



**Abtei Königsmünster**  
**2024**  
**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  
19 Beratungsstelle der Abtei Königsmünster

**Jugend und Bildung**

20 Modul Minestrant\*in  
21 Praktische Anthropologie

**Junge Akademie**

24 Info und Organisatorisches  
**Seminare für Oberstufenschüler\*innen & Studierende  
und für Auszubildende:**  
27 Überblick  
28 Einzelausschreibungen  
**Workshops Religionspädagogik  
für pädagogisch Bildende & Lehrende:**  
32 Überblick  
33 Einzelausschreibungen



Seite

41 **OASE**  
Info und Organisatorisches

Jahresprogramm  
47 Überblick  
48 Einzelausschreibungen

**Haus der Stille**

52 Info und Organisatorisches  
56 Kontemplation  
57 Ignatianische Einzelexerzitien

Jahresprogramm  
59 Überblick  
60 Einzelausschreibungen

75 Die Referierenden aller Kurse  
82 Lageplan  
83 Anfahrt  
83 Kontakt

Umschlag Anmeldefomulare



## **Liebe Gäste,**

*Immer wieder habe ich den Eindruck, dass wir in kirchlichen Kreisen Antworten auf Fragen geben die keiner mehr stellt. Wir leben wie in einer Blase, wo uns die direkte Auseinandersetzung mit den Menschen zu fehlen scheint.*

*Weiß ich eigentlich, was Menschen heute bewegt? Welche Themen bei ihnen obenauf liegen?*

*Nun liegt vor ihnen das Jahresprogramm für das Jahr 2024. Ich hoffe, dass sie Themen finden, die auf Ihre Lebenssituation passend sind. Trotzdem habe ich den Wunsch, mehr über Ihre Wünsche zu erfahren. Welches Angebot möchten Sie stärker im Jahresprogramm von Oase und Haus der Stille wiederfinden. Natürlich kann das dann erst für das Jahr 2025 berücksichtigt werden. Aber immerhin.*

*Fassen Sie Mut und melden sich unter [benjamin@koenigsmuenster.de](mailto:benjamin@koenigsmuenster.de) oder unter [jonas@koenigsmuenster.de](mailto:jonas@koenigsmuenster.de) und teilen uns Ihre Wünsche mit.*

*Was sonst noch wichtig ist. Wir haben endlich einen funktionierenden Aufzug im Haus der Stille. Die Bäder sind generalüberholt. Vorhänge in den Zimmern halten Wärme oder Kälte zurück und führen in eine gute Verdunklung. Auch in der Oase konnten wir schon erste Renovierungen durchführen. So ist nun das Ateliardach dicht.*

*Dankbar sind wir, dass wir wieder mit steigenden Gästezahlen zu tun haben und hoffen natürlich, dass dies auch weiterhin so bleibt. So freuen wir uns, wenn wir Sie wieder als Gast in der Abtei Königsmünster begrüßen dürfen.*

*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 Panchyrz 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

[gastbereich@koenigsmuenster.de](mailto:gastbereich@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 Chokolaterie 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**.

Samstagseintopf

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

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

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 2024

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.

**Termine 2024**  
*Samstag, 30. November 2024,*  
*von 9 bis 18 Uhr*  
*und*  
*Sonntag, 1. Dezember 2024,*  
*von 11 bis 18 Uhr*



### Abteissommer 2024

Aufgrund der positiven Resonanz und der guten Erfahrungen in den vergangenen Jahren möchten wir auch 2024 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 7 Euro.

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

### Führungen 2024

6. Juli  
13. Juli  
20. Juli  
27. Juli  
3. August  
10. August  
17. August

### Treffpunkt

Am Abteiforum

### Sommererlebnisabende 2024

9. Juli  
16. Juli  
23. Juli  
30. Juli  
6. August  
13. 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.

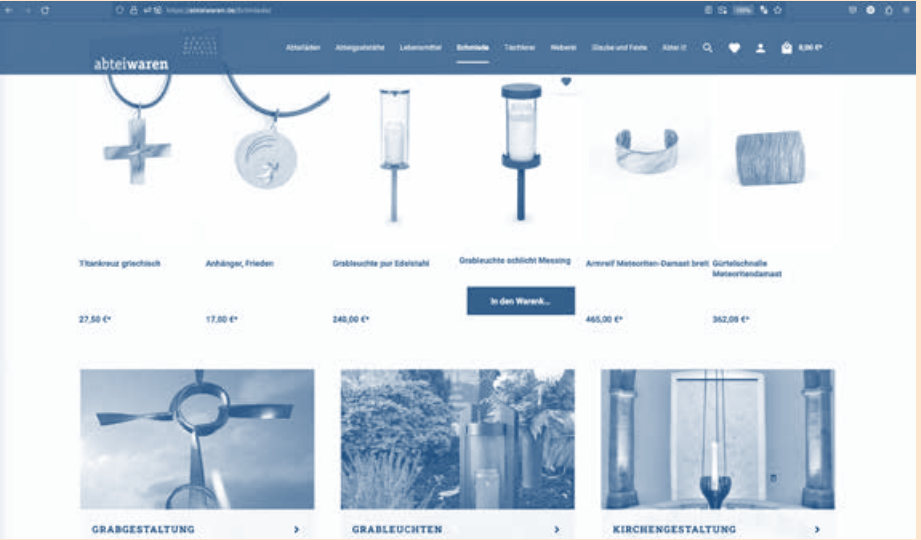
Unter einem einheitlichen Logo treten unsere Betriebe auf – und bieten als Abteiwaren vor allem im Abteiladen auf dem Klostergelände sowie in den Abteiläden in Olsberg und Rüthen-Meiste ihre Produkte an. Dabei finden sich unter einheitlichem Auftreten viele unterschiedliche Produkte und eine große Bandbreite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

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



www.abteiwaren.de



Schmiede

Filigrane Singvögel aus Stahl, 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!





## 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 „Betten 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  
20.15 bis 21.15 Uhr  
2 x 25 Minuten  
Nicht während der Ferien  
in NRW!*

#### **Ansprechpartner**

*Br. Emmanuel Panchyryz OSB*

#### **Kosten**

*keine  
Über eine Spende  
freuen wir uns natürlich.*

#### **Ort**

*Chorraum der Abteikirche*

#### **Treffpunkt**

*20 Uhr an der Abteikirche*

#### **Kontakt Gastbüro**

##### **Telefon**

*0291.2995-210*

##### **Telefonzeiten**

*montags bis freitags  
9 bis 16 Uhr*

##### **E-Mail**

*gastbereich@koenigsmuenster.de*

### monatlich

*jeweils samstags  
10 bis 16 Uhr*

#### **Ansprechpartner**

*P. Jonas Wiemann OSB*

#### **Kosten**

*jeweils 15 Euro  
Eine Anmeldung im Gastbüro  
ist erforderlich!*

#### **Ort**

*Dōjō (Übungsraum)  
neben dem Abteiladen  
oder im Haus der Stille*

#### **Termine 2024**

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| <i>6. Januar*</i>  | <i>6. Juli*</i>     |
| <i>3. Februar*</i> | <i>3. August</i>    |
| <i>2. März</i>     | <i>7. September</i> |
| <i>6. April*</i>   | <i>5. Oktober</i>   |
| <i>4. Mai</i>      | <i>2. November</i>  |
| <i>8. Juni*</i>    | <i>7. Dezember*</i> |

*\* im Haus der Stille*

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



### 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](http://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



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



Termine 2024

19. bis 21. Januar  
8. bis 10. März  
28. bis 30. Juni  
23. bis 25. August  
20. bis 22. September  
4. bis 6. Oktober

Begleitung

Br. Remigius Stuhlmüller OSB

Kontakt Gastbüro

Telefon

0291.2995-210

Telefonzeiten

montags bis freitags

9 bis 16 Uhr

E-Mail

gastbereich@koenigsmuenster.de

Praktische Anthropologie 2024

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.

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 8.1. bis 12.1.  | 26.8. bis 30.8.   |
| 15.1. bis 19.1. | 2.9. bis 6.9.     |
| 22.1. bis 26.1. | 9.9. bis 13.9.    |
| 29.1. bis 2.2.  | 16.9. bis 20.9.   |
| 5.2. bis 9.2.   | 23.9. bis 27.9.   |
| 12.2. bis 16.2. | 30.9. bis 2.10.   |
| 19.2. bis 23.2. | 7.10. bis 11.10.  |
| 26.2. bis 1.3.  | 28.10. bis 31.10. |
| 4.3. bis 8.3.   | 4.11. bis 8.11.   |
| 11.3. bis 15.3. | 11.11. bis 15.11. |
| 18.3. bis 22.3. | 18.11. bis 22.11. |
| 8.4. bis 12.4.  | 25.11. bis 29.11. |
| 15.4. bis 19.4. | 2.12. bis 6.12.   |
| 22.4. bis 26.4. | 9.12. bis 13.12.  |
| 29.4. bis 3.5.  | 16.12. bis 20.12. |
| 6.5. bis 8.5.   |                   |
| 13.5. bis 17.5. |                   |
| 21.5. bis 24.5. |                   |
| 27.5. bis 29.5. |                   |
| 3.6. bis 7.6.   |                   |
| 10.6. bis 14.6. |                   |
| 17.6. bis 21.6. |                   |
| 24.6. bis 28.6. |                   |

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 – ein Bildungsangebot der Abtei Königsmünster Meschede**

Möchtest Du Dich außerhalb der Schule, dem Studium, der Ausbildung oder des Berufes weiterbilden und Fertigkeiten wie Kommunikationsfähigkeit und Selbstmanagement trainieren? Oder einfach mal ein Wochenende dem Alltagsstress entfliehen? Dann ist die „Junge Akademie“ genau das Richtige für Dich. Dieses einzigartige Bildungsangebot der Abtei Königsmünster zu Meschede für Schüler\*innen (gymnasialen Oberstufe), Studierende, Auszubildende oder Erzieher\*innen (pädagogisch Bildende) besteht aus vielfältigen Wochenend-Seminaren, Tagesveranstaltungen, Abendveranstaltungen oder Online-Seminaren, in denen Du das Kloster sowohl als Ruhe, als auch als Lernort entdecken kannst, während Du nebenbei auch noch neue Leute kennenlernst und in Deine persönliche Weiterbildung investierst.

### **Ganzheitliche Bildung**

Statt fachspezifischem Wissen, werden in der Jungen Akademie 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. Für Erzieher\*innen, die im Bereich der Kindertagesstätte arbeiten, bieten wir spannende Fortbildungen mit religionspädagogischen Themen für die Praxis an.

### **Zertifikat der Akademie**

In Zusammenarbeit mit verschiedensten Referent\*innen aus den Bereichen Coaching, Schauspiel, Kultur, Kreativität, Pädagogik, Gesellschaft und Wirtschaft bieten wir unsere kre-aktiven Seminare an, die den eigenen Horizont erweitern und der erste Schritt in eine selbstbestimmte Zukunft sind. Oberstufenschüler\*innen, Student\*innen, Auszubildende sowie Erzieher\*innen können in dieser Akademie ein Zertifikat erlangen, das ihnen ihr außerschulisches bzw. berufliches Engagement in der eigenverantwortlichen Weiterbildung bescheinigt.

### **Für Schüler\*innen der Oberstufe, Studierende und Auszubildende**

Die Teilnehmenden der Jungen Akademie müssen mindestens vier Wochenendseminare aus den Fachbereichen Atelier oder Diskurs und zwei Foren bis zum Abitur, Studien- oder Ausbildungsende belegen, um das Akademiezertifikat zu erhalten. Bei besonderer Leistung kann der Absolvent ein Prädikat erwerben.

### **Für pädagogisch Bildende & Lehrende (Religionspädagogik)**

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. Zum Erwerb des Akademiezertifikats müssen die Teilnehmenden 6 Tagesfortbildungen und ein zweitägiges Seminar innerhalb von 3 Jahren absolvieren.

