusammenhang besonders nahe an den Empfindungen und Bedürfnissen der Menschen. Wer gerade auf der Suche nach seiner inneren Orientierung ist, sich selbst neu entdecken und seine Stärken ausbauen möchte, ist bei uns daher genau richtig. In einer Vielzahl an Seminaren aus den Bereichen Coaching, Kreativität, Spiritualität, Selbstmanagement aber auch Kultur und Wirtschaft erhalten unsere Gäste moderne Impulse für die Gestaltung ihres Lebens.

Jugendportal OASE

Über unser eigenes Jugendportal „oase.koenigsmuenster.de“ informieren wir alle Interessenten über unsere Arbeit, neue Projekte, Seminare und Neuigkeiten. „Der kleine Mönch“ bietet Klostergeschichten für Junge und Junggebliebene und das pädagogische Team veröffentlicht eine Vielzahl eigener Impulse. In diesem Zusammenhang bieten wir außerdem die Möglichkeit, eigene Glaubensfragen per Mail oder per Nachricht auf unseren Social Media Kanälen zu stellen. Ob Advent- oder Fastenzeit, das Team der OASE steht Ihnen auch online jederzeit zur Verfügung und begleitet Sie und Ihre persönlichen Anliegen. Ob im Internet, auf Facebook oder Instagram – die OASE bietet einen Ort der Besinnung, Orientierung und der spirituellen Suche.

Konzept und Ausstattung

Seit der Gründung der Benediktinerklosters im Jahre 1928, zeichnet sich der Mescheder Klosterberg durch eine offene Bildungskultur aus, die die unterschiedlichsten Menschen mit ihren individuellen Lebensfragen versammelt und an einem besonderen Begegnungsort weiterbildet. Zusammen mit einem jungen pädagogischen Team vermitteln die Benediktiner daher noch heute jungen Menschen Impulse zu Bildung und Lebenskultur.

Wer möchte ich sein? Wie schaffe ich es, meine persönlichen Charismen zu entwickeln und bestmöglich in unserer gegenwärtigen Gesellschaft einzusetzen? Bin ich bereit, die Welt zu verändern? Welche Werte sind mir wichtig, wofür stehe ich ein? Und vor allem: Was hat das alles mit meiner persönlichen Einstellung zum Glauben zu tun?

Die OASE ist ein Ort, der das Leben und den eigenen Glauben auf eine andere Art und Weise erfahrbar werden lässt. In Gemeinschaft stiftet das nun mehr als 40 Jahre alte Bildungshaus jungen Menschen unterschiedlichster Hintergründe einen Ort der Besinnung, Weiterbildung und Begegnung. In einfach eingerichteten Zimmern, Gruppenräumen, einem Meditationsraum und der „Zisterne“ mit ihren fair gehandelten Getränkeangeboten ist die OASE ein Ort, der sich besonders durch Vielfalt, Diversität und Verantwortung gegenüber dem Individuum auszeichnet.

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.

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 23

Junge Akademie

Seminar- und Kursangebote zur Weiterentwicklung der geistigen, personalen und kommunikativen Fähigkeiten durch Vorträge und Übungen im Rahmen der Jungen Akademie
weitere Informationen ab Seite 24

Fortbildungsreihe „Religionspädagogik“

im Rahmen der Jungen Akademie
Workshops für Erzieher*innen (Kindergarten/Kindertagesstätte)
weitere Informationen ab Seite 26

Firmvorbereitung und Ministrant*innen

Module für Firmlings- und Ministrant*innengruppen
weitere Informationen ab Seite 32

Programmkurse

von Mönchen und Mitarbeitenden zum benediktinischen Leben, zu religiösen Fragen und zur Lebensgestaltung
weitere Informationen ab Seite 41

Kontakt Gastbüro

Telefon

0291.2995-210

Telefonzeiten

montags bis freitags

9 bis 16 Uhr

E-Mail

gastbuero@koenigsmuenster.de

Internet

www.koenigsmuenster.de

oder auf facebook unter

„OASE – Abtei Königsmünster“

Frühstück

8 Uhr

Mittagessen

12.30 Uhr

Abendessen

19 Uhr

Leihgebühr Bettwäsche

pro Person 7 Euro

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.

**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 den Zahlungsmodalitäten und weiteren Informationen.

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.

Kosten für Einzelgäste**Tagessatz Erwachsene**

56 Euro (Doppelzimmer)

65 Euro (Einzelzimmer)

Ermäßigter Tagessatz

41 Euro (Doppelzimmer)

48 Euro (Einzelzimmer)

Tagessatz Kinder

Alter 3 bis 13 Jahre:

38 Euro (Doppelzimmer)

43 Euro (Einzelzimmer)

Kinder bis einschließlich

2 Jahre sind frei

Tagessatz Radfahrer*in

Übernachtung mit Frühstück

und Leihbettwäsche für

eine Nacht:

ab 50 Euro (Doppelzimmer)

ab 60 Euro (Einzelzimmer)

Anmeldung**per E-Mail an**

gastbuero@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



13.1. bis 15.1.
 3.2. bis 5.2.
 3.3. bis 5.3.
 5.4. bis 9.4.
 11.4. bis 16.4.
 14.4. bis 16.4.
 26.5. bis 29.5.
 9.6. bis 11.6.
 30.6. bis 2.7.
 9.7. bis 16.7.
 28.7. bis 5.8.
 1.9. bis 3.9.
 22.9. bis 24.9.
 27.10. bis 29.10.
 17.11. bis 19.11.
 8.12. bis 10.12.
 29.12. bis 1.1.

Crime.Time
 Italia.Ukraina
 Tank.Stelle
 Feier der Kar- und Ostertage
 ABI.Kurs 2023
 Herzens.Tür
 Wind.Hauch (Pfingstkurs)
 Sommer.Garten
 Wald.Baden
 Familien.Woche 2023
 Wanderwoche 2023
 Atem.Pause
 Ruhe.Insel
 Traum.Zeit
 Kassen.Sturz
 Stern.Stunden
 Winter.Träume

13.1. bis 15.1.**Crime.Time****Die Mausefalle schnappt zu****CRE.AKTIVUM**

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 Wochenende 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. Im Mittelpunkt steht aber Christies berühmtes Theaterstück „Die Mausfalle“, dessen Handlungsort eine eingeschneite Pension ist. 8 Menschen sitzen fest und kommen nicht vom Fleck, wie in einer Mausefalle, denn das Wetter verschlechtert sich weiter und bald sind die Straßen nicht mehr befahrbar und das Haus ist völlig von der Außenwelt abgeschnitten. Ein Unglück kommt selten allein: Die Telefonleitungen sind auch noch tot. Und schwupp, da schnappt die Mausefalle zu! Ein geradezu mörderisches Vergnügen für alle Liebhaber von verwickelten 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 Seminars.

