

## Postanschrift

Bildungs- und Exerzitienhaus Carmel Springiersbach  
Karmelitenstraße 2  
54538 Bengel

## Telefon und Fax

Telefon: 0049 - (0)6532/93 95 0  
Fax: 0049 - (0)6532/93 95 80

## Homepage und E-Mail

Kloster: [www.karmeliten.de/springiersbach](http://www.karmeliten.de/springiersbach)  
Exerzitienhaus: [www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)

E-mail: [exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de](mailto:exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de)

## Bankverbindung

PaxBank Trier  
IBAN DE56 3706 0193 3000 1250 15  
BIC GENODED1PAX

## Büro-, Anruf- und Anreisezeiten

Montag - Samstag: 09:00 - 11:30 Uhr  
14:30 - 17:00 Uhr

Fotograf des Cover-Bildes: Alexander Pfaffe  
Zur Verfügung gestellt von: Krell & Partner GmbH

## „Gott lebt, und ich stehe vor seinem Angesicht“

(vgl. 1 Kön 17,1)

Liebe Gäste unseres Hauses,  
liebe Freundinnen und Freunde des Karmel,

Mit diesem wichtigen Satz des biblischen Propheten Elija und Wahlspruch unseres Ordens heißen wir Sie herzlich in unserem Haus willkommen!

Das vielfältige Programm des Bildungs- und Exerzitienhauses „Carmel Springiersbach“, ein einladendes Kloster und die ruhige Umgebung des Kondelwaldes warten auf Sie.

Wir bieten Ihnen die ideale Gelegenheit, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu sammeln, die innere Mitte zu finden und (vielleicht auch) Gott, den Lebendigen zu erfahren. Es besteht außerdem die Möglichkeit, unser Gästehaus für eigene Veranstaltungen zu buchen. Im Folgenden finden Sie unsere „eigenen“ Angebote und Kurse im Jahr 2024.

Seminarangebote von Partnerunternehmen in unserem Haus finden Sie u. a. in deren Prospekten und auf den Internetseiten. Unsere Rezeption gibt Ihnen dazu gerne weitere Auskünfte.

Wir, die Klostergemeinschaft und die Mitarbeitenden freuen uns auf Ihren Besuch und auf alle Menschen, die Sie auf uns aufmerksam machen und mitbringen.

### P. Ludwig Eifler O.Carm.

Prior des  
Karmelitenklosters

### P. Theodor Vreeswijk O.Carm.

Leiter des Bildungs- und  
Exerzitienhauses



## Auszeit im Kloster - Stille Tage:

(Individualaufenthalte)

Neben den Kursangeboten bietet sich unser Haus wegen seiner hervorragenden Lage als Ort an, an dem man sich eine Auszeit nehmen kann. Wer für ein paar Tage dem Alltag, dem Stress und den vielen Anforderungen entfliehen und ausruhen möchte, kann hier zur Ruhe kommen und Erholung finden. Diese Tage können frei gestaltet werden.

Wir bieten freie Terminwahl nach Absprache, Unterkunft und Mahlzeiten, Ruhe, die Nähe zu Wald und Natur, Hilfe bei der Auswahl von Ausflugszielen, Gebetszeiten mit der Klostergemeinschaft, Einzelgespräche mit einem der Karmeliten.

**Der Tagessatz bei Unterbringung im Einzelzimmer mit Dusche/WC und drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen), beträgt: 77,00 €**

Bei **nur einer Übernachtung** berechnen wir einen **Zuschlag von 11,00 €/Person**.

Gerne können die einzelnen Mahlzeiten auch abgesprochen werden, d.h. neben der der Vollpension ganz individuell zusammengestellt werden.

### Einzelexerziten oder Geistliche Begleitung:

Im Carmel Springiersbach besteht auch die Möglichkeit zu Einzelexerziten und/oder Geistlicher Begleitung. Wer kann eine geistliche Begleitung in Anspruch nehmen? Wer immer sich darauf einlassen kann, den Alltag auf Gott zu beziehen und von Gott her zu hinterfragen. Neben der Geistlichen Begleitung besteht auch die Möglichkeit Einzelgespräche zu vereinbaren.

Länge der Einzelexerziten und Honorar des Exerzitenangebotes, bzw. der geistlichen Begleitung, nach persönlicher Vereinbarung und Verfügbarkeit der Karmeliten-Patres.

### Geistliche Begleitung bieten an:

P. Matthias Brenken  
P. Elias Steffen  
P. Theodor Vreeswijk

## Karmelitanische Spiritualität

**Besinnungstage im Karmel** wollen die Spiritualität des Karmel vorstellen und den Kontakt zum Orden ermöglichen. Sie helfen, den Glauben zu vertiefen, und bieten Gelegenheit zum Austausch über eigene Erfahrungen.

**Kosten jeweils: 30,00 €** inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

**Samstag, 16. März** - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Thema: „Die geistliche Dimension meines Alltags unter die Lupe nehmen!“  
Begleitung: P. Elias Steffen o.Carm.