Informationen zu den verschiedenen Seminarangeboten und die Möglichkeit zur Anmeldung zur Jungen Akademie findest Du auf unserer Homepage: [www.oase.koenigsmuenster.de](http://www.oase.koenigsmuenster.de)



oder auf facebook  
sowie Instagram unter:  
„Oase.Koenigsmuenster“

Anmeldungen sind auch  
per E-Mail möglich:  
[akademie@koenigsmuenster.de](mailto:akademie@koenigsmuenster.de)

### **Junge Akademie**

Br. Benedikt Müller OSB

Bildungsreferent

### **Anschrift**

Klosterberg 11

59872 Meschede

### **Telefon**

0291.2995-175

### **E-Mail**

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



**Seminarort**

OASE

**Unterbringung**

Doppelzimmer

(Einzelzimmer auf Anfrage  
und mit einem Aufpreis  
bei Verfügbarkeit)

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

**Kosten**

Wochenendseminare:  
siehe Homepage

Tagesveranstaltungen –  
Erzieher\*innen:  
85 Euro pro Tagesfortbildung  
Kosten Forum Online:  
10 Euro pro Vortrag

**Teilnehmendenzahl**

6 bis 16 Personen

**Das Kloster als Lernort**

Kompetente Referenten werden Dir hier helfen Deine Potentiale zu erkennen,  
Deine Talente zu fördern und Deine Persönlichkeit weiter ausbilden und ausle-  
ben zu können, damit du letztendlich Deine Chancen nutzt.

**Das Kloster als Kraftort**

Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. Die Schulzeit oder Ausbildungs-  
zeit 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 ganz so anderen Ort erleben.

|        |     |        |
|--------|-----|--------|
| 12.1.  | bis | 14.1.  |
| 26.1.  | bis | 28.1.  |
| 9.2.   | bis | 11.2.  |
| 23.2.  | bis | 25.2.  |
| 15.3.  | bis | 17.3.  |
| 26.4.  | bis | 28.4.  |
| 7.6.   | bis | 9.6.   |
| 13.9.  | bis | 15.9.  |
| 8.11.  | bis | 10.11. |
| 15.11. | bis | 17.11. |
| 22.11. | bis | 24.11. |
| 6.12.  | bis | 8.12.  |

|      |     |      |
|------|-----|------|
| 2.5. | bis | 3.5. |
| 5.9. | bis | 6.9. |

**für Oberstufenschüler\*innen & Studierende**

**Individueller & effektiver lernen**

**Bewerbungstraining**

**Finde deinen Fixstern**

**Fit für die Wirtschaft – Teil I**

**Reden kann doch jeder ...! Rhetorikseminar**

**Finde Deine Balance – Stress achtsam erleben!**

**Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Coaching & Darstellendes Spiel**

**Ausstrahlung und Image**

**Motivier Dich! Finde Deine Ziele**

**Gedankenstau und keine Ausfahrt in Sicht?**

**Zeitmanagement: Jede Zeit ist meine Zeit**

**Fit für die Wirtschaft – Teil II**

**für Auszubildende**

**„Pünktlichkeit ist eine Zier, zu der rat’ ich dir!“ ...**

**Wertschätzung und respektvoller Umgang im Unternehmen**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <div>Januar bis März 2024 – Oberstufe/Studium</div> <div> 12.1. bis 14.1.<br/> <b>Individueller &amp; effektiver lernen</b><br/> Zu viele Prüfungen in wenigen Wochen? Es gibt viel mehr Möglichkeiten zu lernen, als wir denken. In diesem Kurs bekommst Du einen Überblick über ausgewählte Lernstrategien für Dein Abitur und ein mögliches Studium. </div>                                                                                          | <div>Junge Akademie</div> <div> Referent<br/> Johannes Pernack </div> | <div>April bis November 2024 – Oberstufe/Studium</div> <div> 26.4. bis 28.4.<br/> <b>Finde Deine Balance – Stress achtsam erleben!</b><br/> Stress ist alltäglich. Vor allem in Schule, Studium und Ausbildung. Manchmal reichen schon die kleinsten Ereignisse, dass wir uns gestresst fühlen. Durch verschiedene Übungen im Blick auf eine gesunde „Work-Life-Balance“ treten wir in diesem Seminar dem Stress achtsam gegenüber. Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander im Einklang stehen. </div>                                                    | <div>Junge Akademie</div> <div> Referent<br/> Henryk Megier </div> |
| <div>26.1. bis 28.1.</div> <div> <b>Bewerbungstraining</b><br/> Du übst das Bewerbungsgespräch, Telefoninterview, schreibst Deine eigenen individuellen Bewerbungsschreiben, lernst dabei Deine „Achilles-Ferse“ kennen und bekommst wertvolle Tipps, damit Du am Ende sagen kannst: Mission completed! Hallo, hier bin ICH! entdecke DEINE Ausstrahlung zusammen mit unterschiedlichen Menschen, um die Welt mit Deiner Vielfalt zu bereichern. </div> | <div>Referentin</div> <div>Conni Söntgerath</div>                     | <div>7.6. bis 9.6.</div> <div> <b>Wer bin ich und wenn ja, wie viele?</b><br/> <b>Coaching &amp; Darstellendes Spiel</b><br/> Die Welt eine Bühne und wir die Spielenden auf dieser Bühne. In unserem Alltag nehmen wir verschiedene Rollen ein. Wer bin also? Und wenn ich bin, wie viele bin ich dann? Aber was, wenn ich meine Rolle ablegen möchte? In diesem Improvisations-Workshop lernst Du mit den Mitteln des Theaters Deine Rolle zu finden. </div>                                                                                                                                           | <div>Referent</div> <div>Br. Benedikt Müller OSB</div>             |
| <div>9.2. bis 11.2.</div> <div> <b>Finde deinen Fixstern</b><br/> Frei nach den Inhalten des posthum veröffentlichten Buchs „Finde deinen Fixstern“ von Vera F. Birkenbihl, laden wir dich herzlich zu einer spannenden Selbst-Inventur ein: Was willst du in deinem Leben erreichen? Was sind deine Ziele? Und was sind die Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen? </div>                                       | <div>Referent</div> <div>Br. Benedikt Müller OSB</div>                | <div>13.9. bis 15.9.</div> <div> <b>Ausstrahlung und Image</b><br/> In diesem Coaching-Seminar geht es um Deine einzigartige Persönlichkeit und ein Selbstbewusstsein. Entdecke DEINE Ausstrahlung zusammen mit unterschiedlichen Menschen, um die Welt mit Deiner Vielfalt zu bereichern. Lass dich inspirieren, um dich zu definieren. Eine cre-aktive Reise zu deinem Herzenskoffer voller Möglichkeiten. </div>                                                                                                                                                                                      | <div>Referent</div> <div>Br. Benedikt Müller OSB</div>             |
| <div>23.2. bis 25.2.</div> <div> <b>Fit für die Wirtschaft – Teil I</b><br/> Die Grundlage für die Existenzgründung wird Dir durch einen erfahrenen Unternehmer dargelegt. Dabei arbeitest Du die ethischen Aspekte des Unternehmertums heraus und lernst die Werkstätten des Klosters als cre-aktive Wirtschaftsunternehmen kennen. </div>                                                                                                             | <div>Referent</div> <div>Dr. Christian Dresel</div>                   | <div>8.11. bis 10.11.</div> <div> <b>Motivier Dich! Finde Deine Ziele</b><br/> Weißt Du schon, was Du nach dem Abi machen willst? Wo und wie willst Du leben und was ist Dir wirklich wichtig? Fällt es Dir schwer Deine gesetzten Ziele zu erreichen? In diesem Kurs lernst Du verschiedene Methoden zur Zielfindung und -formulierung kennen. als Prozess kennen. Du hast Dir Zeile gesetzt, aber es fällt Dir schwer sie zu erreichen? Mit Hilfen von Techniken und Übungen aus dem Profisport übertragen wir diese gemeinsam auf Deinen Alltag und Du lernst Deine Ziele im Auge zu behalten. </div> | <div>Referent</div> <div>XXX</div>                                 |
| <div>15.3. bis 17.3.</div> <div> <b>Reden kann doch jeder ...!</b><br/> <b>Rhetorikseminar</b><br/> Vor anderen zu sprechen bedeutet für viele große Überwindung, egal ob im privaten oder öffentlichen Bereich. Unter dem Motto „Mein persönlicher Auftritt“ arbeitest Du in diesem Seminar an der Wirkung Deiner Stimme und Körpersprache. </div>                                                                                                     | <div>Referentin</div> <div>Beate Ritter</div>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |



15.11. bis 17.11.  
**Gedankenstau und keine Ausfahrt in Sicht?**

Stopp! Stress pur! Es ist an der Zeit eine Ausfahrt zu nehmen und den Gedankenstau hinter sich zu lassen. Mit „The Work“ eröffnest Du Dir die Möglichkeit, die stressigen Gedanken zu identifizieren, um Deinen eigenen Weg zu entdecken

22.11. bis 24.11.  
**Zeitmanagement: Jede Zeit ist meine Zeit**

Fragst Du Dich auch oft, warum Du am Ende des Tages völlig erschöpft vor lauter unerledigten Aufgaben stehst? In diesem Seminar lernst Du, Zeitmanagement neu zu definieren und mehr Zeit für das wirklich Wesentliche zu finden.

6.12. bis 8.12.  
**Fit für die Wirtschaft – Teil II**

In diesem Seminar wird Dir durch verschiedenen kreativ-fachbezogene Übungen das Themen Wirtschaft auf eine handlungsorientierte Art unter dem Motto „learning by doing“ nähergebracht. Es werden Dir hilfreiche Werkzeuge und Konzepte vorgestellt, um die globalisierte Wirtschaft besser zu verstehen. Durch die Zusammenarbeit und den enthaltenen Besuch des Wirtschaftsunternehmens TRILUX werden die Seminarinhalte an einem Praxisbeispiel eines deutschen Mittelständlers verdeutlicht.

**Referentin**  
Conni Söntgerath

**Referent**  
Br. Benedikt Müller OSB

**Referenten**  
Lukas Drölle  
Till Rösnick

2.5. bis 3.5.  
**Ist das echt old school?**  
**„Pünktlichkeit ist eine Zier, zu der rat’ ich dir!“ ...**

Pünktlichkeit ist eine oft genannte Tugend und was bedeutet eigentlich Zeitmanagement? Welche Werte im Alltag und im Berufsleben sind wirklich wichtig für uns?! Heute, im Hier und Jetzt? In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf. Du setzt Dich mit Deinem persönlichen Zeitmanagement auseinander. Du lernst genau hinzuschauen, welche Werte für Dich selbst bedeutsam sind. Und gemeinsam mit anderen Teilnehmern findet ihr heraus, welche Punkte ihr ganz konkret gemeinsam weiterentwickeln möchtet. Für ein wertschätzendes Miteinander. Im Alltag und am Arbeitsplatz.

5.9. bis 6.9.  
**Do it! –**  
**Wertschätzung und respektvoller Umgang im Unternehmen**

Eine gute Arbeitsatmosphäre. Ein respektvoller Umgang untereinander. Echte Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Das ist wichtig, damit wir auf Dauer richtig gute Leistung bringen können. Und das klingt erstmal gut. Was aber steckt genau dahinter? Wie bekommen wir das wirklich in unseren Arbeits-Alltag? Was kann oder muss man selbst tun und was kann man mit anderen erreichen? In diesem Seminar schauen wir genau darauf: Was man in schwierigen Situationen machen kann. Wie man dann geschickt und klug kommunizieren kann. Wie man respektvollen Umgang in kleinen Schritten aufbauen und stärken kann. Dabei übst du auch, Deine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu formulieren. Dieses Seminar ist damit eine gute Basis für echte Teamarbeit. Also: Do it!

**Referent**  
Br. Benedikt Müller OSB

**Referent**  
Br. Benedikt Müller OSB

Tagesveranstaltungen für pädagogisch Bildende & Lehrende

- 28.5. bis
- 16.1.

