



**Abtei Königsmünster**  
**2026**  
**Für unsere Gäste**

Informationen und Programm

Seite

5	Vorwort
6	Gottesdienste
7	Kulturelle Veranstaltungen
	<b>Kultur und Tagesveranstaltungen</b>
8	Einkehrtage und Führungen für Gruppen
9	Abteigaststätte und Abteiforum
11	Abteिसommer
13	Adventsmarkt
14	abteiwaren – abteiladen
	<b>Spiritualität und Seelsorge</b>
17	Zu Gast im Kloster
17	Kloster auf Zeit
18	Stille Meditation
19	Beratungsstelle der Abtei Königsmünster

Seite

	<b>Religionspädagogik</b>
20	Info und Organisatorisches
22	Jahresprogramm
23	Einzelanschreibungen

	<b>OASE</b>
33	Info und Organisatorisches
	Jahresprogramm
38	Einzelanschreibungen

	<b>Haus der Stille</b>
41	Info und Organisatorisches
44	Zen-Kontemplation
	Jahresprogramm
46	Überblick
48	Einzelanschreibungen

68	Die Referierenden aller Kurse
74	Lageplan
74	Anfahrt
74	Kontakt

Umschlag

Anmeldefomulare

## Liebe Gäste,

wir leben in herausfordernden Zeiten. In Gesellschaft und Politik, in der Wirtschaft und in den Medien fühle ich eine zunehmende Aggressivität. Da sollten wir als Abtei Königsmünster einen Kontrapunkt setzen. Wir wollen ein Ort sein, der der Hektik die Entschleunigung, der Lautstärke die Stille und der Verunsicherung die Hoffnung entgegenstellt. Im Haus der Stille haben wir versucht durch unser Jahresprogramm diesem einen Raum zu geben. Eine weitere Wahrnehmung meinerseits von Gesellschaft und Politik ist eine Zunahme an Dialogverweigerung. Wir haben durch die Abteigespräche und die Lesungen ein Format für den Dialog geschaffen, der gesellschaftliche Themen aufnimmt und vertiefen möchte. Ich



nehme in unserer Gesellschaft eine Ratlosigkeit in religiösen und sinnstiftenden Fragen wahr. Wir haben durch unser regelmäßiges Chorgebet und unsere Gottesdienste Platz für das Gebet und für die Suche nach Gott geschaffen. Dieses Angebot haben wir ergänzt durch die Möglichkeit an Samstagen nach dem Mittagsgebet sich einzeln segnen zu lassen. Ich finde es mit anderen Brüdern berührend, so mit den Gästen in die Begegnung zu treten.

In den vergangenen Wochen gab es Diskussionen, inwieweit die sozialen Netzwerke Jugendlichen schaden können. Sich ständig bewerten lassen zu müssen und dem Druck, der von Schule und Elternhaus ausgeht, aushalten zu müssen versuchen wir in den Besinnungstagen für die Jugendlichen einen Ort zu schaffen, der sie so annimmt, wie sie sind und ihnen Ermutigung für ihren Lebensweg zu geben. Eine Arbeit die für uns zutiefst sinnstiftend ist.

Der heiligen Benedikt schreibt: „Die Gäste sollen dem Kloster nie fehlen.“ (RB 53,16). Mir und der gesamten Abtei würde sehr viel fehlen, wenn wir auf Ihren Besuch verzichten müssten. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, sei es für einen Tag oder länger. Das Kloster braucht „SIE“ den Gast als Gegenüber.

Herzliche Grüße

*Br. Benjamin Altemeier OSB*

Br. Benjamin Altemeier OSB,  
Leiter des Gastbereichs der Abtei Königsmünster





**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

**Konzerte in der Abteikirche 2026**

31.5.	17 Uhr	Orgelkonzert Andreas Schmid
18.10	17 Uhr	Bläserkonzert
29.11.	*	Schul-Bläserkonzert
29.11.	1. Advent 2026	Adventliches Singen der Weihnachtslieder
13.12.	16.30 Uhr	Familienkonzert
13.12.	*	Weihnachtsoratorium-Johann Sebastian Bach

**Tag der offenen Gärten 2026**

20.6 bis 21.6.		Thema „WASSER“
21.6.	10 Uhr	Öffentliche Führung – Treffpunkt am Brunnen

**Ausstellung**

15.11.2026	Ausstellung Ralf Knoblauch „Die Könige zu Christ-König“
------------	---

**Segnungen**

jeden Samstag	Segnungen nach dem Mittagsgebet
---------------	---------------------------------

**Finde dein Licht 2026**

2.2.	17 Uhr	Start mit einer Orgelmeditation und lyrischen Texten anschließend Kerzenweihe und Gottesdienst zum Fest
------	--------	--

**Sommer-Ferienprogramm 2026**

18.7. bis 1.9.		Abtei-Sommerabende
jeweils 20 Uhr		Dienstagabends in den Sommerferien

18.7. bis 1.9.		Abtei-Kinderprogramm
jeweils 14.30 Uhr		Donnerstagnachmittags in den Sommerferien

\* Die Uhrzeit wird rechtzeitig unter [www.koeningsmuenster.de](http://www.koeningsmuenster.de) bekannt gegeben.

### 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. 60 bis 90 Minuten).

#### Nachmittagskaffee

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

#### Begleitung

*P. Maurus Runge OSB  
Br. Emmanuel Panchyryz OSB  
Br. Benjamin Altemeier OSB  
P. Vincent Grunwald OSB  
Br. Anno Schütte 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*



## Tagesveranstaltungen

### Abteigaststätte und Abteiforum

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

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

### Familienfeiern und andere Anlässe

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

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

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

### 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

## Tagesveranstaltungen

### Abteिसommer 2026

Aufgrund der positiven Resonanz und der guten Erfahrungen in den vergangenen Jahren möchten wir auch 2026 zum **Abteिसommer** einladen.

### Führungen

Samstags in den Sommerferien bieten wir um 10 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 8 Euro.

*Nähere Informationen zum **Abteिसommer** 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 **Abteिसommer**-Flyer.*

### Führungen 2026

25. Juli

1. August

8. August

15. August

22. August

29. August

### Treffpunkt

Am Abteiforum

### Sommererlebnisabende 2026

21. Juli

28. Juli

4. August

11. August

18. August

25. August

### Adventsmarkt 2026

Jedes Jahr am ersten Adventswochenende laden die Mönche und die Mitarbeitenden der Abtei Königsmünster zum traditionellen Adventsmarkt ein, bei dem Sie sich in gemütlicher Atmosphäre auf die Adventszeit einstimmen können.

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 entspannte 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: 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 eine bunte Auswahl an Flohmarktwaren. 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.

### 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.

### Konditorei

Auf dem Klosterberg entstehen in der einzigen verbliebenen Konditorei in Mesechede täglich frische, fruchtige, cremige, sahnige und gebackene Kuchen und Torten. Unsere Konditorei wurde wiederholt mit dem Ehrenpreis „Meister.Werk.NRW“ ausgezeichnet. Darüber hinaus ist unser Konditormeister einer der wenigen Schokoladensommeliers in Deutschland. Durch seine Hingabe für Schokolade sind in den vergangenen Jahren eine Vielzahl an hochwertige Schokoladenprodukten entstanden.



### Termine 2026

*Samstag, 28. November 2026  
von 9 bis 18 Uhr  
und*

*Sonntag, 29. November 2026  
von 11 bis 18 Uhr*

### Öffnungszeiten

*montags bis samstags  
9 bis 13 Uhr und  
14 bis 17.30 Uhr  
sonntags  
10.40 bis 11.40 Uhr*

### Onlineshop



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

### Schmiede

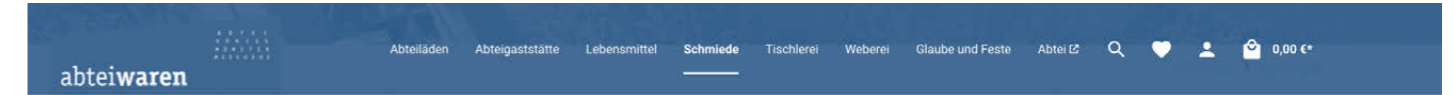
Unsere Werkstatt für Metallgestaltung ist ein überregional aktiver Betrieb, der sich allen Themen und Fragen der Metallgestaltung annimmt. Neben große Skulpturen und dem Schweißen von Damaszenerstahl, der bei uns durch Meteoriteisen aufgewertet wird, haben wir unsere Schwerpunkte im Grenzbereich von Theologie und Gestaltung. Wir widmen uns dem Entwurf und der Herstellung von Kircheinrichtungen, Opferkerzenhaltern und allem, was einen Kirchraum den Menschen als Raum Gottes erfahrbar machen kann. Ein weiterer Bereich ist es, Menschen in Trauer und Abschied zu begleiten. Herstellung und Entwurf unserer Grabzeichen werden mit den Kunden gemeinsam entwickelt. Aber auch ganze Friedhofsareale werden geplant: Kolumbarien, Urnenhaine und anderes. Auch eine Serie von schlichten Grableuchten gehört zu diesem Profil. Im Klosterladen können Sie religiöse Zeichen und Wandkreuze aus der Schmiede erstehen. Diese schlichten Zeichen sollen die Menschen mit Gott und untereinander verbinden. Sie erinnern uns an das „Mehr“ unseres Lebens.

### Tischlerei

Die Tischlerei der Abtei Königsmünster deckt ein breites Spektrum in Gestaltung von Kirchen, Gastbereichen, Verwaltung, Industrie und Privatkundschaft ab. Eine Komponentenfertigung für die Möbelindustrie sowie der Einbau von Fenstern und Türen gehören ebenso zum Handwerk wie das Verlegen von Parkett. Unsere Tischlerei ist auch überregional für seine hochwertigen handwerklichen Arbeiten bekannt. Gerne beraten wir Sie persönlich.

### Handweberei

Unsere Weberei arbeitet nach der traditionellen Webkunst. Wir fertigen unter anderem liturgische Gewänder in hochwertigen und einzigartigen Webproduktionen an. Bei uns werden die Webarbeiten in unterschiedlichsten Farben und Größen individuell angepasst und hergestellt.



- Abteiläden
- Abteigaststätte
- Lebensmittel
- Schmiede**
- Grabgestaltung
- Kreuze
- Kirchengestaltung
- Gartengestaltung
- Schmuck
- Damaszenerstahl, Meteoritendamast
- Wohnaccessoires
- Tischlerei
- Weberei
- Glaube und Feste
- Abtei

1 2 3 > >>

Topseller

	 <p><b>Schlüsselanhänger Gingko-Blatt, Titan geschmiedet</b> 64,00 €* Hersteller + Material + Preis + Allergene ausschließen +</p>	 <p><b>Kreuz, Knospe irisch</b> 18,00 €* Titankreuz griechisch 30,00 €* Armreif Meteoriten-Damast schmal 400,00 €* Kreuz, Spirale 18,00 €* Anhängerkreuz Damaszenerstahl mittel 140,00 €* Anhänger Titan Chartres Labyrinth gold 27,00 €* Anhänger Edelstahl Glaube Liebe Hoffnung 23,00 €* Anhänger Kreuz 30,00 €* Anhänger Kreuz 140,00 €* Anhänger Kreuz 140,00 €* Anhänger Kreuz 140,00 €*</p>	 <p><b>Anhänger Edelstahl Glaube Liebe Hoffnung</b> 23,00 €* Anhänger Titan Chartres Labyrinth gold 27,00 €* Anhänger Edelstahl Glaube Liebe Hoffnung 23,00 €* Anhänger Kreuz 30,00 €* Anhänger Kreuz 140,00 €* Anhänger Kreuz 140,00 €* Anhänger Kreuz 140,00 €*</p>
--	---	---	--

### 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 von 18 bis 45 Jahren, die für einen längeren Zeitraum (bis zu drei Monate) tiefer in das benediktinische Leben eintauchen und es kennenlernen möchten. Die Teilnehmer 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*

### 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. Schweigemeditation ist im Grunde „Beten ohne Konzept“, ohne Begriffe und Vorstellungen.

Dabei sitzen die Betenden 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 in 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

Br. Emmanuel Panchyryz OSB  
Armin Neuser-Moos  
Anne Einhoff

### Kosten

jeweils 15 Euro  
Eine Anmeldung im Gastbüro  
ist erforderlich!

### Ort

Dōjō (Übungsraum)  
neben dem Abteiladen

### Termine 2026

7. Februar	1. August
7. März	5. September
2. Mai	3. Oktober
6. Juni	7. November
4. Juli	5. Dezember

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

### Ein Herzensprojekt: Glaube im Kindergarten spielerisch erleben

Wie arbeitet man eigentlich „christlich“ im Kindergarten? Was macht eine Erzieherin mit christlichem Herzen aus? In unserem **Workshop Religionspädagogik** begeben wir uns mit Erzieherinnen und Erziehern auf eine inspirierende Spurensuche. Dabei geht es um mehr als nur Theorie! Wir beleuchten die großen Fragen: Wer war Jesus? Welche biblischen Geschichten sind für Kinder am wichtigsten? Und wie können wir den Glauben in einer immer vielfältigeren Welt erlebbar machen?

