ABTEI
KÖNIGS
MÜNSTER
MESCHEDE



Abtei Königsmünster 2027

Informationen und Programm für unsere Gäste

Inhalt

4	Anfahrt und Lageplan
6	Gottesdienstzeiten
7	Veranstaltungen 2027
8	Tagesveranstaltungen
17	Spiritualität und Seelsorge
22	Haus der Stille
26	Übersicht der Kurse im Haus der Stille
28	Kurse im Haus der Stille
58	Wanderwoche
59	Oase
64	Übersicht der Kurse in der Oase
65	Kurse in der Oase
72	Religionspädagogik
73	Religionspädagogik – Tagesveranstaltungen
80	Religionspädagogik – Online Kurse
83	Religionspädagogik – Wochenendkurse
86	Übersicht Referierende





Liebe Gäste,



Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt – Ella Gabriele Amann

im Laufe des Lebens begegnen Menschen vielen Herausforderungen, wie etwa beruflichen Belastungen oder privaten Krisen. Immer wieder taucht im Zusammenhang mit dem eigenen Wohlergehen der Begriff Resilienz auf. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, Herausforderungen zu bewältigen, Rückschläge zu verarbeiten und daran zu wachsen.

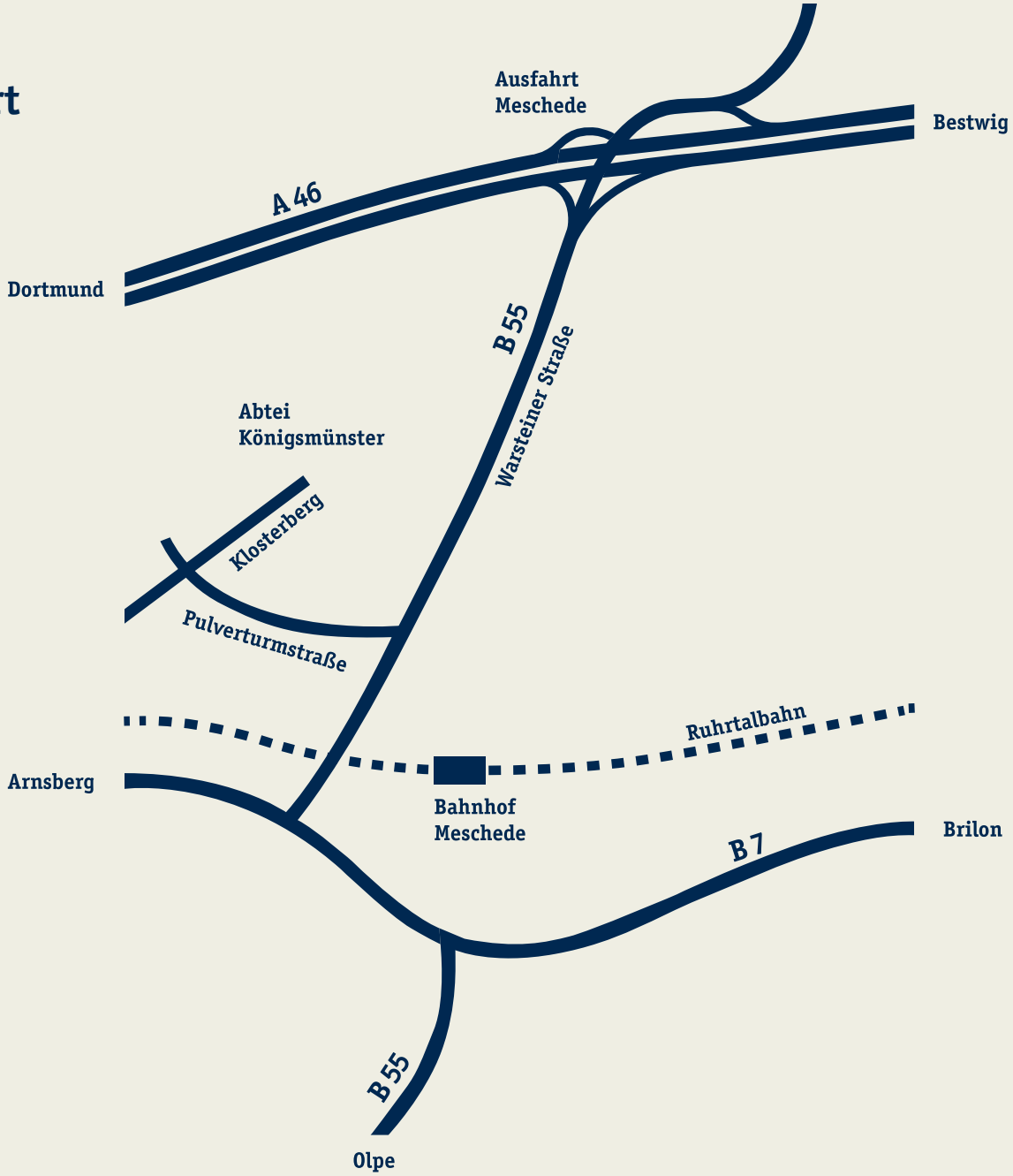
Resiliente Menschen betrachten Misserfolge als Lernchance für zukünftige Situationen. Nur wenn man kognitiv flexibel ist und seine Vorgehensweisen ändert, kann man neue Lösungen finden. Mit unseren vielfältigen Angeboten möchten wir dazu beitragen. Zusätzlich bieten wir all unseren Gästen an, ihre eigene Sinnperspektive im Leben zu entdecken und diese zu stärken. Wir als Benediktiner der Abtei Königsmünster verstehen uns als einen Ort des Friedens und als einen Ort, von dem aus Segen in die Welt gesandt wird. Wir pflegen mit unseren Gästen eine gewaltfreie Kommunikation. Wir nehmen jeden Gast so auf, wie Gott ihn erschaffen hat. Ein jeder Mensch ist von Gott gesegnet, und darf so zum Segen für andere werden. Um sich daran zu erinnern, braucht es Räume. Unsere Gästehäuser und unsere Klosterkirche wollen so ein Ort sein. Wir laden Sie und Euch herzlich ein bei uns einzukehren und neue Kraft zu finden, resilienter werden, Frieden zu erleben und als Gesegnete wieder in ihren Alltag zurückzukehren.

Herzliche Grüße

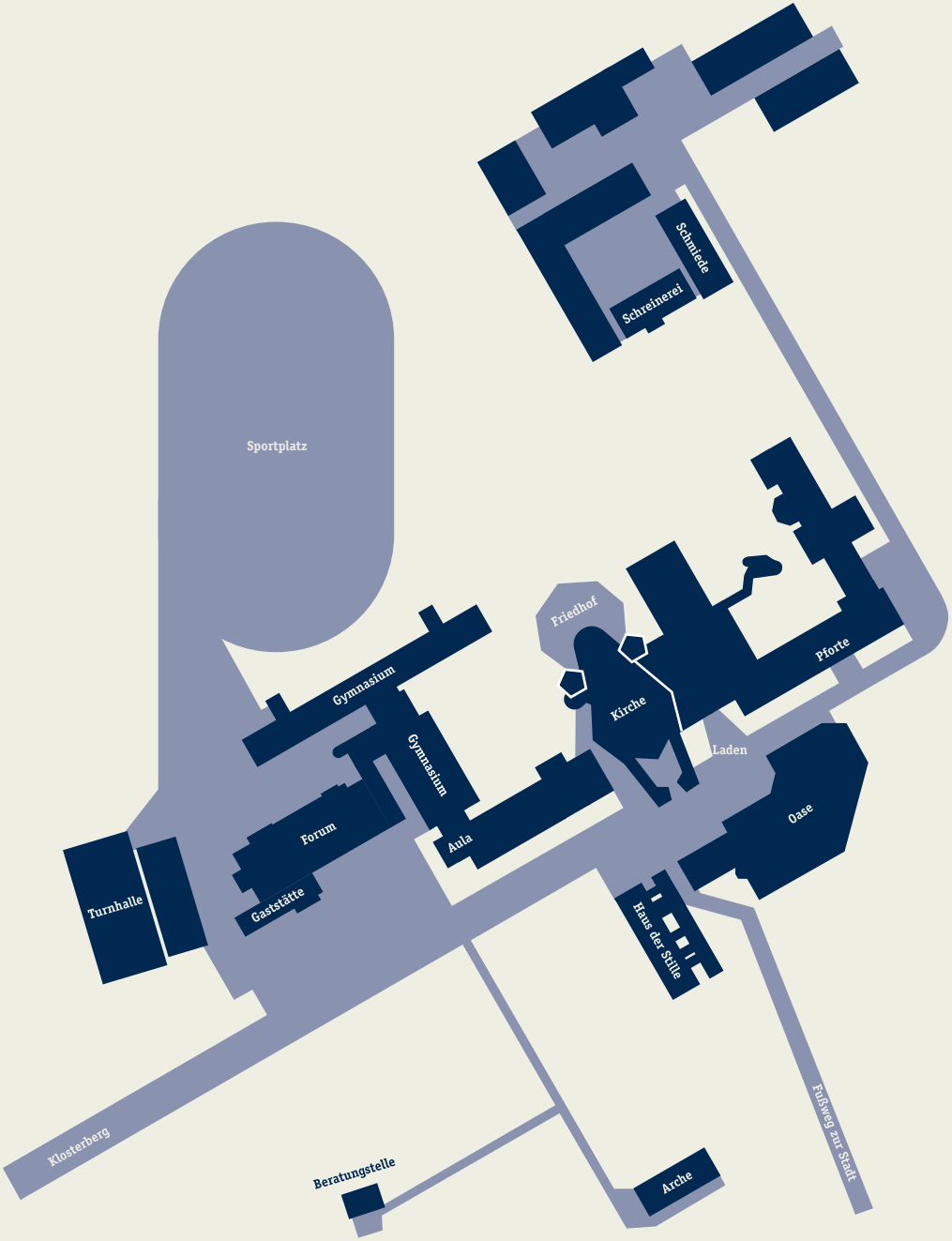


Br. Benjamin Altemeier OSB, Leiter des Gastbereichs der Abtei Königsmünster

Anfahrt


Ausfahrt
Meschede
Bestwig
A 46
Dortmund
B 55
Warsteiner Straße
Abtei
Königsmünster
Klosterberg
Pulverturmstraße
Ruhrtalbahn
Arnsberg
Bahnhof
Meschede
B 7
Brilon
B 55
Olpe

Lageplan


Schmiede
Schreinerei
Sportplatz
Friedhof
Pforte
Gymnasium
Kirche
Gymnasium
Laden
Forum
Aula
Oase
Turnhalle
Gaststätte
Haus der Stille
Klosterberg
Beratungstelle
Arche
Fußweg zur Stadt



Gottesdienstzeiten

SONNTAGS

06.30 Uhr	Morgenhore
09.30 Uhr	Konventamt
11.45 Uhr	Mittagshore
17.45 Uhr	Vesper
20.00 Uhr	Komplet

WERKTAGS

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

SAMSTAGS

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

Veranstaltungen 2027

Info:
Fehlende Uhrzeiten werden rechtzeitig unter **www.koenigsmuenster.de** bekannt gegeben.

KONZERTE IN DER ABTEIKIRCHE 2027

10.01.2027	Neujahrskonzert der Mescheder Stiftsmusik
14.02.2027	19.00 Uhr: Konzert mit Orgel trifft Posaune „Licht und Liebe“
10.03.2027	Schulkonzert
23.05.2027	Konzert mit Trio Kusiolek
06.06.2027	17.00 Uhr: Konzert Junger Chor Eslohe
11.07.2027	„Innehalten. Segen werden!“ Ein sommerliches Chor- und Orchesterkonzert des Abteisommers 2027
24.10.2027	Internationales Brass-Festival Sauerland-Herbst
14.11.2027	John Rutter – Requiem & Magnificat Edward Elgar – Sospiri & Nimrod
28.11.2027	1. Advent | 18.00 Uhr: Adventliches Singen der Weihnachtslieder

TAG DER OFFENEN GÄRTEN

12.06.2027, 10.00-18.00 Uhr 13.06.2027, 11.00-18.00 Uhr	Thema: Heilsame Natur

SEGNUNGEN

Jeden Samstag nach dem Mittagsgebet.

FINDE DEIN LICHT

02.02.2027	17.00 Uhr Beginn mit einer Orgelmeditation und lyrischen Texten, anschließend Kerzenweihe und Gottesdienst zum Fest. Danach kleiner Imbiss mit Köstlichkeiten aus dem Heilpflanzengarten

ABTEISOMMER UND FERIENPROGRAMM

19.07. – 31.08.2027	Abteisommer-Erlebnisabende jeden Dienstag um 20.00 Uhr Abteisommer-Führungen jeden Samstag um 10.00 Uhr und 14.00 Uhr Abteisommer-Kinderprogramm jeden Donnerstag um 15.00 Uhr

Einkehrtage und Führungen für Gruppen

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. Die Tage beginnen meistens um 10.00 Uhr und enden um 16.00 Uhr. Gerne kann die Gruppe an den Gebetszeiten der Mönche in der Abteikirche teilnehmen.

Führungen

Viele Gruppen, die auf den Klosterberg kommen, wünschen sich eine Führung, um ein wenig vom Leben der Mönche zu erfahren. Bei diesen bringt Ihnen ein Mönch die Abteikirche näher und führt Sie über das Klostergelände. 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 Kuchenspezialitäten an. Hierzu gibt es verschiedene Variationen, bei denen Sie die Mitarbeitenden des Gastbüros gerne beraten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Gastbüro. Dort werden auch die Anmeldungen entgegengenommen.