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 13.1. Tea-Time (16.30 Uhr)

Ende 15.1. Mittagessen

Kosten

210 Euro (Doppelzimmer)

230 Euro (Einzelzimmer)

200 Euro (ermäßigt)

3.2. bis 5.2.**Italia.Ukraina****“När vindarna viskar mitt namn“****LEBENS.SCHULE**

In der über 65-jährigen Geschichte des EUROVISION SONG CONTEST – kurz ESC – gibt es eine ganze Menge Beiträge, die sich mit Glaubensdingen und Spiritualität beschäftigen. Man denke nur an den schwedischen ESC-Titel 2000 “När vindarna viskar mitt namn“ – (Wenn der Wind meinen Namen ruft) gesungen von Roger Pontare. In vielen Texten wird Gott in Liebesdingen angerufen, doch wer genau hinhört, vermag auch in ganz unverfänglichen ESC-Beiträgen religiöse Botschaften zu entdecken. An diesem Wochenende möchten wir uns hörend auf den Weg machen, um spirituelle Momente in ESC-Songs zu entdecken, die uns Wegbegleiter auf unserem Lebensweg sein können. Aus einem Koffer voller Möglichkeiten werden wir verschiedene Übungen zur Entspannung anbieten. Ein Wochenende, um die Seele baumeln zu lassen. Dem Stress und den Anforderungen von Schule, Studium, Ausbildung oder Beruf mal entfliehen zu können. Und sich von den Liedern des ESC in der Stille des Klosters berühren zu lassen.

3.3. bis 5.3.**Tank.Stelle****In der Stille des Klosters Kraft tanken****LEBENS.SCHULE**

Im Leben brauchen wir immer wieder Tank.Stellen, die es uns ermöglichen, neue Kraft zu schöpfen. Die OASE ist ein Ort, an dem man über diese persönlichen Tank.Stellen wunderbar philosophieren kann. Was sind meine Tank.Stellen? Wo finde ich sie auf meinem persönlichen Lebensweg? Welche Menschen können in meinem Leben zu wichtigen Tank.Stellen werden? Was haben Tanks.Stellen mit Inspiration zu tun? Diesen und vielen weiteren Fragen widmen wir uns an einem Wochenende der Achtsamkeit, der Besinnung und der Orientierung an einem Ort, der für hunderte von Menschen zu einer der Wichtigsten Tank.Stelle geworden ist – der OASE.

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 3.2. Abendessen

Ende 5.2. Mittagessen

Kosten

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 3.3. Abendessen

Ende 5.3. Mittagessen

Kosten

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

5.4. bis 9.4.

**„Deinen Tod, o Herr, verkünden wir
und deine Auferstehung preisen wir,
bis du kommst in Herrlichkeit!“** (aus der Liturgie)

Feier der Kar- und Ostertage

Die Feier der drei österlichen Tage von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu Christi bilden den Höhepunkt des Kirchenjahres.

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.

11.4. bis 16.4.**ABI.Kurs 2023****Büffeln, beten und besinnen in den Kloster.Welten****LERN.ORT**

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.

Referierende

*Br. Benjamin Altemeier OSB
und ein Team von Mönchen*

Beginn 5.4. Abendessen

Ende 9.4. Mittagessen

Kosten

260 Euro (Doppelzimmer)

300 Euro (Einzelzimmer)

200 Euro (ermäßigt)

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 11.4. Kaffee (15 Uhr)

Ende 16.4. Mittagessen

Kosten

280 Euro (Einzelzimmer)

14.4. bis 16.4.**Herzens.Tür**

„Man sieht nur mit dem Herzen gut!“ (Antonie de Saint-Exupéry)

LEBENS.SCHULE

Mit der Liebe im Herzen begegnen wir der Welt, allem Leben in ihr, wertschätzend und ganzheitlich. Wir empfinden Staunen über ihre großen und kleinen Wunder und ihre Schönheit. Unser Herz ist von der Natur oft berührt. Das Herz ist ein Symbol für unsere eigene Person. Herzensbildung ist Kernstück der sinnorientierten, ganzheitlichen Pädagogik, die wir auch als Erziehung von Herz, Hand und Verstand umschreiben können. Das Herz ist auch ein religiöses Symbol. Kinder haben ein Herzwissen – ein Herzbewusstsein. Der mütterliche Herzschlag war der erste Ton, den wir vernommen haben. Sein Rhythmus ist der erste Lebensrhythmus, den wir gehört haben und dem wir begegnet sind. Im Buch Jesus Sirach in der Heiligen Schrift lesen wir: „Er gab ihnen ein Herz zum Denken.“ Das Herz wird zum Ort, wo göttliche Kraft und menschliches Mühen zusammenwirken und sich verbinden. An diesem Wochenende möchten wir dem Symbol „Herz“ Raum schenken und herzensschöne Momente aufschließen.

26.5. bis 29.5.**Wind.Hauch (Pfingstkurs)****Wenn ich fliegen könnte – ein Wochenende voller Traumreisen****CRE.AKTIVUM**

Entdecke die Welt der Traumreisen: Im Heißluftballon über Wiesen und Wälder unterwegs zum Regenbogen? In einer Berghöhle einen bunten Stein entdecken, um ihn dann in den Wunschbrunnen der Zukunft zu werfen? An einem Südseestrand mit einem bunten Papagei spazieren gehen? Das Frühlingserwachen erleben? Das Museum der schönen Erinnerungen besuchen oder sich vom Kristallkugelbaum verzaubern lassen? Das diesjährige Pfingstweekende wird ganz im Zeichen der Traumreisen stehen. Aus einem Koffer voller Möglichkeiten werden wir verschiedene Übungen zur Entspannung anbieten. Ein Wochenende, um die Seele baumeln zu lassen. Dem Stress und den Anforderungen von Schule, Studium, Ausbildung oder Beruf mal entfliehen zu können. Schenk dir selbst ein paar Ferientage über Pfingsten in den Kloster.Welten und schöpfe neue Kraft für deinen Alltag.

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 14.4. Abendessen

Ende 16.4. Mittagessen

Kosten

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 26.5. Abendessen

Ende 29.5. Mittagessen

Kosten

260 Euro (Doppelzimmer)

280 Euro (Einzelzimmer)

240 Euro (ermäßigt)

9.6. bis 11.6.

Sommer.Garten**„Geh raus mein Herz und suche Freude!“** (Paul Gerhardt)**LEBENS.SCHULE**

Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. Ihre Gärten sind eine OASE der Stille. In einer Zeit, 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 – lassen sich doch die Tipps zum Wohlfühlen aus dem Kloster leicht in unseren Alltag umsetzen. Dabei spielt die Natur eine wichtige Rolle. Wir werden unsere Seele nähren mit der Schönheit, dem Gleichgewicht, den Farben, dem Geschmack und durch sinnliche Meditation den Klängen des Klostersgartens. Begleiten werden uns dabei Texte des hl. Benedikt und der hl. Hildegard von Bingen.

30.6. bis 2.7.

Wald.Baden**Was uns die Bäume erzählen****LEBENS.SCHULE**

Der Wald ist ein vielseitiger Lebensraum. Er ist durch seine wunderschön-alten und kraftvoll-starken Bäume ein zauberhaft-erwünschter Ort voller alt-mythischer Geheimnissen. Im Wald können wir von der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen. Der Wald lädt uns ein, dass wir unsere Seele mit schöpferischer Grünkraft auftanken. Gott und seine Schöpfungselemente lassen sich im Kreislauf des Jahres mit allen Sinnen im Wald erleben. Dadurch wird uns das Walten Gottes an der Natur deutlich offenbar vor Augen geführt. An diesem Wochenende wollen wir auf eine Entdeckungsreise gehen und Gottes Spuren in der Schöpfung suchen und finden. Ein Waldwochenende als spirituelle Auszeit und Wohlfühl-Erlebnis für die Seele.