Wir lassen uns von den Schätzen der kirchlichen Tradition inspirieren, darunter die Benediktsregel. Im Mittelpunkt steht die liebende Herzenspädagogik, wie sie von Franz Kett und Sr. Esther Kaufmann geprägt wurde. Sie erinnert uns daran, dass das Herz der Schlüssel zu allem ist – es ist der Ort, an dem sich göttliche Kraft und menschliches Handeln verbinden. Wir wollen die Welt, die von Gott erschaffen wurde, mit staunenden Augen und einem liebenden Herzen sehen.

Denn **Herzensbildung** ist der Kern unserer Arbeit. Sie ist die Erziehung von **Herz, Hand und Verstand**. Wie es schon im Buch Jesus Sirach heißt: „Er gab ihnen ein Herz zum Denken.“

### Ein Tag in besonderer Atmosphäre

Erleben Sie einen Fortbildungstag an einem besonderen Ort, dem Klosterberg in Meschede. Bei unserem Workshop verbinden sich spannende religionspädagogische Themen mit spirituellen Momenten:

#### + Fachliche Impulse:

Freuen Sie sich auf spannende Themen und ein reichhaltiges Hand-out.

#### + Klösterliche Gastfreundschaft:

Gutes für Leib und Seele erwartet Sie beim gemeinsamen Mittagessen und Kaffee mit Torte in der Abteigaststätte.

#### + Spirituelle Einkehr:

Nehmen Sie am Mittagsgebet der Mönche teil und erleben Sie einen Moment der Stille und Besinnung.

Die Leitung hat **Br. Benedikt Müller OSB**, ein staatlich anerkannter Erzieher, der vor seinem Klostereintritt mehrere Kindergärten leitete. Mit seiner Erfahrung vermittelt er religiöses Wissen auf eine kompetente und freudige Art.

### Individuelle Angebote für Ihr Team

Sie möchten einen Team-Tag für Ihre Kita buchen? Gerne! Wählen Sie ein Thema aus unserem „Koffer voller kre-aktiver Möglichkeiten“ aus. Ihr Team-Tag kann dienstags bis freitags direkt im Kloster stattfinden, oder Br. Benedikt kommt für den Workshop zu Ihnen in die Region

Neu ist das Angebot für Teams aus Ostwestfalen (Raum Paderborn, Höxter) und Ostwestfalen-Lippe (Minden, Bielefeld, Lemgo, Gütersloh): Hier können die Team-Tage nach Absprache auch in der **Abtei Herstelle** (links) oder der **Abtei Varesell** (rechts) stattfinden.



Seit August 2023 bieten wir etwas Besonderes an: Das Zertifikat „Workshop Religionspädagogik“ der Abtei Königsmünster für pädagogische Bildende. Um es zu erwerben, müssen 6 Tagesseminare und zwei Online-Seminare innerhalb von drei Jahren besucht werden.

#### Ort

Abtei Königsmünster Meschede

#### Seminarzeiten

Beginn 9 Uhr

Ende 16 Uhr

#### Zeiten 2-Tages- oder Online-Seminare

auf Anfrage oder auf der Homepage (siehe unten)

#### Kosten

100 Euro pro Person

#### Referent und Ansprechpartner

Br. Benedikt Müller OSB

Bildungsreferent

#### Anmeldung

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

Alle Infos auch auf unserer Homepage:

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



**Workshops Religionspädagogik 2026**

- 22.1. **Zieh deine Grenzen und überschreite sie**
- 29.1. **Wunder gibt es immer wieder**
- 19.2. **Österliche Symbole**
- 26.2. **Pippi Langstrumpf und Jesus**
- 12.3. **Im Glauben durchs Jahr**
- 26.3. **Vergessene Feste neu entdecken**
- 16.4. **Märchenschatzkiste: Gold.Wert**
- 12.5. **Gottes Geschenke: Feuer – Wasser – Erde – Luft**
- 27.5. **Ob der liebe Gott auch Humor hat**
- 18.6. **Gemeinsam am Tisch**
- 2.7. **Nimm diese Regel als Anfang**
- 7.7. **Wüstentag im Sommer: Du bist ja bei mir**
- 17.9. **Mutig mit Kindern über Tod und Abschied sprechen**
- 30.9. **Michel, Madita, Krümel und der liebe Gott**
- 15.10. **Schwert und Stab, Krone und Rose**
- 30.10. **Vom Tannenbaum zur Krippe bis zum Kreuz**
- 4.11. **Stärken stärken. Gerne! Aber wie?**
- 12.11. **Nach.Gefragt: Weltreligionen Teil 2**
- 19.11. **Zeitmanagement**
- 11.12. **Wüstentag im Advent – Behütet unter Gottes Flügeln**

**Webseminare Religionspädagogik 2026**

- 12.2. **Darf's ein bisschen mehr sein – Jesusgeschichten**
- 14.4. **Christliche Haltung in der KITA**
- 5.5. **All about Angels – Engel in der KITA**
- 10.9. **Feste im Herbst**
- 29.10. **Adventliche Zeichen – Advent neu entdecken!**
- 26.11. **Nach.Gefragt: Weltreligionen Teil 2**

Der Link zur Teilnahme an allen Webseminaren wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.

**22.1.**

**Zieh deine Grenzen und überschreite sie – Persönlichkeitsbildung**

*Wozu bin ich fähig? Wo liegen meine Grenzen? Wo überschreite ich meine Grenzen? Menschen loten ihre Grenzen aus, manche überschreiten sie und wagen so eine Grenzüberschreitung. Der Begriff der „Grenzüberschreitung“ ist vom Phänomen der „Entgrenzung“ zu unterscheiden. Bei der Grenzüberschreitung hat die Grenze noch bestand, bei der Entgrenzung löst sie sich auf. Dieser Fortbildungstag bewegt sich mit verschiedenen meditativen und kre-aktiven Übungen aus der Schule der Achtsamkeit zwischen Grenzziehung und Grenzüberschreitung. Für eine achtsame Work-Life-Balance ist die Kunst der Grenzziehung von grundlegender Bedeutung. Denn: Wer nicht Nein sagen kann, wird krank. Wer immer allen Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren. Doch wer seine eigene Mitte hat, kann über seine Grenzen hinauswachsen. Und wer seine Grenze kennt, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen. Sich der persönlichen Grenzziehung zu nähern, hilft, die eigene Resilienz für den Berufs- und Lebensalltag zu stärken.*

**29.1.**

**Wunder gibt es immer wieder**

*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 mit den Kindern in diesem Jahr einmal mit den Wundergeschichten Jesu bzw den „Heilungsgeschichten“ auf den Weg durch die Fastenzeit hin zum Osterfest machen. Denn die Fastenzeit ist eine Zeit der Heilung, in der wir heil werden dürfen.*

**12.2.**

**Webseminar: Darf's ein bisschen mehr sein – Jesusgeschichten**

*Eine besondere Bedeutung in der religionspädagogischen Praxis haben die biblischen Geschichten, die über Jesu erzählen. Die Lebensgeschichten Jesu, die dem Kirchenjahr entlang erzählt werden, können ein Spiegel sein für eigene Lebensgeschichten und -erfahrungen. Indem wir den kirchlichen Jahreskreis bewusst feiern, lernen wir auch Jesus besser kennen. Die Kinder erfahren, dass sie eingebunden sind in einer Gemeinschaft mit Jesus. Oftmals stellt sich aber die Frage: Welche Jesusgeschichten sollten erzählt werden? In diesem Webseminar wollen wir der Frage wie viel Jesus es sein darf nachgehen und einen Lebenskoffer voller Jesusgeschichten mit ganzheitlichen Übungen für unsere religionspädagogische Arbeit packen.*

**19.2.****Österliche Symbole**

*Mit den kirchlichen und jahreszeitlichen Festen wird der Alltag des Kindergartens unterbrochen und gelangt zu Höhepunkten. In der bald beginnenden Frühlingszeit steht die Fasten- und Osterzeit mit den traditionellen Bräuchen im Mittelpunkt. Der christliche Hintergrund und die Bedeutung gerade des Osterfestes bleibt dabei nicht außen vor, sondern sollte den Mittelpunkt in der religionspädagogischen Arbeit bilden. Einen besonderen Blick wollen wir in dieser Fortbildung auf die Symbole der Fasten- und Passionszeit sowie der österlichen Symbole legen und vor allem durch kre-aktive Übungen ihre Bedeutung kennenlernen. Wir öffnen den Koffer voller Möglichkeiten und zaubern in den bunten Farben der Ostereier kre-aktive Inhalte der Religionspädagogik hervor, die in allen Bildungsbereichen der KITA weitergeführt werden können.*

**26.2.****Pippi Langstrumpf und Jesus – Religionspädagogik mit Astrid Lindgren**

*Religionspädagogik meets Kinder- & Jugendliteratur: Sie gilt als Heldin und ist frech und wild und wunderbar: Pippi Langstrumpf! Vor 80 Jahren erschien die schwedische Erstausgabe des Kinderbuch-Klassikers. In dieser Fortbildung blicken wir u.a. auf die Geschichte und die Bedeutung der Kinderbuchfigur von Astrid Lindgren. Wir hören von ihrem Weg und ihrer Wirkung in Deutschland. Wir blicken aber auch auf die religionspädagogische Dimension der Figur – war Pippi etwa fromm? Was hat Pippi mit Jesus zu tun? Und wir schauen auf die Autorin: Astrid Lindgren schuf mit Pippi eine Figur, die Kinder in aller Welt noch heute beeindruckt. In Deutschland kam das Buch 1949 auf den Markt – im Gründungsjahr der Bundesrepublik. Der Hamburger Verleger Friedrich Oetinger erkannte das Potenzial der kleinen Schwedin.*

**12.3.****Im Glauben durchs Jahr**

*Unser Leben vollzieht sich im ständigen Rhythmus der Jahreszeiten. Kinder erleben Frühling, Sommer, Herbst und Winter bewusst in ihrem spielerischen Tun. Wachsen, Reifen und Vergehen und Ruhen. Viele andere Grunderfahrungen des Lebens, bilden sich so in die kindliche Seele ein. Im Wechsel der Jahreszeiten gestaltet sich auch das Kirchenjahr mit seinen biblischen Geschichten und Festen. Es ist ein wunderbares Zusammentreffen, dass die Jahreszeiten uns die Sinne für die Feiern des Kirchenjahres öffnen. In dieser Fortbildung bereiten wir für die Kindern in unserer KITA eine „Glaubens.Reise“ durch das Jahr vor. Wir erfahren welche Feste im Kirchenjahr für die Kinder im Blick auf ihre Entwicklung von wesentlicher Bedeutung sind. Denn, den Glauben kennenzulernen ist ein Prozess, der weit über nur ein paar religionspädagogische Einheiten hinaus geht.*

**26.3.****Vergessene Feste neu entdecken**

*Die kirchlichen Feste Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam den Kindern nahe zu bringen, damit tun wir uns in unseren Einrichtungen vielleicht nicht leicht. Ebenso kann die Feier des Muttertages zu einer religionspädagogischen Herausforderung werden. Was verbindet diese Feste? An diesem Fortbildungstag wollen wir diese Feiertage (neu) für uns, für die Kinder und Familien entdecken – das kann richtig spannend sein. Wir erfahren wie Natur und Religion in einem Zusammenspiel uns Grunderfahrungen des Lebens vermittelt. Was können diese Feste den Kindern und uns für den Alltag mitgeben und wie können sie unsere Freude am Leben stärken? Durch verschiedene kre-aktive Übungen und Impulsen machen wir uns auf einen Weg, die (oft vergessenen) Feste zwischen Ostern und den Sommerferien kennenzulernen.*

**14.4.****Webseminar: Christliche Haltung in der KITA**

*C wie „christliches Christentum“. Unter einem christlichen Kindergarten wird eine solche Kinderbetreuungsinstitution – pädagogische Einrichtung – verstanden, die sich in kirchlicher Trägerschaft befindet. Gerade im ländlichen Raum trifft dies auf die meisten Kindergärten zu. Aber wie arbeitet man nun als Erzieher\*in christlich? Was zeichnet christliche Erzieher\*innen aus. An welchen Vorbildern können sich christliche Erzieher\*innen orientieren? In diesem Webseminar wollen wir uns auf eine Spurensuche begeben, um zu erfahren, was man unter christlichen Pädagogen verstehen kann. Unterschiedliche Impulse dienen hierbei als Anregung die eigene Erzieherpersönlichkeit und pädagogische Handlungskompetenz reflektierend im Blick zu nehmen. Dieses Seminar will gleichsam Berufseinsteiger wie langjährige Mitarbeitende ansprechen.*