Begleitung Führung:

P. Maurus Runge OSB
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Br. Benjamin Altemeier OSB
Br. Anno Schütte OSB



Kontakt Gastbüro:

Telefon	0291. 2995 210
Telefonzeiten	montags bis freitags 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
E-Mail	gastbereich@koenigsmuenster.de

Abteigaststätte

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

Samstagseintopfbuffet

An jedem Samstag gibt es traditionell in der Abteigaststätte von 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr einen herzhaften Eintopf. Dazu bieten wir Ihnen eine Brotauswahl aus unserer Bäckerei mit verschiedenen Aufstrichen und zum Abschluss ein Dessert an.

Tischreservierung

Vor allem für Gruppen und bei besonderen Wünschen. Weitere Informationen erhalten Sie in der Abteigaststätte, dort werden auch die Anmeldungen entgegengenommen. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne unsere aktuellen Angebots- und Preislisten zu.

Kontakt Abteigaststätte:
Telefon 0291. 2995 139
E-Mail info@abteigaststaette.de



Abteisommer 2027

Aufgrund der positiven Resonanz und der guten Erfahrungen in den vergangenen Jahren möchten wir auch 2027 zum Abteisommer einladen.



Führungen

Samstags in den Sommerferien bieten wir um 10.00 Uhr und um 14.00 Uhr öffentliche und kostenlose Führungen durch Kirche und Klostergelände an. Treffpunkt: Brunnen auf dem Klosterplatz

Termine:

17.07.2027	07.08.2027
24.07.2027	14.08.2027
31.07.2027	21.08.2027

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 20.00 Uhr und um 22.00 Uhr mahnt die klösterliche Nachtruhe zum Ende. Als kleiner Imbiss werden Wein und Abteibrot gereicht. Die Kosten betragen pro Person 8 €.

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

Termine:

20.07.2027	10.08.2027
27.07.2027	17.08.2027
03.08.2027	24.08.2027

Missionsbasar

Samstags findet von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Abteigaststätte ein Missionsbasar statt, auf dem manches zu entdecken ist: Bücher, CDs, Trödel etc.

Adventsmarkt

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 auf dem Klosterplatz mit leckeren Speisen aus unserer Abteiküche und mit Kaffee und Kuchen aus unserer Abteikonditorei.

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. In der OASE können Kinder an beiden Tagen in einem „Spiel- und Bastelzimmer“ unter Betreuung spielen, basteln, 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 und Kalendern auch Geschenkideen für Weihnachten bereit. Auf dem Missionsbasar finden sich Kunstgegenstände aus unseren afrikanischen Partnerklöstern.

Den Abschluss bildet am Sonntagabend um 18.00 Uhr das inzwischen traditionelle Adventsliedersingen in der Kirche.

Termine:

Sa., 27.11.2027	09.00 Uhr bis 18.00 Uhr
So., 28.11.2027	11.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Die Abteiläden der Abtei Königsmünster

bieten ein vielfältiges, sorgsam ausgewähltes Sortiment von Büchern, Kerzen (u.a. Kommunionkerzen) 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 dem Abteiladen in Olsberg ihre Produkte an. Dabei finden Sie viele unterschiedliche Produkte und eine große Bandbreite an Angeboten.



Öffnungszeiten Abteiladen Königsmünster

montags bis samstags
9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

sonntags
10.40 Uhr bis 11.40 Uhr

Kontakt:

Telefon	0291. 2995 109
E-Mail	abteiladen@abteiladen.de
Onlineshop	www.abteiwaren.de

Öffnungszeiten Abteiladen Olsberg

dienstags bis freitags
8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

samstags
8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Kontakt:

Telefon	02962. 9744 885
E-Mail	olsberg@abteiladen.de
Onlineshop	olsberg.abteiladen.de

Lebensmittel aus dem Kloster

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





Konditorei

Auf dem Klosterberg entstehen in der einzigen verbliebenen Konditorei in Meschede 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.

Chocolaterie

Unser Konditormeister Ron Knape ist seit 2020 Schokoladensommelier: Daher legt er bei seinen Kreationen besonderes Augenmerk auf die Sensorik, die Kombinationen von Schokolade mit anderen Lebensmitteln (z.B. alkoholischen Getränken, Früchten etc.) und deren praktische Umsetzung. Es entstehen Kreationen von spannenden Innovationen im Bereich Schokolade. Er ist erster und bislang einziger Schokoladensommelier im gesamten Sauerland und Jahrgangsbester im Kurs 2020.

Gerne können Sie neben einer Klosterführung auch eine Führung durch die Chocolaterie mit Verkostung buchen. Die Gruppengröße sollte idealerweise nur 10 bis 15 Personen betragen.
Für die Dauer planen Sie bitte eine Stunde ein.

Die Kosten pro Person belaufen sich auf 12 €. Eine Voranmeldung von vier Wochen ist erforderlich; bei kürzerer Vorlaufzeit gibt es keine Terminga-rantie. Größeren Gruppen (15 bis 100 Personen) bieten wir ein professionell begleitetes Schokoladentasting. Preise und Termine auf Anfrage im Gastbereich.

Schmiede

Unsere Werkstatt für Metallgestaltung ist ein überregional aktiver Betrieb, der sich allen Themen und Fragen der Metallgestaltung annimmt. Neben großen 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 Kircheneinrichtungen, 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 verbinden Menschen mit Gott und miteinander. Sie erinnern an das „Mehr“ im Leben.

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.



Unsere Angebote für Sie

Zu Gast im Kloster

Wir bieten 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.

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

Kontakt:
gastbruder@koenigsmuenster.de



Kloster auf Zeit

Dieses Angebot richtet sich an Männer ab 18 Jahren, die für einen Zeitraum von bis zu drei Monate tiefer in das benediktinische Leben eintauchen möchten. Die Teilnehmer wohnen und leben in der Klausur, beten und arbeiten mit uns, leben also 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. 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.



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.

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

Jeder 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 Uhr bis 21.15 Uhr

2 x 25 Minuten
Nicht während der Ferien in NRW!

Kosten

Keine. Spenden sind willkommen.

Ort

Chorraum der Abteikirche

Treffpunkt

20.00 Uhr in der Abteikirche

Monatlich

jeweils an einem Samstag
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kosten

jeweils 20 €
Eine Anmeldung im Gastbüro ist erforderlich!

Ort

Dójò (Übungsraum) neben dem Abteiladen

Termine

06. Februar	05. Juni	02. Oktober
13. März	03. Juli	06. November
03. April	07. August	11. Dezember
08. Mai	04. September	

Ansprechpartner:

Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Armin Neuser Moos
Anne Einhoff

Kontakt Gastbüro:

Telefon	0291. 2995 210
Telefonzeiten	montags bis freitags 9.00 bis 16.00 Uhr
E-Mail	gastbereich@koenigsmuenster.de



Meditative Klangreise

Geführte Klangreise in eine tiefe Entspannung. Der Klang und die Schwingung der Klangschalen sind eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Auf Körperebene ist es u.a. das Lösen von Spannungen. Auf Geistebene fördern die Klangschalen u.a. die Entspannung. Und auf Seelenebene stärken wir so u.a. unser Urvertrauen. Ebenso positiv beeinflusst der Klang, unsere Atmung, unseren Herzschlag sowie den Blutdruck und reduziert so typische Stresssymptome. Ganz nach dem Motto "Bring deine Seele zum Schwingen" berührt die Schwingung und der Klang unser Inneres.

Termine

jeden 1. Freitag im Monat um 17.00 Uhr
Ort: Meditationsraum in der Oase
Kosten: 30 €

VIRIDITAS - Lebenskraft, Wachstum, Heilung und Erneuerung

Die Grünkraft der Natur im neuen Klostergarten. Wir möchten diese besondere Kraft gemeinsam entdecken und für unseren Alltag nutzbar machen. In unserem neuen Heilpflanzengarten lernen wir verschiedene Heil- und Nutzpflanzen kennen und verarbeiten Sie direkt vor Ort. Die Workshops finden samstags von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr im Heilpflanzengarten statt. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.



Beratungsstellen der Abtei Königsmünster

Die Beratungsstellen der Abtei Königsmünster möchten Menschen, Teams und Gruppen auf ihrem 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.

Weitere Informationen auch unter:
www.koenigsmuenster.de

Praxis für Psychoanalytische Beratung

P. Gabriel Weber OSB
Telefon 0151. 6282 1530

Praxis für Supervision und Begleitung

P. Guido Hügen OSB
Telefon 0291. 2995 223





Haus der Stille

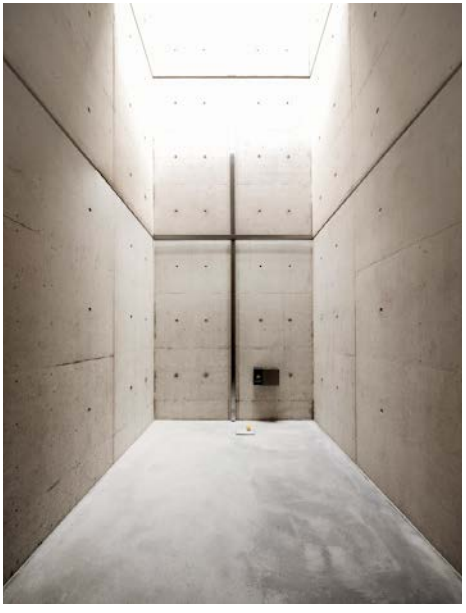
Konzept und Architektur

Das Haus der Stille hat im Jahr 2026 sein 25-jähriges Bestehen gefeiert. Der Architekt Prof. Peter Kulka (1937 – 2024) hat den Bau des Hauses begleitet und mit den Mönchen eingeweiht.

Der Tradition des Ordens und damit der Regel des Heiligen Benedikt folgend, bieten die Mönche mit dem Haus der Stille einen Ort der Einkehr und Besinnung an. Viele Menschen haben die Sehnsucht nach Stille und Ruhe. Darum sind alle herzlich eingeladen, im Rahmen des klösterlichen Alltags und in einer besonderen Atmosphäre eine Auszeit zu genießen. Sie können das Haus der Stille 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 Bad und können über einen Fahrstuhl erreicht werden.




sprechzimmer II





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 Ort der Selbst- und Gottesbegegnung.
- In den verschiedenen Formen der Exerzitien dienen Text-, Musik-, Film- und Bewegungsimpulse dazu, sich mithilfe 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.

Sind Sie neugierig geworden oder kennen unsere Angebote bereits? Dann laden wir Sie ein, 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. Anmeldung im Gastbüro.

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 um eine Anmeldung. Dieses Angebot versteht sich vor allem als geistliche, nicht als therapeutische Begleitung.
Kosten der geistlichen Begleitung: pro Gespräch Richtpreis 30 €.

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.

Umbuchung

Eine Kursumbuchung ist bis 8 Wochen vor Kursbeginn gegen 30 € Bearbeitungsgebühr möglich.

Rücktrittskosten

- 30 € bei Absage früher als 8 Wochen vor Kursbeginn
- 70 % des Teilnehmerbetrages bis 8 Wochen vor Kursbeginn
- 100 % des Teilnehmerbetrages bis 8 Tage vor Kursbeginn

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 zu Gruppenaufenthalten haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter 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. Auf Wunsch werden auch vegetarische und vegane Mahlzeiten gereicht. Dazu bitten wir Sie, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Frühstück	08.00 Uhr
Mittagessen	12.30 Uhr
Abendessen	19.00 Uhr

Kontakt Gastbüro:

Telefon	0291. 2995 210
Telefonzeiten	montags bis freitags 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
E-Mail	gastbereich@koenigsmuenster.de
Website	www.koenigsmuenster.de

Übersicht der Kurse im Haus der Stille 2027

08.01. – 10.01.2027	Einführung Zen
10.01. – 17.01.2027	Zen Sesshin
22.01. – 24.01.2027	Kontemplationswochenende
05.02. – 08.02.2027	Tage der Einkehr
12.02. – 14.02.2027	Ein Wochenende für Trauernde
12.03. – 14.03.2027	Tod, wer bist Du
16.03. – 21.03.2027	Ikonographie: ein geistlicher Weg
24.03. – 28.03.2027	Feier der Kar- und Ostertage
02.04. – 04.04.2027	Still werden. Frei werden.
09.04. – 11.04.2027	Natur-Resilienztraining
12.04. – 16.04.2027	Qigong-Woche
16.04. – 18.04.2027	Herz Qigong-Wochenende
19.04. – 23.04.2027	Exerzitien
23.04. – 25.04.2027	Einführung in die Zen-Meditation
30.04. – 02.05.2027	Aquarell malen
14.05. – 18.05.2027	Yoga zu Pfingsten
21.05. – 23.05.2027	Einführung Zen
04.06. – 06.06.2027	Würde unantastbar
11.06. – 13.06.2027	Yogawochenende
21.06. – 27.06.2027	Zen Sesshin

02.07. – 04.07.2027	Vom Zielen zum Sein - Meditatives Bogenschießen
09.07. – 11.07.2027	Ein spirituelles Wochenende mit Texten von Hanns-Dieter Hüsch
16.07. – 18.07.2027	Nervensystemkompetenz und Polyvagaltheorie
23.07. – 25.07.2027	Kontemplationswochenende
26.07. – 30.07.2027	Benediktinische Exerzitien
02.08. – 08.08.2027	Wander-Einkehrtage
27.08. – 29.08.2027	Yogawochenende
10.09. – 12.09.2027	Ein Wochenende für Trauernde
17.09. – 19.09.2027	Aus der Tiefe in die Weite
01.10. – 03.10.2027	Einführung in die Zen-Meditation
03.10. – 10.10.2027	Zen Sesshin
11.10. – 15.10.2027	Filmexerzitien
22.10. – 31.10.2027	Kontemplative Exerzitien
01.11. – 05.11.2027	Qigong-Woche
05.11. – 07.11.2027	Herz Qigong-Wochenende
12.11. – 14.11.2027	Hilfe, meine Nerven?!
15.11. – 19.11.2027	Einzelexerzitien
03.12. – 05.12.2027	„Wenn Gott in unseren Herzen geboren wird“
17.12. – 19.12.2027	Im Advent – ohne dich
23.12. – 26.12.2027	Feier des Weihnachtsfestes

08.01. – 10.01.2027

„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.