26.1.

23.2.

13.3.

9.4.

23.4.

8.5.

17.5.

29.5.

19.6.

3.7.

16.8.

30.8.

27.9.

9.10.

30.10.

5.11.

15.11.

11.12.
- Blick.Punkt Fastenzeit: Dein Reich komme

Märchenschatzkiste – ein Märchentag

Abschied nehmen – Vom Dunkel ins Licht

Mehr als ein bisschen Frieden

Lass dich entflammen – Pfingsten in der KITA

Man sieht nur mit dem Herzen gut

Im Zauber des Spiels

Sommer.Zeit – Wassergeschichten

Vom lieben Gott, von Humor und viel Gelassenheit

Mit allen Sinnen Gott meine Lebens.Tür öffnen

Neige Deines Herzens Ohr – ein Wüstentag

In der Welt sein – Feuer, Wasser, Luft und Erde

Kinder fragen nach dem Tod

SOKO: Elisabeth

Kommet ihr Hirten – Hirtengeschichten

Unterwegs sein – Von Nazareth nach Bethlehem

FEIER.TAG! Namenstage feiern

Nachgefragt – Die Weltreligionen I!

Wachet also – ein Wüstentag zum Beginn des Advents!

16.1.2024

Blick.Punkt Fastenzeit: Dein Reich komme

Mit dem Aschermittwoch beginnt eine besondere Zeit im Kirchenjahr, die Vorbereitung auf das Osterfest. Die Fastenzeit ist nicht nur eine Zeit des Verzichtes, sondern auch eine Zeit des Aufbruches und der Erwartung. Oft stellt sich im KITA-Alltag in Bezug auf Religionspädagogik die Frage: Was machen wir denn dieses Jahr mit und für die Kinder in der Fastenzeit? In der Bibel lesen wir: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium!“ Diese Worte wollen uns eine Einladung sein, dass wir uns in diesem Jahr einmal mit Jesus und seinen Gleichnissen auf den Weg durch die Fastenzeit hin zum Osterfest machen. Gottes Reich, Gottes Königreich, Himmelreich, Himmel – wie kann ich mir das vorstellen? Mit verschiedenen ganzheitlichen, sinnorientierten und kre-aktiven Übungen, aber auch mit theologischem Hintergrundwissen wird sich die Botschaft der Gleichnisse für die Kinder und uns aufschließen.

26.1.2024

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 nähern 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.

Referent aller Workshops

Br. Benedikt Müller OSB  
Bildungsreferent  
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

0291.2995-175

E-Mail

benedikt@koenigsmuenster.de

Seminarort

Abtei Königsmünster

Zeitraum

9 bis 16 Uhr

Kosten

85 Euro

(außer Kurs vom 28. bis 29.5.)



23.2.2024

Abschied nehmen – Vom Dunkel ins Licht

Der Mensch begegnet dem Leben zwischen Geburt und Tod. Nehmen und Lassen gehören zu den anthropologischen Urerfahrungen des Menschen und fangen an sich in der Kindheit auszubilden. Der Jahreskreislauf bildet das Werden und Vergehen ab. Der Mensch fragt sich in seiner Entwicklung nach dem Sinn des Lebens. In Jesus Christus ist die Antwort Gottes Mensch geworden. In ihm zeigt Gott, dass der Tod nicht das Ende ist. Gottes Liebesbeziehung mit dem Menschen geht über den Tod hinaus. Durch verschiedene Übungen werden wir uns dem Themenkreis „Abschied – Neubeginn; Tod – Leben; Anfang – Ende; Nehmen – Lassen; Aufbruch - Ankommen“ nähern, um so in der Praxis Kindern und Eltern offene Fragen rund um dieses lebenswirkliche Thema sachgerecht zu beantworten. Mit Hilfe einer sinnorientierten ganzheitlichen Religionspädagogik eröffnen wir den Kindern durch Übungen eine Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeit zu dieser Thematik.

13.3.2024

Mehr als ein bisschen Frieden

In Frieden leben! Welch großer Wunsch in einer Zeit, die von Kriegen geprägt ist. Die Welt – im Kleinen und im Großen – ist unruhiger, friedloser geworden. Das erleben auch Kinder in ihrer Lebenswirklichkeit. Es braucht mehr als ein bisschen Frieden. Jesus schenkt uns Frieden und fordert uns heraus, ihn auch anzunehmen. Zugleich gibt er den Auftrag den Frieden weiterzugeben. Dieser Workshop steht im Zeichen der Friedenspädagogik. Anhand der Bergpredigt, biblischer Geschichten und Bilderbüchern wollen wir den Frieden suchen. Im Mittelpunkt stehen an diesem Tag die Seligpreisungen der Bergpredigt in Zusammenhang mit Geschichten von Astrid Lindgren. Ebenso schauen wir auf die Bedeutung christlicher Friedenssymbole. So knüpfen wir ein Friedensnetz voller praktischer Möglichkeiten für die religionspädagogische Arbeit im Kindergarten.

9.4.2024

Lass dich entflammen – Pfingsten in der KITA

Auf vielen Pfingstbildern werden die Jünger mit Feuerflammen dargestellt. Die Feuerflammen sind ein Zeichen für den heiligen Geist. Erleuchtet oder entflammt durch den Heiligen Geist. Ein Symbol für inneres Feuer, das damals in den Jüngern brannte. Ein Symbol für das Feuer, das sie begeistert, um die frohe Botschaft Jesu zu verkünden. Wir können es auch so ausdrücken, dass die Freunde Jesu ihre Feuertaufe bestanden hatten. Eine Redensart, die heute noch geläufig ist. Wer eine Feuertaufe besteht, hat sich in besonderer Weise bewährt. Wer Feuer und Flamme für eine Sache ist, dem brennt etwas auf der Seele. Und er freut sich, wenn der Funke auf andere überspringt. In diesem Workshop erfahren wir, wie wir das Pfingstfest für die Kinder auf eine angemessene Weise vermitteln und gestalten können. Das Thema wird durch die sinnorientierte ganzheitliche Pädagogik als Ausdrucksform des Glaubens eingeführt.

23.4.2024

Man sieht nur mit dem Herzen gut (A. de Saint Exupéry)

Mit der Liebe im Herzen begegnen wir der Welt, allem Leben in ihr, wertschätzend und ganzheitlich. Wir empfinden Staunen über ihre große 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, dem 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. Besonders findet dies in den Festen „Herz Jesu“ und „Fronleichnam“ seinen Ausdruck. An diesem Fortbildungstag möchten wir das Symbol „Herz“ in Zusammenhang zu beiden Festgeheimnissen setzen und Herzens.Schöne.Momente aufschließen.

8.5.2024

Im Zauber des Spiels

Astrid Lindgren hat einmal gesagt: „Kinder sollten mehr spielen, als viele Kinder es heutzutage tun. Denn wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann.“ Wenn Kinder spielen, lernen sie auch immer etwas. Das kann man oft nicht mit Worten als „Lernziel“ beschreiben. Sie entwickeln, vertiefen und entdecken beim Spielen vielfältige Kompetenzen, die sie auch als Erwachsene brauchen werden. Schließlich können Kinder auch etwas „von Gott und unserem Glauben“ im Spiel entdecken. Aus den biblischen Aussagen, z.B., dass Gott uns Menschen liebt und möchte, dass wir unsere Nächsten wie uns selbst lieben, kann man spielerisch lernen. An diesem Fortbildungstag trifft Religionspädagogik auf Spielpädagogik, um neue Impulse für die Praxis zu vermitteln oder schon bewährtes zu verankern.

17.5.2024

Sommer.Zeit – Wassergeschichten

Kinder haben oft Durst und sie müssen und wollen trinken. Ob nun Milch, Tee, Limo, Saft oder Wasser. Kinder spielen auch gerne an oder mit dem Wasser. Viele Kinder sind gern im Wasser, ob in der Badewanne oder am Badensee. Kinder können auch mit Freude in eine Pfütze hüpfen, dass das Wasser spritzt und die Umstehenden nass macht. Wasser ist eine Kostbarkeit der Schöpfung und für unser Leben elementar. Es kann auf unterschiedlichste Weise ins Staunen versetzen und zum Lob Gottes führen. Wasser ist ein Element, zu dem Kinder vielseitigen Zugang haben. Wasser kann Kinder aller Altersgruppen begeistern. Sie können damit spielen, es beobachten und kleine Experimente starten. Das spielerische Experimentieren mit Wasser eröffnet den Kindern auch den Zugang zu Gott, der uns dieses Element schenkt. In der Bibel gibt es viele Geschichten, in denen Wasser von Bedeutung ist. Wassergeschichten, ihre Aussagen und ihre Umsetzung in der Praxis stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

28.5. bis 29.5.2024

Vom lieben Gott, von Humor und viel Gelassenheit

*Ob der liebe Gott auch Humor hat? Martin Luther sagte bezogen auf diese Frage einmal: „Wenn Gott keinen Spaß verstünde, so möchte ich nicht im Himmel sein.“ Die Frage nach Gottes Humor ist für die religionspädagogische Praxis absolut wichtig, da viele Menschen heute mit Glauben nichts am Hut haben wollen, weil er irgendwie einfach nicht zu ihrem Leben zu passen scheint und ihnen von den Christen oftmals nicht unbedingt das Gefühl von Lachen und Lebensfreude entgegenkommt. In diesem Seminar wollen wir uns auf die Suche nach einem humorvollen Glauben machen. Aber nicht nur das, denn wer Humor hat, der hat auch Gelassenheit. Eine humorvolle Gelassenheit als Erziehungskompetenz für Erzieher\*innen entspricht absolut der christlichen Pädagogik und sozialpädagogischen Arbeit in der KITA mit Kindern, Eltern und unter Kolleg\*innen. In Übungen und Rollenspielen werden in diesem Kurs durch Lösungen aufgezeigt, wie man durch Humor kreativ auf Situationen eingehen kann. Das Prinzip der goldenen Regel führt dabei zur Gelassenheit im Erziehungsalltag. Denn: Im Erziehungsalltag fallen oftmals Worte, die andere verletzen und das Arbeitsklima ist vergiftet. Ein weiteres der Ziel des Seminars ist es, mehr Gelassenheit und Humor im Alltag zu bekommen. Durch Humor erreicht man eine ausgeglichener Work-Life-Balance und die Burnout-Prävention gelingt besser.*  
**Referenten:** Leopold Prinz Altenburg & Br. Benedikt Müller OSB **Kosten:** siehe Homepage (Workshop mit Übernachtung)

19.6.2024

Mit allen Sinnen Gott meine Lebens.Tür öffnen

*Türen und Tore begegnen den Kindern und uns täglich: Haustüren, Kellertüren, Gartentore, Burgtore, Garagentore, Türen in der KITA. Die Kinder wissen, dass sie eine Tür öffnen müssen, damit sie in den Raum dahinterkommen. Sie wissen aber auch, dass sie eine Tür schließen können um für sich zu sein – ganz bei sich sein. Die Kinder haben auch erfahren, dass man nicht wissen kann, was hinter einer Tür ist. Die Kinder lernen an Türen anzuklopfen. Türen und Tore haben wir Menschen ganz nahe bei uns. Es sind unsere Sinne! Sie lassen das Leben in uns ein, wenn wir uns öffnen. Wie wir Tür oder Tore öffnen, können wir mit unseren Sinnen uns auch Gott öffnen. Mit allen Sinnen offen sein ist religionspädagogisches Thema, um den Kindern einen tiefen Zugang zu Gott zu eröffnen. An diesem Tag wollen wir durch ganzheitliche Übungen unsere Sinne für Gott öffnen, dabei wird uns die theologische Dimension der Symbole Tür und Tor begleiten.*