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 9.6. Abendessen**Ende** 11.6. Mittagessen**Kosten**

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

Referierende

Br. Benedikt Müller OSB

Beginn 30.6. Abendessen**Ende** 2.7. Mittagessen**Kosten**

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

28.7. bis 5.8.

Wander.Woche 2023**Mit Christus unterwegs**

Wieder einmal wollen wir uns mit Euch unter dem Titel „Mit Christus unterwegs“ auf den Weg machen. Herzlich laden wir auch in diesem Jahr zur Wanderwoche durch das Sauerland ein: Nette Leute kennenlernen, die Natur erleben, Gott spüren, wandern, feiern und jede Menge Spaß haben, organisiert und vorbereitet von einer Gruppe, die sich voller Elan auf die Woche freut! Dazu gibt es ein inhaltliches Thema, das die, die Interesse daran haben, bei einem Vortreffen gemeinsam aussuchen und vorbereiten. Vielleicht hast Du auch Lust dazu?!

Wenn Du dabei sein möchtest und Dir vorstellen kannst, Tagesstrecken von 20 bis 25 Kilometern zurückzulegen, Dein Gepäck auf dem Rücken zu tragen, im Quartier beim Kochen zu helfen, und wenn Du abends mit einem einfachen Quartier in Schützen oder Turnhallen zufrieden bist: sei dabei!

Referierende

*P. Guido Hügen OSB
und Team*

Beginn 28.7. Abendessen**Ende** 5.8. Frühstück**Kosten**

220 Euro

130 Euro (ermäßigt)

1.9. bis 3.9.

Atem.Pause**Im Rhythmus der Kloster.Welten achtsam werden****LEBENS.SCHULE**

Atem.Pause, Momente der Stille, der Neuorientierung. Was ist gewesen, was ist, was erwartet mich? Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – mein Leben. Wann nehmen wir uns bewusst die Zeit, über unser Leben nachzudenken, wann machen wir bewusst eine Pause? Atem.Pausen sind wichtige Augenblicke der Achtsamkeit. In der Ruhe versuchen wir unseren Gefühlen nachzuspüren, um sie positiv in unser Leben einfließen zu lassen. Wir reflektieren, geben Gedanken Raum und finden Wege, gestärkt in die Zukunft zu gehen. Wie können uns bestimmte Übungen und Techniken dabei helfen, Atem.Pausen in unser Leben zu integrieren? Ein Wochenende voller Ruhe, Besinnung, Achtsamkeit und Orientierung und Entspannung.

22.9. bis 24.9.

Ruhe.Insel**„Schweige und höre – neige Deines Herzens Ohr – suche Frieden“**

(Benedikt von Nursia)

LEBENS.SCHULE

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Ein simpler Spruch, den wir alle in unserem Leben schon viel zu häufig gehört haben. Dabei ist er so elementar für eine achtsame Lebensweise. Was wären wir ohne Ruhe.Inseln in diesen bewegten Zeiten? Wie könnten wir Kraft schöpfen ohne Momente der Entspannung und Erholung? Ohne Ruhe keine Inspiration, keine Bestärkung, kein Leben. An drei Tagen erschaffen wir unsere persönliche Insel der Ruhe, einen Ort der Zuflucht und der Gewissheit, an den wir immer wieder zurückkehren können. Wir erschaffen eine reale Utopie, die es uns ermöglicht, der Hektik unseres Lebens etwas Entscheidendes entgegenzuhalten: Momente der Achtsamkeit, Momente auf der ganz persönlichen Ruhe.Insel.

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 1.9. Abendessen**Ende** 3.9. Mittagessen**Kosten**

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 22.9. Abendessen**Ende** 24.9. Mittagessen**Kosten**

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

27.10. bis 29.10.

Traum.Zeit**Was mir gut tut, schenkt mir Kraft!****CRE.AKTIVUM**

Viele Menschen sind eingespannt durch Arbeit und Familie und finden so nur selten zu Ruhe und Abstand von den Dingen. Um aber den Alltag bestehen zu können, bedarf es der Zeit des Luftholens. In einer Oase soll deshalb auch für solche Menschen Platz sein, die ein nicht so volles Kursprogramm suchen, sondern Entspannung, Ruhe, Erholung und eine Traumzeit im Zauber des Herbstes erleben möchten.

17.11. bis 19.11.

Kassen.Sturz**Was bleibt unterm Strich ...?! Was ist mir heilig?****LEBENS.SCHULE**

Kassensturz meint die „Zählung des tatsächlich vorhandenen Kassenbestandes zu einem bestimmten Zeitpunkt.“ Gerade die Stimmung des Novembers – das Ende des Kirchenjahres – bietet sich an, persönlich Kassensturz zu machen und innezuhalten. Was war dieses Jahr? Was ist mir wichtig und heilig? Was möchte ich loswerden? Welche Befürchtungen habe ich? Was bleibt unterm Strich, um gestärkt in den Advent und dann auch in ein neues Jahr zu gehen.

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 27.10. Abendessen**Ende** 29.10. Mittagessen**Kosten**

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

Referierende

*Br. Benedikt Müller OSB
und Team*

Beginn 17.11. Abendessen**Ende** 19.11. Mittagessen**Kosten**

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

8.12. bis 10.12.

Stern.Stunden

„Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können.“ (Antonie Saint-Exupéry)

LEBENS.SCHULE

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 1.1.2023

Winter.Träume

Mit den Märchen der Brüder Grimm ins Neue Jahr gehen

LEBENS.SCHULE

Winterzeit – Traumzeit – Weihnachtszeit! Das ist auch alle Jahre wieder die Zeit der fast vergessenen Märchen der Brüder Grimm: Schneeweißchen und Rosenrot – Hänsel & Gretel – Die Bremer Stadtmusikanten – Der Wolf und sieben jungen Geißen. Märchen sind symbolhaft und voller Bilder, die zum Träumen einladen. Besonders die Zeit in den Raunächten, also die Tage zwischen den Jahren, lädt uns ein etwas für unsere Seele zu tun und Rückblick zu halten und einen Ausblick zu wagen. Weil ich wertvoll bin. Denn Gott hat jeden Menschen ganz eigenartig und unverwechselbar nach seinem Abbild geschaffen. Jeder Mensch wurde mit verschiedenen Fähigkeiten und Begabungen beschenkt. Der Grimm'sche Märchenschatz macht deutlich, wie sehr Gott den Menschen liebt und ihm nahe ist und wir alle ein wunderbarer Einfall von ihm sind. Wie alles GUT werden kann und wir selber zu Heldinnen und Helden unseres Lebens werden. Gott ist im Märchen. Finden wir den goldenen Schlüssel und schließen uns die Schatztruhe der Märchenwelten für das Neue Jahr auf.

Referierende

Br. Benedikt Müller OSB
und Team

Beginn 8.12. Abendessen

Ende 10.12. Mittagessen

Kosten

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)

Referierende

Br. Benedikt Müller OSB
und Team

Beginn 29.12. Abendessen

Ende 1.1. Brunch (ca. 12.30 Uhr)

Kosten

200 Euro (Doppelzimmer)

220 Euro (Einzelzimmer)

190 Euro (ermäßigt)





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.