Infos:
Referent: Paul Shepherd
Beginn: 08.01. Abendessen
Ende: 10.01. Mittagessen
Kosten: 270 € *

10.01. – 17.01.2027

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.

Infos:
Referent: Paul Shepherd
Beginn 10.01. Abendessen
Ende 17.01. Frühstück
Kosten 840 € *

* Hinweis: Das Referentenhonorar ist nicht enthalten. In buddhistischer Tradition bittet der Referent um eine freiwillige Spende (Dana). Diese wird am Kursende bar eingesammelt.

22.01. – 24.01.2027

„Ja, ich ließ meine Seele ruhig werden und still“ - Kontemplationswochenende

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 Schweigen und Hören. 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 Jesusgebetes 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.

Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 22.01. Abendessen
Ende: 24.01. Mittagessen
Kosten: 315 €



05.02. – 08.02.2027

„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.

Infos:
Referent:
P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB.
und Henryk Megier
Beginn: 05.02. Abendessen
Ende: 08.02. Mittagessen
Kosten: 500 €



12.02. – 14.02.2027

„Im Dunkel unserer Nacht entzünde das Feuer, das niemals verlöscht“ – Ein Wochenende für Trauernde

An diesem Wochenende werden die Menschen angesprochen, die mit einem Verlust in ihrem Leben konfrontiert wurden, die einen lieben Menschen verloren haben und/oder das Loslassen einüben möchten. Menschen, die Trauer durchleben und dafür einen geschützten Rahmen suchen. Besonders begleiten wird uns der Prozess, eigene Trostbilder zu entwickeln. 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.

Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
und Anne Einhoff
Beginn: 12.02. Abendessen
Ende: 14.02. Mittagessen
Kosten: 325 €

12.03. – 14.03.2027

„Tod, wer bist Du“

„Der Tod geht uns nichts an. Solange wir existieren, ist er nicht da, und wenn er da ist, existieren wir nicht mehr.“ So schrieb der Philosoph Epikur gut 300 Jahre vor Christus. Ist das so? Was bedeutet es, dass ich weiß, dass ich sterben muss? Was bedeutet es im Blick auf andere, liebe Menschen, die sterben? „Tod, wer bist du – Bruder oder Feind?“ fragt Siegfried Fietz in einem Lied, das uns durch dieses Wochenende und unsere ganz eigenen Fragen begleiten wird.

Infos:
Referent: P. Guido Hügen OSB
Beginn: 12.03. Abendessen
Ende: 14.03. Mittagessen
Kosten: 315 €

16.03. – 21.03.2027

„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 5 Anfängerkurse haben vorgegebene Modelle: Gottesmutter, Christus, Johannes d. T., Antonius d. Wüstenvater, Erzengel Michael; danach erst darf der Schüler ein selbstgewähltes Modell vorschlagen. Die Anfänger erlernen die Eitempera in griechischer Technik. Während der Entstehung der Ikonen werden 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.

Infos:
Referent:
Maria Theresia von Fürstenberg
Beginn: 16.03. | 14.30 Uhr mit Kaffeetrinken
Ende: 21.03. Mittagessen
Kosten: 1.010 €



24.03. – 28.03.2027

Feier der Kar- und Ostertage – „Dies ist die selige Nacht“

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.

Infos:
Referent:
Br. Benjamin Altemeier OSB
und ein Team von Mönchen
Beginn: 24.03. Abendessen
Ende: 28.03. Mittagessen
Kosten: 545 € im Einzelzimmer
Haus der Stille

02.04. – 04.04.2027

Still werden. Frei werden. – Meditation und Kontemplation auf buddhistischen und christlichen Wegen

Meditation und Kontemplation auf buddhistischen und christlichen Wegen. Buddhistische Meditation und christliche Kontemplation gehören zu großgeistlichen Übungswegen. Auf unterschiedliche Weise führen sie in die Stille, in die Loslösung von gewohnten Selbstbildern und in eine Freiheit, die nicht aus Selbstoptimierung entsteht. Das Retreat verbindet längere Zeiten der Meditation und Kontemplation mit achtsamem Gehen, Schweigen und Impulsen aus der buddhistischen Überlieferung und der christlichen Mystik. Im Mittelpunkt stehen zentrale Erfahrungen beider Traditionen: Leere und Gnade, Loslassen und Hingabe, Erwachen und Erlösung. Der Kurs ist auch für Einsteiger offen, setzt jedoch die Bereitschaft voraus, sich ernsthaft auf Schweigen, Übung und geistliche Vertiefung einzulassen. Er ist eine Einladung, den überlieferten Wegen der Meditation und Kontemplation in ihrer Tiefe zu begegnen.

Infos:
Referent: Dr. Daniel Rumel
Beginn: 02.04. Abendessen
Ende: 04.04. Mittagessen
Kosten: 325 €

09.04. – 11.04.2027

„Natur-Resilienztraining“ – Kraft aus der Natur schöpfen

Resilienz – unsere innere Widerstandskraft – ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die wir erwerben und ein Leben lang stärken und weiterentwickeln können, unabhängig vom Alter. Die Natur unterstützt uns dabei, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu schöpfen und den Blick auf das Wesentliche zu richten. In diesem dreitägigen Naturresilienztraining verbinden sich Naturcoaching, Achtsamkeit und erlebnisorientierte Übungen zu einer besonderen Erfahrung. Die Natur wird dabei zum Impulsgeber, Spiegel und Begleiter. Sie lädt dazu ein, innezuhalten, die eigenen Ressourcen neu zu entdecken und Kraft für den Alltag zu sammeln. Neun Resilienzfaktoren begleiten Sie durch die Tage. Mit praktischen Übungen, Reflexionsimpulsen und gemeinsamen Naturerfahrungen lernen Sie, Ihre persönlichen Stärken bewusst wahrzunehmen, vorhandene Ressourcen zu aktivieren und Ihre innere Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Freuen Sie sich auf inspirierende Naturerlebnisse, wertvolle Impulse und Zeit für sich selbst – für mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit im Alltag.



Infos:
Referent: Manuela Buchau und Thomas Preising
Beginn: 09.04. Abendessen
Ende: 11.04. Mittagessen
Kosten: 325 €

12.04. – 16.04.2027

„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.

Infos:
Referent: Hans Martin Lorentzen
Beginn: 12.04. Abendessen
Ende: 16.04. Mittagessen
Kosten: 730 €

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

16.04. – 18.04.2027

„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.

Infos:
Referent: Hans Martin Lorentzen
Beginn: 16.04. Abendessen
Ende: 18.04. Mittagessen
Kosten: 375 €

19.04. – 23.04.2027

„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
- Imaginationsübungen zum biblischen Wort
- Naturmeditation
- Spirituelle Impulse
- Gemeinsame Austauschrunden
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Die Exerzitien finden im durchgehenden Schweigen statt.



Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 19.04. Abendessen
Ende: 23.04. Frühstück
Kosten: 550 €

23.04. – 25.04.2027

„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.

Infos:
Referent: Josef Thiemeier
Beginn: 23.04. Abendessen
Ende: 25.04. Mittagessen
Kosten: 270 € *



* Hinweis: Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Referentenhonorar. Der Referent erwartet keine finanzielle Zuwendung als Gegenleistung für die Kurstätigkeit. Er bespricht mit den Teilnehmern stattdessen eine freiwillige, individuelle Selbstverpflichtung.

30.04. – 02.05.2027

Aquarell malen in der Abtei Königsmünster

Dieser Kurs lädt Anfänger und Fortgeschrittene ein. Der Blick für das Wesentliche wird anhand verschiedener Vorgehensweisen in der Maltechnik des Aquarellierens eingeübt. Die Kursleiterin, Maria Theresia von Fürstenberg, zeigt in kurzen Vorführungen das Farbenmischen, 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.

Infos:
Referent:
Maria Theresia von Fürstenberg
Beginn: 30.04. | 14.30 Uhr
Kaffeetrinken
Ende: 02.05. Mittagessen
Kosten: 430 €

14.05. – 18.05.2027

„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.

Infos:
Referent:
P. Klaus-Ludger Söbbeler OSB.
und Henryk Megier
Beginn: 14.05. Abendessen
Ende: 18.05. Mittagessen
Kosten: 670 €

21.05. – 23.05.2027

„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.

Infos:
Referent: Paul Shepherd
Beginn: 21.05. Abendessen
Ende: 23.05. Mittagessen
Kosten: 270 € *



* 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.

04.06. – 06.06.2027

„Würde unantastbar“

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ sagt der erste Satz unseres Grundgesetzes. Doch sprechen so viele Schlagzeilen in unseren Tagen nicht eine ganz andere Sprache? Wir wollen uns an diesem Wochenende auf den Weg machen, unsere ganz eigene Menschenwürde in den Blick zu nehmen – und die der Menschen neben uns. Eine Königs-Skulptur von Ralf Knoblauch wird uns dabei begleiten.

Infos:
Referent: P. Guido Hügen OSB
Beginn: 04.06. Abendessen
Ende: 06.06. Mittagessen
Kosten: 315 €

11.06. – 13.06.2027

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.

Infos:
Referent: Henryk Megier
Beginn: 11.06. Abendessen
Ende: 13.06. Mittagessen
Kosten: 325 €

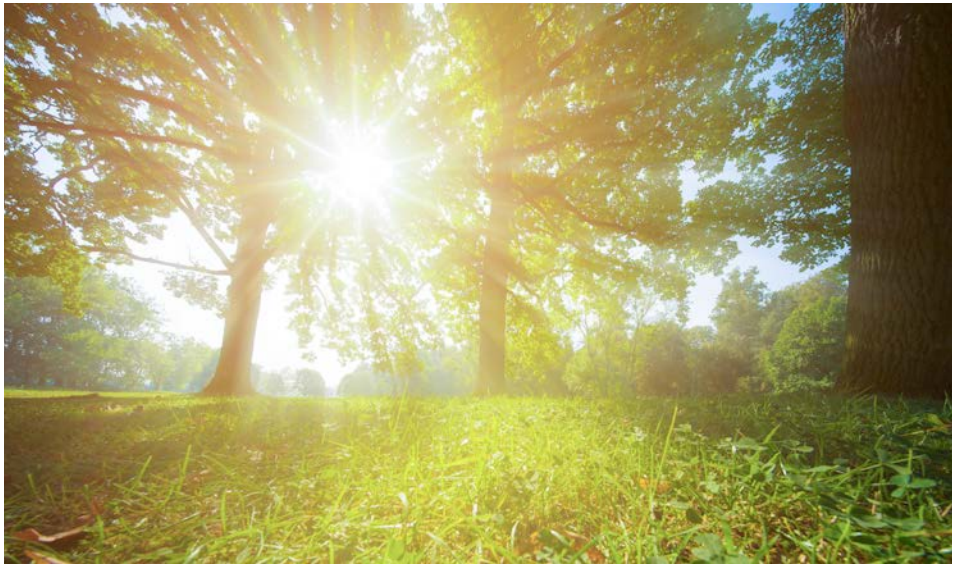
21.06. – 27.06.2027

Zen Sesshin

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.

Infos:
Referent: Josef Thiemeier
Beginn: 22.06. Abendessen
Ende: 27.06. Frühstück
Kosten: 720 € *



* Hinweis: Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Referentenhonorar. Der Referent erwartet keine finanzielle Zuwendung als Gegenleistung für die Kurstätigkeit. Er bespricht mit den Teilnehmern stattdessen eine freiwillige, individuelle Selbstverpflichtung.

02.07. – 04.07.2027

Vom Zielen zum Sein – Meditatives Bogenschießen, Körperarbeit und Selbstwerdung

Der Bogen verlangt Aufrichtung, Sammlung und die Bereitschaft, Spannung bewusst aufzunehmen und wieder zu lösen. In der meditativen Praxis wird das Bogenschießen so zu mehr als einer Technik: Es wird zu einem Weg der Körperwahrnehmung und der inneren Klärung.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die grundlegenden Bewegungen des Bogenschießens, Übungen zur Haltung und Präsenz, meditative Körperarbeit sowie Zeiten der Stille und Reflexion.

Das Spannen, Zielen und Loslassen lässt dabei sichtbar werden, wie wir mit Kraft, Kontrolle, Unsicherheit und Vertrauen umgehen. Der Bogen wird zum Spiegel des eigenen Weges. Nicht das Treffen steht im Vordergrund, sondern die Erfahrung, im eigenen Körper gegenwärtig zu werden, eine stimmige Form zu finden und aus ihr heraus zu handeln.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Erwartet werden Offenheit für konzentriertes Üben, körperliche Erfahrung und die Bereitschaft, sich auf einen vertieften Prozess der Selbstwahrnehmung einzulassen.