3.7.2024

Neige Deines Herzens Ohr – ein Wüstentag

*Im Alltag der sozialpädagogischen Praxis sind wir oft Stress ausgesetzt. Dieser Stress hat Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Ganzheitlich gehören Körper, Geist und Seele zusammen – sind eins. Diese Elemente unserer individuellen Persönlichkeit wahrzunehmen, anzunehmen, zu erspüren und auszugleichen, ist Ziel dieses Wüstentages im Kloster. Durch meditative Übungen, achtsame Angebote und Texte aus der Regel des Heiligen Benedikts wenden wir uns selber zu, hören hin und atmen. Außerhalb des Alltags zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und auf allen Ebenen gestärkt in diesen zurückzukehren, dazu soll dieser Wüstentag dienen und all jene willkommen heißen, die ankommen und da sein wollen. Dabei soll gutes Essen aus der Klosterküche nicht fehlen.*

16.8.2024

In der Welt sein – Feuer, Wasser, Luft und Erde

*Als Menschen sind wir in ein Ganzes, das wir Erde nennen, eingebunden. Darüber hinaus in das noch größere Ganze, in den Kosmos, das Universum, von dem Erde und Sonne wiederum nur Teile sind. Kinder wachsen durch ihre Lebenswirklichkeit in dies Ganze hinein. Sie erleben den Wechsel der Jahreszeiten. Sie lernen und begreifen durch ihre Sinne; und entdecken die Elemente der Natur. Dieser Fortbildungstag steht im Zeichen der Schöpfungselemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Durch verschiedene ganzheitlich-sinnorientierte Übungen und der Personen der heiligen Hildegard sowie des heiligen Franziskus wollen wir uns mit diesem Thema kre-aktiv auseinandersetzen, um so Impulse für die religionspädagogische Arbeit im Hinblick auf die Schöpfung für unseren Kindergarten zu bekommen.*

30.8.2024

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.*

27.9.2024

SOKO: Elisabeth

*Die heilige Elisabeth von Thüringen ist seit über 800 Jahren eine der beliebtesten christlichen Volksheiligen. Ihr Gedenktag, am 19. November, steht ganz im Zeichen von Brot und Rosen. Bis heute wird sie sehr verehrt. Schon als Mädchen begann sie sich um Menschen in Not zu kümmern und später errichtete sie sogar ein Krankenhaus für die Armen. Einmal, so erzählt die Legende, verwandelte sich das Brot in ihrem Korb in blühende Rosen. Dabei sind Elisabeth und ihr Leben mehr als Brot und Rosen. Ihr Handeln kann zu einem religionspädagogischen Konzept für den Kindergarten werden. Wir möchten an diesen Fortbildungstag die Spur dieser sympathischen Heiligen aufnehmen und in verschiedene kre-aktiven Übungen etwas über das Brauchtum des Elisabethtages lernen.*



9.10.2024

Kommet ihr Hirten – Hirtengeschichten

Mittelpunkt dieses Fortbildungstages sind verschiedene Hirtengeschichten in der Bibel. In der heutigen Zeit sehen die Kinder eher weniger wie ein Hirte mit seiner Herde über das Land zieht. Und doch ist ihnen dieses Bild vertraut, denn: In die Adventszeit gehören die Hirtengeschichten. Und in der Weihnachtsgeschichte hören wir von den Hirten und ihren Herden auf dem Feld. Sie hören die Engel die Verkündigung der Geburt Jesu singen. Das Bild vom Hirten ist aber auch zu tiefst biblisches und urchristliches Bild. Das Bild vom guten Hirten symbolisiert Schutz und Fürsorge, Geborgenheit und Vertrauen. Damit trifft es besonders auch die Lebenswirklichkeit der Kinder. Das Bild vom Hirten und seinem Schaf ist ein Urbild für Vertrauen. An diesem Fortbildungstag wollen wir uns mit den Hirten auf den Weg durch den Advent machen und die Botschaft der Liebe Gottes durch verschiedene ganzheitliche, sinnorientierte und kre-aktive Übungen aufschließen. Im Blick nehmen wir auch das theologische Hintergrundwissen zu den biblischen Texten.

30.10.2024

Unterwegs sein – Von Nazareth nach Bethlehem

Advent heißt Ankunft. Doch bevor ich ankomme, muss ich mich auf einen Weg machen. Somit ist die Adventszeit auch eine Zeit des Unterwegs sein bzw. auf dem Weg sein. Der Weg von der Verkündigung des Engels an Maria bis zur Geburt Jesu ist ein Weg von Nazareth nach Bethlehem. Ein Weg, der zum inneren Weg durch den Advent werden kann. An diesem Fortbildungstag begegnen uns Menschen, die im Advent auf dem Weg sind. Auf dem ersten Wegschnitt in Nazareth treffen wir nicht nur Maria und Joseph, sondern auch den Engel. Irgendwo mittendrin laufen uns Elisabeth und Kaiser Augustus im zweiten Schritt über den Weg. In Bethlehem ankommen, werden wir den Hirten im dritten Schritt begegnen. Dieser inhaltliche Dreierschritt soll uns ein roter Faden werden, um die Adventszeit in unserem Kindergarten, für Kinder, wunderbar zu gestalten. So machen wir uns gemeinsam auf den Weg zum Weihnachtsfest.

5.11.2024

FEIER.TAG! Namenstage feiern

Feste und Feiern durchbrechen unseren Kindergartenalltag. Gott sei Dank! Und das kirchliche Festjahr ist reich angefüllt. Es gibt die großen Festkreise, wie Weihnachten oder Ostern, und die vielen Feiertage, wie Fronleichnam und Allerheiligen. Und dann sind da noch die Gedenktage besonderer Menschen, die wir als heilig bezeichnen und als Heilige verehren. Wir und unsere Einrichtung tragen oft ihren Namen. Hinter jedem Namen steht eine Person. Ihre Persönlichkeit kann uns zum Vorbild werden. Heiligenfeste beherbergen einen reichen Schatz an wundervollen Botschaften. Die Heiligen wollen uns ein Fenster zum Himmel öffnen. An diesem Fortbildungstag wollen wir Hintergrundinformationen zu verschiedenen bekannten, aber auch ehr unbekannten Heiligen vermitteln. Am Handeln der Heiligen können wir den Kindern christliche Lebenswerte vermitteln. Wir öffnen in diesem Workshop einen Koffer voller Möglichkeiten mit praxisbezogenen Übungen und Informationen, damit die Feste der Heiligen mit allen Sinnen erlebt, gespürt und verstanden werden können!

15.11.2024

Nachgefragt – Die Weltreligionen I!

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.

11.12.2024

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.





### 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](http://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.

## Kontakt Gastbüro

### Telefon

0291.2995-210

### Telefonzeiten

montags bis freitags

9 bis 16 Uhr

### E-Mail

gastbuero@koenigsmuenster.de

### Internet

www.oase.koenigsmuenster.de



oder auf facebook unter  
„Oase.Koenigsmuenster“

### Frühstück

8 Uhr

### Mittagessen

12.30 Uhr

### Abendessen

19 Uhr

### Leihgebühr Bettwäsche

pro Person 7 Euro

Die Möglichkeiten des Gastseins in der OASE sind vielfältig:

## Firmvorbereitung und Ministrant\*innen

Module für Firmlings- und Ministrant\*innengruppen

*weitere Informationen Seite 20*

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

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

*weitere Informationen Seite 21*

## 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 22*

## Fortbildungsreihe „Religionspädagogik“

im Rahmen der Jungen Akademie

Workshops für pädagogisch Bildende und Lehrende

*weitere Informationen ab Seite 32*

## Programmkurse

von Mönchen und Mitarbeitenden

zum benediktinischen Leben,

zu religiösen Fragen und zur Lebensgestaltung

*weitere Informationen ab Seite 47*





### Aufenthalt als Einzelgast

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

### Gastgruppen – Tagungen und Veranstaltungen externer Gruppen

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

### Angebot für Radfahrer\*innen – RuhrtalRadweg

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

### Kosten für Einzelgäste

#### Tagessatz Erwachsene

60 Euro (Doppelzimmer)

69 Euro (Einzelzimmer)

#### Ermäßigter Tagessatz

45 Euro (Doppelzimmer)

52 Euro (Einzelzimmer)

#### Tagessatz Kinder

Alter 3 bis 13 Jahre:

42 Euro (Doppelzimmer)

47 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 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.

### Anmeldung

#### per E-Mail an

[gastbereich@koenigsmuenster.de](mailto:gastbereich@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





|       |     |        |
|-------|-----|--------|
| 12.1. | bis | 14.1.  |
| 27.3. | bis | 31.3.  |
| 19.4. | bis | 21.4.  |
| 14.6. | bis | 16.6.  |
| 5.7.  | bis | 7.7.   |
| 9.8.  | bis | 17.8.  |
| 27.9. | bis | 29.9.  |
| 8.11. | bis | 10.11. |
| 6.12. | bis | 8.12.  |

- Crime.Time
- Feier der Kar- und Ostertage
- Twelve Points
- Kloster.Sommergarten
- Wald.Baden
- Mit Christus unterwegs –  
Wanderwoche
- Abteikonzert einmal anders
- Traum.Zeit
- Winter.Träume (Lebens.Schule)



12.1. bis 14.1.

Crime.Time

Im Winter, wenn die Tage kalt, kurz und dunkel sind und die Winterstürme um das Kloster wehen und geradezu eine Krimi-Atmosphäre auf den Klosterberg zaubern, bietet es sich wunderbar an, in gemütlicher Runde einen spannenden Krimi zu hören und zu erleben. An diesem 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. Ein wahres Christie-Festival: Miss Marple, die skurrile Lady mit dem gesunden Menschenverstand bringt auf subtile Weise auch den raffiniertesten Verbrecher zur Strecke. Hercule Poirot rückt mit einem messerscharfen Verstand den gefährlichen Ganoven, aber auch den kleinen und großen Verbrechern auf den Leib rückt. Ein geradezu mörderisches Vergnügen für alle Liebhaber von verzwickten Kriminalrätseln. In verschiedene kre-aktiven Übungen, u.a. Darstellendes Spiel, wird die Welt der Agatha Christie Welt 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.

27.3. bis 31.3.

„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.

Referierende

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

Beginn 12.1. Tea-Time (16.30 Uhr)

Ende 14.1. Mittagessen

Kosten

220 Euro (Doppelzimmer)  
240 Euro (Einzelzimmer)  
210 Euro (ermäßigt)

Dieses Seminar ist auch  
ein Angebot an Mitglieder  
der Jungen Akademie

Referierende

Br. Benjamin Altemeier OSB  
und ein Team von Mönchen

Beginn 27.3. Abendessen

Ende 31.3. Mittagessen

Kosten

270 Euro (Doppelzimmer)  
310 Euro (Einzelzimmer)  
210 Euro (ermäßigt)

19.4. bis 21.4.

„När vindarna viskar mitt namn“

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.

14.6. bis 16.6.

Kloster.Sommergarten

„Geh raus mein Herz und suche Freude!“ (Paul Gerhardt)

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 Gleichwicht, den Farben, dem Geschmack und durch sinnliche Meditation den Klängen des Klostergartens. Begleiten werden uns dabei Texte des hl. Benedikt und der hl. Hildegard von Bingen.

Referierende

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

Beginn 19.4. Abendessen

Ende 21.4. Mittagessen

Kosten

210 Euro (Doppelzimmer)  
230 Euro (Einzelzimmer)  
200 Euro (ermäßigt)

Dieses Seminar ist auch  
ein Angebot an Mitglieder  
der Jungen Akademie

Referierende

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

Beginn 14.6. Abendessen

Ende 16.6. Mittagessen

Kosten

210 Euro (Doppelzimmer)  
230 Euro (Einzelzimmer)  
200 Euro (ermäßigt)



5.7. bis 7.7.  
Wald.Baden  
Was uns die Bäume erzählen

Der Wald ist ein vielseitiger Lebensraum. Er ist durch seine wunderschön-alten und kraftvoll-starken Bäume ein zauberhaft-verwunschener 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 schöpfersicher 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 Aus.Zeit und Wohlgefühl.Erlebnis für die Seele.