**16.4.****Märchenschatzkiste: Gold.Wert**

*Märchen sind ganzheitliche Sinneserfahrungen für Groß und Klein. Mit Märchen betreten wir ein längst entschwundenes Land der Träume, der Fantasie, der unbegrenzten Möglichkeiten und der Wunder. Märchen schließen uns eine Welt auf, in der das Wünschen noch geholfen hat. Das Verständnis für Gut und Böse wird ebenso geschärft wie das Bewusstsein für gelebte, religiöse Werte – denn Religion und Märchen gehören zusammen. Viele Kinder und Erwachsene lieben die lebensbejahende, wohltuende, kreative und heilsame Kraft, die in Märchen steckt. Märchen können ein Schlüssel für ein ganzheitliches, sinnorientiertes Leben der Achtsamkeit sein, wenn wir uns trauen den Koffer voller Möglichkeiten im Kind und in uns zu entdecken. So kann das Märchen für die Kinder und uns zum Schlüssel zur Welt durch eine sinnorientierte Pädagogik werden.*

## 5.5.

**Webseminar: All about Angels – Engel in der KITA**

*In der ganzen Weihnachtsgeschichte kommen Engel vor und überbringen bedeutende Botschaften. Engel gehören in die Advents- und Weihnachtszeit. Da sind sie selbstverständlich! Wir hängen Engelsfiguren an den geschmückten Weihnachtsbaum. Wir singen Lieder, in denen Engel auftauchen. Und wir lesen und hören alte Geschichten über Engelsgestalten. Der Erzengel Gabriel kündigt Maria die Geburt ihres Sohnes Jesus an. Eine ganze Schar von Engeln überrascht die Hirten auf dem Feld. Ein Engel erscheint dem Josef gleich zweimal im Traum, u.a. warnt er ihn vor Königs Herodes. Und Josef packt und flüchtet mit Maria und dem neugeborenen Kind nach Ägypten. Aber Engel gibt es nicht nur im Advent. In diesem Webseminar wollen wir den Engeln Zeit und Raum schenken. Konkrete Impulse für die Praxis stehen im Mittelpunkt dieses Webseminars.*

## 12.5.

**Gottes Geschenke: Feuer – Wasser – Erde – Luft**

*Im Mittelpunkt dieser religionspädagogischen Fortbildung stehen die Schöpfungselemente: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Diese vier Elemente sind Bausteine unserer (Lebens-) Welt und gestalten unsere Umwelt. Aus religiöser Perspektive sind die Elemente Teile von Gottes Schöpfung, der alles Leben schafft und erhält. Wir bieten diesen Fortbildungstag an, weil die vier Elemente für die religionspädagogischen Bildung der Kinder vielfältige (Bildungs-) Anknüpfungspunkte bieten. An diesem Fortbildungstag wollen wir uns durch verschiedene Übungen mit den Schöpfungselementen kre-aktiv beschäftigen, um sie für die Kinder in unseren religionspädagogischen Einheiten lebendig werden zu lassen.*

## 27.5.

**Ob der liebe Gott auch Humor hat – mit Leopold Prinz Altenburg**

*Humorvolle Erziehung fördert die Neugierde, die Kreativität und die Spielfreude der Kinder. Darüber hinaus kann Humor Konflikte entschärfen – mit den Kindern, aber auch mit Eltern. Und nicht zuletzt ist Humor ein wirksames Mittel gegen Stress. Leopold Prinz Altenburg (Ururenkel von Kaiserin „Sisi“) weiß aus Erfahrung heraus warum. Seit vielen Jahren ist er Krankenhausclown bei den Roten Nasen. Als Künstler bewegt er sich in sensiblen Situationen und erlebt hautnah, wie viel ein Lächeln bewirken kann: Humor schafft Vertrauen und Beziehung. Um Humor zu nutzen, braucht es keine rote Nase. Was es braucht, ist ein fröhliches „Ja“, um Raum für neue, unerwartete Perspektiven zu eröffnen. In diesem Seminar wollen wir herausfinden, welche humorvollen Erlebnisse wir im beruflichen Alltag bereits hatten? Was bewirkte der Humor und wie hatte sich die Situation danach verändert? Welche Humorstile gibt es? Und wie kann ich in Zukunft Humor bewusster einsetzen?*

## 18.6.

**Gemeinsam am Tisch**

*Miteinander am Tisch sitzen und essen ist ein verbindendes Ritual mit einer sehr langen Tradition. Schon früh versammelten sich die Menschen zum gemeinsamen Essen rund um die Feuerstelle. Auch in der Bibel ist das gemeinsame Essen ein wichtiges Thema im Sinne eines Gemeinschaftserlebnis. An diesem Fortbildungstag wollen wir uns der Bedeutung der Tisch- und Mahlgemeinschaft ganzheitlich nähern. In den verschiedenen kre-aktiven Impulse und Übungen entdecken wir die religiöse Bedeutung der Tischgemeinschaft und lernen, diese in unserer religionspädagogischen Arbeit für die Kinder spannend einzusetzen.*

## 2.7.

**Nimm diese Regel als Anfang (LeiterInnen-Schulung)**

*Leitung hat immer mit Menschen und zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun, ob in einem Kloster, in einem Unternehmen oder in der KITA. Die Regel Benedikts behandelt genau diese Fragen. Wie sollen Erzieher\*innen in Frieden zusammenleben, um die Kinder ganzheitlich zu bilden? Ein Impuls kann hierfür ein Blick in die Benediktsregel sein. Diese Regel hat den Benediktinern seit 1.500 Jahren Bestand gegeben über alle politischen, wirtschaftlichen und sozialen Umbrüche der Geschichte hinweg. Die Texte des heiligen Benedikts zeugen von seiner großen Menschenkenntnis im Hinblick auf das zwischenmenschliche Zusammenleben. Die Anweisungen Benedikts können zwar nicht eins zu eins umgesetzt werden, aber sie können als Anregungen dienen für Erzieher\*innen, die in Leitungsverantwortung stehen. Es geht um den Respekt vor jedem Einzelnen, um seine Förderung, um das rechte Maß bei allen Forderungen; es geht um die Einbindung aller in die Entwicklung der KITA, um die souveräne Überlassung der Eigenverantwortung an die diversen Gruppen und um die gemeinsame Verantwortung aller für die KITA.*

## 7.7.

**Wüstentag im Sommer: Du bist ja bei mir**

*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 der behütenden Botschaft von Psalm 23 „Der HERR ist mein Hirte“ wenden wir uns innerlich uns selbst zu. 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.*

10.9.

**Webseminar: Feste im Herbst**

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

17.9.

**Vom Tabu- zum Herzensthema**

**Mutig mit Kindern über Tod und Abschied sprechen**

*Kinder sind geborene Philosophen, die uns mit den tiefsten Fragen des Lebens konfrontieren. Wie gehen wir als Erzieherinnen und Erzieher damit um, wenn ein Kind fragt: „Warum müssen wir sterben?“ oder „Wo geht man hin, wenn man tot ist?“. Oftmals fühlen wir uns unsicher, suchen nach den richtigen Worten oder vermeiden das Thema gänzlich. Diese Fortbildung ermutigt Sie, sich dem Thema Tod und Sterben offen und ohne Angst zu nähern. Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum, um Ihre eigene Haltung und Ihren eigenen Glauben zu reflektieren. Sie lernen, wie Sie ehrliche und altersgerechte Antworten finden, die weder überfordern noch ausweichen. Durch praktische Übungen und die Auseinandersetzung mit den wegweisenden Gedanken von Elisabeth Kübler-Ross gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit diesen sensiblen Gesprächen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ausgewählte Bilderbücher gezielt einsetzen können, um den Kindern ein Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln und sie liebevoll auf Ihrem Weg zu begleiten. Diese Tagung gibt Ihnen das notwendige Handwerkszeug, um gestärkt und vorbereitet auf die Fragen von Kindern und Eltern einzugehen.*

30.9.

**Michel, Madita, Krümel und der liebe Gott – Religionspädagogik mit Astrid Lindgren**

*Religionspädagogik meets Kinderliteratur! Möchten Sie im Kita-Alltag neue, unkonventionelle Zugänge zu Glaube und Spiritualität schaffen? In dieser Fortbildung widmen wir uns der Frage, wie die mutigen und freiheitsliebenden Figuren aus Astrid Lindgrens Erzählungen uns dabei helfen können. Wir erkunden die Geschichten von Michel, Madita und Krümel, um tiefe religionspädagogische Themen zu beleuchten. Basierend auf der tiefen Einsicht, dass Gott jeden Menschen ganz eigenartig und unverwechselbar geschaffen hat – ein wunderbarer Gedanke, wie ihn Psalm 139 so eindrücklich beschreibt – erforschen wir, wie wir diese unbedingte Liebe an die Kinder weitergeben können. Sie lernen, wie Sie den Gedanken der Seligpreisungen in Erzählungen aufgreifen und Kindern vermitteln können, dass sie nicht perfekt sein müssen, um geliebt zu sein. Dabei schaffen wir neue Zugänge zu christlichen Festen wie Weihnachten, die über Traditionen hinaus Trost und Geborgenheit vermitteln. Lassen Sie sich inspirieren, um Kindern einen Raum zu geben, in dem sie spüren: Ich bin willkommen, so wie ich bin.*

15.10.

**Schwert und Stab, Krone und Rose**

*Möchten Sie die bekannten heiligen Martin, Elisabeth und Nikolaus im Kita-Alltag neu entdecken? An diesem Tag begeben wir uns auf eine spannende Spurensuche zu ihren Legenden und Werten. Wir beleuchten, wie das Martinsfest weit mehr ist als nur Laternen, was hinter Elisabeths „Brot und Rosen“ steckt und wie wir die ursprüngliche Bedeutung des Nikolausfestes wieder ins Zentrum rücken. Dabei erfahren die Teilnehmenden konkret was über die jeweils heilige Figur. Durch praktische Übungen der ganzheitlichen Pädagogik kennenlernen Sie, die Botschaft der Nächstenliebe dieser Heiligen kindgerecht zu vermitteln und in Ihrer Kita zu verankern.*

29.10.

**Webseminar: Adventliche Zeichen – Advent neu entdecken!**

*Möchten Sie die tiefere Bedeutung der Adventszeit wieder spürbar machen? In diesem E-Webseminar begeben wir uns gemeinsam auf eine spannende Reise zu den alten, christlichen Symbolen. Wir tauchen in die Geschichten ein, die sich hinter dem Adventskranz, den Kerzen und dem Stern verbergen. Entdecken Sie, wie Sie diese traditionellen Zeichen mit Leben füllen, ihre ursprüngliche Botschaft wieder in den Vordergrund rücken und die Augen der Kinder zum Leuchten bringen.*

30.10.

**Vom Tannenbaum zur Krippe bis zum Kreuz**

*Möchten Sie die tiefere Bedeutung der christlichen Feste im Kita-Alltag neu spürbar machen? Diese Fortbildung nimmt Sie mit auf eine spannende Reise zu den Symbolen, die uns durch die Advents- und Weihnachtszeit begleiten und sogar darüber hinaus. Wir entdecken gemeinsam, wie der Baum zum tiefen Zeichen des Lebens für die Kinder wird – von der Adventszeit bis hin zu Ostern. Wir schauen auf den Tannenbaum, schmücken und deuten ihn als Paradiesbaum und Weihnachts-Christbaum. Doch das ist nur der Anfang: Als Kreuzesbaum wird er zum Baum des Heils und der Erlösung. Diese „schon adventliche“ Fortbildung schlägt einen Bogen von der Krippe zum Kreuz. Wir lernen die Legende „Die Träume der drei Bäume“ kennen, die uns zeigt, wie ein und dieselbe Person – das Kind in der Krippe und der Mann am Kreuz – durch das Holz von Krippe, Boot und Kreuz verbunden ist. Lassen Sie sich inspirieren vom Bilderbuch „Der aller kleinste Tannenbaum“ von Masahiro Kasuya und der Symbolbedeutung des christlichen Tannenbaums und seines Schmuckes. Gestalten Sie eine religionspädagogische Praxis, die die Kinder nicht nur durch die Weihnachtszeit, sondern durch das gesamte Kirchenjahr begleitet.*

**4.11.**  
**Stärken stärken. Gerne! Aber wie? Auf der Suche nach einem Wunder-Weg ...**  
**mit Angelika Bartram – Autorin & Schauspielerin**