Infos:
Referent: Dr. Daniel Rumel
und Br. Justus Niehaus OSB
Beginn: 02.07. | 15.00 Uhr
Kaffeetrinken
Ende: 04.07. Mittagessen
Kosten: 330 €



09.07. – 11.07.2027

„Wie gut, dass es den Himmel gibt“ – Ein spirituelles Wochenende mit Texten von Hanns-Dieter Hüsch

Hanns-Dieter Hüsch, ein Landsmann von P. Guido, war nicht nur ein genialer Kabarettist und Schriftsteller, sondern auch ein zutiefst gläubiger Mensch. An diesem Wochenende wollen wir uns inspirieren lassen von seinen Texten, um für uns selbst zu entdecken, warum es gut ist, dass es den Himmel gibt und Gott uns begleitet.



Infos:
Referent: P. Guido Hügen OSB und Gudrun Aleweiler
Beginn: 09.07. Abendessen
Ende: 11.07. Mittagessen
Kosten: 315 €

16.07. – 18.07.2027

Nervensystemkompetenz und Polyvagaltheorie

Neumodischer Quatsch oder ein ziemlich sinnvoller innerer Kompass fürs Leben? Warum können wir uns in manchen Situationen ruhig, offen und verbunden fühlen – während wir in anderen plötzlich angespannt, gereizt, wie erstarrt oder innerlich abwesend sind? Weshalb gelingt es uns manchmal, verständnisvoll auf andere zu reagieren, während uns dies unter Belastung kaum noch möglich erscheint? Unser autonomes Nervensystem wirkt fortwährend daran mit, wie wir uns selbst, andere Menschen und unsere Umwelt wahrnehmen. Es beeinflusst unsere Gefühle, unser Denken, unser Verhalten und unsere Fähigkeit, mit anderen in Kontakt zu treten. Die sogenannte Polyvagaltheorie bietet hierfür ein anschauliches Erklärungsmodell. Sie hat in den vergangenen Jahren große Aufmerksamkeit erfahren – in Psychotherapie und Beratung ebenso wie in Körperarbeit, Achtsamkeit und spiritueller Praxis. Doch was ist an diesem Ansatz tatsächlich hilfreich? Wo vereinfacht er komplexe Zusammenhänge? Und wie lässt er sich sinnvoll für das eigene Leben nutzen? Das Seminar lädt dazu ein, die unterschiedlichen Zustände des eigenen Nervensystems kennenzulernen und ihre körperlichen und seelischen Signale bewusster wahrzunehmen. Dabei geht es nicht darum, jede innere Regung zu analysieren oder ständig „gut reguliert“ sein zu müssen. Vielmehr soll ein verständnisvollerer Umgang mit den eigenen Reaktionen entstehen.

Infos:
Referent: Tobias Roth
Beginn: 16.07. Abendessen
Ende: 18.07. Mittagessen
Kosten: 325 €



23.07. – 25.07.2027

„Ja, ich ließ meine Seele ruhig werden und still“ – Kontemplationswochenende

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 Schweigen und Hören. 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 Jesusgebetes 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.

Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 23.07. Abendessen
Ende: 25.07. Mittagessen
Kosten: 325 €



26.07. – 30.07.2027

Wer ist der Mensch, der das Leben liebt – 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.

Infos:
Referent: Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 26.07. Abendessen
Ende: 30.07. Frühstück
Kosten: 550 €

02.08. – 08.08.2027

Wander-Einkehrtage

Wandern ist Gehen. Wer geht, schwingt zwischen Himmel und Erde. Schon das ist ein existenzieller Hinweis: Wir sind Kinder der Erde und des Himmels, der – auch physikalisch – auf der Erde anfängt, auf ihr seinen Grund hat. Gottes Wille geschehe „wie im Himmel so auf Erden" – so empfiehlt es uns Jesus im Vater-unser-Gebet. Was bedeutet das für mich und uns? Das Wandern auf der Erde und im begründet-offenen Himmel - auch im Dunkeln, unter Wolken oder im Regen - kann eine Hilfe sein, dieser Frage nachzugehen. Elemente dieser Tage sind: Vier Tages- und Halbtagswanderungen, Texte und Worte zum Nachsinnen, Zeiten des Schweigens, gemeinsame Eucharistiefeiern unter freiem Himmel und nicht zuletzt das gesellige Beisammensein.

Infos:
Referent: Br. Anno Schütte OSB und P. Maurus Runge OSB
Beginn: 02.08. | 15.00 Uhr Kaffeetrinken
Ende: 08.08. Mittagessen
Kosten: 770 €
Bitte geeignete Wanderausrüstung mitbringen!

27.08. – 29.08.2027

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.

Infos:
Referent: Henryk Megier
Beginn: 27.08. Abendessen
Ende: 29.08. Mittagessen
Kosten: 325 €



10.09. – 12.09.2027

„Christ will unser Trost sein“ – Das Zeitliche segnen
Ein Wochenende für Trauernde

An diesem Wochenende werden die Menschen angesprochen, die mit einem Verlust in ihrem Leben konfrontiert wurden, die einen lieben Menschen verloren haben und/oder das Loslassen einüben möchten. Menschen, die Trauer durchleben und dafür einen geschützten Rahmen suchen. Besonders begleiten wird uns der Prozess, eigene Trostbilder zu entwickeln. 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.

Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
und Anne Einhoff
Beginn: 10.09. Abendessen
Ende: 12.09. Mittagessen
Kosten: 325 €





17.09. – 19.09.2027

Aus der Tiefe in die Weite – Meditation, Selbstwerdung und geistliche Wandlung

Das Retreat führt von innerer Sammlung zu größerer Offenheit. Meditation, Körperwahrnehmung und geistliche Impulse laden ein, unter gewohnte Gedanken, Rollen und Selbstbilder zu gelangen und jener Tiefe Raum zu geben, aus der neues Leben wachsen kann. Stille ist dabei kein Rückzug um seiner selbst willen, sondern öffnet zurück in die Welt: freier, weiter und gegenwärtiger. Meditation und Kontemplation, Schweigen, Körperarbeit und persönliche Reflexion helfen, die eigene innere Ausrichtung wahrzunehmen und ihr im Leben Gestalt zu geben. Der Kurs steht für sich und knüpft zugleich an „Still werden. Frei werden." und „Vom Zielen zum Sein" an. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Erwartet werden Offenheit für längere Stille und die Bereitschaft zu einem vertieften geistlichen Übungsweg.

Infos:
Referent: Dr. Daniel Rumel
Beginn: 17.09. Abendessen
Ende: 19.09. Mittagessen
Kosten: 325 €

01.10. – 03.10.2027

„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.

Infos:
Referent: Josef Thiemeier
Beginn: 01.10. Abendessen
Ende: 03.10. Mittagessen
Kosten: 270 € *



* Hinweis: Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Referentenhonorar. Der Referent erwartet keine finanzielle Zuwendung als Gegenleistung für die Kurstätigkeit. Er bespricht mit den Teilnehmern stattdessen eine freiwillige, individuelle Selbstverpflichtung.

03.10. – 10.10.2027

Zen Sesshin

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.

Infos:
Referent: Josef Thiemeier
Beginn: 03.10. Abendessen
Ende: 10.10. Frühstück
Kosten: 840 € *

* Hinweis: Die hier angegebenen Kosten enthalten kein Referentenhonorar. Der Referent erwartet keine finanzielle Zuwendung als Gegenleistung für die Kurstätigkeit. Er bespricht mit den Teilnehmern stattdessen eine freiwillige, individuelle Selbstverpflichtung.



11.10. – 15.10.2027

„Seid heilig, weil ich heilig bin!“ (1 Petr 1,16) – Filmexerzitien

Beim Wort „heilig“ denken religiös sozialisierte Menschen spontan an die »eine, heilige Kirche«, der in Rom ein »Heiliger Vater« vorsteht, sowie an die »Heilige Messe«, deren Besuch bzw. Mitfeier seinerzeit noch bei vielen Katholikinnen und Katholiken den Sonntag prägte. Heute denkt die eine oder der andere vielleicht eher an den »heiligen Rasen« in Wimbledon, und für nicht wenige ist »heilig« schlicht ein Fremdwort. Als Leitfaden dieser Filmexerzitien dienen Worte einer Gottesrede im Buch Levitikus (Lev 19,2), die im 1. Petrusbrief wie folgt zitiert werden: »Seid heilig, weil ich heilig bin!« (1 Petr 1,16)

Nicht von Gott ist die Rede, sondern Gott selbst spricht. Da drängen sich Fragen auf wie: Wo und wann ist heute Gottes Stimme zu hören? Wie macht sich »der Heilige schlechthin« bemerkbar – in meinem Alltag? Wozu lädt Gott mich ein, fordert Gott mich auf bzw. heraus? Die Filmexerzitien geben diesen Fragen Raum und Zeit mithilfe ausgewählter Spielfilme, in Gottesdiensten, beim Austausch mit anderen, im Gespräch mit den Begleitern und im Schweigen, im Rück- und im Ausblick auf das je persönliche Leben.



Infos:

Referent: P. Maurus Runge OSB
und Br. Balthasar Hartmann OSB
Beginn: 11.10. Abendessen
Ende: 15.10. Mittagessen
Kosten: 550 €

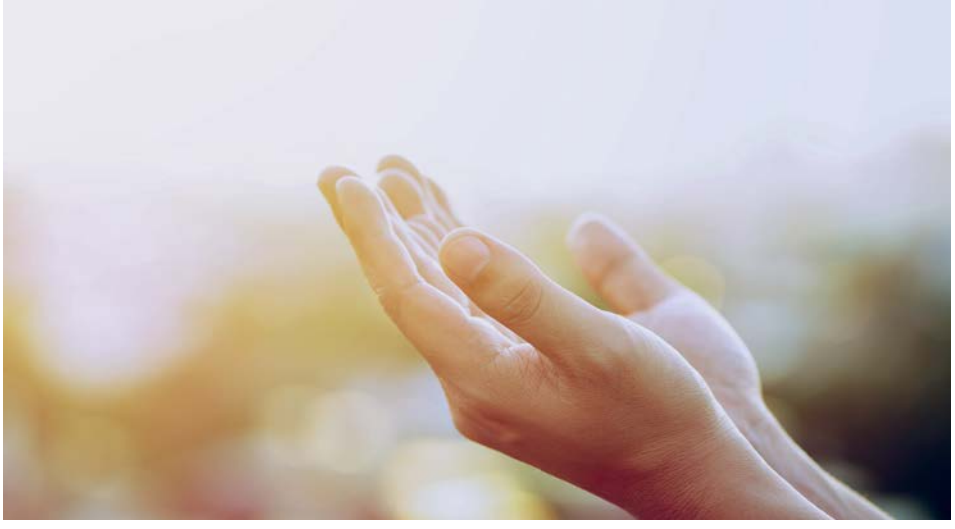
22.10. – 31.10.2027

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.

Infos:
Referent: Br. Emmanuel Panchyrz OSB. und Anne Einhoff
Beginn: 22.10. Abendessen
Ende: 31.10. Mittagessen
Kosten: 1.200 €



01.11. – 05.11.2027

Qigong-Woche

„Sorge für deinen Körper, dass deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. 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.

Infos:
Referent: Hans Martin Lorentzen
Beginn: 01.11. Abendessen
Ende: 05.11. Mittagessen
Kosten: 730 €

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

05.11. – 07.11.2027

„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. Das Lauschen auf Gottes Gegenwart weitet den Geist und schenkt Klarheit. Herz Qigong mit acht Bewegungen stärkt Herzenskraft, Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein, bringt Atem und Lebensenergie in Fluss und unterstützt Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Es kann den Blutdruck regulieren und wirkt beruhigend wie belebend. Hinzu kommen Morgen- und Abendmeditation, Gespräch, kurze Vorträge und eine lange Mittagspause. Qigong eignet sich für jedes Alter. Teilweise üben wir im Garten.

Infos:
Referent: Hans Martin Lorentzen
Beginn: 05.11. Abendessen
Ende: 07.11. Mittagessen
Kosten: 375 €

12.11. – 14.11.2027

Hilfe, meine Nerven?! – Authentisch auftreten vor und mit Gruppen - zwischen innerer Ruhe, Aufregung und Genuss

Vor anderen Menschen aufzutreten kann Freude bereiten und zugleich verunsichern: Wie wirke ich? Was geschieht, wenn Nervosität, Scham oder Lampenfieber aufkommen? Und wie kann es gelingen, auch in herausfordernden (Auftritts-)Situationen innerlich stabil, präsent und authentisch zu bleiben?

Dieses Seminar bietet Raum, die eigene Art des Auftretens vor und mit Gruppen zu erkunden und weiterzuentwickeln. Dabei beschäftigen wir uns mit dem Zusammenspiel von innerer Haltung, körperlichem Erleben und äußerer Präsenz. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen unterschiedlicher Zustände des Nervensystems: Was bringt mich aus dem Gleichgewicht? Was gibt mir Halt? Und wie kann ich mich selbst regulieren, ohne meine Lebendigkeit zu verlieren? Das Auftreten vor Gruppen ist eine Art von Stresssituation - was genau passiert da? Und wie können wir diese Effekte zur Fokussierung nutzen? Was brauche ich für Bedingungen, dass ich mich wohlfühlen kann in solchen Situationen?

Mit Impulsen aus Psychologie, Theater, Achtsamkeit, Sprecherziehung und Körperarbeit erforschen wir ein breites Spektrum des persönlichen Ausdrucks – von innerer Einkehr, Stille und Meditation bis hin zu „lautem“, spielerischem und „wildem“ Ausdruck. So entsteht die Möglichkeit, bewusster wahrzunehmen, welche Haltung und welcher innere Zustand in einer bestimmten Situation hilfreich und stimmig sind.

Infos:
Referent: Tobias Roth
Beginn: 12.11. Abendessen
Ende: 14.11. Mittagessen
Kosten: 325 €



15.11. – 19.11.2027

Einzelexerzitien in der Gruppe

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.

Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 15.11. Abendessen
Ende: 19.11. Frühstück
Kosten: 550 €

03.12. – 05.12.2027

„Wenn Gott in unseren Herzen geboren wird" – Der Weg der Initiatischen Therapie

An diesem Wochenende im Advent 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, Imaginationsübungen mit kreativem Ausdruck, Naturmeditation, Körperwahrnehmungsübungen, Austauschrunden und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Infos:
Referent:
Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 03.12. Abendessen
Ende: 05.12. Mittagessen
Kosten: 315 €

17.12. – 19.12.2027

„Im Advent - ohne dich …“

Gerade Zeiten wie der Advent oder Weihnachten machen deutlich, wie sehr ein Mensch fehlt. In gemeinsamen Zeiten, im Austausch, im Kreativen und Meditativen wollen wir uns selber „auf die Spur“ kommen und nach guten Wegen des Umgangs mit Trauer, Leere und Schmerz, nach Sehnsucht und Liebe schauen.

Infos:
Referent: P. Guido Hügen OSB
Beginn: 17.12. Abendessen
Ende: 19.12. Mittagessen
Kosten: 315 €

23.12. – 26.12.2027

Feier des Weihnachtsfestes

„In seine Lieb versenken, will ich mich ganz hinab; mein Herz will ich ihm schenken!

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.

Infos:
Referent:
Br. Benjamin Altemeier OSB
und Br. Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 23.12. Abendessen
Ende: 26.12. Mittagessen
Kosten: 430 €

19.09. – 24.09.2027

Wanderwoche auf dem Edersee-Urwaldsteig

Der Urwaldsteig rund um den Edersee liegt im Nationalpark Kellerwald, der teilweise zum Weltnaturerbe gehört. Urtümliche Gewächse, ausgedehnte Laubwälder und viel kreativ Eigenartiges begegnet uns in diesem Wald, der keinerlei Nutzung unterliegt. Er ist einfach da – ein chaotischer Kosmos – und lebt. Die urwüchsige Natur strahlt ruhige Kraft, gelassene Lebendigkeit und noch so viel mehr aus. Sie ist ein Angebot für jeden von uns zu wachsen! Anregend vertiefende Gedanken auf dem Weg, Gehen in hörendem Schweigen, Gespräche miteinander und nicht zuletzt das heitere Beisammensein sollen uns guttun.

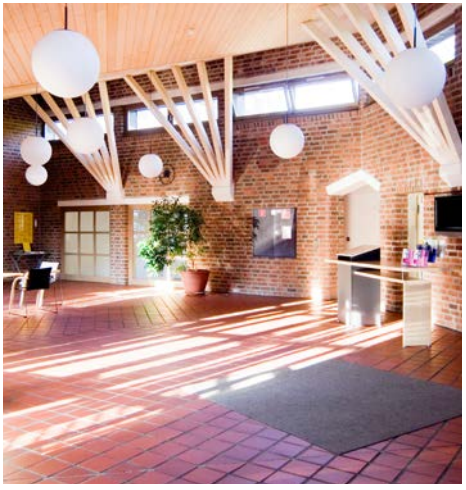
Wir gehen den 66 km langen Rundweg mit insgesamt gut 4.000 Höhenmetern in vier oder fünf Etappen. Die Tagesstrecken liegen zwischen 10 und 20 km. Der Steig hat teilweise alpine Charakter und ist nur für geübte, trittsichere und gut konditionierte Wandernde geeignet. Die Unterbringung ist in einem Dreisternehotel am Edersee.



Infos:

Referent: Br. Anno Schütte OSB
Beginn: So., 19.09. | 16.00 Uhr
(Anreise ab 15.00 Uhr)
Ende: Fr., 24.09. | ca. 16.00 Uhr
Kosten: ca. 850 €
Anmeldung: bis 01.04.
Bei Interesse bitte bei Br. Anno melden.
E-Mail: anno@koenigsmuenster.de
Telefon: 0291. 2995 133





Oase

Konzept und Architektur

Seit der Gründung des Benediktinerklosters im Jahre 1928, zeichnet sich der Mescheder Klosterberg durch eine offene Bildungskultur aus, die die unterschiedlichsten Menschen mit Ihren individuellen Lebensfragen versammelt und an einem besonderen Begegnungsort weiterbildet. Zusammen mit einem pädagogischen Team vermitteln die Benediktiner daher noch heute jungen Menschen Impulse zur Bildung und Lebenskultur. Wer möchte ich sein? Wie schaffe ich es, meine persönlichen Charismen zu entwickeln und bestmöglich in unserer gegenwärtigen Gesellschaft einzusetzen? Bin ich bereit, die Welt zu verändern? Welche Werte sind mir wichtig, wofür stehe ich ein? Und vor allem: Was hat das alles mit meiner persönlichen Einstellung zum Glauben zu tun? Die OASE ist ein Ort, der das Leben und den eigenen Glauben auf eine andere Art und Weise erfahrbar werden lässt. In Gemeinschaft stiftet seit über 45 Jahren das Bildungshaus jungen Menschen unterschiedlichster Hintergründe einen Ort der Besinnung, Weiterbildung und Begegnung. In einfach eingerichteten Zimmern, Gruppenräumen, einem Meditationsraum und der „Zisterne“ mit ihren Getränkeangeboten ist die OASE ein Ort, der sich besonders durch Vielfalt, Diversität und Verantwortung gegenüber dem Individuum auszeichnet.

Die Möglichkeiten des Gastseins in der OASE sind vielfältig:

1. „Praktische Anthropologie – Tage religiöser Orientierung und Besinnung“
für Schülerinnen und Schüler an Gymnasien, Berufs- und Kollegschulen, für Auszubildende sozialer Berufe.

2. Programmkurse
von Mönchen und Mitarbeitenden zum benediktinischen Leben, zu religiösen Fragen und zur Lebensgestaltung.
Weiter Informationen unter:



www.koenigsmuenster.de/oase-kursprogramm/

3. Fortbildungsreihe „Religionspädagogik“
Workshops für Erzieherinnen und Erzieher (Kindergarten/Kindertagesstätte).
Weitere Informationen unter:



www.oase.koenigsmuenster.de/religionspaedagogik/

1. Tage der religiösen Orientierung und Besinnung

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.

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.

Fragen und Informationen

Falls Sie Fragen zu einem Aufenthalt als Einzelgast, zu unseren Programmkursen oder zu Gruppenaufenthalten haben, 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. Auf Wunsch werden auch vegetarische und vegane Mahlzeiten gereicht. Dazu bitten wir Sie, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Frühstück	08.00 Uhr
Mittagessen	12.30 Uhr
Abendessen	19.00 Uhr

Zimmer

Die überwiegenden Zweibettzimmer sind schlicht eingerichtet und verfügen über eine eigene Waschgelegenheit, Dusche und WC befinden sich auf dem Flur.

Bettwäsche

Für Ihren Aufenthalt in der OASE stellen wir Ihnen Handtücher zur Verfügung, doch bitten wir Sie, Ihre eigene Bettwäsche mitzubringen. Bei Bedarf stellen wir Ihnen diese gegen eine Gebühr zur Verfügung.

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

Externe Gruppen können die OASE für Tagungen und Veranstaltungen nutzen. Auf Wunsch begleiten und unterstützen Mönche als Referenten. Nähere Informationen erhalten Sie im Gastbüro.

Kosten für Einzelgäste / Tagessatz für Vollpension Erwachsene

- 68 € pro Person (Zweibettzimmer)
- 77 € (Einzelzimmer) Ermäßigter Tagessatz
- 49 € pro Person (Zweibettzimmer)
- 54 € (Einzelzimmer) Tagessatz Kinder - Alter 3 bis 13 Jahre
- 45 € pro Kind (Zweibettzimmer)
- 50 € (Einzelzimmer)
- Kinder bis einschließlich 6 Jahre wohnen kostenfrei im Zimmer der Eltern

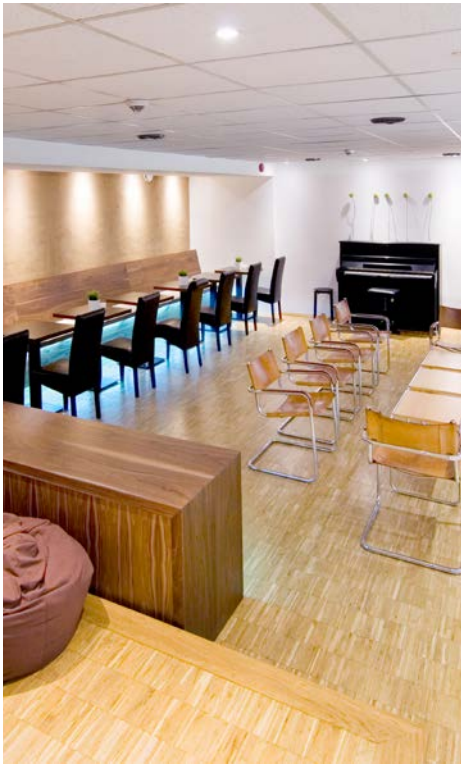
Angebot für Radfahrer und Wanderer

Die Unterkunftsmöglichkeiten der OASE werden gerne von Radfahrer des RuhrtalRadweges wahrgenommen. Die Einzel- und Zweibettzimmer sind auch bei Pilgern als „Zwischenstopp“ auf der Wanderung von der Abtei Königsmünster zum Bergkloster Bestwig beliebt.

Kosten für Radfahrer und Wanderer

Übernachtung mit Frühstück und Leihbettwäsche für eine Nacht:

- ab 55 € pro Person (Zweibettzimmer)
- ab 65 € (Einzelzimmer)



Anmeldung zu den Kursen

Die Anmeldung ist online, per E-Mail oder telefonisch möglich. Wenn mit dem Kurs ein Geschenkgutschein eingelöst werden soll, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an. Nach Eingang der Anmeldung versenden wir eine Zusage mit den Zahlungsmodalitäten und weiteren Informationen.

Kursgebühren

Die Kursgebühren enthalten neben Unterkunft und Verpflegung die Honorare der Referenten.

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.

Umbuchung

Eine Umbuchung von einem Kurs ist gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30 € nur bis 8 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Rücktrittskosten

- 30 € bei Absage früher als 8 Wochen vor Kursbeginn
- 70 % des Teilnehmerbetrages bis 8 Wochen vor Kursbeginn
- 100 % des Teilnehmerbetrages bis 8 Tage vor Kursbeginn

Geschenk

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



Kontakt Gastbüro:

Telefon	0291. 2995 210
Telefonzeiten	montags bis freitags 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
E-Mail	gastbereich@koenigsmuenster.de
Website	www.koenigsmuenster.de

2. Programmkurse in der OASE

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

Übersicht der Kurse in der Oase 2027

29.01. – 31.01.2027	Crime.Time: Winterzeit ist Krimizeit
12.03. – 14.03.2027	Die Kunst des Scheiterns
24.03. – 28.03.2027	Feier der Kar- und Ostertage
09.04. – 11.04.2027	Was mir heilig ist - zwischen Glaube und Alltag
23.04. – 25.04.2027	Hildegard von Bingen: im Rad der Zeit
27.05. – 30.05.2027	Pilgerwochenende
04.06. – 06.06.2027	Vater-Kind-Wochenend-Seminar
02.07. – 04.07.2027	Klostersommergarten
20.08. – 28.08.2027	Wanderwoche
02.09. – 05.09.2027	Pilgerwochenende
17.09. – 19.09.2027	Abteikonzert – einmal anders
08.10. – 10.10.2027	Traumzeit
05.11. – 07.11.2027	Kassensturz
03.12. – 05.12.2027	Märchenwochenende



29.01. – 31.01.2027

„Crime.Time“

Wenn der Schnee leise auf die alten Klostermauern fällt, der Wind eisig um die Gebäude streicht und die Tage kurz werden, beginnt die schönste Zeit für Krimifreunde. Draußen herrscht winterliche Stille, drinnen knistert die Wärme der Gemeinschaft – und irgendwo zwischen den Seiten eines spannenden Romans lauert bereits das nächste Rätsel. Denn Winterzeit ist Krimizeit – auch hinter Klostermauern. Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren berühmter Ermittlerinnen und Ermittler. Natürlich darf dabei die unvergessene Miss Marple nicht fehlen, die mit ihrem Strickzeug am Fenster sitzt und mit scharfem Verstand selbst die raffiniertesten Verbrechen entlarvt. Ebenso begegnen wir den faszinierenden Figuren aus den Klosterkrimis, in denen Mönche und Nonnen mit Klugheit, Menschenkenntnis und manchmal auch mit einem Augenzwinkern geheimnisvolle Fälle lösen.

Infos:
Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 29.01. Abendessen
Ende: 31.01. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt

12.03. – 14.03.2027

„Die Kunst des Scheiterns“

Die Neugier und die Lust am Entdecken ist es, was den Clown vorantreibt, sein Ziel zu erreichen. Das Stolpern und Scheitern machen ihn nicht lächerlich, sondern noch liebenswerter. Niemand kann so gut seine Schwächen in Stärken umwandeln wie ein Clown. Durch gezielte Übungen (Kreative Körperentfaltung, Mime Corporel, Pantomime, Körpersprache, Improvisation) werden wir auf spielerische Weise die Grundelemente des Clownspiels wie Gänge, Sprache, Töne, Mimik, Ausdruck und Emotionen kennenlernen. Ein Clownsworkshop mit Krankenhausclown & Sisi-Ururenkel Leopold Prinz Altenburg.

Infos:
Referent: Leopold Altenburg
Beginn: 12.03. Abendessen
Ende: 14.03. Mittagessen
Kosten: 270 € pro Person im Zweibettzimmer
290 € im Einzelzimmer
240 € ermäßigt

24.03. – 28.03.2027

Feier der Kar- und Ostertage – „Dies ist die selige Nacht“

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.