9.8. bis 17.8.  
Wanderwoche 2024 – Mit Christus unterwegs

Auch in diesem Jahr möchten wir uns mit Euch auf den Weg machen. Unter dem Motto „Mit Christus unterwegs“ laden wir herzlich ein zur Wanderwoche durch das Sauerland: 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!

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  
Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

Beginn 5.7. Abendessen  
Ende 7.7. Mittagessen  
Kosten  
210 Euro (Doppelzimmer)  
230 Euro (Einzelzimmer)  
200 Euro (ermäßigt)

Referierende  
P. Guido Hügen OSB  
Br. Justus Niehaus  
und Team

Beginn 9.8. Abendessen  
Ende 17.8. Frühstück

Kosten  
230 Euro  
140 Euro (ermäßigt)

27.9. bis 29.9.  
Abteikonzert – einmal anders  
Alle, die Spaß am Singen haben, sind eingeladen, ein Wochenende lang mit einem Spontanchor mehrstimmige Gesänge einzustudieren und das Ergebnis in einem Konzert am Sonntagsabend zu präsentieren.  
Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld Noten zur privaten Vorbereitung. Bei der Anmeldung bitte unbedingt die Stimmlage angeben.

8.11. bis 10.11.  
Traum.Zeit  
Was mir gut tut, schenkt mir Kraft!  
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.

6.12. bis 8.12.  
Winter.Träume  
Mit den Märchen der Brüder Grimm ins Neue Jahr gehen  
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 verschiedene 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 unseren persönlichen Lebensweg auf.

Referierende  
Ralf Blasi, P. Erasmus Kulke OSB  
Beginn 27.9. Abendessen  
Ende 29.9. nach dem Konzert  
Kosten  
160 Euro (Doppelzimmer)  
180 Euro (Einzelzimmer)  
130 Euro (ermäßigt)

Referierende  
Br. Benedikt Müller OSB und Team  
Beginn 8.11. Abendessen  
Ende 10.11. Mittagessen  
Kosten  
210 Euro (Doppelzimmer)  
230 Euro (Einzelzimmer)  
200 Euro (ermäßigt)

Referierende  
Br. Benedikt Müller OSB und Team  
Beginn 6.12. Abendessen  
Ende 8.12. Mittagessen  
Kosten  
210 Euro (Doppelzimmer)  
230 Euro (Einzelzimmer)  
200 Euro (ermäßigt)

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 Schlichtheides des Baues, die Ausblicke auf und über die Apfelwiese, das Spiel von Licht und Schattenim 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.

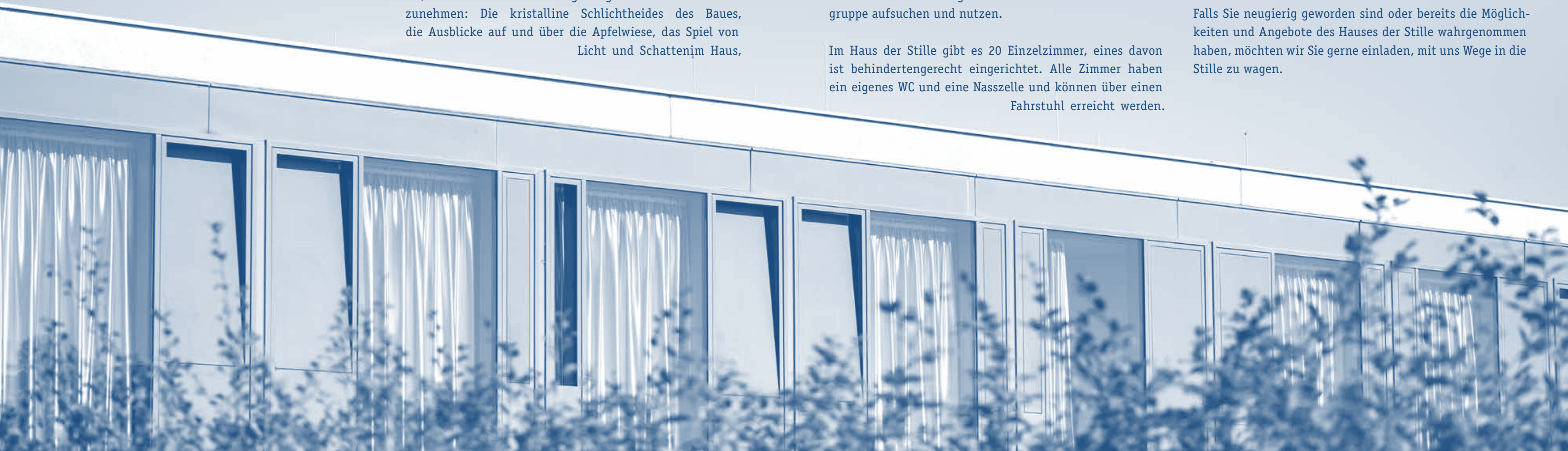
Mit dem Haus der Stille möchten die Mönche der Abtei Königsmünster im Rahmen ihres Gastbereiches und mitten im alltäglichen Betrieb des Klosterberges der Sehnsucht vieler Menschen nach Stille und Ruhe einen Ort anbieten. Sie können ihn als Einzelgast für sich allein, im Rahmen eines der in diesem Heft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

In den Kursen wird die Stille in unterschiedlicher Weise wahrgenommen:

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

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





Einzelgastaufenthalt

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

Rücktritt vom Einzelgastaufenthalt

Falls Sie weniger als acht Tage vor Anreisetermin 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 Exerzitienkursen, das heißt eine spätere An- oder frühere Abreise, ist im Blick auf die Dynamik des Exerzitienverlaufs 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 103 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 Einzelexerzitien 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  
gastbereich@koenigsmuenster.de  
Internet  
www.koenigsmuenster.de



Frühstück  
8 Uhr

Mittagessen  
12.30 Uhr

Abendessen  
19 Uhr

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 gegen-wärtig, „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 in der Natur

Tage der Kontemplation 2024  
für Anfänger und Geübte

- 5. bis 7. Januar
- 2. bis 4. Februar
- 5. bis 7. April
- 7. bis 9. Juni
- 5. bis 7. Juli
- 6. bis 8. Dezember

Kontemplative Exerzitien  
für Geübte

18. bis 27. Oktober

Begleitung

P. Jonas Wiemann OSB  
Br. Emmanuel Panchyrz OSB  
Br. Balthasar Hartmann OSB  
Armin Neuser-Moos

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 2024  
Ignatianische Einzelexerzitien

- 13. bis 17. Mai
- 2. bis 6. September

Nach Absprache  
während des gesamten Jahres  
möglich

Begleitung

P. Jonas Wiemann OSB  
P. Gabrial Weber OSB  
P. Vincent Grunwald OSB





|        |     |        |                                        |
|--------|-----|--------|----------------------------------------|
| 5.1.   | bis | 7.1.   | Kontemplation                          |
| 12.1.  | bis | 14.1.  | Einführung Zen                         |
| 14.1.  | bis | 21.1.  | Zen Sesshin                            |
| 2.2.   | bis | 4.2.   | Kontemplation                          |
| 9.2.   | bis | 12.2.  | Tage der Einkehr                       |
| 19.2.  | bis | 23.2.  | Tage der Achsamkeit                    |
| 8.3.   | bis | 10.3.  | Schritte auf dem West-Östlichen Weg I  |
| 15.3.  | bis | 17.3.  | Qigong                                 |
| 22.3.  | bis | 24.3.  | Initiatische Tage                      |
| 27.3.  | bis | 31.3.  | Feier der Kar- und Ostertage           |
| 5.4.   | bis | 7.4.   | Kontemplation                          |
| 12.4.  | bis | 14.4.  | Trauer                                 |
| 15.4.  | bis | 19.4.  | Gebetsweisen                           |
| 13.5.  | bis | 17.5.  | Ignatianische Exerzitien               |
| 17.5.  | bis | 20.5.  | Yoga zu Pfingsten                      |
| 24.5.  | bis | 26.5.  | Einführung Zen                         |
| 7.6.   | bis | 9.6.   | Kontemplation                          |
| 5.7.   | bis | 7.7.   | Kontemplation                          |
| 15.7.  | bis | 21.7.  | Wandereinkehrtage                      |
| 22.7.  | bis | 26.7.  | Benediktinische Exerzitien             |
| 23.8.  | bis | 25.8.  | Logotherapie                           |
| 2.9.   | bis | 6.9.   | Ignatianische Exerzitien               |
| 27.9.  | bis | 29.9.  | Yoga                                   |
| 7.10.  | bis | 11.10. | Filmexerzitien                         |
| 18.10. | bis | 27.10. | Kontemplative Exerzitien               |
| 8.11.  | bis | 10.11. | Qigong                                 |
| 15.11. | bis | 17.11. | Medien treffen Mönche                  |
| 22.11. | bis | 24.11. | Schritte auf dem West-Östlichen Weg II |
| 25.11. | bis | 29.11. | Benediktinische Exerzitien             |
| 6.12.  | bis | 8.12.  | Kontemplation                          |
| 13.12. | bis | 15.12. | Schweigen                              |
| 23.12. | bis | 26.12. | Feier des Weihnachtsfestes             |

5.1. bis 7.1.  
Schweige.Zeit  
Tage der 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. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen

12.1. bis 14.1.  
„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 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 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.

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

Beginn 5.1. Abendessen  
Ende 7.1. Mittagessen  
Kosten 260 Euro

Referent  
Paul Shepherd

Beginn 12.1. Abendessen  
Ende 14.1. Mittagessen  
Kosten\* 220 Euro

14.1. bis 21.1.  
Zen – Sesshin  
Das sino-japanische Wort Sesshin bedeutet mit dem Herz in Berührung kommen. Das Herz oder der Geist (japanisch: Shin oder Kokoro) ist das wahre Selbst, das wahre Faktum, das allen Verstand übersteigt. Hier im Sesshin wollen wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, nur auf das, was wir jetzt gerade tun. Daraus entsteht die Möglichkeit, mit diesem Herzen, mit unserem wahren Selbst, in unmittelbare Berührung zu kommen. Durch das stille Sitzen (Zazen) wachsen innerer Frieden, Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben. Täglich 13 x 25 Minuten Zazen mit Gehen, Vortrag und Einzelgespräch. Der Kurs findet im Schweigen statt.