*Das Leben ist voller Wunder-Wege. Und der spannendste Weg führt uns zu uns selbst. Zu der Kraft in uns, die nur darauf wartet sich voll entfalten zu können. Voller Leichtigkeit und Freude. Voller Selbstvertrauen und Zuversicht. Voller Mut und Fantasie. Immer wieder treffen wir dabei auf Hindernisse, werden gebremst von Verhinderern, Energievampiren und Bedenkenträgern. Aber sie können auch genau die Stärken in uns wachkitzeln, die uns direkt zur Quelle der Kraft in uns führen. Ein Vertrauen in die eigene Fantasie macht es möglich. Wie? Erklären ist gut. Erfahren ist besser. Deswegen lade ich Sie ein, mit mir auf eine fantastische Selbststärkungsreise zu gehen und dabei zu erfahren:*

- + *Wie aus Verhinderern Unterstützer werden*
- + *Wie Zweifel sich in Zuversicht verwandeln*
- + *Wie sich hinter Unlösbares neue Räume öffnen*

*Der Blick kann wieder weit werden. Wo sich vorher Schwere festgesetzt hatte, löst sie sich auf in Leichtigkeit, die neue Chancen schafft.*

**12.11.**  
**Nach.Gefragt: Weltreligionen Teil 2**

*Unsere Gesellschaft ist bunt und vielfältig wie ein Regenbogen. Diese Vielfalt bereichert unser Zusammenleben, kann aber auch zu Unsicherheiten oder Missverständnissen führen. Gerade im Kita-Alltag begegnen uns immer wieder Fragen zur Religion, die uns herausfordern. An diesem Fortbildungstag tauchen wir ein in die Welt der drei abrahamitischen Religionen – Judentum, Christentum und Islam. Denn je mehr wir über andere Glaubensrichtungen wissen, desto sicherer und toleranter können wir mit Kindern und Eltern umgehen. Lassen Sie uns gemeinsam neue Wege in der Religionspädagogik finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf der Grundlage der Religionsfreiheit unseres Grundgesetzes Brücken bauen, Verständnis schaffen und die bunte Vielfalt der Welt in Ihrer Einrichtung leben können. **Teil 2 findet dieses Jahr am 26. November auch als Webseminar statt!***

**19.11.**  
**Zeitmanagement**

*Viele Menschen fragen sich heute, in einer von Leistung und Hektik gekennzeichnet Welt: Wie gehe ich mit meiner Zeit um? Fragst du dich auch oft, warum du am Ende des Tages völlig erschöpft vor lauter unerledigten Aufgaben stehst? Um diese Fragen zu beantworten, hilft eine Standortbestimmung mit Zeitmanagement. In diesem Seminar lernst du, Zeitmanagement neu zu definieren und mehr Zeit für das wirklich Wesentliche zu finden. Für eine achtsame Work-Life-Balance ist die Kunst des Zeitmanagements und von grundlegender Bedeutung. Denn wer seine Stärken kennt und seine Zeit managt, der kann über seine Zeitgrenzen hinauswachsen, der wird zum Gipfelstürmer und öffnet neue Zeitfenster. An diesem Fortbildungstag in der OASE der Abtei Königsmünster lernen wir, mit den Zeitkonfrontationen unseres Lebens achtsam und verantwortungsbewusst umzugehen. Die eigenen Bedürfnisse stehen hierbei im Mittelpunkt und werden mit Hilfe gezielter Übungen und Methoden der ganzheitlich, sinnorientierten Pädagogik sowie des Zeitmanagements wiederentdeckt. Denn: Jede Zeit ist deine Zeit.*

**26.11.**  
**Webseminar: Nach.Gefragt: Weltreligionen Teil 2**

*Oder Hinduismus und Buddhismus im Kita-Alltag ... Sie haben bereits gelernt, die Vielfalt der abrahamitischen Religionen zu verstehen. Nun weiten wir unseren Horizont und blicken über den Tellerrand! In diesem Webseminar tauchen wir in die faszinierenden Welten des Hinduismus und des Buddhismus ein. Erfahren Sie, was hinter Konzepten wie Reinkarnation, Karma oder der Rolle der Meditation steckt. Wir beleuchten die Symbolik des Lotos oder des Om-Zeichens und geben Ihnen das nötige Handwerkszeug an die Hand, um auch zu diesen Religionen sicher und offen zu sprechen. Gewinnen Sie die Sicherheit, die Sie brauchen, um die kulturelle und religiöse Vielfalt in Ihrer Kita kompetent zu begleiten und gemeinsam neue Wege zu gehen.*

**11.12.**  
**Wüstentag im Advent – Behütet unter Gottes Flügeln**

*Suchen Sie in der oft hektischen Vorweihnachtszeit nach einem Moment der Stille und inneren Einkehr? An diesem Wüstentag im Advent begeben wir uns auf eine spirituelle Reise, die uns Mut und Ruhe schenkt. Im Mittelpunkt steht die tiefgehende Botschaft von Psalm 91: Die Zusage Gottes, immer und überall bei uns zu sein und uns schützend unter seine Fittiche zu nehmen. In ganzheitlichen, sinnorientierten Übungen erschließen wir uns das theologische Hintergrundwissen des Psalms und spüren nach, was es bedeutet, sich behütet zu fühlen. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie diese uralte Zusage unseren Umgang mit uns selbst und miteinander verwandelt und uns in den Advent trägt.*



### **Tage der religiösen Orientierung**

Seit über vier Jahrzehnten laden die Mönche der Abtei Königsmünster nun schon Schülerinnen und Schüler zu den unterschiedlichsten Angeboten in ihr Gästehaus, die OASE ein.

Hier erfahren die Jugendlichen, über ihre schulische Bildung hinaus, den eigenen Horizont im Hinblick auf ihre individuelle Persönlichkeit zu erweitern. Es soll allen jungen Menschen ganzheitliche Angebote ermöglicht werden.

Jugendliche, die zu uns kommen, finden zeitgemäße Anregungen und Impulse. Wir unterstützen durch die Weiterentwicklung der Persönlichkeit die eigenen Stärken und somit das eigene Selbstbewusstsein.

Die OASE ist ein Ort, der das Leben und den eigenen Glauben auf eine andere Art und Weise erfahrbar werden lässt. 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.

Der hl. Benedikt verstand das Kloster als Lebens-Schule. Diese Schule steht nicht nur den Mönchen offen, sondern auch seinen Gästen. Die Jugendarbeit der Abtei Königsmünster ist somit von der Gastfreundschaft und dem Bildungsauftrag des hl. Benedikt geprägt.

### **Die Möglichkeiten des Gastseins in der OASE sind vielfältig:**

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

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

#### **Fortbildungsreihe „Religionspädagogik“**

Workshops für Erzieher\*innen (Kindergarten/Kindertagesstätte)

*weitere Informationen ab Seite 20*

#### **Programmkurse**

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

*weitere Informationen auf den Seiten 38 und 39*

### 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 und vegane 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

gastbereich@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 10 Euro

### Aufenthalt als Einzelgast

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

### Gastgruppen – Tagungen und Veranstaltungen externer Gruppen

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

### Angebot für Radfahrer\*innen – RuhrtalRadweg

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

### Angebote für Wanderer „von Kloster zu Kloster“

Die Einzel- und Doppelzimmer werden gerne von Pilgern als „Zwischenstopp“ auf der Wanderung von der Abtei Königsmünster zum Bergkloster Bestwig genutzt.



### Kosten für Einzelgäste

#### Tagessatz Erwachsene

68 Euro (Doppelzimmer)

77 Euro (Einzelzimmer)

#### Ermäßigter Tagessatz

49 Euro (Doppelzimmer)

54 Euro (Einzelzimmer)

#### Tagessatz Kinder

Alter 3 bis 13 Jahre:

45 Euro (Doppelzimmer)

50 Euro (Einzelzimmer)

Kinder bis einschließlich

2 Jahre sind frei

#### Tagessatz Radfahrer\*in

Übernachtung mit Frühstück

und Leihbettwäsche für

eine Nacht:

ab 55 Euro (Doppelzimmer)

ab 65 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 Zusageschreiben 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 30 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

**30 Euro**

*nur bis 6 Wochen*

*vor Kursbeginn möglich*

### Rücktrittskosten

**30 Euro**

*bei Absage früher als*

*6 Wochen vor Kursbeginn*

### 50% des Teilnehmerbetrages

*bei Absage später als*

*6 Wochen vor Kursbeginn*

### 100% des Teilnehmerbetrages

*bei Absage später als*

*8 Tage vor Kursbeginn*



**30.1. bis 1.2.  
Crime.Time**

Ein Wochenende für Krimi-Fans. Wenn der Winter sein weißes Tuch über die alten Klostermauern breitet, wird es drinnen besonders gemütlich und geheimnisvoll. Dicke Schneeflocken fallen geräuschlos vom Himmel und tauchen die Welt in eine stille, fast mystische Atmosphäre. Genau die richtige Zeit, um es sich mit einem spannenden Krimi gemütlich zu machen. Klöster waren schon immer Schauplatz für dunkle Geheimnisse und rätselhafte Verbrechen, umgeben von Mauern, die viel zu erzählen hätten. Dieses Wochenende widmet sich ganz der faszinierenden Welt der Klosterkrimis. Gemeinsam tauchen wir ein in die Abgründe menschlicher Seelen und die verborgenen Winkel alter Gemäuer. Wir lernen die berühmtesten Ermittler aus der klösterlichen Literatur kennen: William von Baskerville aus *Der Name der Rose*, Bruder Cadfael, der *Kräuterkundige*, Father Brown, den unscheinbaren, aber genialen Priester, Schwester Boniface, die *Motorrad fahrende* und ermittelnde Nonne, und natürlich den sympathischen Bruder Bernhard und seine Fälle. An diesem Wochenende erkunden wir die Motive, die die Klöster zu so perfekten Kulissen für Mord und Totschlag machen – von Intrigen und verborgenen Schätzen bis hin zu Glaubenszweifeln und unerfüllten Leidenschaften. Dieser Kurs ist für alle, die eine Leidenschaft für Krimis und historische Schauplätze haben.

**27.3. bis 29.3.  
Innehalten. Auftanken. Weitergehen.**

Ein Achtsamkeitswochenende im Kloster für Leib und Seele. In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, innezuhalten und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Dieses Wochenende lädt Sie ein, dem Lärm zu entfliehen und im geschützten Rahmen eines Klosters zu neuer Kraft zu finden. Das Kloster ist ein Ort der Ruhe und Sammlung, der uns die Möglichkeit gibt, uns zu stärken und aufzutanken, bevor wir gestärkt wieder in den Alltag zurückkehren. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise zu mehr Achtsamkeit und Resilienz. An diesem Wochenende werden Sie lernen, Stauen wiederzuentdecken, die eigene Stärke zu stärken, Glück in sich zu finden und sich von den Impulsen der heiligen Hildegard von Bingen inspirieren zu lassen. Die Weisheit Hildegards über eine ganzheitliche Lebensweise kann Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg klarer zu sehen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich eine bewusste Pause wünschen und bereit sind, sich auf einen inneren Weg einzulassen.

**Referierende**

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

**Beginn** 30.1. Abendessen

**Ende** 1.2. Mittagessen

**Kosten**

235 Euro (Doppelzimmer)

255 Euro (Einzelzimmer)

220 Euro (ermäßigt)

**Referierende**

Br. Benedikt Müller OSB  
und Team

**Beginn** 27.3. Abendessen

**Ende** 29.3. Mittagessen

**Kosten**

235 Euro (Doppelzimmer)

255 Euro (Einzelzimmer)

220 Euro (ermäßigt)

**1.4. bis 5.4.****„Deinen Tod, o Herr, verkünden wir und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit!“ (aus der Liturgie)  
Feier der Kar- und Ostertage**

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

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

**14.8. bis 22.8.****Wanderwoche 2026**

Auch in diesem Jahr möchten wir uns mit Euch auf den Weg machen. Wir laden herzlich zur Wanderwoche durch das Sauerland ein: Nette Leute kennenlernen, die Natur erleben, Gott spüren, wandern, feiern und jede Menge Spaß haben, organisiert und vorbereitet von einer Gruppe, die sich voller Elan auf die Woche freut! Dazu gibt es ein inhaltliches Thema, das diejenigen, 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!