Infos:
Referent:
Br. Benjamin Altemeier OSB
und Emmanuel Panchyrz OSB
Beginn: 24.03. Abendessen
Ende: 28.03. Mittagessen
Kosten: 545 € im Einzelzimmer
Haus der Stille
370 € pro Person im Zweibettzimmer OASE
410 € im Einzelzimmer OASE
250 € ermäßigt OASE

09.04. – 11.04.2027

„Was mir heilig ist - zwischen Glaube und Alltag“

Was berührt mich im Innersten? Was ist so kostbar, dass es mir „heilig“ ist? In diesem Kurs begeben wir uns auf eine sinnliche Spurensuche nach den Kraftquellen unseres Lebens. Heilig ist oft das, was uns unverhofft innehalten lässt: ein Moment der Stille, ein herzhaftes Lachen, ein geteiltes Essen oder ein Funke Ewigkeit im Augenblick. Durch achtsamen Austausch, kreaktive Impulse und Zeiten der Ruhe definieren wir das Heilige neu – individuell und lebensnah. An diesem Wochenende wollen wir uns auf den Weg machen, um unsere persönlichen Kraftorte im Alltag wahrzunehmen und diese wertschätzende Haltung als Quelle der Stärkung für uns und unsere Mitmenschen zu nutzen.

Infos:
Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 09.04. Abendessen
Ende: 11.04. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt

23.04. – 25.04.2027

„Hildegard von Bingen: Im Rad der Zeit“ | Mit allen Sinnen leben – Kraftquellen für den Alltag entdecken

Hildegard von Bingen sah den Menschen als Teil der Schöpfung und eingebunden in den Rhythmus der zwölf Monate, der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde sowie der fünf Sinne. In allem erkannte sie Zusammenhänge, die Körper, Geist und Seele stärken und zu einem erfüllten Leben beitragen können.

Dieser Kurs lädt dazu ein, die Weisheit Hildegards für die Herausforderungen der Gegenwart zu entdecken.

Ausgehend von den Monaten des Jahres und ihren besonderen Qualitäten erkunden wir die Wirkweisen der Elemente und schulen unsere Wahrnehmung durch die fünf Sinne.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Übungen der ganzheitlich-sinnorientierten Pädagogik. Mit Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Naturerfahrungsübungen werden die Inhalte nicht nur verstanden, sondern mit allen Sinnen erlebt. So entstehen Impulse, die Kraft schenken, die Aufmerksamkeit für das Wesentliche stärken und helfen, den Alltag bewusster zu gestalten.

Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, Austausch in der Gruppe und praktische Übungen ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Wochenende im Geist Hildegards von Bingen. Ein Kurs für alle, die entschleunigen, ihre Sinne neu entdecken und aus der schöpfungsverbundenen Weisheit Hildegards neue Kraft für ihr Leben gewinnen möchten.



Infos:

Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 23.04. Abendessen
Ende: 25.04. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt

27.05. – 30.05.2027 und 02.09. – 05.09.2027

Vom Pilgern lernen

Wirksame Schritte, um die Pilgererfahrungen im Leben zu verwerten. Pilgern kann Antworten für die eigenen Anliegen bereithalten. Manchmal mehr als erwartet. Diesen Chancen des Pilgerns wollen wir auf zwei Tageswanderungen und einer Halbtageswanderung auf die Spur kommen. Solche Fragen auf dem Weg „zwischen Sitzen und Ankommen“ können uns dabei helfen: Wo will ich eigentlich hin? Wie komme ich in die Gänge? Was kommt mir unterwegs in die Quere? Durch Bewegung zur Ruhe kommen? Wer geht mit mir? Weshalb ist Durchhalten wichtig? Kann ich mein Ankommen genießen? Die Tage sind angelegt als entspanntes Erleben von Natur, Bewegung und Spiritualität. Unterwegs angereichert durch konkrete Impulse. Zum Wahrnehmen und Entdecken, zum Austauschen, Schweigen und Besinnen ... und um vielleicht eine neue persönliche Erfahrung zu machen.

Infos:
Referent: Heinz Hecking und Br. Anno Schütte OSB
Beginn: 27.05. bzw. 02.09. Kaffeetrinken
Ende: 30.05. bzw. 05.09. Mittagessen
Kosten: 370 € im Einzelzimmer

04.06. – 06.06.2027

Vater-Kind-Wochenend-Seminar

„Wurzeln schlagen, die uns tragen“ – Bäume stehen sinnbildlich für das Leben von Kindern und Vätern: Wurzeln geben Halt, der Stamm trägt, die Äste wachsen in verschiedene Richtungen und die Krone öffnet sich dem Licht. Väter geben Halt, ohne festzuhalten. Kinder wachsen, wenn sie Sicherheit und Freiheit zugleich erleben. Dieses Wochenende verbindet Naturerfahrung mit Beziehung, Vertrauen und gemeinsamer Zeit. Auf dem Programm steht u.a. das Schmieden zweier Messer und das gemütliche Grillen am Lagerfeuer.

Zielgruppe: Väter mit ihren Kindern

Infos:
Referenten: Michaela Buchau und Thomas Preising
Alter: ca. 6 – 12 Jahre
Beginn: 04.06. | 14.00 Uhr
Ende: 06.06. | 13.00 Uhr
Kosten: 370 € Vater + Kind im Zweibettzimmer (inkl. Materialkosten)

02.07. – 04.07.2027

„Klostersommergarten“

Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. Ihre Gärten sind eine Oase der Stille. In einer Zeit, die oftmals voller Stress und Hektik ist, geben die jahrtausendalten Lebensweisheiten der Mönche und Nonnen gute Impulse für Leib und Seele. Diese Impulse können unsere Lebenswirklichkeit verändern – lassen sich doch die Tipps zum Wohlfühlen aus dem Kloster leicht in unseren Alltag umsetzen. Wir werden unsere Seele nähren mit der Schönheit, den Farben und den Klängen des Klostergartens. Begleiten werden uns dabei Texte des hl. Benedikt und der hl. Hildegard von Bingen.

Infos:
Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 02.07. Abendessen
Ende: 04.07. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt

20.08. – 28.08.2027

Wanderwoche - Wir machen uns auf den Weg! Zum 50. Mal!

Möchtest du mit uns durch das Sauerland wandern, nette Leute kennenlernen, die Natur erleben, Gott spüren, feiern und jede Menge Spaß haben? Wenn du dir vorstellen kannst, Tagesetappen von 20 bis 25 Kilometern zu wandern, zusammen die Strecke zu meistern, zwischendurch im Wald zu entspannen und abends gemeinsam zu kochen, dann ist die Wanderwoche perfekt für dich. Zwischendurch lassen dich spirituelle Impulse Glaube anders erleben. Es gibt nichts Schöneres als sich spät abends nach einem kühlen Getränk in einer Schützenhallen müde und zufrieden in den Schlafsack zu flätzen. Organisiert und vorbereitet wird die Woche von einer Gruppe, die sich voller Elan darauf freut!

Mehr unter: oase.koenigsmuenster.de/wanderwoche

Infos:
Referent: P. Guido Hügen OSB und Br. Justus Niehaus OSB
Beginn: 20.08. Abendessen
Ende: 28.08. Frühstück
Kosten: 250 € regulär
140 € ermäßigt

17.09. – 19.09.2027

„Abteikonzert – einmal anders“

Alle, die Spaß am Singen haben, sind eingeladen, ein Wochenende lang mit einem Spontanchor mehrstimmige Gesänge einzustudieren und das Ergebnis in einem Konzert am Sonntagabend zu präsentieren. Die Teilnehmer erhalten im Vorfeld Noten zur privaten Vorbereitung.

Bei der Anmeldung bitte unbedingt Stimmlage angeben.



Infos:
Referent: Ralf Blasi und Ulrich Prenger
Beginn: 17.09. Abendessen
Ende: 19.09. Mittagessen
Kosten: 270 € pro Person im Zweibettzimmer
290 € im Einzelzimmer

08.10. – 10.10.2027

„Traumzeit“ – Was mir gut tut, schenkt mir Kraft!

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

Infos:
Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 08.10. Abendessen
Ende: 10.10. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt

05.11. – 07.11.2027

„Kassensturz“ – Was bleibt unterm Strich!

Das Jahr neigt sich seinem Ende entgegen. Die Tage sind kurz und die Nächte lang. Viele Menschen nutzen diese Zeit, um zurückzublicken. Was hat dieses Jahr gebracht? Welche Hoffnungen haben sich erfüllt, welche Pläne sind anders verlaufen als gedacht? Worüber freue ich mich heute, und was möchte ich bewusst hinter mir lassen? Bei unserem Besinnungswochenende ziehen wir Bilanz. Nicht über Einnahmen und Ausgaben, sondern über die Erfahrungen, Begegnungen und Ereignisse eines ganzen Jahres. Gemeinsam schauen wir auf Gelungenes und Misslungenes, auf Freuden und Herausforderungen, auf Aufbrüche und Abschiede.

Impulse, Gespräche, Zeiten der Stille und persönliche Reflexion helfen dabei, den eigenen Lebensweg in den Blick zu nehmen. Wir wollen entdecken, wofür wir dankbar sein dürfen, was uns getragen hat und welche Hoffnungen wir mit in das neue Jahr nehmen möchten.

Infos:
Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 05.11. Abendessen
Ende: 07.11. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt

03.12. – 05.12.2027

„Märchen als Schlüssel zur Welt“

Der Advent lädt ein, am Jahresende innezuhalten. Zwischen Terminen und Weihnachtsvorbereitungen wächst die Sehnsucht nach Ruhe und Impulsen. Wir entdecken Märchen als Schatzkammern menschlicher Erfahrung: von Hoffnung, Vertrauen, Umwegen und Neuanfängen. Gespräche, Impulse und Stille helfen, das vergangene Jahr und den eigenen Lebensweg zu betrachten. Die Klosteratmosphäre schenkt eine Pause vom Alltag und Raum zum Durchatmen, Nachdenken und Staunen auf dem Weg zu Weihnachten.

Infos:
Referent:
Br. Benedikt Müller OSB
Beginn: 03.12. Abendessen
Ende: 05.12. Mittagessen
Kosten: 240 € pro Person im Zweibettzimmer
260 € im Einzelzimmer
220 € ermäßigt



Tagesveranstaltungen:	100 €
Online-Seminare:	30 €
Wochenend-Seminare:	Preise auf Anfrage

Weitere Infos unter:

oase.koenigsmuenster.de/religionspaedagogik/

Workshop Religionspädagogik 2027

Gerne können Sie einen Workshoptag für Ihr KITA-Team buchen und sich ein Thema aus unserem Koffer voller kreaktiven Möglichkeiten aussuchen. Dieser Team-Tag kann hier im Kloster staffinden oder Br. Benedikt kommt zu diesem Tag zu Ihnen. Termine stehen noch einige zur Auswahl. Seit August 2023 bieten wir 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. Erleben Sie, hier auf dem Klosterberg in Meschede, einen Fortbildungstag in ganz besonderer Atmosphäre:

- Spannende Themen mit einem fachlich reichhaltigen Hand-out.
- Vermittlung von religiösem Wissen auf eine kompetent freudige Art.
- Gutes für Leib & Seele, denn zum Mittagessen und zum Kaffee mit Torte kehren wir in die Abteigaststätte ein.
- Einen persönlichen spirituellen Moment können die Teilnehmende beim Besuch des Mittagsgebetes der Mönche erfahren.
- Jedes Tagesseminar ist auf eine Teilnehmerzahl von 8 - 10 Kolleginnen und Kollegen begrenzt.
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Wenn die Nachfrage zu einem Thema sehr hoch ist, bieten wir gerne einen zweiten Termin an.
- Bitte beachten Sie bei der Buchung unsere Stornobedingungen

21.01.2027

Der Aschermittwoch – Sinn oder Unsinn in der Kita

Ein Aschekreuz auf der Stirn und ein Moment der Stille mitten im bunten Kita-Alltag: Erscheint dieses Ritual für Kinder zu schwer? Der Sinn des Aschermittwochs liegt nicht in der Last der Vergänglichkeit, sondern in der Chance auf einen behutsamen Neuanfang. Kinder verstehen Bilder von Abschied und Trost, von Fehlern und Vergebung intuitiv. Das Ritual hilft ihnen, diese Erfahrungen kindgerecht und ohne Zwang in Worte zu fassen. Unsinnig wird der Tag nur dort, wo er als starres Pflichtprogramm ohne Erklärung stattfindet. Sensibel gestaltet, wird er jedoch zu einem wertvollen Moment der Achtsamkeit und der Hoffnung. An diesem Fortbildungstag lernen wir, dass der Aschermittwoch eine pädagogische Tiefe schenkt, ohne zu beschweren. Er öffnet die Tür zu einem bewussten Weg durch die Fastenzeit, der Kindern Orientierung gibt und ihnen guttut.



16.02.2027

Der Tod gehört zum Leben

Kinder erleben die großen Fragen des Lebens oft unbefangener als Erwachsene. Ob eine verwelkte Blüte oder ein verstorbenes Haustier – sie beobachten täglich, wie Leben entsteht und vergeht. Dieses Seminar unterstützt Erzieherinnen und Erzieher dabei, den kindlichen Blick auf Abschied und Neuanfang sensibel zu begleiten. Wir erarbeiten, wie man Fragen nach dem Tod ohne Angst, sondern mit Staunen und kindgerechten Bildern begegnet. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung des Karfreitags: Wie vermitteln wir die Passionsgeschichte so, dass sie Hoffnung schenkt, statt zu erschrecken? Auch die Kraft von Märchen und Geschichten als Trostspender wird thematisiert. Gemeinsam schaffen wir sichere Räume für Themen, die keine Tabus sein müssen. An diesem Fortbildungstag lernen wir, Kinder auf ihrem Weg durch Licht und Schatten liebevoll und mit einer hoffnungsvollen Haltung zu stärken.