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

2.2. bis 4.2.  
Schweige.Zeit  
Tage der 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. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen

Referent  
Paul Shepherd

Beginn 14.1. Abendessen  
Ende 21.1. Frühstück  
Kosten\* 720 Euro

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

Beginn 2.2. Abendessen  
Ende 4.2. Mittagessen  
Kosten 260 Euro



| Februar 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Haus der Stille                                                                                                                                                                     | März 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Haus der Stille                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9.2. bis 12.2.</b><br/> <b>„Ich bin die Herrlichkeit Gottes.“</b><br/> <b>Tage der Einkehr</b><br/> <i>„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.“</i><br/> <i>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.</i><br/> <i>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.</i></p> | <p><i>Referierende</i><br/> P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB<br/> Henryk Megier</p> <p><b>Beginn</b> 9.2. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 12.2. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 420 Euro</p> | <p><b>8.3. bis 10.3.</b><br/> <b>Erleuchtung trifft Erlösung</b><br/> <b>Schritte auf dem West-Östlichen Weg I</b><br/> <i>Wir wollen uns in diesem Kurs von Texten aus der buddhistischen und christlichen Tradition in die Praxis der Stillen-Meditation begleiten lassen. Dabei soll es uns um ein tieferes Verstehen der Traditionen, aber auch des praktischen Weges gehen. Der Kurs ist auf die Vermittlung einer Spiritualität ausgerichtet, die unser alltägliches Leben bereichert.</i><br/> <i>In Kooperation mit dem „Osuna Zentrum für Meditation und Spirituelle Bildung“ des Erzbistums Paderborn.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><i>Referierende</i><br/> P. Jonas Wiemann OSB<br/> Dr. Daniel Rumel</p> <p><b>Beginn</b> 8.3. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 10.3. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 260 Euro</p> |
| <p><b>19.2. bis 23.2.</b><br/> <b>„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“</b> (Theresia von Avila)<br/> <b>Tage der Achtsamkeit</b><br/> <i>In diesen Tagen der Achtsamkeit wollen wir ganz bewußt auf unseren Leib und unsere Seele achten. Dabei helfen uns Körperübungen, spirituelle Impulse, Meditationseinheiten sowie Schweigen und der Austausch in der Gruppe. Auch wollen wir mit einer reduzierten vegetarischen Ernährung unseren Leib entlasten und durch Heiltees zur Entgiftung beitragen.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><i>Referierende</i><br/> Gisela Aengenheyster<br/> P. Jonas Wiemann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 19.2. Nachmittag<br/> <b>Ende</b> 23.2. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 470 Euro</p> | <p><b>15.3. bis 17.3.</b><br/> <b>„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel“</b><br/> <b>Herz Qigong</b><br/> <i>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.</i></p> | <p><i>Referent</i><br/> Hans Martin Lorentzen</p> <p><b>Beginn</b> 15.3. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 17.3. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 320 Euro</p>                         |

| März bis April 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Haus der Stille                                                                                                                                                                                                                              | April 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Haus der Stille                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>22.3. bis 24.3.</b><br/> <b>„Das Tor zum Geheimen öffnen“</b><br/> <b>Der Weg der Initiatischen Therapie</b><br/> <i>In diesem Kurs nähern wir uns unserem Wesenskern. Übungen der Initiatischen Therapie nach Graf Dürckheim führen uns zu uns selbst und wollen uns für den göttlichen Grund sensibilisieren. Der Kurs bietet die Chance, einen Schritt auf unsere Selbstwerdung (Individuation) hin zu gehen. Gleichzeitig wird der göttliche Geheimnisgrund erfahrbar (Initiation).</i><br/> <i>Der Kurs ist geprägt durch gemeinsame Zeiten der Meditation, Imaginationsübungen mit kreativem Ausdruck, Naturmeditation, Körperwahrnehmungsübungen, Austauschrunden und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.</i></p> | <p><i>Referent</i><br/> <i>Br. Emmanuel Panchyryz OSB</i></p> <p><i>Beginn</i> 22.3. Abendessen<br/> <i>Ende</i> 24.3. Mittagessen<br/> <i>Kosten</i> 260 Euro</p>                                                                           | <p><b>12.4. bis 14.4.</b><br/> <b>„Christ will unser Trost sein“</b><br/> <b>ein Wochenende für Trauernde</b><br/> <i>An diesem Wochenende werden die 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 Rahmen suchen. Besonders begleiten wird uns der Prozess, eigene Trostbilder zu entwickeln.</i><br/> <i>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.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><i>Referierende</i><br/> <i>Br. Emmanuel Panchyryz OSB</i><br/> <i>Anne Eickhoff</i></p> <p><i>Beginn</i> 12.4. Abendessen<br/> <i>Ende</i> 14.4. Mittagessen<br/> <i>Kosten</i> 280 Euro</p> |
| <p><b>27.3. bis 31.3.</b><br/> <b>„Deinen Tod, o Herr, verkünden wir</b><br/> <b>und deine Auferstehung preisen wir,</b><br/> <b>bis du kommst in Herrlichkeit!“</b> (aus der Liturgie)<br/> <b>Feier der Kar- und Ostertage</b><br/> <i>Die Feier der drei österlichen Tage von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu Christi bilden den Höhepunkt des Kirchenjahres.</i><br/> <i>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.</i></p>                                                                                                                     | <p><i>Referierende</i><br/> <i>Br. Benjamin Altemeier OSB</i><br/> <i>und ein Team von Mönchen</i></p> <p><i>Beginn</i> 27.3. Abendessen<br/> <i>Ende</i> 31.3. Mittagessen<br/> <i>Kosten</i> 460 Euro</p>                                  | <p><b>15.4. bis 19.4.</b><br/> <b>Beten (neu) entdecken</b><br/> <b>Tage der Einkehr</b><br/> <i>Im Gebet suchen Menschen Verbindung mit Gott. Mit oder ohne Worte, gesprochen oder gesungen, gemeinsam oder für sich, in stiller Körperhaltung oder in Bewegung – es gibt eine Vielfalt an Gebetsweisen. Die Einkehrtage geben Anleitung und ermöglichen neue Erfahrungen. Ziel ist, sich mehr auf das auszurichten, was uns von Gott her für das eigene Leben entgegenkommt.</i><br/> <i>Eine regelmäßige Tagesstruktur trägt dazu bei, mehr zur Ruhe zu kommen; Qigong-Übungen am Morgen tun Leib und Seele gut; Wahrnehmungsübungen schulen die Aufmerksamkeit für das, was jetzt ist. Erfahrungsaustausch ermöglicht, Erlebtes zu teilen und voneinander zu lernen; persönliche Zeiten geben Freiraum für Eigenes.</i><br/> <i>An den Nachmittagen wird es Impulse geben, die helfen, das benediktinische Stundengebet mehr mit dem Herzen mitzubeten. Die Teilnahme mindestens an Konventamt und Vesper der Mönchsgemeinschaft gehören zum Tagesprogramm; eine Mitfeier weiterer Gebetszeiten in der Kirche ist möglich.</i><br/> <i>Das während der Einkehrtage Erlebte kann Inspiration sein für die eigene Gebetspraxis im Alltag.</i></p> | <p><i>Referierende</i><br/> <i>Pfrin. Ursula Wendt</i><br/> <i>P. Jonas Wiemann OSB</i></p> <p><i>Beginn</i> 15.4. Abendessen<br/> <i>Ende</i> 19.4. Mittagessen<br/> <i>Kosten</i> 470 Euro</p> |
| <p><b>5.4. bis 7.4.</b><br/> <b>Schweige.Zeit</b><br/> <b>Tage der Kontemplation</b><br/> <i>Beschreibung siehe 5.1. bis 7.1.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><i>Referierende</i><br/> <i>Br. Emmanuel Panchyryz OSB</i><br/> <i>P. Jonas Wiemann OSB</i><br/> <i>Br. Balthasar Hartmann OSB</i></p> <p><i>Beginn</i> 5.4. Abendessen<br/> <i>Ende</i> 7.4. Mittagessen<br/> <i>Kosten</i> 260 Euro</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |



| Mai 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Haus der Stille                                                                                                                                                                      | Mai bis Juli 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Haus der Stille                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>13.5. bis 17.5.</b><br/> <b>„Wähle also das Leben, damit du lebst!“</b> (Dtn 30,19)<br/> <b>Ignatianische Einzelexerzitien</b><br/> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ zur Ruhe kommen</li> <li>+ sich im Leib wahrnehmen</li> <li>+ seine Sehnsüchte neu entdecken</li> <li>+ das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen</li> <li>+ sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen</li> <li>+ sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen</li> </ul> <p>Die Tage der Einzelexerzitien sind geprägt von den persönlichen Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und dem täglichen Begleitgespräch.</p>                                                                                                                                                                                             | <p><i>Referierende</i><br/> P. Jonas Wiemann OSB<br/> P. Gabriel Weber OSB</p> <p><b>Beginn</b> 13.5. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 17.5. Frühstück<br/> <b>Kosten</b> 470 Euro</p>    | <p><b>24.5. bis 26.5.</b><br/> <b>„Hüte die Stille, und die Stille wird Dich behüten“</b><br/> <b>Einführung in die Zen-Meditation</b><br/> 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 Einführungswochenende ist eine gute Vorbereitung für längere Zen-Kurse und eignet sich auch zur Vertiefung der eigenen Zen-Praxis.<br/> Täglich 10 mal 25 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Einführungsvorträge, Gelegenheit zum Einzelgespräch.<br/> Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.</p>                                                                                                                | <p><i>Referent</i><br/> Paul Shepherd</p> <p><b>Beginn</b> 24.5. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 26.5. Mittagessen<br/> <b>Kosten*</b><br/> 220 Euro<br/> (siehe Hinweis Seite 61)</p>                                               |
| <p><b>17.5. bis 20.5.</b><br/> <b>Den Einklang mit meinem Atem suchen:</b><br/> <b>Yoga als Zugang zur Lebenskraft</b><br/> Am Pfingstwochenende nehmen wir uns Zeit für die persönliche Erfahrung von Achtsamkeit: Mit mir selbst und anderen liebevoll umgehen, mich öffnen für Gottes Geist, der immer schon da ist. Die Bibel benutzt das gleiche Wort für Atem, Lebenskraft und den Heiligen Geist Gottes. Ähnliche Wahrnehmungen können wir in vielen Religionen und Kulturen machen, z.B. im Hinduismus, wo sich mit dem Yoga eine Tradition des lebendigen und belebenden Umgangs mit dem Atem entwickelt hat; viele Menschen im Westen erproben sie, um zu einem guten Einklang von Leib, Seele und Geist zu gelangen. In einfachen Yoga-Übungen möchten wir drei Grundmomente unseres Daseins 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.</p> | <p><i>Referierende</i><br/> P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB<br/> Henryk Megier</p> <p><b>Beginn</b> 17.5. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 20.5. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 420 Euro</p> | <p><b>7.6. bis 9.6.</b><br/> <b>und</b><br/> <b>5.7. bis 7.7.</b><br/> <b>Schweige.Zeit</b><br/> <b>Tage der Kontemplation</b><br/> 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.<br/> 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. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen</p> | <p><i>Referierende</i><br/> Br. Emmanuel Panchyrz OSB<br/> P. Jonas Wiemann OSB<br/> Br. Balthasar Hartmann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 7.6./5.7. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 9.6./7.7. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 260 Euro</p> |
| 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 67                                                                                                                                                                                                                               |

| Juli 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Haus der Stille                                                                                                                                                                                                                             | August bis September 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Haus der Stille                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>15.7. bis 21.7.</b><br/> <b>Wander-Einkehrtage</b><br/> <b>„Du hast mich auf festen Grund gestellt.“</b> (Psalm 40,3)<br/> <b>„Du schaffst meinen Schritten weiten Raum.“</b> (Psalm 18,37)<br/> Wandernde leben in der Spannung zwischen diesen beiden Psalmversen: Fortlaufend wechseln Stand- und Spielbein. Mal ruht das eine auf festem Grund, trägt das Gewicht und treibt voran. Mal löst sich das andere vom Boden, schwingt himmelwärts und erdet sich vorne in neuem (Spiel)Raum. Diese einfache Wahrheit ist ein tiefsinniges Bild unseres Lebens. Wir laden ein dieser Spannung nachzugehen, zu fragen und zu erfahren, wer oder was uns trägt, voranbringt und welche neuen Räume sich für die eigenen Lebensweg-Themen anbieten.<br/> Elemente dieser Tage sind: Vier Tages- und eine Halbtagswanderung, Texte und Worte zum Nachsinnen, Zeiten des Schweigens und der Einkehr, Austausch in der Gruppe, gemeinsame Eucharistiefeiern unter freiem Himmel, die Möglichkeit zum Gespräch mit den Begleitern und nicht zuletzt das gesellige Beisammensein.</p> | <p><i>Referierende</i><br/> Br. Anno Schütte OSB<br/> P. Maurus Runge OSB</p> <p><b>Beginn</b> 15.7. Kaffee (15 Uhr)<br/> <b>Ende</b> 21.7. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 650 Euro</p> <p>Bitte geeignete Wanderausrüstung mitbringen!</p> | <p><b>23.8. bis 25.8.</b><br/> <b>Von der Kunst, das Leben sinnvoll zu gestalten</b><br/> 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.<br/> Mit Hilfe des von ihm entwickelten Zeitflussmodells und des Scheunengleichnisses wollen wir auf unser Leben schauen und Möglichkeiten sinnvollen Handelns kennenlernen.<br/> Das Wochenende kann auch ohne logotherapeutische Vorkenntnisse besucht werden. Es eignet sich für alle Menschen, die über ihr Leben nachdenken wollen.</p> | <p><i>Referent</i><br/> Pfr. Frank Wecker</p> <p><b>Beginn</b> 23.8. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 25.8. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 270 Euro</p>                                 |
| <p><b>22.7. bis 26.7.</b><br/> <b>„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“</b><br/> <b>Benediktinische Exerzitien</b><br/> In diesen Exerzitientagen 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Referent</i><br/> P. Jonas Wiemann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 22.7. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 26.7. Frühstück<br/> <b>Kosten</b> 470 Euro</p>                                                                                         | <p><b>2.9. bis 6.9.</b><br/> <b>„Wähle also das Leben, damit du lebst!“</b> (Dtn 30,19)<br/> <b>Ignatianische Einzelexerzitien</b><br/> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ zur Ruhe kommen</li> <li>+ sich im Leib wahrnehmen</li> <li>+ seine Sehnsüchte neu entdecken</li> <li>+ das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen</li> <li>+ sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen</li> <li>+ sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen</li> </ul> <p>Die Tage der Einzelexerzitien sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen.</p>               | <p><i>Referierende</i><br/> P. Jonas Wiemann OSB<br/> P. Vincent Grunwald OSB</p> <p><b>Beginn</b> 2.9. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 6.9. Frühstück<br/> <b>Kosten</b> 470 Euro</p> |