Kontemplation

**„Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten
und in Ehrfurcht vor IHN treten.
Gott ist in der Mitte, alles in uns schweige
und sich innigst vor ihm beuge.“**
Gerhard Teerstegen

Als Christen glauben wir, dass Gott gegenwärtig, „da“, mitten unter uns ist. So offenbart er sich dem Mose im brennenden Dornbusch: „*Ich bin der Ich-bin-da!*“ (Ex 3,27) Doch zur Begegnung braucht es immer zwei. Die Kernfrage der Gottesbegegnung lautet zunehmend: Wo bin ich eigentlich? Bin ich wirklich „gegenwärtig“ in meiner Zeit mit Gott? Und wie kann ich es lernen, einfach vor und mit Gott zu Sein?

Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Sie steht in der Tradition des frühen Mönchtums und der abendländischen Mystik. Das kontemplative Beten will den Menschen über mehrere Übungsschritte zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes führen. Dabei spielt das Üben mit dem Atem und einem Gebetswort eine wichtige Rolle.

Kontemplationskurse beinhalten folgende Elemente

- durchgehendes Schweigen
- täglich 4 bis 5 Stunden Meditation in der Gruppe mit dem Jesusgebet
- Anhörrunde
- Möglichkeit zum Stundengebet und Eucharistiefeier mit den Mönchen
- mögliches Einzelgespräch
- freie Zeit zur eigenen Verfügung

Ignatianische Einzelexerzitien

**„Man muss die Segel in den unendlichen Wind Gottes stellen,
dann erst werden wir spüren,
zu welcher Fahrt wir fähig sind.“**
Alfred Delp SJ

Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg, der Menschen unterstützt auf der Suche nach Gott, nach sich selber, nach Erfüllung ihres Lebens und nach einem „*Leben in Fülle*“ (Joh 10,12). Sie sollen helfen, sein Leben auf Gott hin auszurichten und auf ihn hinzuordnen. Dabei spielt der Raum des äußeren Schweigens und der inneren Stille eine wesentliche Rolle, um innerlich freier zu werden und um hörend sich Gott annähern zu können. Exerzitien lehren zu beten, das heißt mit Gott in Dialog zu kommen und zu sein, und sie helfen, Gottes Willen mehr und mehr im Leben zu suchen und zu entdecken.

In den **ignatianischen Exerzitien nach Ignatius von Loyola** betet der/die Übende mehrere Stunden am Tag mit Hilfe von Texten der Bibel, die der Person in der Regel im täglichen Begleitgespräch vom Begleiter gegeben werden, je nachdem, welche gerade zur jeweiligen Situation und inneren Dynamik passt.

Der/die Betende kommt dann mit Hilfe dieses Bibeltextes mit Gott über sein Leben und seine Beziehung zu ihm ins Gespräch.

Die Ignatianischen Exerzitien beinhalten folgende Elemente

- durchgehendes Schweigen
- täglich 3 bis 4 Stunden Bibelbetrachtung
- regelmäßiges Begleitgespräch
- Eucharistiefeier
- mögliche Teilnahme an den Gebetszeit der Mönche
- viel persönlich freie Zeit

Termine 2023

27. bis 31. Januar
Einführung in die Kontemplation

26. bis 30. Juni
Kontemplation im Sommer
(für Geübte!)

29. September bis 8. Oktober
Kontemplative Exerzitien
(für Geübte!)

24. bis 28. November
Einführung in die Kontemplation

Begleitung

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

Termine 2023

24. Februar bis 3. März
Ignatianische Einzelexerzitien
nach Maß

14. bis 18. August
Ignatianische Einzelexerzitien

4. bis 8. Dezember
Ignatianische Einzelexerzitien

Nach Absprache
während des gesamten Jahres
möglich

Begleitung

P. Jonas Wiemann OSB

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 und den Zahlungsmodalitäten. 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.

Kosten für den Einzelgastaufenthalt im Haus der Stille

Tagessatz 95 Euro

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

Kurzbelegungszuschlag bei nur einer Übernachtung

15 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

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 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 16 Uhr

E-Mail

gastbuero@koenigsmuenster.de

Internet

www.koenigsmuenster.de

Frühstück

8 Uhr

Mittagessen

12.30 Uhr

Abendessen

19 Uhr



6.1.	bis	8.1.	Einführung Zen
8.1.	bis	15.1.	Zen Sesshin
27.1.	bis	31.1.	Einführung Kontemplation
3.2.	bis	5.2.	Hildegard von Bingen
10.2.	bis	12.2.	Trauer
17.2.	bis	20.2.	Tage der Einkehr
24.2.	bis	3.3.	Ignatianische Einzelexerzitien nach eigenem Maß
3.3.	bis	5.3.	Logotherapie
17.3.	bis	19.3.	Medien treffen Mönche
20.3.	bis	24.3.	Benediktinische Exerzitien
31.3.	bis	2.4.	Qigong
5.4.	bis	9.4.	Feier der Kar- und Ostertage
21.4.	bis	23.4.	Beruf und Berufung
26.5.	bis	29.5.	Yoga als Zugang zur Lebenskraft
2.6.	bis	4.6.	Einführung Zen
26.6.	bis	30.6.	Kontemplation im Sommer
3.7.	bis	9.7.	Wandereinkehrtage
17.7.	bis	21.7.	Benediktinische Exerzitien
14.8.	bis	18.8.	Ignatianische Einzelexerzitien
21.8.	bis	25.8.	Ora et labora et lege
25.8.	bis	27.8.	Beruf und Berufung
1.9.	bis	8.9.	Basenfasten
15.9.	bis	17.9.	Yoga
29.9.	bis	8.10.	Kontemplative Exerzitien
20.10.	bis	22.10.	Trauer
23.10.	bis	27.10.	Filmexerzitien
27.10.	bis	29.10.	Qigong
10.11.	bis	12.11.	Trauer
17.11.	bis	19.11.	Atem und Stimme
24.11.	bis	28.11.	Einführung Kontemplation
4.12.	bis	8.12.	Ignatianische Einzelexerzitien
8.12.	bis	10.12.	Initiatische Wegbegleitung
23.12.	bis	26.12.	Feier des Weihnachtsfestes

6.1. bis 8.1.**„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 Friede, 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 25 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Einführungsvorträge, Gelegenheit zum Einzelgespräch.

Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

8.1. bis 15.1.**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 mal 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.*

Referent

Paul Shepherd

Beginn 6.1. Abendessen

Ende 8.1. Mittagessen

Kosten*

190 Euro

Referent

Paul Shepherd

Beginn 8.1. Abendessen

Ende 15.1. Frühstück

Kosten*

670 Euro

27.1. bis 31.1.**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.

3.2. bis 5.2.**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.

Referierende

Br. Emmanuel Panchyrz OSB

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Balthasar Hartmann OSB

Beginn 27.1. Abendessen

Ende 31.1. Mittagessen

Kosten 450 Euro

Referierende

Sr. Lydia Stritzl OSB

Br. Benedikt Müller OSB

Beginn 3.2. Abendessen

Ende 5.2. Mittagessen

Kosten 250 Euro

10.2. bis 12.2.

„Selig, die Trauernden!“

Tage der Trauer

An diesem Wochenende werden Menschen angesprochen, die mit einem Verlust in ihrem Leben konfrontiert wurden, die einen lieben Menschen verloren haben und/oder das Loslassen einüben möchten. Menschen, die Trauer durchleben und dafür einen geschützten Raum suchen.