11.03.2027

Vom guten Hirten getragen – Von Ostern bis Pfingsten unterwegs

Zwischen Ostern und Pfingsten liegt eine Zeit voller Wandlung, die für Kinder besonders über vertraute Bilder wie Schafe und Hirten erfahrbar wird. Diese Symbole von Geborgenheit und Schutz ziehen sich als roter Faden durch unser Seminar. Wir knüpfen an zentrale Erzählungen an – vom Hirtenpsalm bis zu Gleichnissen vom verlorenen Schaf. Den Kindern zeigen: Du bist wichtig und wirst behütet. Das Seminar bietet praxisnahe Impulse für Erzählkreise und Kreativprojekte, um die Osterbotschaft vom wachsenden Vertrauen und neuen Mut kindgerecht zu vermitteln. So begleiten wir die Kinder auf einem heilsamen Weg vom Osterlicht bis zum Pfingstwind.



13.04.2027

Ich war durstig …“ – Geschichten zu den Werken der Barmherzigkeit

Nächstenliebe ist für Kinder nicht abstrakt, sondern im Teilen eines Bechers Wasser oder eines Brotes direkt erlebbar. Dieses Seminar widmet sich den Werken der Barmherzigkeit über drei erzählbare Schwerpunkte: Wasser als Bild für Trost, Speisen als Symbol für Gemeinschaft und Kleidung als Zeichen für Schutz und Würde. Wir verknüpfen diese Alltagserfahrungen mit biblischen Impulsen wie Psalm 139 und Geschichten von Astrid Lindgren. Erzieherinnen und Erzieher erhalten praxisnahe Methoden für Morgenkreise und Erzählrunden, um die Empathie der Kinder spielerisch zu stärken. Ziel ist es, Barmherzigkeit als eine Haltung zu vermitteln, die uns wie ein unsichtbares Seil miteinander verbindet. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie Kinder durch kleine Gesten der Achtsamkeit und des Teilens Hoffnung und Geborgenheit erfahren.

30.04.2027

Sonne, Mond und Sterne in der Bibel

Sonne, Mond und Sterne sind die ältesten Bilder der Bibel für Orientierung, Wärme und die Schönheit der Schöpfung. Als „Lichter am Himmel“ schenken sie dem Alltag Rhythmus und verwandeln das Chaos in eine liebevoll geordnete Welt. Für Kinder sind diese Himmelskörper vertraute Begleiter: Die Sonne spendet Kraft, der Mond hütet die Nacht und die Sterne werden – wie bei Abraham – zum leuchtenden Bild für eine hoffnungsvolle Zukunft. Das Seminar zeigt, wie wir dieses Staunen in der Kita aufgreifen können: vom Beobachten des Tageslichts bis zum „Stern im Zimmer“. Wir entdecken die biblische Sprache aus Licht und Geborgenheit, die Kinder intuitiv verstehen und die Vertrauen weckt.



20.05.2027

Kees de Kort und seine Bibelbilder

Kees de Kort (1934–2022) hat mit seinen Illustrationen Generationen geprägt. Seine Bilder zeichnen sich durch klare Formen, kräftige Farben und ausdrucksstarke Figuren aus, die Kindern einen unmittelbaren Zugang zu biblischen Geschichten ermöglichen. Ursprünglich für Menschen mit Behinderung entwickelt, besticht sein Stil durch eine Klarheit, die das Wesentliche betont und ohne ablenkende Details auskommt. Von der Schöpfung bis zur Auferstehung schuf er einen Bildraum, der Orientierung bietet und emotional tief berührt. Seine Werke, wie die Reihe „Was uns die Bibel erzählt“, sind heute in über 70 Sprachen verbreitet und ein Standard in der Religionspädagogik. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir mit den unverwechselbaren Bildern von Kees de Kort die biblische Botschaft lebendig, farbenfroh und kindgerecht in den Kita-Alltag bringen.

15.06.2027

Ein Gegenstand erzählt – Mit Kindern den Glauben sinnlich erleben

In der Arbeit mit Kindern werden einfache Gegenstände zu „Geschichten zum Anfassen“. Dieses Seminar zeigt, wie Materialien wie Bienenwachskerzen und Brot tiefe Gespräche über das Leben und den Glauben eröffnen. Im hellen Sommer entdecken wir an der Kerze, wie aus Natur Wärme und Licht entsteht – ein Sinnbild für Gemeinschaft und Geborgenheit. Im herbstlichen Erntemonat rückt das Brot in den Fokus: Es erzählt vom Wachsen, Teilen und Sattwerden, nicht nur im Bauch, sondern auch im Herzen. Ohne komplizierte Erklärungen schlagen diese Symbole eine Brücke vom Alltag der Kinder zu Themen wie Dankbarkeit und Achtsamkeit. Wir erproben Rituale und kreative Impulse, die das Alltägliche bedeutungsvoll machen und Kindern einen sinnlichen Zugang zum Glauben ermöglichen. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie einfache Materialien zu Türen werden, die Kindern Orientierung schenken und ihr Staunen über die Welt wecken. Ein Seminar für eine kreaktive Sommer- und Herbstzeit im Kindergarten.



09.07.2027

Wüstentag: Kloster.Sommergarten

Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. Ihre Gärten sind eine Oase der Stille. In einer Zeit, die oftmals voller Stress und Hektik ist, geben die jahrtausendalten Lebensweisheiten der Mönche und Nonnen gute Impulse für Leib und Seele. Diese Impulse können unsere Lebenswirklichkeit verändern – lassen sich doch die Tipps zum Wohlfühlen aus dem Kloster leicht in unseren Alltag umsetzten. Dabei spielt die Natur eine wichtige Rolle. Wir werden unsere Seele nähren mit der Schönheit, dem Gleichgewicht, den Farben, dem Geschmack und durch sinnliche Meditation der Klänge des Klostergartens. Begleiten werden uns dabei Texte des hl. Benedikt und der hl. Hildegard von Bingen.

14.09.2027

Gott öffnet unsere Augen – Sehen in der Bibel

In der Bibel bedeutet „Sehen“ weit mehr als ein körperlicher Vorgang: Es ist ein Bild für Verstehen, Vertrauen und das Gefühl, wertgeschätzt zu werden. Von der Heilung des Tobit bis zum blinden Bartimäus erzählen die Texte davon, wie Dunkelheit weicht und der Blick für das Leben wieder klar wird. Kinder kennen dieses Bedürfnis, gesehen zu werden, als Grundlage für Mut und Geborgenheit. Die Geschichten zeigen behutsam, dass Verwandlung oft Schritt für Schritt geschieht und Licht wachsen kann. In der Kita lassen sich diese Motive durch Licht-Symbole, Sinnesübungen oder Erzähltheater lebendig gestalten. So vermitteln wir Kindern, dass Angst und Dunkelheit nicht das Ende sind, sondern Vertrauen wachsen darf. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir die biblischen Motive des Sehens nutzen, um Kindern Achtsamkeit und eine hoffnungsvolle Wahrnehmung ihrer Welt zu schenken.

05.10.2027

Symbole erzählen – Mit Legebildern die Welt und die Bibel entdecken

Symbole begleiten uns ein Leben lang. Schon Kinder verstehen intuitiv, was Licht, Wasser, Weg, Herz oder Samen ausdrücken. Sie eröffnen Zugänge zur Welt, zu eigenen Erfahrungen und zu den Geschichten der Bibel und sprechen Verstand, Herz, Fantasie und Sinne an. In dieser Fortbildung lernen wir die ganzheitlich-sinnorientierte Pädagogik nach Franz Kett und Sr. Esther Kaufmann kennen. Durch Legebilder, Wahrnehmungsübungen und kreative Gestaltungen entdecken wir, wie Kinder biblische Geschichten und religiöse Inhalte mit allen Sinnen erleben können. Gemeinsam erkunden wir Symbole wie Licht, Wasser, Brot, Baum, Weg oder Regenbogen und fragen, wie sie Kindern helfen, Glauben und Leben zu verbinden. Anhand konkreter Praxisbeispiele entwickeln wir eigene Legebilder und Ideen für Kindergarten, Schule, Gemeinde und Familienarbeit. Ein weiterer Schwerpunkt ist der sinnvolle Einsatz Künstlicher Intelligenz. Wir erproben, wie KI bei der Vorbereitung von Legebildern, der Gestaltung von Materialien und der Entwicklung kreativer Ideen unterstützen kann. Dabei steht der pädagogische Mehrwert im Mittelpunkt. Die Fortbildung eröffnet neue Zugänge zu Welt und Bibel mit Herz, Hand und allen Sinnen. Bitte bringen Sie einen Laptop mit, um die KI-Anwendungen praktisch auszuprobieren.

12.10.2027

Advent mit Herz und Tür – Symbole auf dem Weg durch den Advent

Der Advent ist für Kinder eine Zeit voller Erwartung, in der kleine Symbole wie Türen und Herzen die Welt heller machen. In diesem Seminar stehen diese Bilder im Mittelpunkt: Das tägliche Öffnen der Adventskalender-Tür wird zur greifbaren Erfahrung, dass Neues auf uns zukommt und wir achtsam sein dürfen. Das Symbol des Herzens verbindet dies mit inneren Werten wie Wärme, Trost und dem Miteinander. Wir erarbeiten, wie der Adventskalender als pädagogisch-spirituelles Werkzeug dienen kann, um Zeit zu strukturieren und Vorfreude jenseits von Konsum zu erleben. Mit Geschichten, Liedern und kreativen Projekten gestalten wir einen „inneren Adventsweg", der Kindern Orientierung gibt. Die Teilnehmenden erhalten praktische Impulse für Erzählkreise und Rituale, die Herz und Sinne öffnen. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir durch offene Türen und weite Herzen eine Atmosphäre schaffen, in der Kinder Geborgenheit und die Freude auf das kommende Licht erfahren.

04.11.2027

Starke Helden!

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 Unlösbarem neue Räume öffnen

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

Referentin: Angelika Bartram

16.11.2027

Kinder fragen nach dem Tod

Wenn Kinder nach dem Tod fragen, geschieht das oft überraschend schlicht. Sie beobachten das Werden und Vergehen in der Natur und suchen nach Bildern, die trösten und Orientierung geben. In diesem Seminar erarbeiten wir, wie wir das Thema Tod behutsam als Teil des Lebens begreifen können – ohne Schwere, aber mit viel Raum für Fragen. Wir entdecken Symbole wie das Samenkorn oder das Licht in der Dunkelheit, die Kindern helfen, Abschied und Wandel intuitiv zu verstehen. Durch Rituale und Geschichten zeigen wir Wege auf, wie Traurigkeit Raum findet und die Hoffnung auf neues Leben wächst. An diesem Fortbildungstag wollen wir uns auf den Weg machen, um Kindern in Zeiten des Abschieds Halt zu geben und ihnen zu vermitteln, dass Liebe bleibt und Licht immer wieder die Dunkelheit durchbricht. Dabei Begegnung uns viele Bilderbücher, die der Schlüssel zum Thema sind.

25.11.2027

Wüstentag: Kloster.Winterstille

Klöster sind Orte der Sammlung, deren Mauern gerade im Winter eine schützende Oase der Ruhe bieten. Wenn es draußen kalt und dunkel ist, schenken die jahrtausendealten Lebensweisheiten von Mönchen und Nonnen wertvolle Impulse für Leib und Seele. Dieses Seminar zeigt, wie sich klösterliche Tipps zur Entschleunigung in den winterlichen Alltag integrieren lassen. In der Stille der Klosterräume nähren wir die Seele mit Wärme, Licht und sinnlichen Meditationen. Begleitet von Texten des heiligen Benedikt und der heiligen Hildegard von Bingen entdecken wir das Gleichgewicht im bewussten Innehalten. So lernen wir, Stress abzubauen und die winterliche Lebenswirklichkeit achtsam zu gestalten. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir die Kraft des Rückzugs und die Geborgenheit der Innenräume als Quellen der Stärkung für uns und unsere pädagogische Arbeit nutzen können.



04.02.2027

Online: Gemeinsam unter einem Himmel – Interreligiöse Erziehung Teil I

In unseren Kitas begegnen sich Kinder aus verschiedenen Kulturen und Religionen täglich. Dieses Online-Seminar beleuchtet die Chancen der interreligiösen Erziehung mit Fokus auf Judentum, Christentum und Islam. Wir entdecken Gemeinsamkeiten in Festen, Erzählungen und Werten, die Kindern helfen, Vorurteile gar nicht erst entstehen zu lassen. Wie können wir religiöse Vielfalt als Bereicherung feiern und Kindern eine Sprache des Respekts vermitteln? Wir erarbeiten praktische Impulse, um religiöse Schätze aus allen drei Traditionen sensibel in den Kita-Alltag zu integrieren. Der Link zur Fortbildung wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.