**Referenten**

Br. Benjamin Altemeier OSB  
und ein Team von Mönchen

**Beginn** 1.4. Abendessen

**Ende** 5.4. Mittagessen

**Kosten**

320 Euro (Doppelzimmer)

360 Euro (Einzelzimmer)

**Referierende**

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

**Beginn** 14.8. Abendessen

**Ende** 22.8. Frühstück

**Kosten**

250 Euro

140 Euro (ermäßigt)



## Haus der Stille

### Konzept und Architektur

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

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

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

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

### Kurse im Haus der Stille

In den Kursen wird die Stille in unterschiedlicher Weise wahrgenommen:

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

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

### Einzelgastaufenthalt

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

### Rücktritt vom Einzelgastaufenthalt

Falls Sie weniger als acht Tage vor Anreiseternin von Ihrer Buchung als Einzelgast zurücktreten wollen, erlauben wir uns, Ihnen für Bearbeitungsgebühren und Ausfallkosten 30 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 112 Euro

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

#### Kurzbelegungszuschlag bei nur einer Übernachtung

15 Euro pro Zimmer

#### Rücktrittskosten

30 Euro

bei Absage früher als

6 Wochen vor Kursbeginn

50 % des Teilnehmerbetrags

bei Absage später als

6 Wochen vor Kursbeginn

100 % des Teilnehmerbetrags

bei Absage später als

8 Tage vor Kursbeginn

#### Umbuchungskosten

30 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 und vegane 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 25 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](mailto:gastbereich@koenigsmuenster.de)

#### Internet

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



#### Frühstück

8 Uhr

#### Mittagessen

12.30 Uhr

#### Abendessen

19 Uhr

### Leben aus der Mitte – Zen-Kontemplation

Wir gehen mit Ihnen in die Welt der Stille und begleiten Sie auf einem übergegenständlichen Weg, auf dem sich die spirituellen Erfahrungsschätze des Ostens (Zen → „Versenkung“) und des Westens (Kontemplation → „Gott schauen“) begegnen.

Der Gründer des Programms LEBEN AUS DER MITTE – Zen-Kontemplation im Bistum Essen, der Pallottiner P. Johannes Kopp SAC, gehörte zum Kreis um P. Hugo-Makibi Enomiya-Lassalle, dem Pionier des Zen für Christen. Er ließ sich bei dessen buddhistischen Zen-Meister Kōun Yamada schulen und wurde zum Zeugen dafür, dass Christen auf dem Weg der Zen-Kontemplation zur Erfahrung des gegenwärtigen „Christus IN euch“ gelangen können.

In diesem Geist wird das Programm heute von P. Paul Rheinbay SAC sowie einer Gruppe von Zen-Lehrer\*innen und Assistent\*innen geleitet. Es ist offen für alle suchenden Menschen.

Die Heimat von „Leben aus der Mitte – Zen-Kontemplation“ ist im Bistum Essen organisatorisch mit dem „team exercitia“ verbunden.

#### Kurse 2026

**im Haus der Stille  
der Abtei Königsmünster:**

3. bis 7. Juni

30. September bis 4. Oktober

#### Weitere Informationen

[www.zen-kontemplation.de](http://www.zen-kontemplation.de)



#### Anmeldung

Büro team exercitia –  
LEBEN AUS DER MITTE

#### Anschrift

Thingstraße 41  
45527 Hattingen

#### Telefon

02324.391970

#### Bürozeiten

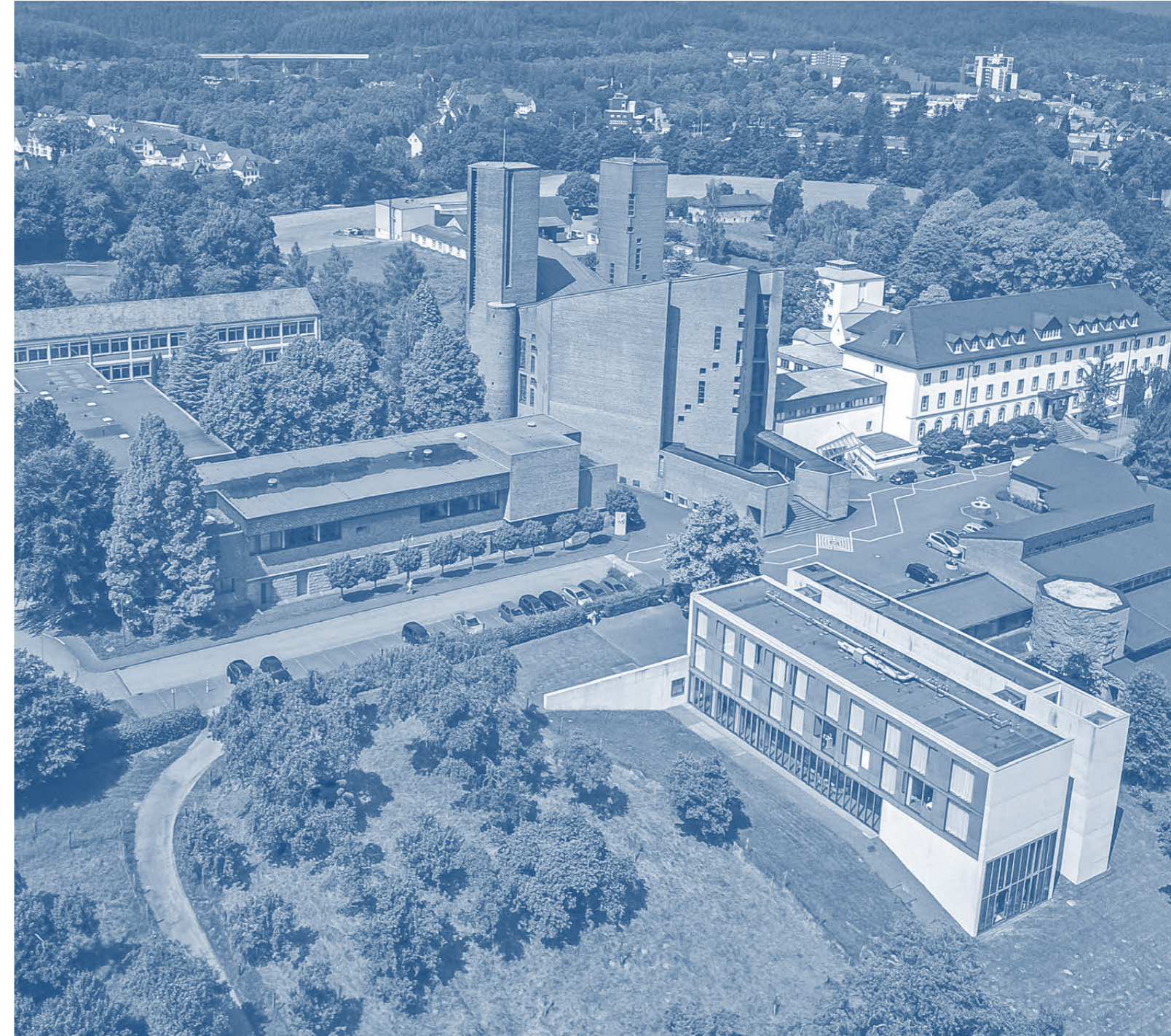
montags bis freitags  
9 bis 15 Uhr

#### Internet

[www.team-exercitia.de](http://www.team-exercitia.de)

#### E-Mail

[team.exercitia@bistum-essen.de](mailto:team.exercitia@bistum-essen.de)



9.1.	bis	11.1.	<b>Einführung Zen</b>
11.1.	bis	18.1.	<b>Zen Sesshin</b>
6.2.	bis	8.2.	<b>Trauerwochenende</b>
13.2.	bis	16.2.	<b>Tage der Einkehr</b>
23.2.	bis	27.2.	<b>Zen – Übungstage</b>
6.3.	bis	8.3.	<b>Bibelseminar zum Ersten Testament: Die Jakoberzählungen aus dem Buch Genesis</b>
9.3.	bis	13.3.	<b>Qigong-Woche</b>
13.3.	bis	15.3.	<b>Herz Qigong</b>
20.3.	bis	22.3.	<b>Erlösung trifft Erleuchtung – Verwandlung durch Begegnung</b>
27.3.	bis	29.3.	<b>„Das Tor zum Geheimen öffnen“ – der initiatische Weg</b>
1.4.	bis	5.4.	<b>Feier der Kar- und Ostertage</b>
10.4.	bis	12.4.	<b>Was ist das „Gute Leben“ – und was bedeutet es für mich?</b>
24.4.	bis	26.4.	<b>Tage der Kontemplation</b>
28.4.	bis	3.5.	<b>Ikonographie: ein geistlicher Weg – Malkurs</b>
22.5.	bis	26.5.	<b>Yoga zu Pfingsten</b>
29.5.	bis	31.5.	<b>Einführung Zen</b>
19.6.	bis	21.6.	<b>Yoga</b>
22.6.	bis	26.6.	<b>Qigong</b>

3.7.	bis	5.7.	<b>Der Weg des Bogens – Zielorientierte Einkehrtage</b>
10.7.	bis	12.7.	<b>Logotherapie</b>
24.7.	bis	26.7.	<b>Werde, was Du schon bist“ – der initiatische Weg</b>
3.8.	bis	9.8.	<b>Wandereinkehrtage</b>
24.8.	bis	28.8.	<b>Benediktinische Exerzitien</b>
28.8.	bis	30.8.	<b>Das Leben ein Spiel – Theater</b>
4.9.	bis	6.9.	<b>Wanderwochenende</b>
7.9.	bis	11.9.	<b>Exerzitien</b>
11.9.	bis	13.9.	<b>Alexandertechnik</b>
18.9.	bis	20.9.	<b>Stille – Atem – Klang – Gesang</b>
25.9.	bis	27.9.	<b>Yoga</b>
12.10.	bis	16.10.	<b>Filmexerzitien</b>
16.10.	bis	18.10.	<b>Aquarellmalerei</b>
23.10.	bis	1.11.	<b>Kontemplative Exerzitien</b>
6.11.	bis	8.11.	<b>Qigong</b>
13.11.	bis	15.11.	<b>Erlösung trifft Erleuchtung – „Erkennen selber dich“</b>
30.11.	bis	4.12.	<b>Ignatianische Exerzitien</b>
4.12.	bis	6.12.	<b>Klangkörper-Wochenende</b>
11.12.	bis	13.12.	<b>Schweigen</b>
23.12.	bis	26.12.	<b>Feier des Weihnachtsfestes</b>

**9.1. bis 11.1.****„Hüte die Stille, und die Stille wird Dich behüten“  
Einführung in die Zen-Meditation**

Durch die Praxis der Zen-Meditation erfahren viele Menschen unseres Kulturkreises etwas, was lange verdrängt und vergessen blieb, etwas Uraltetes und immer Neues, eine Öffnung hin zum Transzendenten, zur mystischen Erfahrung. Das „Herz“ oder der „Geist“ (japanisch: Shin oder Kokoro) verweisen auf die letzte Wirklichkeit, die den Verstand übersteigt. Durch das „stille Sitzen“ (Zazen) wachsen der innere Friede, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene zu leben. Das Einführungswochenende ist eine gute Vorbereitung für längere Zen-Kurse und eignet sich auch zur Vertiefung der eigenen Zen-Praxis.

Täglich 10 mal 25 Minuten stilles Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin), Einführungsvorträge, Gelegenheit zum Einzelgespräch.

Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

**11.1. bis 18.1.****Zen – Sesshin**

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

Täglich 13 mal 25 Minuten Zazen mit Gehen, Vortrag und Einzelgespräch.

Der Kurs findet im Schweigen statt.

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

**Referent**

Paul Shepherd

**Beginn** 9.1. Abendessen

**Ende** 11.1. Mittagessen

**Kosten\*** 260 Euro

**Referent**

Paul Shepherd

**Beginn** 11.1. Abendessen

**Ende** 18.1. Frühstück

**Kosten\*** 830 Euro

**6.2. bis 8.2.****„Im Dunkel unserer Nacht entzünde das Feuer, das niemals verlöscht“  
Trauerwochenende**

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 begleitet wird uns der Prozess, eigene Trostbilder zu entwickeln.

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 Kraft zum Weitergehen spüren zu können.

**13.2. bis 16.2.****„Ich bin die Herrlichkeit Gottes.“  
Tage der Einkehr**

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

Wo immer es gelingt, diese Sätze des Münsteraner Spirituals Johannes Bours (1913–1988) zu verwirklichen, da ist ein Mensch im Vollsinn des Wortes lebendig. „Roter Faden“ der Tage soll sein: Der von Gott in jede und jeden gelegten Herrlichkeit gewahr zu werden und ihr treu zu bleiben, wenn Druck von außen oder Angst von innen Fragen aufwerfen.

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

**Referierende**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB  
Anne Einhoff

**Beginn** 6.2. Abendessen

**Ende** 8.2. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**Referenten**

P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB  
Henryk Megier

**Beginn** 13.2. Abendessen

**Ende** 16.2. Mittagessen

**Kosten** 440 Euro

**23.2. bis 27.2.**

**Zen – Übungstage**

Der Zen-Kurs besteht aus stillem Sitzen, meditativem Gehen, Vorträgen und Einzelgesprächen.

Zen ist eine nicht-gegenständliche Meditation mit gesundheitlichen, beruflichen und spirituellen Wirkungen. Sie lässt durch den allmählichen Abbau des Egos unser Wahres Selbst erkennen, dient der Persönlichkeitsentwicklung und fördert eine integrale Bewusstheit. Zugleich unterstützt sie uns, mit den existentiellen Herausforderungen unserer Zeit persönlich und gesellschaftlich angemessen umgehen zu können.