Meditative Übungen, spirituelle Impulse, das Wahrnehmen der Natur, Stille, Gebet und Austausch in der Gruppe werden Elemente an diesem Wochenende sein, um danach gestärkt und getröstet im Alltag die Kraft zum Weitergehen spüren zu können.

17.2. bis 20.2.

„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. „Roter Faden“ der Tage soll sein: Der von Gott in jede und jeden gelegten Herrlichkeit gewahr zu werden und ihr treu zu bleiben, wenn Druck von außen oder Angst von innen Fragen aufwerfen.

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

ab 24.2. bis 3.3.

„Auf Gottes Spur kommen“

Ignatianische Einzelexerzitionen nach eigenem Maß

Thema von Einzelexerzitionen ist der persönliche Lebens- und Glaubensweg. Durch Unachtsamkeit im Alltag, durch Umbrüche im Leben und Krisen können diese Wege in Unordnung geraten. Einzelexerzitionen sind somit eine Zeit, in der das Leben und der Glaube neu geordnet werden. Elemente dazu sind:

- + zur Ruhe kommen
- + sich im Leib wahrnehmen
- + seine Sehnsüchte neu entdecken
- + das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen
- + sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen
- + sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen

Die Tage der Einzelexerzitionen sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen.

Sie bestimmen selbst, an welchem Tag Sie die Exerzitionen beginnen und beenden.

3.3. bis 5.3.

Von der Kunst das Leben sinnvoll zu gestalten

Was ist wichtig in meinem Leben, was will ich erreichen? Diese und ähnliche Fragen hat sich jeder sicher schon einmal gestellt. Viktor E. Frankl (1905–1997), Psychiater und Begründer der Logotherapie, ist der Ansicht, dass wir aufhören sollen, das Leben zu befragen. Wir sind die, die vom Leben her befragt werden. Deshalb ist es immer unsere Aufgabe im je gegenwärtigen Augenblick eine Antwort darauf zu geben. Wenn wir sinnvolle Antworten finden, kann sich Glück und Zufriedenheit einstellen. Mit Hilfe des von ihm entwickelten Zeitflussmodells und des Scheunengleichnisses wollen wir auf unser Leben schauen und Möglichkeiten sinnvollen Handelns kennenlernen.

Das Wochenende kann auch ohne logotherapeutische Vorkenntnisse besucht werden. Es eignet sich für alle Menschen, die über ihr Leben nachdenken wollen.

Referent

P. Jonas Wiemann OSB

Beginn

individuell mit dem Abendessen

Ende

individuell mit dem Mittagessen

Kosten pro Tag

95 Euro (Pension)

20 Euro (Begleitung)

Leitung

Pfr. Frank Wecker

Beginn 3.3. Abendessen

Ende 5.3. Mittagessen

Kosten 250 Euro

17.3. bis 19.3.

Lebe die Veränderung und gib ihr Gestalt!

Journalisten und Mönche im Gespräch

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ (Bibel, 2 Tim 1,7)

Pandemie, Krieg in Europa, politische und ökologische Zeitenwende. Wandel steht an. Auch in der Kirche: Missbrauchsdebatten, neue Rollenverteilung und alte Hierarchien fordern heraus.

Und bei den Medien: Digitalisierung, Leser- und Mitgliederschwund.

Wie begegnen wir den Veränderungen? Lassen wir uns auf den Wandel ein? Können wir das Fundament „unseres Hauses“ bewahren, aber das Haus selbst neu gestalten? Woher nehmen wir die Kraft, den Wandel auszuhalten und mitzugestalten? Können wir andere begleiten und mitnehmen?

20.3. bis 24.3.

„Wer aber im Leben fortschreitet, dem wird das Herz weit ...!“ (RB)

Benediktinische Exerzitien

In diesen Exerzientagen wollen wir wieder neu auf die Gottsuche 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.

Referierende

Br. Anno Schütte OSB

P. Vincent Grunwald OSB

und ein Team von Journalisten

Beginn 17.3. Abendessen

Ende 19.3. Mittagessen

Kosten 290 Euro

Referent

P. Jonas Wiemann OSB

Beginn 20.3. Abendessen

Ende 24.3. Frühstück

Kosten 450 Euro

31.3. bis 2.4.

„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 das 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.

5.4. bis 9.4.

„Deinen Tod, o Herr, verkünden wir und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit!“ (aus der Liturgie)
Feier der Kar- und Ostertage

Die Feier der drei österlichen Tage von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu Christi bilden den Höhepunkt des Kirchenjahres.

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.

Referent

Hans Martin Lorentzen

Beginn 31.3. Abendessen

Ende 2.4. Mittagessen

Kosten 300 Euro

Referierende

Br. Benjamin Altemeier OSB

und ein Team von Mönchen

Beginn 5.4. Abendessen

Ende 9.4. Mittagessen

Kosten 450 Euro

21.4. bis 23.4.**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. 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.

26.5. bis 29.5.**Den Einklang mit meinem Atem suchen:****Yoga als Zugang zur Lebenskraft**

Am Pfingstweekende 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 leibhaft 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 Gebet. Ziel ist es, wieder anzukommen in der Verbindung mit der Kraft des Augenblicks, um uns dem belebenden Wirken des Geistes Gottes zu öffnen.

2.6. bis 4.6.**„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 Friede, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben. Das Einführungsweekende ist eine gute Vorbereitung für längere Zen-Kurse und eignet sich auch zur Vertiefung der eigenen Zen-Praxis. Täglich 10 mal 25 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Einführungsvorträge, Gelegenheit zum Einzelgespräch. Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

26.6. bis 30.6.**Ich in Gott und Gott in mir –
Tage der Kontemplation im Sommer**

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.

Referierende

Prof. Dr. Bernd Maria Filz
P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB

Beginn 21.4. Abendessen**Ende** 23.4. Mittagessen**Kosten** 350 Euro**Referierende**

P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB
Henryk Megier

Beginn 26.5. Abendessen**Ende** 29.5. Mittagessen**Kosten** 400 Euro**Referent**

Paul Shepherd

Beginn 2.6. Abendessen**Ende** 4.6. Mittagessen**Kosten***

190 Euro

(siehe Seite 60 unten)

Referierende

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

Beginn 26.6. Abendessen**Ende** 30.6. Mittagessen**Kosten** 450 Euro

Dieser Kurs richtet sich an
in Kontemplation Geübte!

3.7. bis 9.7.**„Ändert eure Perspektive und vertraut den neuen Wegen“** (frei nach Mk 1,15)

Wir leben in bewegten Zeiten; manche sprechen gar von einer Zeitenwende – gesellschaftlich, politisch, ökologisch. Ein Kernwort der Verkündigung Jesu lautet „Metanoia“, Umkehr – was auch mit „Wende, Änderung der Blickrichtung“ übersetzt werden kann. Die frühen Christen nannten sich der „neue Weg“. In diesem Sinne ist Um-Kehr ein höchst dynamisches, bewegliches Geschehen. In diesen Tagen wollen wir uns – körperlich und geistig-geistlich – auf den Weg machen und Spuren der Umkehr bei uns nachspüren. Anfangen, vielleicht mit kleinen Schritten, das kann jede(r) ... und es tut gut!

Elemente dieser Tage sind: Tägliche Wanderungen, Texte und Worte zum Nachsinnen, Zeiten des Schweigens und der Einkehr, Austausch in der Gruppe, gemeinsame Eucharistiefiern unter freiem Himmel, die Möglichkeit zum Gespräch mit den Begleitern und nicht zuletzt das gesellige Beisammensein.