| September bis Oktober 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Haus der Stille                                                                                                                                                                           | Oktober bis November 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Haus der Stille                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>27.9. bis 29.9.</b><br/> <b>Yogawochenende</b><br/> <i>„Der Körper ist Dein Tempel.<br/> Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.“</i></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Referent</b><br/> Henryk Megier</p> <p><b>Beginn</b> 27.9. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 29.9. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 290 Euro</p>                                            | <p><b>18.10. bis 27.10.</b><br/> <b>Kontemplative Exerzitien</b><br/> <i>Kontemplative Exerzitien sind eine intensive ...<br/> ... Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will<br/> .... Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott hin auszurichten<br/> .... Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin,<br/> mit Leib und Seele kommen darf, ohne etwas leisten zu müssen.<br/> 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.<br/> Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.</i></p>                                                                                  | <p><b>Referierende</b><br/> Br. Emmanuel Panchyryz OSB<br/> P. Jonas Wiemann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 18.10. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 27.10. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 950 Euro</p> |
| <p><b>7.10. bis 11.10.</b><br/> <b>Anders leben</b><br/> <b>Filmexerzitien</b><br/> <i>In einer Welt, die Lebensläufe bis ins kleinste Detail durchplant und dem ökonomischen Nutzen unterwirft, wird es immer schwerer, den eigenen Weg zu gehen, seine Berufung zu finden und anders zu leben als der gesellschaftliche Mainstream. Wer anders lebt, wird oft misstrauisch beäugt. Gleichzeitig zeigen uns die Krisenerfahrungen der letzten Jahre, wie wichtig andere, alternative Lebensentwürfe werden. Mit Hilfe ausgewählter Filme begegnen wir Menschen, die dem inneren Ruf, anders zu leben, gefolgt sind. Diese Filmgeschichten können uns auf die Spur unseres eigenen Lebensweges bringen und uns ermutigen, anders zu leben.<br/> Filmexerzitien folgen dem Rhythmus von Filmen und Gottesdiensten, Zeiten des Gesprächs und Zeiten der Stille. Sie verbinden Filmgeschichten mit biblischen Geschichten und können so ein neues Licht auf die eigene Lebensgeschichte werfen.</i></p> | <p><b>Referierende</b><br/> P. Maurus Runge OSB<br/> Br. Balthasar Hartmann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 7.10. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 11.10. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 470 Euro</p> | <p><b>8.11. bis 10.11.</b><br/> <b>„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel“</b><br/> <b>Herz Qigong</b><br/> <i>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.</i></p> | <p><b>Referent</b><br/> Hans Martin Lorentzen</p> <p><b>Beginn</b> 8.11. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 10.11. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 320 Euro</p>                                     |

| November 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Haus der Stille                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | November bis Dezember 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Haus der Stille                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>15.11. bis 17.11.</b><br/> <b>medienTREFFENmönche – Journalisten und Mönche im Gespräch</b><br/> <i>Medienleute und Mönche im Gespräch – das kann ein fruchtbarer Austausch werden. Impulse aus Sicht der Medien und der Mönche regen dazu an. Medien und Klöster erleben – wie die Welt um uns herum – Umbrüche und Herausforderungen. Das ist die Chance, unsere jeweilige Berufung für die Welt neu zu ergründen und zu klären.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Referierende</i><br/>           Susanne Schlenga<br/>           Gisbert Strottdrees<br/>           Valentin Dornis<br/>           Br. Anno Schütte OSB<br/>           Br. Vincent Grunwald OSB</p> <p><b>Beginn</b> 15.11. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 17.11. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 330 Euro</p> | <p><b>25.11. bis 29.11.</b><br/> <b>„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“</b><br/> <b>Benediktinische Exerzitien</b><br/> <i>In diesen Exerzitientagen 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.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><i>Referent</i><br/>           P. Jonas Wiemann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 25.11. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 29.11. Frühstück<br/> <b>Kosten</b> 470 Euro</p>                                                                                        |
| <p><b>22.11. bis 24.11.</b><br/> <b>Erleuchtung trifft Erlösung</b><br/> <b>Schritte auf dem West-Östlichen Weg II</b><br/> <i>Wir wollen uns in diesem Kurs von Texten aus der buddhistischen und christlichen Tradition in die Praxis der Stillen-Meditation begleiten lassen. Dabei soll es uns um ein tieferes Verstehen der Traditionen, aber auch des praktischen Weges gehen. Der Kurs ist auf die Vermittlung einer Spiritualität ausgerichtet, die unser alltägliches Leben bereichert.</i><br/> <i>Der Tage bauen auf den Kurs „Schritte auf dem West-Östlichen Weg I“ im März auf! Dieser ist aber nicht Vorraussetzung für die Teilnahme.</i></p> <p><i>In Kooperation mit dem „Osuna Zentrum für Meditation und Spirituelle Bildung“ des Erzbistums Paderborn.</i></p> | <p><i>Referierende</i><br/>           P. Jonas Wiemann OSB<br/>           Dr. Daniel Rumel</p> <p><b>Beginn</b> 22.11. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 24.11. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 260 Euro</p>                                                                                                           | <p><b>6.12. bis 8.12.</b><br/> <b>Schweige.Zeit</b><br/> <b>Tage der Kontemplation</b><br/> <i>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.</i><br/> <i>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. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen</i></p> | <p><i>Referierende</i><br/>           Br. Emmanuel Panchyrz OSB<br/>           P. Jonas Wiemann OSB<br/>           Br. Balthasar Hartmann OSB</p> <p><b>Beginn</b> 6.12. Abendessen<br/> <b>Ende</b> 8.12. Mittagessen<br/> <b>Kosten</b> 260 Euro</p> |



13.12. bis 15.12.  
„Schweige und höre“

Höre, ist das aller erste Wort in der Regel des Heiligen Benedikt. Hören, hinhören, zuhören, sind Grundhaltungen unseres Daseins, und sind auch ein Weg der Transzendenz.

Selbst wenn wir schlafen, nehmen unsere Ohren Geräusche wahr.

Werden wir ganz still, merken wir auf einmal wie laut unsere Welt doch teilweise ist. Wir erleben aber auch, wie viel sie uns erzählen kann. Im einfachen zuhören kann plötzlich neues zu uns dringen, können wir andere, aber auch uns, besser und achtsamer hören.

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kleine Reise des Hörens. In täglichen Impulsen, im üben der Stille, in den Stundengebeten der Mönche, und in Erfahrungen von Klang, wollen wir das eigene (hin)hören ergründen und erfahren.

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. Balthasar Hartmann OSB

Beginn 13.12. Abendessen  
Ende 15.12. Mittagessen  
Kosten 290 Euro

Referierende  
P. Jonas Wiemann OSB  
Br. Justus Niehaus OSB

Beginn 23.12. Abendessen  
Ende 26.12. Mittagessen  
Kosten 420 Euro



Aengenheyster, Gisela

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

Altemeier, Benjamin OSB

Bruder

Geboren 1966, Ordenseintritt 1987, Krankenpfleger, Leiter des Gastbereiches.

Altenburg, Leopold

Geboren 1971 in Graz, Engagements als Schauspieler führen den in Berlin wohnhaften Künstler u.a. nach Wien, Salzburg, Bielefeld, Bern und Bonn. Viele Jahre tourte er mit dem Musikkabarettduo Leopold & Wadowski. Als Regisseur inszenierte er Stücke wie „Macbeth“, „Der Kontrabass“, „Cosi van tutte“ oder „Don Giovanni“. Auch als Filmschauspieler war er in Produktionen wie „Tatort“, „Soko Wismar“ und „Weißblaue Wintergeschichten“ mit von der Partie. Er spielte den Widerstandskämpfer „Anton Schmid – der gute Mensch von Wilna“ und Kaiser Karl in „Der Verrat des Kaisers“. Wie es ihm als Ururenkel von Kaiser Franz Joseph I. und Kaiserin Elisabeth – der weltberühmten Sisi – ergeht, beschreibt er in seinem Buch „Der Kaiser und sein Sonnenschein“. Zu diesem Buch entwickelte er das Soloprogramm „Prinz und Clown“, mit dem er regelmäßig auf Tour ist. Die Figur des Clowns begleitet ihn seit Beginn seiner beruflichen Laufbahn. Er begann seine Krankenhausclownarbeit in Wien und ist seit 2003 Künstler bei den Roten Nasen Deutschland. Leopold Altenburg ist verheiratet und lebt mit seiner Frau Juliane Altenburg und den beiden Töchtern in Berlin.

Blasi, Ralf

Geboren 1972, verheiratet mit der Kontrabassistin Barbara Post, zwei Kinder. Kirchenmusiker in Karlsruhe und Organist des Badischen Staatstheaters, seit 2004 Kirchenmusiker in Coesfeld; 2008/2009 Auslandsjahr als Organ Scholar an der Kathedrale in Gloucester.

Dornis, Valentin

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.

Dresel, Christian

Dr. rer. nat

Geboren 1965. Studium der Physik, Politik, Betriebswirtschaft in Erlangen, Regensburg, Dublin und Hamburg mit Abschluss zum Diplom Physiker 1991 und Promotion 1995. 1995 bis 2004 in verschiedenen Vertriebs und Führungsaufgaben in der Halbleiter Industrie tätig unter anderem in Russland, Benelux, Südafrika, Slowakei. 2004 Existenzgründung in der Energietechnik und seitdem Geschäftsführer der Gesellschafter der Condensator-Dominit mit mittlerweile ca. 100 Mitarbeitern weltweit. Aus der eigenen Erfahrung heraus kennt Herr Dr. Dresel die Ängste, aber auch die Chancen einer Existenzgründung und die Herausforderungen in der Wirtschaft. Es ist seine Grundüberzeugung, dass Ökonomie, Ökologie und soziale Verantwortung keine Widersprüche sind, sondern gemeinsam die Basis unseres Wohlstandes und unserer Freiheit bilden.

Drölle, Lukas

Geboren 1996, Wahl-Kölner mit Heimat im Sauerland, Master of Science in Management (WHU – Otto Beisheim School of Management), nach einem dualen Studium inkl. Kaufmännischer Ausbildung bei einem mittelständischen Familienunternehmen aus dem Sauerland seit 2021 Unternehmensberater im Bereich Turnaround und Restrukturierung für mittelständische Unternehmen bei Struktur Management Partner in Köln, seit 2019 Mitglied des Beirats der Jungen Akademie.