Diese spirituelle Praxis ist für alle Menschen geeignet, die für sich und für andere etwas tun wollen. Sie intensiviert unseren Glauben und unsere Lebenspraxis.

**6.3. bis 8.3.**

**Bibelseminar zum Ersten Testament:  
Die Jakoberzählungen aus dem Buch Genesis**

„Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn.“ So Jakob zum „Starken Israels“ an der Furt des Jabbok. Wenn jemand seine eigene Geschichte erzählt, kann er informieren, unterhalten, Identität stiften, weil ZuhörerIn und Zuhörer sich in der Geschichte wiederfinden. Die Geschichten der Erzeltern aus dem Ersten Testament sind eine Fundgrube für die großen Lebensthemen, die auch uns Heutige bewegen. In diesem Seminar erzählen der Stammvater Israels, Jakob, seine Frauen Lea und Rahel und ihre große Kinderschar, die das Volk Israel darstellt, ihre Geschichte. Sie erzählen von Liebe und Treue, von Streit und Konkurrenz, von der Suche nach dem eigenen Weg, von Freundschaft und Familienglück, von Einsamkeit, Sinnsuche, Verheißung und Segen.

Im Spiegel der Jakoberzählungen erzählen und reflektieren wir unsere eigenen Lebensgeschichten. Wer erzählt, entwirft und deutet die Welt, auch seine eigene. Wir lesen in Auswahl die Erzählungen des Stammvaters Jakob und seiner Familie aus dem ersten Buch der Bibel / Genesis. Die Teilnehmergruppe bildet den Resonanzraum für eigene Erfahrungen, die mit den biblischen Geschichten in Verbindung stehen. Kreative Zugänge zu den Bibeltexten wie die Arbeit mit Bildern und Gedichten, kreatives Schreiben oder Malen, Austausch in Paargruppen und meditative Übungen sind in Absprache mit der Gruppe möglich.

**Referent**

Josef Thiemeyer

**Beginn** 23.2. Abendessen

**Ende** 27.2. Mittagessen

**Kosten\*** 540 Euro

(Kosten s. Seite 48 unten)

**Leitung**

Dr. Christoph Recker

**Beginn** 6.3. um 17 Uhr

**Ende** 8.3. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**9.3. bis 13.3.**

**„Sorge für deinen Körper,  
dass deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“** (Teresa von Avila)  
**Qigong-Woche**

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qigong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Die Qigong- Praxis der „18 Bewegungen“ steht klar im Vordergrund. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qigong ist Lebenspflege für jedes Alter. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qigong-Zeiten im Garten.

**13.3. bis 15.3.**

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

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als leibeseelter 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.

**Referent**

Hans Martin Lorentzen

**Beginn** 9.3. Abendessen

**Ende** 13.3. Mittagessen

**Kosten** 700 Euro

Dieser Kurs ist zertifiziert von den Krankenkassen und kann bezuschusst werden.

**Referent**

Hans Martin Lorentzen

**Beginn** 13.3. Abendessen

**Ende** 15.3. Mittagessen

**Kosten** 360 Euro

**20.3. bis 22.3.****Erlösung trifft Erleuchtung  
Verwandlung durch Begegnung**

Mose erlebt das Wesen Gottes in einem brennenden Dornenbusch, der nicht verbrennt. Gottes Namen darf man nicht nennen. Dies ist eine Grundeigenschaft des geistlichen Weges. Auf diesem Weg begegnen Menschen einer Größe, die sich nicht beschreiben lässt. Sie gehört nicht zu den Dingen dieser Welt und ist dennoch ganz konkret. Diese Gegenwart zu erfahren, hat oft eine erschütternde, aber vor allem eine erlösende Wirkung. Wir wollen wieder einmal Schritte auf diesem Weg zwischen Erleuchtung und Erlösung wagen und uns vor allem auf den Weg machen. Dabei lassen wir uns auch durch Texte bereichern, die wie Reiseberichte von Menschen sind, die diesen Weg vor uns durchlebten.

**27.3. bis 29.3.****„Das Tor zum Geheimen öffnen“ – der initiatische Weg**

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)

Der Kurs ist geprägt durch gemeinsame Zeiten der Meditation und des Schweigens, Imaginationsübungen mit kreativem Ausdruck, Naturmeditation, Körperwahrnehmungsübungen, Austauschrunden und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Referent**

Daniel Rumel

**Beginn** 20.3. Abendessen

**Ende** 22.3. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**Referent**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

**Beginn** 27.3. Abendessen

**Ende** 29.3. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**1.4. bis 5.4.****„Deinen Tod, o Herr, verkünden wir und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit!“ (aus der Liturgie)  
Feier der Kar- und Ostertage**

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

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

**10.4. bis 12.4.****Was ist das „Gute Leben“ – und was bedeutet es für mich?**

Wenn Sie Ihr Leben klarer und bewusster gestalten möchten, bietet dieses Seminar Raum, neue Perspektiven zu entwickeln, eigene Ressourcen zu stärken und diese für das persönliche Leben wirksam werden zu lassen.

Der Frage des Guten Lebens nähern wir uns mit Impulsen aus alter Weisheit und moderner Wissenschaft: Anregungen aus Philosophie und Theologie verbinden sich mit aktuellen Erkenntnissen der Positiven Psychologie sowie der Körperpsychotherapie. Praktische Übungen aus psychologischer Beratung und Coaching eröffnen dabei neue Zugänge, sich selbst zu entdecken und eigene Antworten auf die Frage nach dem Guten Leben zu finden. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Resilienz, innere und äußerer Ressourcen, der Umgang mit Stress und Krisen und die Frage: Was darf/kann in mir und in meinem Leben aufblühen? Phasen der Stille und praktische Übungen wechseln sich ab mit Zeiten des Austauschs in der Gruppe.

**Referenten**

Br. Benjamin Altemeier OSB  
und ein Team von Mönchen

**Beginn** 1.4. Abendessen

**Ende** 5.4. Mittagessen

**Kosten**

530 Euro

im Einzelzimmer Haus der Stille

360 Euro

im Einzelzimmer OASE

320 Euro pro Person

im Doppelzimmer OASE

**Referent**

Tobias Roth

**Beginn** 10.4. Abendessen

**Ende** 12.4. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**24.4. bis 26.4.****„Ja, ich ließ meine Seele ruhig werden und still“****Tage der Kontemplation**

An diesem Wochenende werden wir in die Stille gehen. Der Kurs bietet die Chance das kontemplative Gebet kennenzulernen bzw. zu vertiefen.

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.

Wir bleiben während des Kurses im Schweigen.

**28.4. bis 3.5.****Ikonographie: ein geistlicher Weg**

Anhand des Ikonenschreibens entdeckt der Schüler etwas vom Geheimnis der Schöpfung nach Gottes Ebenbild. Fünf Tage begibt er sich in Stille und Kontemplation, um in einer Ateliergemeinschaft, in die Tradition dieser Kunst eingeführt zu werden.

Der Tag findet seine geistliche Struktur in der Liturgie, den möglichst stillen Atelierzeiten und den schweigend eingenommenen Mahlzeiten. Die fünf Anfängerkurse haben vorgegebene Modelle: Gottesmutter, Christus, Johannes der Täufer, Antonius der Wüstenvater, Erzengel Michael; danach erst darf der Schüler ein elbstgewähltes Modell vorschlagen.

Die Anfänger erlernen die Eitempera in griechischer Technik. Während der Entstehung der Ikonen, werden Vorführungen, Korrekturen und Erklärungen, praktischer und theoretischer Art vorgenommen. An einigen Abenden finden Bildpräsentationen über Historie, Symbolik, und praktische Vorführungen wie Firnissen, Grisaillemalerei etc. statt. Ziel des Kurses ist es, die Ikonographie als einen geistlichen Weg zu entdecken.

**Referent**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

**Beginn** 24.4. Abendessen

**Ende** 26.4. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**Referentin**

Maria Theresia von Fürstenberg

**Beginn** 28.4. um 14.30 Uhr

**Ende** 3.5. Mittagessen

**Kosten** 990 Euro

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

Am Pfingstwochenende nehmen wir uns Zeit für die persönliche Erfahrung von Achtsamkeit: Mit mir selbst und anderen liebevoll umgehen, mich öffnen für Gottes Geist, der immer schon da ist. Die Bibel benutzt das gleiche Wort für Atem, Lebenskraft und den Heiligen Geist Gottes. Ähnliche Wahrnehmungen können wir in vielen Religionen und Kulturen machen, z. B. im Hinduismus, wo sich mit dem Yoga eine Tradition des lebendigen und belebenden Umgangs mit dem Atem entwickelt hat; viele Menschen im Westen erproben sie, um zu einem guten Einklang von Leib, Seele und Geist zu gelangen. In einfachen Yoga-Übungen möchten wir drei Grundmomente unseres Daseins leibhaftig und spirituell erfahren: Haltung – Atmung – Bewegung. Dabei unterstützen uns die Wahrnehmung der Natur, Meditation, Stille und der Austausch in der Gruppe, sowie kurze Gedankenanstöße und Gebet. Ziel ist es, wieder anzukommen in der Verbindung mit der Kraft des Augenblicks, um uns dem belebenden Wirken des Geistes Gottes zu öffnen.

**29.5. bis 31.5.****„Hüte die Stille, und die Stille wird Dich behüten“  
Einführung in die Zen-Meditation**

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

**Referenten**

P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB  
Henryk Megier

**Beginn** 22.5. Abendessen

**Ende** 26.5. Mittagessen

**Kosten** 660 Euro

**Referent**

Paul Shepherd

**Beginn** 29.5. Abendessen

**Ende** 31.5. Mittagessen

**Kosten\*** 260 Euro

(Kosten s. Seite 48 unten)

**19.6. bis 21.6.****Yogawochenende***„Der Körper ist Dein Tempel.**Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.“*

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

**22.6. bis 26.6.****„Werde und bleibe jung“****Qigong**

Die Übungsreihe „Hui Chun Gong“ (Rückkehr des Frühlings) aus China dient der Vitalisierung von Körper und Geist, im Besonderen der Vermehrung der Nieren- und urogenitalen Energie, deshalb auch „Verjüngung“ des Qi's genannt. Sie ist ein Juwel für die Gesundheit und wirkt sich auf das endokrine System aus (Bauspeicheldrüse, Schilddrüse, Sexualdrüsen, Hypophyse).

Die gesunde Ernährungsweise nach den fünf Elementen wird am Nachmittag in kleinen Schritten erläutert, und in schriftlichen Übungen vertieft. Innere Reisen (geführte Meditationen) am Abend laden ein, den Tag mit Dankbarkeit zu beenden und in einen erholsamen Schlaf zu gehen.

Literaturempfehlungen und Übungs-DVDs/Online-Links zum Üben zuhause sind bei Susanne Beine erhältlich.

**Referent**

Henryk Megier

**Beginn** 19.6. Abendessen**Ende** 21.6. Mittagessen**Kosten** 320 Euro**Referentin**

Susanne Beine

**Beginn** 22.6. Abendessen**Ende** 26.6. Mittagessen**Kosten** 700 Euro**Bitte mitbringen**

bequeme leichte Kleidung zum Üben, leichte Schuhe oder Tai-Chi-Schuhe, sonst Socken, wetterfeste Kleidung für ein Üben draußen, Wander- oder Laufschuhe, Notizheft, Schreibutensilien

**3.7. bis 5.7.****Der Weg des Bogens – Zielorientierte Einkehrtage**

„Anspannen-Entspannen“. Einen festen Stand gewinnen. Das Ziel fokussieren. Loslassen. Die Praxis des Bogenschießens ist eine wahre Fundgrube an Bildern, die wir in unserem Alltag wiederfinden können. Wir wollen uns an diesem Wochenende auf die Praxis des Bogenschießens einlassen und sie mit unserem Alltag verbinden. Dabei soll auch die Ziel- und Sinnfrage unseres eigenen Lebens eine Rolle spielen – denn das Leben wird lebendiger, wenn wir es sinnvoll auszurichten lernen.

**10.7. bis 12.7.****„Mit Vertrauen gestärkt ins Morgen gehen!“**

Wie kann ich Vertrauen in das Leben gewinnen und mutig Schritte in der Zukunft wagen? Diese Frage stellen wir uns oft. Vielleicht stehen wir selbst vor persönlichen Herausforderungen, wo wir stärker auf Vertrauen angewiesen sind.

Die Logotherapie nach Viktor E. Frankl soll Thema dieses Wochenendes sein. Sein Vertrauen ins Leben hat vielen Menschen schon geholfen, selbst Mut zu fassen und sind mit der Trostmacht des Geistes neue Wege gegangen

**24.7. bis 26.7.****Werde, was Du schon bist“ – der initiatische Weg**

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) hinzugehen. Gleichzeitig wird der göttliche Geheimnisgrund erfahrbar (Initiation).