Bitte geeignete Wanderausrüstung mitbringen!

17.7. bis 21.7.**„Wer ist der Mensch der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“****Benediktinische Exerzitien**

In diesen Exerzientagen wollen wir wieder neu auf die Gottsuche 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.

14.8. bis 18.8.**„Wähle also das Leben, damit du lebst!“** (Dtn 30,19)
Ignatianische Einzelexerzitien

Thema von Einzelexerzitien ist der persönliche Lebens- und Glaubensweg. Durch Unachtsamkeit im Alltag, durch Umbrüche im Leben und Krisen können diese Wege in Unordnung geraten. Einzelexerzitien sind somit eine Zeit, in der das Leben und der Glaube neu geordnet werden. Elemente dazu sind:

- + zur Ruhe kommen*
- + sich im Leib wahrnehmen*
- + seine Sehnsüchte neu entdecken*
- + das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen*
- + sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen*
- + sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen*

Die Tage der Einzelexerzitien sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen.

21.8. bis 25.8.**Ora et labora et lege**
Tage benediktinischen Lebens

In der Ruhe liegt die Kraft. So heißt es in einem Sprichwort. Und viele Gäste staunen wie viel Kraft sie doch schöpfen, wenn sich die Ruhe und die Arbeit in einem gesunden Rhythmus abspielen, denn wie schon der heilige Benedikt wusste, entspringt ein wahrhaft ausgeglichener Geist der Harmonie von körperlicher und geistiger Betätigung und dem Gleichgewicht von Anstrengung und Entspannung.

In dieser Woche wollen wir uns in benediktinisches Leben einüben. Der Wechsel von Gebetszeiten mit den Mönchen und Arbeit (ora et labora) und dem spirituellen Input (lege) helfen uns dabei genauso wie ein Gleichgewicht von Schweigen und Austausch in der Gruppe. Begleiten wird uns in diesen Tagen die Benediktsregel und ihre praktische Umsetzung im Alltag.

Referierende

*Br. Anno Schütte OSB
P. Maurus Runge OSB*

Beginn 3.7. Kaffee (15 Uhr)

Ende 9.7. Mittagessen

Kosten 640 Euro

Referent

P. Jonas Wiemann OSB

Beginn 17.7. Abendessen

Ende 21.7. Mittagessen

Kosten 450 Euro

Referent

P. Jonas Wiemann OSB

Beginn 14.8. Abendessen

Ende 18.8. Mittagessen

Kosten 450 Euro

Referent

P. Jonas Wiemann OSB

Beginn 21.8. Abendessen

Ende 25.8. Frühstück

Kosten 450 Euro

25.8. bis 27.8.**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.

1.9. bis 8.9.**Basenfasten – alternativ fastend in den Herbst**

Was macht mich und meinen Körper sauer? Was wollte ich schon immer einmal weglassen, weil es mir nicht gut tut?

Während des Basenfastens geht es darum, ganz bewusst für einen bestimmten Zeitraum alles wegzulassen, was meinen Körper sauer macht. In unserem Kurs lernen Sie gesunde, basenreiche und vitalstoffreiche Ernährung kennen und schätzen.

Leider ist das Säure-Basen-Gleichgewicht bei vielen Menschen durch zu viel Stress und ungesunde Ernährung gestört. Das kann Allergien, Migräne, rheumatische Beschwerden und erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge haben.

In dieser Woche werden Sie sich ausschließlich basisch ernähren und sicher auf den Geschmack kommen! Die Menge des Essens ist nicht beschränkt, sondern nach basischen Gesichtspunkten ausgewählt. Ihr Gewinn in dieser Woche kann eine Gewichtsreduktion sein und in jedem Fall eine körperliche und psychische Belebung.

Für Körper und Seele schöpfen Sie Kraft aus

- Yoga und Körperarbeit am Vormittag
- Meditation am Mittag
- Wandern am Nachmittag
- Entspannung am Abend ...

15.9. bis 17.9.**Yogawochenende**

„Der Körper ist Dein Tempel.“

Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.“

An diesem Wochenende wollen wir uns dem Klassiker der Yogasequenz widmen. Der Sonnengruß im Yoga ist eine Reihe von 12 Positionen, die dynamisch und fließend in einer Übungsabfolge aneinandergereiht werden. Zur klassischen Abfolge des Sonnengrußes gibt es modifizierte Varianten, die verschiedene körperliche Voraussetzungen berücksichtigen. Der Sonnengruß bringt Körper und Geist zusammen. Er ist ein den ganzen Körper einbeziehendes Ritual und sollte mit Konzentration und Andacht ausgeübt werden. Die Übungen werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

Referierende

Gisela Aengenheyster
P. Jonas Wiemann OSB

Beginn 1.9. Abendessen

Ende 8.9. Mittagessen

Kosten 850 Euro

Referent

Henryk Megier

Beginn 15.9. Abendessen

Ende 17.9. Mittagessen

Kosten 270 Euro

29.9. bis 8.10.**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 Eucharistiefeier, 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.

20.10. bis 22.10.**Der Trauer einen Raum geben**

Ein Kranz, ohne Anfang und Ende, gewunden, geschlungen, hineingewebt – ein Leben!

An diesem Wochenende wollen wir uns hineinfühlen in die Erinnerung. Wir werden der Trauer, die wir für einen geliebten Menschen empfinden, einen Raum geben. Im praktischen Tun erarbeiten wir Kränze, die mit liebevollen Erinnerungen gefüllt sein werden. Vielleicht findet ein solcher Kranz seinen Weg zu einem Grab – gerade auch zu den Gedenktagen Allerheiligen und Allerseelen.

23.10. bis 27.10.**Jetzt ist die Zeit** (Mk 1,15)**Filmexerzitien**

Die Filmexerzitien 2023 orientieren sich am Losungswort des Evangelischen Kirchentages 2023, das sich wiederum am Wort Jesu aus dem Markusevangelium, den ersten Worten seiner Verkündigung, orientiert. Viele sprechen heute von einer Zeitenwende – gesellschaftlich, politisch, ökologisch. Es kann nicht mehr so weitergehen wie bisher, wenn es weitergehen soll – Umkehr, eine Änderung der Perspektive tut not. Wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, kleine Schritte der Veränderung zu gehen?

Filmexerzitien laden dazu ein, mit Hilfe von Filmen Rückschau zu halten auf Vergangenes und zu schauen, wo und wie Veränderung in der Zukunft möglich ist. Denn Veränderung beginnt immer beim Einzelnen persönlich. In Filmen und Gottesdiensten, im Gespräch und im Schweigen geht es um Geschichten von Menschen, die eine Zeiten-Wende erlebt haben – persönlich und/oder gesellschaftlich – und nicht zuletzt um die eigene Lebensgeschichte.

27.10. bis 29.10.**„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 Herzkraft, Haltung, Beweglichkeit und das 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.