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.

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

Hügen, Guido OSB

Pater

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.

Kulke, Erasmus

Geboren 1973, Ordenseintritt 1998, Dipl.-Theol., Kursarbeit, seit 2005 Erster Kantor der Abtei, Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI).

Lorentzen, Hans Martin

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

Megier, Henryk

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

Müller, Benedikt OSB

Bruder

Geboren 1972, Ordenseintritt im Januar 2009, Mönch der Abtei Königsmünster, staatlich anerkannter Erzieher, Bildungsreferent Junge Akademie der Abtei Königsmünster. Bildungsreferent „Workshop Religionspädagogik für pädagogisch Bildende (Erzieher\*innen etc.) Referent für Seminare im Kursprogramm der OASE. Autor mehrerer Theaterstücke. Von 2010 bis 2022 war er Koordinator für „Jugend & Bildung“ im Gastbereich der Abtei und Referent für Schulbesinnungstage. Vor dem Klostereintritt leitete er verschiedene Evangelische Kindergärten in Nordhessen, Zusatzqualifikation zum Praxisanleiter beim Diakonischen Werk der Landeskirche Kurhessen-Waldeck und war Arbeitskreissprecher der Erzieher\*innen im Kirchenkreis der Twiste.

Neuser-Moos, Armin

Geboren 1960, verheiratet, Oblate der Abtei Königsmünster, als Seelsorger in der Hospizarbeit und im Klinikum tätig, u.a. Ausbildung in Spiritueller Kompetenz, langjährige Praxis im kontemplativen Gebet.

Die Referierenden

Niehaus, Justus OSB

Bruder

Panchyrz, Emmanuel OSB

Bruder

Pernack, Johannes

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

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.

Geboren 1980, Gymnasiallehrer, seit 2017 selbstständiger Coach. Tätig im Journalismus und Autor verschiedener Veröffentlichungen. Freier Journalist. Seit 2018 Bildungsreferent JUNGE AKADEMIE der Abtei Königsmünster Meschede.

Poenicke, Dirk

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

Ritter, Beate

Ausbildung zur Schauspielerin in Stuttgart. Mitbegründerin des Freien Kunst und Kulturunternehmens „Dein Theater“ zwölfjährige Schauspieltätigkeit unter der Regie von Friedrich Beyer. Mehr als 1.000 Auftritte in 10 Jahren. Arbeitet als Schauspielerin, Sprecherin und Regisseurin; über 300 Seminare in den Bereichen Wirtschaft, Kultur und berufliche Bildung Seminare Einzeltraining zum Thema Stimme, Körpersprache und Präsentation. www.beate-ritter.de

Rösnick, Till

Geboren 1994 und Wahl-Kölner aber beheimatet im Sauerland, Master of Science in Management (HHL Leipzig) sowie derzeit nebenberuflich PhD Candidate an der WHU zum Thema Start-up Investitionen von Familienunternehmen, beruflich seit 2020 Start-up Investor im Nachhaltigkeitsbereich für das europäische Familienunternehmen WEPA, vorher verschiedene Positionen wie u.a. Treasury Manager sowie Business Development.

Rumel, Dr. Daniel

Geboren 1981, Studium der Katholischen Theologie und Mathematik, Dr.theol., Pastoralreferent im EB Paderborn, Mitarbeiter beim „Osuna-Zentrum“ des Erzbistums Paderborn.

Die Referierenden

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.

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.

Söntgerath, Conni

Hat nach ihrem Studium als Führungskraft und später als Ausbildungskoordinatorin in einer Bank gearbeitet. Sie absolvierte erfolgreich Ausbildungen als Trainerin (IHK) und Coach (BZTB, Verband für The Work of Byron Katie) und arbeitet seit 2011 bei Söntgerath Consulting. Mit ihrem Herzleuchten-Coaching unterstützt sie Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung und ist für Unternehmen im Bereich Personal- und Teamentwicklung tätig. Sie ist der Jungen Akademie der Abtei Königsmünster Meschede schon seit vielen Jahren verbunden und begeistert die Teilnehmer in ihren Bewerbungstrainings und im Seminar „Gedankenstau“ für deren eigene persönliche Weiterentwicklung. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Köln.

Die Referierenden

Steiner, Bernd

Weber, Gabriel OSB

Pater

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

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

Wecker, Frank

Pfarrer

Geboren 1971, katholischer Priester, Krankenhausseelsorger, Diplomtheologe und Logotherapeut.

Wendt, Ursula

Pfarrerin

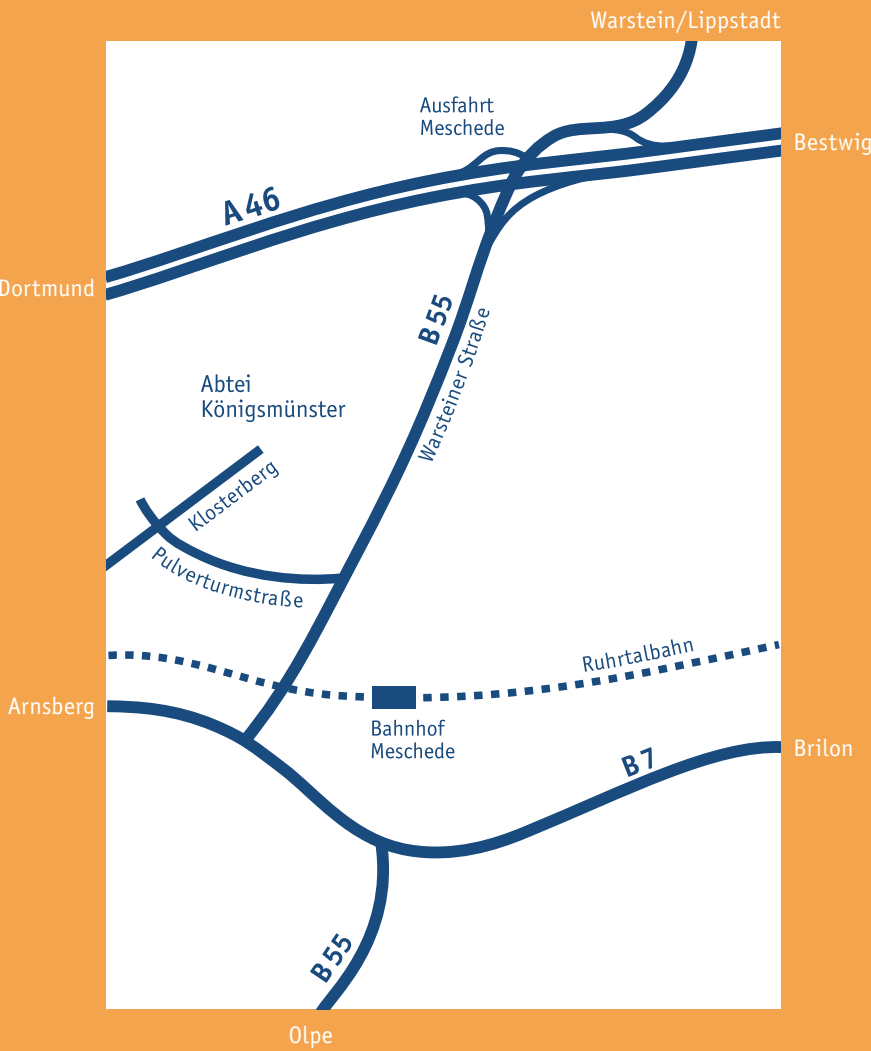
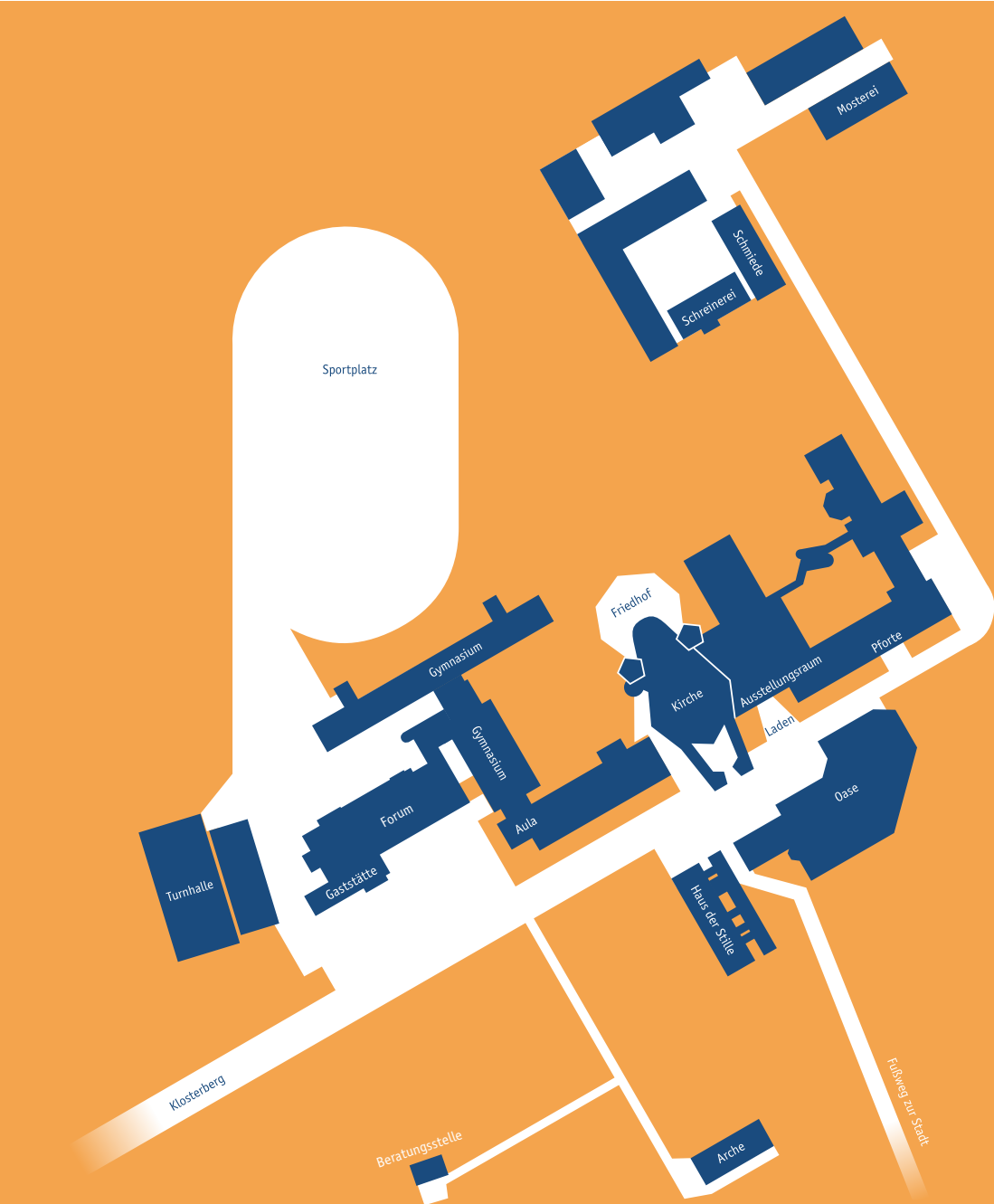
Geboren 1967; ev. Pfarrerin, Geistliche Begleiterin, Qigonglehrerin; z.Zt. freiberuflich tätig (www.innerequelle.org)

Wiemann, Jonas OSB

Pater

Geboren 1969, Ordenseintritt 2000, Dipl.-Theol., Dipl.-Soz.päd., GIS-Kurs für Exerzitien im Alltag, IMS-Kurs für Geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung, 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

**E-Mail**  
gastbereich@koenigsmuenster.de

**Internet**  
www.koenigsmuenster.de



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

Zu den folgenden Kursen melde ich mich an:

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

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

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

Zu den folgenden Kursen melde ich mich an:

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

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

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