Der Kurs ist geprägt durch gemeinsame Zeiten der Meditation, Imaginationsübungen mit kreativem Ausdruck, Naturmeditation, Körperwahrnehmungsübungen, Austauschrunden und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Referenten**

Dr. Daniel Rumel

Br. Justus Niehaus OSB

**Beginn** 3.7. um 15 Uhr**Ende** 5.7. um 17 Uhr**Kosten** 310 Euro**Referent**

Frank Wecker

**Beginn** 10.7. Abendessen**Ende** 12.7. Mittagessen**Kosten** 310 Euro**Referent**

Br. Emmanuel Panchyrz OSB

**Beginn** 24.7. Abendessen**Ende** 26.7. Mittagessen**Kosten** 310 Euro

**3.8. bis 9.8.****Wander-Einkehrtage**

Keine andere Bewegungsart ist uns so vertraut und tut uns so gut wie das Gehen. Wandern ist im Grunde: Einfach gehen. In einer Zeit und einer Welt, die – im Kleinen und im Großen – in chaotischen Krisen festzustecken scheint, bietet uns die antike und christliche Tradition die „göttlichen Tugenden“ (auch Kardinaltugenden) als Hilfsmittel zur Lösung an. Das sind: Glaube, Hoffnung, Liebe, Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung. Sie sind erprobt und können uns ein Angebot sein, auf unserem Lebensweg (auch im Kleinen und im Großen) besser voranzukommen. Wir laden ein, sich diesem Angebot nachgehend zu öffnen und für den Alltag fruchtbar werden zu lassen. Elemente dieser Tage sind: Vier Tages- und Halbtagswanderungen, Texte und Worte zum Nachsinnen, Zeiten des Schweigens und der Einkehr, Austausch in der Gruppe, gemeinsame Eucharistiefeier unter freiem Himmel, die Möglichkeit zum Gespräch mit den Begleitern und nicht zuletzt das gesellige Beisammensein.

**24.8. bis 28.8.****„Neige deines Herzens Ohr!“****Benediktinische Exerzitien**

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.

**Referenten**

Br. Anno Schütte OSB  
Br. Maurus Runge OSB

**Beginn** 3.8. Kaffeetrinken

**Ende** 9.8. Mittagessen

**Kosten** 760 Euro

**Bitte geeignete****Wanderausrüstung****mitbringen!****Referent**

Br. Emmanuel Panchyrz OSB

**Beginn** 24.8. Abendessen

**Ende** 28.8. Frühstück

**Kosten** 540 Euro

**28.8. bis 30.8.****Das Leben ein Spiel – Theater**

Theater Spielen ist so alt wie alle Weltreligionen, und vielleicht stammen sie ja auch aus derselben Quelle. Als Kinder entdecken wir die Welt im Spiel, und im Theater begegnen wir den Dingen des Lebens im eigenen Spiel, blicken wir in einen Spiegel, oder halten uns gegenseitig einen Spiegel vor. Wir und unserer Körper sind die Quelle, sozusagen der Star in der Manege. An diesem Wochenende wollen wir das kleine Abenteuer wagen, uns im Spiel auf die eigene Spur zu kommen. Tauchen Sie ein in eine inspirierende Reise zu innerer Ruhe, bewusster Wahrnehmung und spielerischer Lebensgestaltung. In diesem Seminar verbinden wir Stille, achtsame Bewegungen und kreative Impulse, um neue Perspektiven auf sich selbst und das Leben zu gewinnen.

**4.9. bis 6.9.****Wanderwochenende zum Herbstanfang**

„Es knospt unter den Blättern – das nennen die Menschen Herbst“ schreibt die Lyrikerin Hilde Domin. Im Herbst bereitet sich die Natur auf den Winter vor – Wachsen und Gedeihen hören auf, Samen und Früchte sind ausgereift. Dann zieht sich vieles zurück, stirbt ab, fällt zu Boden und erinnert damit auch an die Begrenztheit des eigenen Lebens. Gleichzeitig gibt es kleine Hinweise auf neue Aufbrüche. Ein weiterer Lebenskreis kündigt sich an – schon vor dem Winter. Dieses Naturphänomen ist eine lehrreiche Botschaft. Wir wollen gehen, sie suchen und in uns wirken lassen.

Zwei Tageswanderungen, angereichert durch geistig/geistliche Impulse, sollen Körper, Geist und Seele beleben.

**Referenten**

Br. Balthasar Hartmann OSB  
Henryk Megier

**Beginn** 28.8. Abendessen

**Ende** 30.8. Mittagessen

**Kosten** 320 Euro

**Bitte bequeme****Kleidung mitbringen!****Referent**

Br. Anno Schütte OSB

**Beginn** 4.9. Abendessen

**Ende** 6.9. ca. 17 Uhr

**Kosten** 310 Euro

**Bitte geeignete****Wanderausrüstung****mitbringen!**

**7.9. bis 11.9.**

**„Das uns ein Sanftes geschehe, wenn uns der Himmel berührt.  
Und seine atmende Nähe uns sanft zum Hiersein verführt“**

**Exerzitien**

Diese Exerzitientage führen uns in eine neue innere Aufmerksamkeit, unser Leben und unsere Gottesbeziehung zu intensivieren. Die Tage sind geprägt durch eine stille Atmosphäre, um auf dem inneren Weg wesentlich zu werden.

Folgende spirituelle Übungselemente werden uns auf diesem Weg begleiten:

- + gemeinsame Zeiten des Gebetes und der stillen Meditation mit dem Herzensgebet
- + Imaginatinsübungen zum biblischen Wort
- + Naturmeditation
- + Spirituelle Impulse
- + gemeinsame Austauschrunden
- + Möglichkeit zum Einzelgespräch

Die Exerzitien finden im durchgehenden Schweigen statt.

**11.9. bis 13.9.****Alexandertechnik****Körper und Geist neu ausrichten in der Kraft des Nicht-Tuns**

Wo uns Anstrengung und Mühe häufig in eine Sackgasse körperlich und geistiger Ermüdung führen, eröffnet die Alexander-Technik einen gegensätzlichen Weg zu ganzheitlicher Heilung und Gesundheit – und auch zu Effizienz und Freude in Aktivität: Wenn wir uns selbst in unseren alltäglichen Aktivitäten so gebrauchen, dass wir das Zusammenspiel unseres selbstorganisierten Organismus nicht ungewollt beeinträchtigen (z.B. durch überflüssige Spannung), dann schaffen wir die Voraussetzung dafür, dass sich Erholung, Genesung und Entfaltung wie von selbst einstellen können. Alles, was es braucht, ist: Innehalten, Nicht-Tun, uns selbst in Ruhe lassen. Während des gemeinsamen Wochenendes erleben wir, was dies konkret für unsere tägliche Bewegungen und Aktivität bedeutet. Jeder ist in seinem momentanen Zustand willkommen!

**Referierende**

Br. Emmanuel Panchyryz OSB  
Anne Einhoff

**Beginn** 7.9. Abendessen

**Ende** 11.9. Frühstück

**Kosten** 540 Euro

**Referentin**

Teresia Brunnmüller

**Beginn** 11.9. Abendessen

**Ende** 13.9. Mittagessen

**Kosten** 370 Euro

**Bitte mitbringen**

3-4 dünne und dicke  
Taschenbücher als Kopfunterlage  
im Liegen,  
warme Socken und Pullover  
für kühle Stunden

**18.9. bis 20.9.****Stille – Atem – Klang – Gesang****Haben Sie Lust, klangvoll in den Herbst zu starten?**

Egal, ob Sie denken, Sie können nicht singen, ob Sie sich als Singmuffel sehen oder schon lange auf ein solches Angebot gewartet haben und stimmlich-gesanglich neue Impulse wünschen – Sie sind herzlich eingeladen!

Wir beginnen mit Momenten der Stille und Achtsamkeit, spüren Atem und Körper, wärmen die Stimme auf und lassen uns von Tönen tragen. Spielerisch erkunden wir verschiedene Klangräume, die eigene Stimme und ihre Wirkung: Wer den Unterschied kennt, ob man unter der Dusche, in einem akustisch trockenen Raum oder in einer großen Kirche singt/tönt, weiß, wie stark Klangräume unser Empfinden prägen können. Wir entdecken innere und äußere Resonanzräume, tönen frei und singen einfache, sich wiederholende Lieder: Taizé-Gesänge, Friedenslieder, Chants und Lieder aus aller Welt. Zeiten der Stille und des Austauschs ergänzen die musikalischen Elemente. Im gemeinsamen Singen und dem Wahrnehmen des eigenen Körpers öffnen sich Räume für Präsenz, Leichtigkeit, Spiritualität und Verbundenheit. Offen für alle – Vorerfahrung ist nicht nötig.

**25.9. bis 27.9.****Yogawochenende**

„Der Körper ist Dein Tempel.“

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

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

**Referenten**

Tobias Roth  
Schahin Safarabadi

**Beginn** 18.9. Abendessen

**Ende** 20.9. Mittagessen

**Kosten** 310 Euro

**Referent**

Henryk Megier

**Beginn** 25.9. Abendessen

**Ende** 27.9. Mittagessen

**Kosten** 320 Euro

**12.10. bis 16.10.****Hab Mut, steh auf!** (Mk 10,49)**Filmexerzitien**

Die diesjährigen Filmexerzitien orientieren sich am Leitwort des Katholikentages, der im Mai 2026 in Würzburg stattgefunden hat. Dazu heißt es: „Als Christinnen und Christen leben wir mitten in der Gesellschaft, die wir aus unserem frohmachenden und befreienden Glauben mitgestalten. Wir brauchen Mut, um uns den Herausforderungen unserer Zeit in Gesellschaft und Kirche zu stellen und Zeuginnen und Zeugen unserer christlichen Hoffnung zu sein. Wir suchen jeden Tag nach Verbündeten, mit denen wir gemeinsam aufstehen für ein Leben in Fülle und eine menschenfreundliche Gesellschaft. Wir wollen nicht, dass Menschen am Rande stehen.“ Ausgewählte Filme können uns in diesen Tagen Mut machen, für unsere Hoffnung auf- und einzustehen.

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.

**16.10. bis 18.10.****Aquarell malen in der Abtei Königsmünster**

Dieser Kurs lädt Anfänger und Fortgeschrittene ein. Der Blick für's Wesentliche wird, anhand verschiedener Vorgehensweisen in der Maltechnik des Aquarellierens, eingeübt. Die Kursleiterin, Maria Theresia von Fürstenberg, zeigt in kurzen Vorführungen das Farbmischen, Malen und Vereinfachen, dann kann jeder selbst üben. Der Gebets- und Lebensrhythmus des Klosters ist die spirituelle Basis, um kreativ das künstlerische Sehen neu zu entdecken und aquarellierend in die Kontemplation einzusteigen.

**Referenten**

P. Maurus Runge OSB

Br. Balthasar Hartmann OSB

**Beginn** 12.10. Abendessen**Ende** 16.10. Frühstück**Kosten** 540 Euro**Referentin**

Maria Theresia von Fürstenberg

**Beginn** 16.10. um 14.30 Uhr**Ende** 18.10. Mittagessen**Kosten** 380 Euro + Material**23.10. bis 1.11.****Kontemplative Exerzitien***Kontemplative Exerzitien sind eine intensive ...**... Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will**... Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott hin auszurichten**... Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin, mit Leib und Seele kommen darf, ohne etwas leisten zu müssen.*

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

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

**6.11. bis 8.11.****„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel“****Herz Qigong**

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

**Referenten**

Br. Emmanuel Panchyrz OSB

P. Jonas Wiemann OSB

**Beginn** 23.10. Abendessen**Ende** 1.11. Mittagessen**Kosten** 1.100 Euro**Referent**

Hans Martin Lorentzen

**Beginn** 6.11. Abendessen**Ende** 8.11. Mittagessen**Kosten** 360 Euro

**13.11. bis 15.11.****Erlösung trifft Erleuchtung****„Erkennen selber dich“**

So steht es bereits über dem alten Orakel von Delphi. Ein eigentümlicher Spruch. Sollten wir uns nicht selbst kennen? Ein erster Schritt auf dem geistlichen Weg besteht gerade darin, diese Tatsache zu erkennen, dass dies eben nicht der Fall ist. Zentrale Aspekte unserer selbst werden oft schon in der frühen Kindheit verworfen und verdrängt, wenn wir lernen, was gut und was schlecht ist. Es war vor allem die analytische Psychologie, die den Wert darin erkannte, sich dieser Schattenanteile bewusst zu werden und sie anzunehmen. Damit folgt sie aber uralten Bildern geistlicher Traditionen. Vom Herabstieg Jesu in die Schlucht des Todes bis zur Einsicht des Buddha vor seinem Erwachen geht es immer darum, ein Ja zu sagen zu dem, was uns zutiefst ausmacht. Dies wollen wir an diesem Wochenende stückweise und behutsam versuchen. Eingeladen sind alle, die sich auf eine ehrliche Arbeit an sich selbst im Beziehungsfeld einer Gruppe von 15 Personen einlassen wollen.