Referierende

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

Beginn 29.9. Abendessen

Ende 8.10. Mittagessen

Kosten 950 Euro

Referierende

P. Nikolaus Nonn OSB

Bernd Steiner

Beginn 20.10. Abendessen

Ende 22.10. Mittagessen

Kosten 260 Euro

Referierende

P. Maurus Runge OSB

Br. Balthasar Hartmann OSB

Beginn 23.10. Abendessen

Ende 27.10. Mittagessen

Kosten 450 Euro

Referent

Hans Martin Lorentzen

Beginn 27.10. Abendessen

Ende 29.10. Mittagessen

Kosten 300 Euro

10.11. bis 12.11.**„Das Zeitliche segnen“**

An diesem Wochenende werden wir auf die Grenze unseres Lebens schauen, auf den Tod und auf das Leben. Die Auseinandersetzung mit unserer Grenze birgt die Chance, jetzt schon einen achtsamen Umgang mit unserem Leben einzuüben und Schritte zu tun, der eigenen Hoffnungsperspektive nahe zu kommen. Spirituelle Impulse aus der Benediktsregel, Gebet, Übungen der Stille und die Möglichkeit zum Einzelgespräch werden das Wochenende prägen.

17.11. bis 19.11.**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 „ur-eigene Stimme“. Ein Wochenende für alle, die freudig und mutig neue Klang- und Atemräume entdecken möchten.

Referierende

P. Vincent Grunwald OSB
Br. Emmanuel Panchyryz OSB

Beginn 10.11. Abendessen

Ende 12.11. Mittagessen

Kosten 250 Euro

Referierende

Br. Karl-Leo Heller OSB
Henryk Megier

Beginn 17.11. Abendessen

Ende 19.11. Mittagessen

Kosten 280 Euro

24.11. bis 28.11.**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.

4.12. bis 8.12.**„Wandel vor mir und sei ganz!“ (Gen)****Ignatianische Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen**

Thema von Einzelexerzitien ist der persönliche Lebens- und Glaubensweg. Durch Unachtsamkeit im Alltag, durch Umbrüche im Leben und Krisen können diese Wege in Unordnung geraten. Einzelexerzitien sind somit eine Zeit, in der das Leben und der Glaube neu geordnet werden. Elemente dazu sind:

- + zur Ruhe kommen
- + sich im Leib wahrnehmen
- + seine Sehnsüchte neu entdecken
- + das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen
- + sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen
- + sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen

Die Tage der Einzelexerzitien sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen.

Referierende

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

Beginn 24.11. Abendessen

Ende 28.11. Mittagessen

Kosten 450 Euro

Referent

P. Jonas Wiemann OSB

Beginn 4.12. Abendessen

Ende 8.12. Frühstück

Kosten 450 Euro

8.12. bis 10.12.

„Wenn Gott in unseren Herzen geboren wird“

An diesem Adventswochenende gehen wir den inneren Weg, um uns dem inneren Raum unserer Seele zu nähern. Wir werden eingeladen, Gott in uns zu entdecken. Unterstützt werden wir auf diesem Weg durch das kontemplative Herzensgebet, Zeiten des Schweigens, Impulse aus der Tradition christlicher Mystik und durch die Möglichkeit des Einzelgespräches.

23.12. bis 26.12.

Feier des Weihnachtsfestes

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

*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.*

Referent

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

Beginn 8.12. Abendessen

Ende 10.12. Mittagessen

Kosten 380 Euro

Referierende

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Justus Niehaus OSB

Beginn 23.12. Abendessen

Ende 26.12. Mittagessen

Kosten 380 Euro



Die Referierenden

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, Leiter des Gastbereiches.

Eickhoff, Anne

Geboren 1960, drei erwachsene Kinder, Krankenschwester, Fortbildung in Palliativ Care, Ausbildung in spiritueller Wegbegleitung in den Medien der Initiatischen Therapie nach K. Graf Dürckheim auf dem Benediktshof Münster, arbeitet im Hospiz Soest, lebt in Hovestadt-Nordwald.

Filz, Bernd Maria

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

Grunwald, Vincent OSB

Pater

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 Bern, seit 2005 freischaffender Regisseur und Mitglied der Gruppe „Musiktheaterwerkstatt Frankfurt“.

Die Referierenden

Heller, Karl-Leo OSB

Bruder

Hoffmann, Cosmas OSB

Pater

Hügen, Guido OSB

Pater

Lorentzen, Hans Martin

Megier, Henryk

Müller, Benedikt OSB

Bruder

Niehaus, Justus OSB

Bruder

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

Geboren 1965, Ordenseintritt 1987, Dr. theol., Religionswissenschaftler (MA), Prior der Abtei, Begleiter für Kontemplative Exerzitien und Geistliche Begleitung, Ausbildung in tiefenpsychologischer Tanz- und Ausdruckstherapie (DITAT), Hochschuldozent für Fundamentaltheologie und Religionswissenschaft an der KHKT, auf europäischer Ebene verantwortlich für den monastischen interreligiösen Dialog (DIM-MID).

Geboren 1963, Ordenseintritt 1983, Studium der Theologie in Bonn und der Jugendpastoral in Benediktbeuern, Fortbildung in Themenzentrierter Interaktion bei der Akademie für Jugendfragen, Ausbildung zum Supervisor (DGSv) bei der Diakonischen Akademie in Berlin, 2001–2010 Bundeskurat der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG), seit 2010 Hochschuleseelsorger an der FH in Meschede, tätig als Supervisor und Trauerbegleiter.

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)

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

Geboren 1972, Ordenseintritt 2008, staatlich anerkannter Erzieher, Koordinator für den Bereich Jugend und Bildung im Gastbereich, verantwortlich für die Junge Akademie, Bildungsreferent, Praxisanleiter für Erzieher – Praktikant*innen, Autor mehrerer Theaterstücke.

Geboren 1979, Ordenseintritt 2009, Studium der Architektur an der Bauhaus-Universität Weimar, Dipl. Ing., tätig in der Öffentlichkeitsarbeit und im Gastbereich.

Die Referierenden

Nonn, Nikolaus OSB

Pater

Geboren 1956, Ordenseintritt 1984, Dipl. Theol., Dozent für Gregorianik, Deutschen Liturgiegesang, Bibeltheologie und Liturgik an den Musikhochschulen in Hannover und Lübeck. Freier Mitarbeiter im Fachbereich Liturgie und Kirchenmusik im Bischöflichen Generalvikariat, Hildesheim. Superior der Cella Sankt Benedikt in Hannover.

Panchyryz, 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 Benediktshof in Münster-Handorf; arbeitet in der Klinikseelsorge und im Gastbereich.

Poenicke, Dirk

Geboren 1969, staatlich anerkannter Erzieher. Achtwöchiges Praktikum in der OASE (2015), Referent und ehrenamtlicher Mitarbeiter 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 der Abtei, tätig in der Öffentlichkeitsarbeit.

Schütte, Anno OSB

Bruder

Geboren 1963, Ordenseintritt 1985, Bilanzbuchhalter, tätig in der Abteigaststätte und im Gastbereich.

Shepherd, Paul F.

Cho-un

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.

Die Referierenden

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, Novizenmeister der Abtei.

Steiner, Bernd

Geboren 1970, Floristmeister in Köln. Schwerpunkt: Blumenschmuck im sakralen Raum.

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.