04.03.2027

Online: Maria und Maryam – Eine Frau, die Brücken baut

Das Leben Marias ist weit mehr als nur ein Teil der Weihnachtsgeschichte; sie ist eine zentrale Gestalt, die das Christentum und den Islam auf besondere Weise verbindet. In diesem Seminar blicken wir auf die Biografie dieser außergewöhnlichen Frau: von ihrer mutigen Zusage über die Flucht nach Ägypten bis hin zur treuen Wegbegleiterin. Wir entdecken Maria als „Maryam“, die auch im Koran als Vorbild für tiefes Gottvertrauen und Reinheit hochverehrt wird. Diese gemeinsamen Wurzeln bieten eine wertvolle Chance, Kindern die Verbundenheit der Religionen durch eine starke Frauenfigur nahezubringen. Mit biblischen Erzählungen, Impulsen aus dem Koran und vielen Gedanken erarbeiten wir Wege für eine interreligiöse Herzenspädagogik in der Kita. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir die Lebensstationen Marias als verbindende Hoffnungsgeschichten lebendig machen und Kindern ein Bild von mütterlicher Geborgenheit und gegenseitigem Respekt vermitteln. Der Link zur Fortbildung wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.

11.05.2027

Online: Herzenspädagogik – Dem Beispiel Jesu folgen

Eine christliche Haltung in der Kita bedeutet, Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und sie mit dem Herzen zu sehen. In diesem Seminar fragen wir uns: „Was würde Jesus tun?“ und wie lässt sich seine wertschätzende Zuwendung heute leben? Als pädagogische Brücke nutzen wir die ganzheitliche Sinnorientierung nach Franz Kett und Sr. Esther Kaufmann. Wir erfahren, wie eine „Herzenspädagogik“ den Alltag verwandelt – weg von bloßer Funktion, hin zu einer Atmosphäre der Geborgenheit und Achtsamkeit. Dabei steht das Vertrauen in jedes Kind und die eigene spirituelle Rolle der Erzieherinnen und Erzieher im Mittelpunkt. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir mit einer liebevollen Präsenz die Botschaft Jesu für Kinder im Hier und Jetzt erfahrbar machen. Der Link zur Fortbildung wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.

23.09.2027

Online: Gemeinsam unter einem Himmel – Interreligiöse Erziehung Teil II

Neben den abrahamitischen Religionen begegnen uns in der religiösen Landkarte auch der Buddhismus und der Hinduismus. In diesem Online-Seminar blicken wir auf die Symbole, Feste und Geschichten dieser fernöstlichen Weltreligionen. Wir gehen der Frage nach, wie wir Kindern Themen wie Achtsamkeit, das Rad des Lebens oder die Vielfalt religiöser Gestalten kindgerecht vermitteln können. Durch einfache Rituale, Stilleübungen oder Mandalas schaffen wir Brücken zu diesen Weisheitstraditionen, die oft eng mit der Natur und der inneren Ruhe verbunden sind. Der Link zur Fortbildung wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.

21.10.2027

Online: Mehr als Brot und Rosen – die Heilige Elisabeth von Thüringen

Die Heilige Elisabeth von Thüringen ist weit mehr als eine historische Figur; sie ist ein zeitloses Vorbild für Mut und Nächstenliebe. In diesem Seminar blicken wir auf ihr bewegtes Leben zwischen der schützenden Wartburg und dem Dienst an den Ärmsten. Das Bild der Burg dient uns dabei als Symbol für Gott, aber auch für Geborgenheit und für das Wagnis, die eigenen Mauern zu verlassen, um anderen zu helfen. Wir entdecken die Legende vom Rosenwunder neu: wie aus einfachem Brot Zeichen der Liebe wurden. Für Kinder sind diese Bilder von Hunger, Sattwerden und innerem Reichtum unmittelbar greifbar. Wir erarbeiten praxisnahe Impulse, wie Elisabeths Wirken durch Bodenbilder und Rollenspiele im Kita-Alltag lebendig wird. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir Kindern durch die Geschichte der Elisabeth vermitteln, dass kleine Taten der Barmherzigkeit die Welt verwandeln und Herzen öffnen können. Der Link zur Fortbildung wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.

23.11.2027

Online: Pippi Langstrumpf und Jesus – Mut zur Freiheit und Gerechtigkeit

Pippi Langstrumpf ist kein Symbol für Willkür, sondern für ein Kind, das in seiner Kraft steht, um die Welt menschlicher zu machen. Genau hier berührt sich ihre Geschichte mit der Botschaft Jesu: Beide treten für die ein, die keine Stimme haben, und brechen starre Konventionen zugunsten der Liebe und Gerechtigkeit. In diesem Seminar entdecken wir Pippi als loyale Freundin und Beschützerin, deren Freiheit tief mit Verantwortung und Mitgefühl verwurzelt ist. Wir schlagen Brücken zu den biblischen Erzählungen, in denen Jesus Kinder in die Mitte stellt und ihnen ihre Würde zuspricht. Mit kreativen Impulsen erarbeiten wir, wie wir Kindern in der Kita helfen, ihre eigene Stärke zu entdecken und sie zum Wohle aller einzusetzen. An diesem Fortbildungstag lernen wir, wie wir durch die mutigen Vorbilder Pippi und Jesus eine Pädagogik der Ermutigung und der befreienden Nächstenliebe im Alltag lebendig werden lassen. Der Link zur Fortbildung wird den Teilnehmenden ein paar Tage vor Beginn vom Referenten per E-Mail zugestellt.

12.03. – 14.03.2027

Die Kunst des Scheiterns

Die Neugier und die Lust am Entdecken ist es, was den Clown vorantreibt, sein Ziel zu erreichen. Das Stolpern und Scheitern macht ihn nicht lächerlich, sondern noch liebenswerter. Niemand kann so gut seine Schwächen in Stärken umwandeln wie ein Clown. Durch gezielte Übungen (Kreative Körperentfaltung, Mime Corporel, Pantomime, Körpersprache, Improvisation) werden wir auf spielerische Weise die Grundelemente des Clownspiels wie Gänge, Sprache, Töne, Mimik, Ausdruck, Emotionen kennen lernen. Ein Clownsworkshop mit Krankenhausclown & Sisi-Ururenkel Leopold Prinz Altenburg.



23.04. – 25.04.2027

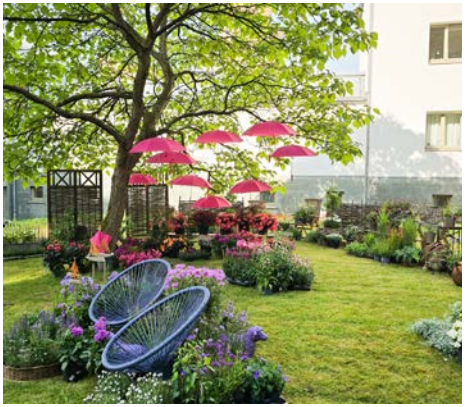
Hildegard von Binen – Im Rad der Zeit!

Mit allen Sinnen leben – Kraftquellen für den Alltag entdecken. Hildegard von Bingen sah den Menschen als Teil der Schöpfung und eingebunden in den Rhythmus der zwölf Monate, der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde sowie der fünf Sinne. In allem erkannte sie Zusammenhänge, die Körper, Geist und Seele stärken und zu einem erfüllten Leben beitragen können. Dieser Kurs lädt dazu ein, die Weisheit Hildegards für die Herausforderungen der Gegenwart zu entdecken. Ausgehend von den Monaten des Jahres und ihren besonderen Qualitäten erkunden wir die Wirkweisen der Elemente und schulen unsere Wahrnehmung durch die fünf Sinne., Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Übungen der ganzheitlich-sinnorientierten Pädagogik. So entstehen Impulse, die Kraft schenken, die Aufmerksamkeit für das Wesentliche stärken und helfen, den Alltag bewusster zu gestalten.

02.07. – 04.07.2027

Kloster.Sommergarten

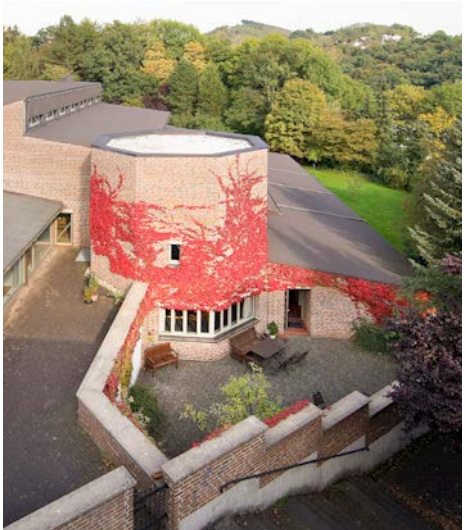
Klöster sind Orte der Ruhe und der Sammlung. Ihre Gärten sind eine Oase der Stille. In einer Zeit, die oftmals voller Stress und Hektik ist, geben die jahrtausendalten Lebensweisheiten der Mönche und Nonnen gute Impulse für Leib und Seele. Diese Impulse können unsere Lebenswirklichkeit verändern – lassen sich doch die Tipps zum Wohlfühlen aus dem Kloster leicht in unseren Alltag umsetzen. Dabei spielt die Natur eine wichtige Rolle. Wir werden unsere Seele nähren mit der Schönheit, dem Gleichgewicht, den Farben, dem Geschmack und durch sinnliche Meditation der Klänge des Klostergartens. Begleiten werden und dabei Texte des hl. Benedikt und der hl. Hildegard von Bingen.



08.10. – 10.10.2027

Traum.Zeit

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



05.11. – 07.11.2027

Kassensturz

Was bleibt unterm Strich! Das Jahr neigt sich seinem Ende entgegen. Die Tage werden kürzer, die Natur kommt zur Ruhe, und viele Menschen nutzen diese Zeit, um zurückzublicken. Was hat dieses Jahr gebracht? Welche Hoffnungen haben sich erfüllt, welche Pläne sind anders verlaufen als gedacht? Worüber freue ich mich heute, und was möchte ich bewusst hinter mir lassen? Bei unserem Besinnungswochenende „Kassensturz – Was bleibt unterm Strich?“ ziehen wir Bilanz. Vielleicht die Erkenntnis, dass selbst in schwierigen Zeiten mehr Segen, mehr Freude und mehr Leben verborgen waren, als wir auf den ersten Blick erkannt haben.

03.12. – 05.12.2027

Märchen als Schlüssel zur Welt

Der Advent lädt dazu ein, am Ende des Jahres einen Schritt zurückzutreten und innezuhalten. Zwischen Terminen und Weihnachtsvorbereitungen sehnen sich viele nach Ruhe, Besinnung und neuen Impulsen. Bei diesem Wochenende entdecken wir Märchen als Schatzkammern menschlicher Erfahrungen. Die alten Geschichten erzählen von Hoffnung und Vertrauen, von Umwegen und Neuanfängen. Sie können helfen, das vergangene Jahr mit anderen Augen zu betrachten und den eigenen Lebensweg neu zu bedenken.



Die Referierenden aller Kurse

Altemeier, Benjamin OSB

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

Altenburg, Leopold

Geboren 1971 in Graz. Engagements als Schauspieler führen den in Berlin wohnhaften Künstler u.a. nach Wien, Salzburg, Bielefeld, Bern und Bonn. Regisseur, Filmschauspieler, Buchautor und Krankenhausclown in Wien. Seit 2003 Künstler bei den Roten Nasen Deutschland.

Buchau, Manuela

Geboren 1971, Staatl. gepr. Kommunikationswirtin, Angestellte im öffentlichen Dienst.
2007 - 2008 Wild- und Heilkräuter-Ausbildung, seit 2012 zert. Naturpädagogin, Zusatzqualifikation Naturcoaching, seit 2017 zert. Mentalcoach, 2021 Ausbildung zur zertifizierten Resilienztrainerin, 2022 Kursleiterin Naturtherapie, 2023 Fortbildung Coaching mit NLP. Seit 2016 Geschäftsführerin und Dozentin der Naturschule Hochsauerland UG.

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.

Hartmann, Balthasar OSB

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

Hecking, Heinz

Geboren 1945, Dipl. Sparkassenbetriebswirt, Personaltrainer, Referent, Buchautor, Wanderer, Pilger

Hügen, Guido OSB

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

Lorentzen, Hans Martin

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

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 Bildungsgsreferent, 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 Erzieherinnen und Erzieher im Kirchenkreis Twiste. Autor verschiedener Theaterstücke.

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 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.

Preising, Thomas

Geboren 1970, Seit 35 Jahren bei der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald als Gruppenleiter und Horstleiter in der deutschen Waldjugend tätig. Angestellt im öffentlichen Dienst. Seit 2012 zertifizierter Naturpädagoge, seit 2015 Naturcoach, 2019 Ausbildung zum Trainer für intuitives Bogenschießen und seit 2022 zert. Natur-Resilienztrainer. Seit 2016 Seminarleiter und Dozent bei der Naturschule Hochsauerland UG.

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. 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, Dr. Daniel

Geboren 1981, Studium der Katholischen Theologie und Mathematik, Dr. theol., Pastoralreferent und Mitarbeiter 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.

Schütte, Anno OSB

Bruder
Geboren 1963, Ordenseintritt 1985, Bilanzbuchhalter, tätig 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. Er war Studiendirektor und Seelsorger am Gymnasium der Benediktiner, Prior der Abtei.




abteiladen


SCHMIEDE

Kontakt

Telefon
0291.2995-210

Postanschrift
Postfach 1161
59851 Meschede

Adresse
Klosterberg 11
59872 Meschede

E-Mail
gastbereich@koenigsmuenster.de

Internet
www.koenigsmuenster.de

Bankverbindung
Vereinigung der Benediktiner
zu Meschede e.V.
PAX Bank für Kirche und Caritas eG
IBAN DE 17 3706 0193 1051 5481 04

Bildnachweise
Abtei Königsmünster, Adobe Stock

A B T E I
K Ö N I G S
M Ü N S T E R
M E S C H E D E

A B T E I
K Ö N I G S
M Ü N S T E R
M E S C H E D E