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

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

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

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

**Referenten**

Daniel Rumel

Jonas Wiemann OSB

**Beginn** 13.11. Abendessen**Ende** 15.11. Mittagessen**Kosten** 310 Euro**Referenten**

P. Jonas Wiemann OSB

Br. Emmanuel Panchyryz OSB

**Beginn** 30.11. Abendessen**Ende** 4.12. Frühstück**Kosten** 540 Euro**4.12. bis 6.12.****Klangkörper-Wochenende**

Der Advent ist für gewöhnlich eine Zeit hektischer Anspannung. Die biblische Botschaft „Tröstet, tröstet mein Volk“ und „Machet die Tore weit“ – und die Gestalten des Advents – Maria, Josef, Elisabeth, Johannes der Täufer – laden ein, eine Haltung der gespannten Offenheit einzuüben. Diesen Weg von der negativen Anspannung zur positiven Gespanntheit zu gehen, lädt das „Klangkörper-Wochenende“ ein.

Durch Yoga-Übungen lernen wir, die Spannungen unseres Körpers wahrzunehmen und die dahinter verborgene Energie neu zu erschließen.

Die theologischen Gesprächsrunden machen uns zu Zeitgenossen der Ankunft Gottes in der Welt. Das Singen verbindet uns zu einem großen Klangkörper und öffnen die unsichtbare Tür zur Gegenwart Gottes.

**11.12. bis 13.12.****„Schweige und Höre“**

Höre, ist das aller erste Wort in der Regel des Heiligen Benedikt. Hören, hinhören, zuhören, sind wichtige sinnliche Elemente in unserem Leben. Selbst wenn wir schlafen und träumen, nehmen unsere Ohren immer noch Geräusche wahr. Werden wir still, merken wir, wie laut unsere Welt doch manchmal sein kann. Wir erleben aber auch beim Hören, wie viel diese Welt uns in ihrem Klingen erzählt, oder wie uns diese Klänge verwandeln können. Gerade die Adventszeit lädt traditionell zur Stille ein, und ist daher ein guter Zeitpunkt, einmal die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen, und durchzuatmen.

In diesen Kurstagen möchten wir Schweigen und Hören, und uns überraschen lassen was passiert. In täglichen Impulsen, im Üben der Stille, in den Stundengebeten der Mönche, und in eigenen einfachen Hörerfahrungen.

**Referierende**

Beatrice Schilling de Courcy

(Christliches Yoga)

Dr. Manuel Schilling

(Theologie und Gesang)

**Beginn** 4.12. um 15 Uhr

Stehkaffee

**Ende** 6.12. Mittagessen**Kosten** 320 Euro**Referent**

Br. Balthasar Hartmann OSB

**Beginn** 11.12. Abendessen**Ende** 13.12. Mittagessen**Kosten** 310 Euro

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.*

**Referenten**

*P. Jonas Wiemann OSB*

*Br. Justus Niehaus OSB*

**Beginn** 23.12. Abendessen

**Ende** 26.12. Mittagessen

**Kosten** 420 Euro



## Die Referierenden

### **Aengenheyster, Gisela**

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

### **Altemeier, Benjamin OSB**

*Bruder*

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

### **Beine, Susanne**

Geboren 1962 in Münster. Dipl.-Ökotoptologin, Thai-Chi-, Qi-Gong- und Coach-Ausbildung

### **Brunnmüller, Teresa**

Geboren 1989, Alexandertechnik-Coach, arbeitete viele Jahre als Künstlermanagerin in der Klassikbranche. Sie ist Organisatorin von jährlichen Benefizkonzerten für Kinderhilfsprojekte in Lateinamerika und Bandoneonistin in einem Tango-Quintett in München. [www.muehelosigkeit.de](http://www.muehelosigkeit.de)

### **Einhoff, 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, Erfahrungen in der Hospizarbeit lebt in Hovestadt-Nordwald.

### **von Fürstenberg, Maria Theresia**

Geboren 1965 in Warendorf. Künstlerische Ausbildung: Florenz, Scuola per l'Arte e il Restauro. Seit 1987 Schülerin der bekannten, griechischen Ikonographin Eva Vlavianos. Sie lebt als Künstlerin in Rüdesheim am Rhein, malt, modelliert, gestaltet Räume, Kirchen-Fenster und Anderes. Sie leitet seit über 30 Jahren Kurse zum Einsteigen in das Ikonenschreiben.

### **Grunwald, Vincent OSB**

*Pater*

Geboren 1989, Ordenseintritt 2015, Dipl. Theologe, tätig im Gastbereich und der Seelsorge

## Die Referierenden

### **Hartmann, Balthasar OSB**

*Bruder*

### **Hoffmann, Cosmas OSB**

*Abt*

### **Hügen, Guido OSB**

*Pater*

### **Lorentzen, Hans Martin**

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“.

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

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

Geboren 1973, verheiratet, zwei Kinder, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer. Begeistert vom freien Tanz und dem Körpergebet. Pilgerte mehrfach auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Aktiv in der Männer- und Väterarbeit. [www.hanslorentzen.de](http://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, staatlich anerkannter Erzieher und Bildungsreferent, leitete vor dem Klostereintritt (2009) verschiedene Kindergärten in Nordhessen und verfügt über eine Zusatzqualifikation zum Praxisanleiter beim Diakonischen Werk Kurhessen-Waldeck. Er war Arbeitskreissprecher der Erzieher\*innen im Kirchenkreis Twiste. Er ist für die Junge Akademie verantwortlich. Autor verschiedener Theaterstücke.

## Die Referierenden

### **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.

### **Niehaus, Justus OSB**

*Bruder*

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

### **Panchyrz, Emmanuel OSB**

*Bruder*

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

### **Recker, Christoph**

Dr. phil., Theologe und Seelsorger, Berufsschullehrer für Katholische Religion, Psychologie und Pädagogik, Gestaltseelsorger FPI

### **Roth, Tobias**

Geboren 1990. Aufgewachsen in Meschede unweit des Klosters, danach Studium in 5 Ländern mit den Fächern Philosophie (M.A.), Theologie, Sozialwissenschaften, Bildungswissenschaften mit Nebenfächern Sport/Physiotherapie, Sexualtherapie und Psychologie. Vater eines Kindes. Altcusaner. Tätig in einer psychologischen Beratungsstelle und Leiter der Fort- und Weiterbildung der Ehe-, Familien und Lebensberatung des Erzbistums Freiburg. Forscht zum Thema Stille, Stimme, Körper und Psyche in Therapie/Beratung und Pädagogik. TZI-Grundausbildung. Hatha Yoga Lehrer und Ensemblesänger.

### **Rumel, Daniel**

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

### **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.

## Die Referierenden

### **Safarabadi, Schahin**

Geboren 1989. Sänger, Pianist, Gitarrist, Chorleiter, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer i. A.

### **Schilling de Courcy, Beatrice**

Katholikin aus Frankreich, mit 24 Jahren nach Deutschland gegangen, ausgebildete Christliche Yoga-Lehrerin (Sela-Institut für Christliches Yoga, Witten), zahlreiche monastische Erfahrungen vor allem im benediktinischen Umfeld.

### **Schilling, Manuel**

Evangelischer Theologe, B-Zertifikat in Kirchenmusik (Hochschule der EKvW, Herford ), Dr. in systemischer Theologie, derzeit Superintendent des Evangelischen Kirchenkreises Soest-Arnsberg

### **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**

*Prior*

Geboren 1959, Ordenseintritt 1979. Studium der Theologie und Germanistik in Bonn und Münster, Studiendirektor und Seelsorger am Gymnasium der Benediktiner, Prior der Abtei.

### **Thiemeier, Josef**

Geboren 1952, studierte Soziale Arbeit und Jura und arbeitete in der Beruflichen Bildung mit sog. benachteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Ausbildungen in systemischer Familientherapie, Sterbebegleitung und Mediation. Langjährige Zen-Praxis bei Pater Lassalle SJ, Paul Shepherd und Cornelius und Blandina Collande, tätig als ehrenamtlicher Begleiter und Coach in sozialen und politischen Kontexten.

## Die Referierenden

### **Weber, Gabriel OSB**

*Pater*

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*

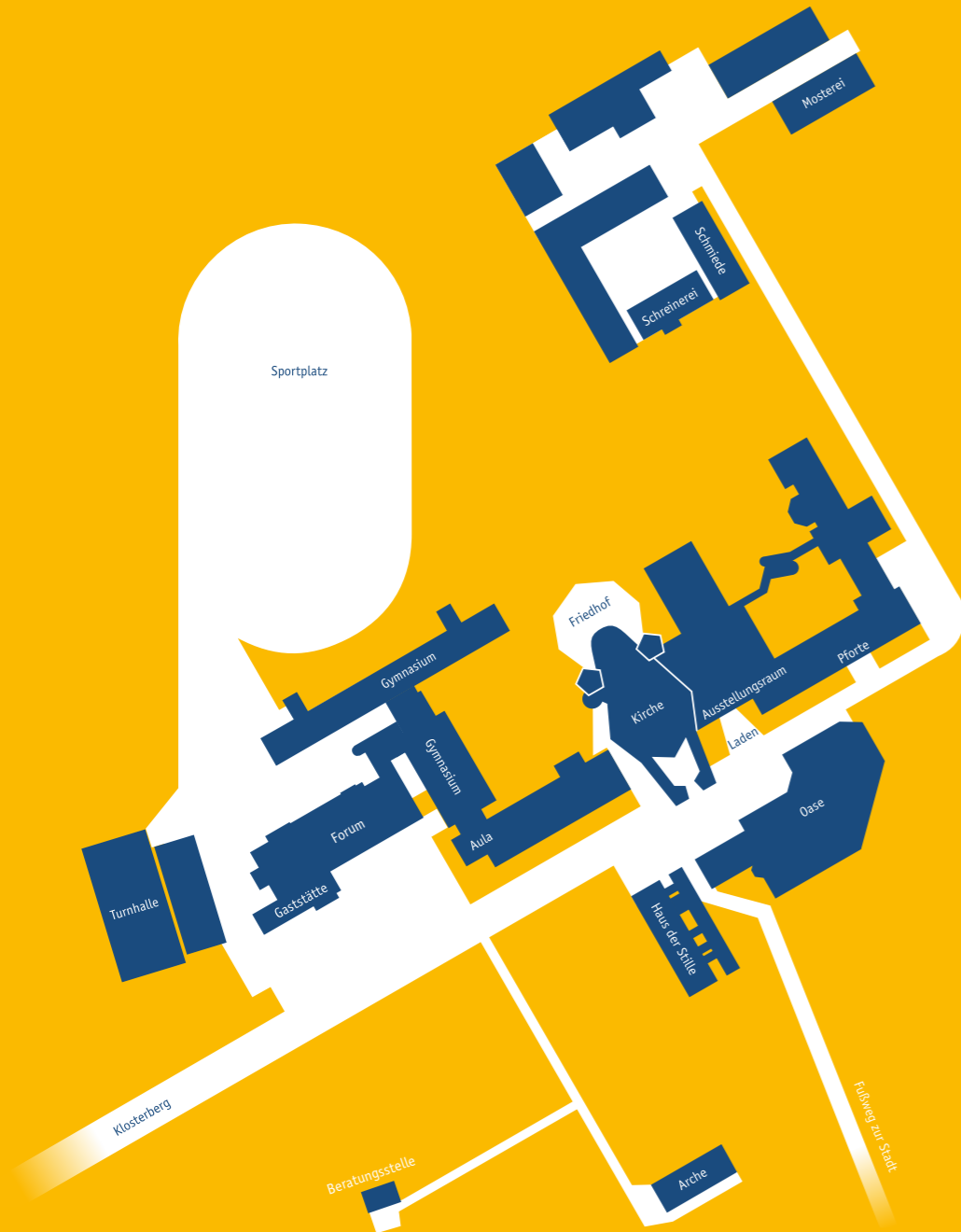
Geboren 1971, katholischer Priester, Krankenhauseelsorger, Dipl. Theologe und Logotherapeut.

### **Wiemann, Jonas OSB**

*Pater*

Geboren 1969, Ordenseintritt 2000, Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge, 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](mailto:gastbereich@koenigsmuenster.de)

**Internet**

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

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Name Vorname

Straße Hausnummer

PLZ Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail Beruf

Unterschrift Datum

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

## Zu den folgenden Kursen melde ich mich an:

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Kursbezeichnung vom bis zum

Name Vorname

Straße Hausnummer

PLZ Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail Beruf

Unterschrift Datum

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