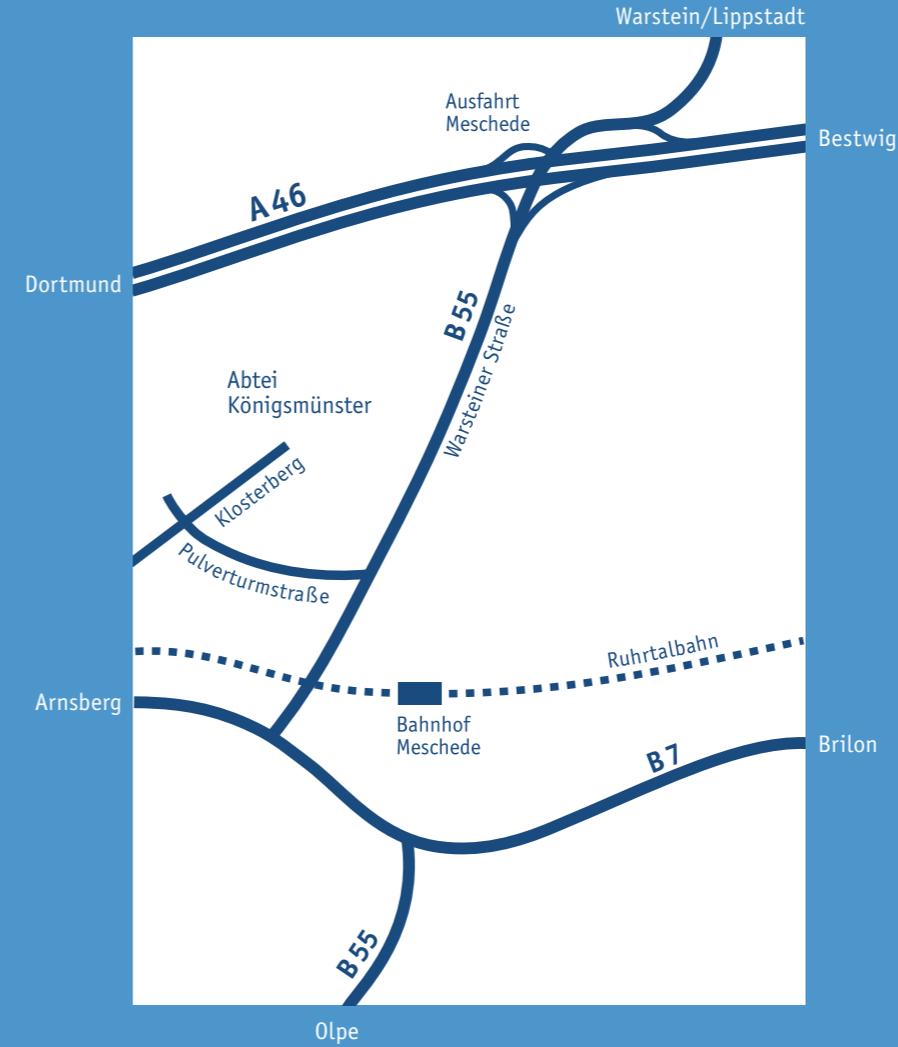
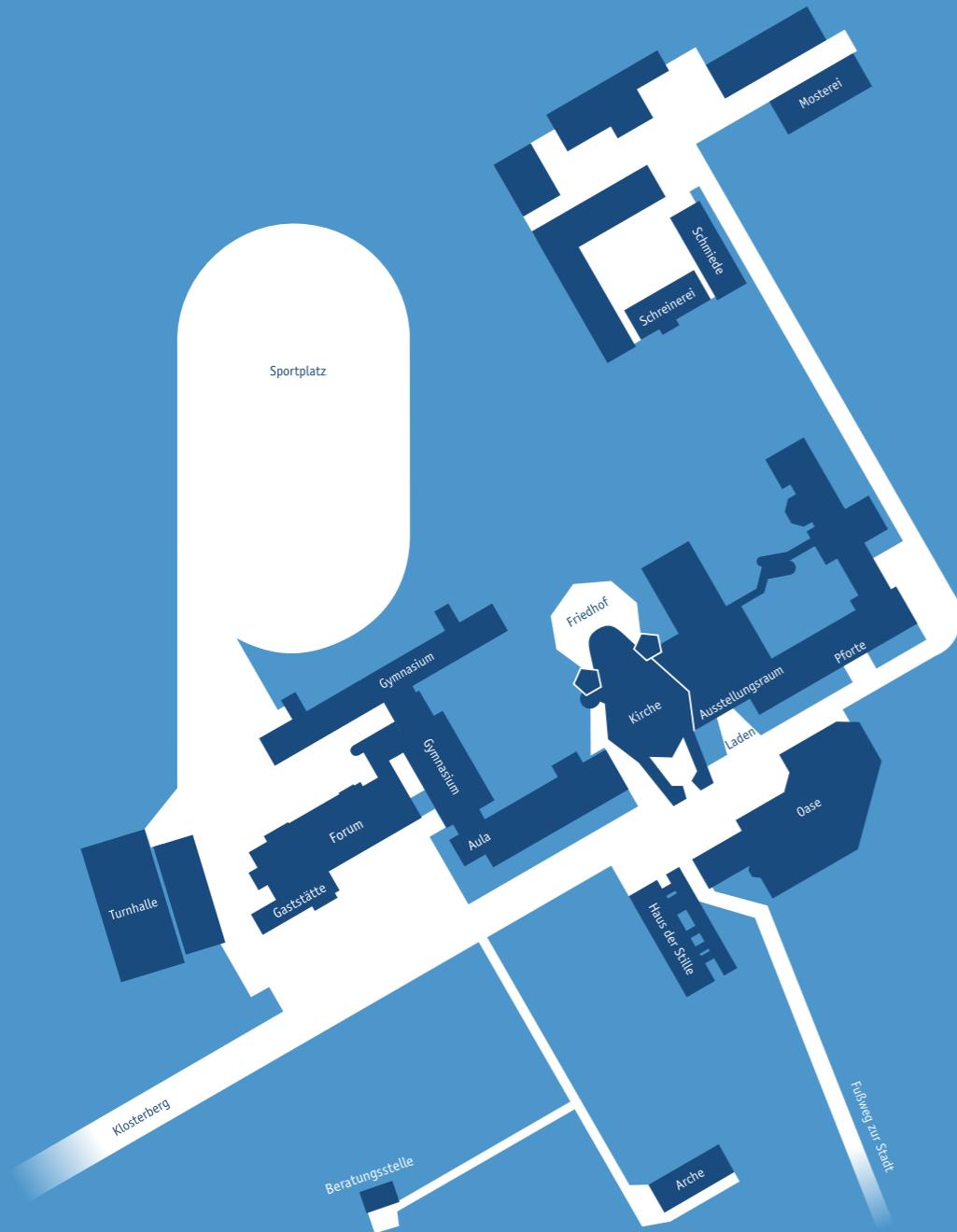
Wecker, Frank

Geboren 1971, katholischer Priester, Krankenhausseelsorger, Dipl.-Theol. und Logotherapeut.

Wiemann, Jonas OSB

Pater

Geboren 1969, Ordenseintritt 2000, Dipl.-Theol., Dipl.-Soz.-Päd., GIS-Kurs für Exerzitien im Alltag, IMS-Kurs für Geistliche Begleitung, tätig in der Leitung vom Haus der Stille.



*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

OASE

Haus der Besinnung und Begegnung

E-Mail

gastbuero@koenigsmuenster.de

Haus der Stille

E-Mail

gastbuero@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:

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Name Vorname

Straße Hausnummer

PLZ Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail Beruf

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:

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Name Vorname

Straße Hausnummer

PLZ Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail Beruf

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.