**Samstag, 22. Juni** - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Thema: „SMS an Gott“  
Begleitung: P. DDr. Michael Plattig o.Carm.

**Samstag, 13. Juli** - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Thema: „Gewalt, Krieg, Krankheit, Schmerzen, Leid und Not. Warum lässt Gott das zu? Will oder kann er nicht Anders?“  
Begleitung: P. Theodor Vreeswijk o.Carm.

**Samstag, 09. November** - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Thema: „Unsere Zukunft? - Seine Ankunft!“  
Begleitung: Sr. M. Edith Riedle Carmel DCJ

## Skapulierfest Sonntag, 21. Juli 2024

Ordensfest der Karmeliten

10.30 Uhr: Hochamt  
15.00 Uhr: Feierliche Vesper und Sakramentsprozession

## Betriebsferien im Sommer

Im Zeitraum von **Freitag, 26.07.2024** bis einschließlich **Dienstag, 13.08.2024**, bleibt unser Bildungs- und Exerzitenhaus geschlossen!

**01.**

### Besinnungstag:

#### Thema: Erfüllende Zeit...

Texte, Bilder, Zeiten der Stille und des Austausches begleiten uns mit dem Thema zur Besinnung durch den Tag.

Begleitung: Monika Hartmann  
Pastoralreferentin  
Br. Reiner Theißen, svd  
Gästehaus St. Michael (CSM), Steyl

Termin: Samstag, 06.01.2024  
09.30 Uhr bis 16:00 Uhr  
inkl. Stehkaffee, Mittagessen,  
sowie Kaffee und Kuchen

Kosten: Kurs 10,00 € / Verpflegung 28,00 €

**02.**

#### „Wenn du fastest, gele dein Haar und wasche dein Gesicht“ (Mt 6,17)

NeuBeginn Fastenzeit mit Jesu Witz, Humor und Ironie.

„Am Aschermittwoch ist alles vorbei“ – Freude, Humor, Ausgelassenheit in Karneval / Fastnacht / Fasching! Es kommt die ernste Fastenzeit. Besinnung ist angesagt, Einschränkung, Umkehr – auch „säkular“ („Aschermittwoch der Künstler“ etc.). „Österliche Bußzeit“ und „Frohe Botschaft“ mit Humor passen nicht recht zusammen, oder? Gilt nicht Jesu Wort: „Wehe euch, die ihr jetzt lacht!“ (Lukas-evangelium 6,25)?  
... (komplette Beschreibung auf Wunsch möglich)

Bitte reisen Sie nach Möglichkeit stressarm bis spätestens 17 Uhr an! Am Aschermittwoch ist es möglich, einen „Wortgottesdienst“ mit Auflegung des Aschenkreuzes mitzufeiern.

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Felix M. Schandl o.Carm./Metten  
Freitag, 09.02.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Aschermittwoch, 14.02.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 385,00 €

**06. Januar**

**Pfarrei Alftal Maria vom Berge Karmel**

**26. & 27. Februar**

### Einkehrnachmittage

#### „Meine Zeit in deinen Händen“

Zeit wird mir geschenkt. – Wie gehe ich mit meiner Zeit um, wie lebe ich sie und was hat die Zeit mit mir gemacht? - Diese Fragen wollen wir uns stellen in einer Entdeckungsreise durch die Bibel, in einer kleinen spirituellen Wanderung, meditativem Tanz und Austausch. Eine Eucharistiefeyer nimmt uns dann hinein, was unserer Zeit Sinn und Ausrichtung gibt.

**Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Sr. M. Edith Riedle Carmel DCJ  
P. Ludwig Eifler o.Carm. (Prior und Pfarrer)  
Termin: Montag, 26.02.2024: 14:00 -18:00 Uhr  
Termin: Dienstag, 27.02.2024: 14:00 -18:00 Uhr  
Kosten: 10,00 € (pro Termin)

Anmeldungen hierzu, ausschließlich bei:

Pfarrei Alftal Maria vom Berge Karmel  
Pfarrbüro Kinderbeuern  
Dorfstraße 23  
54538 Kinderbeuern  
Tel.: 06532/2727  
[kath.pfarramt.kib@t-online.de](mailto:kath.pfarramt.kib@t-online.de)

**03.**

**28.-31. März**

### Feier der Kar- und Ostertage: ...steh auf!

Wir wollen dem Geheimnis der drei österlichen Tage näher kommen in den Gottesdiensten dieser Tage im Kloster. Im Austausch miteinander, in Bewegung und im Schweigen, mit Filmen und Bibelarbeit.

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Hildegard Forster, Pastoralreferentin i.R.  
Donnerstag, 28.03.2024 – Beginn: 16.30 Uhr bis  
Ostersonntag, 31.03.2024 -13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 75,00 € / Pension 231,00 €

04.  
05.

02.-07. Juni  
13.-18. Oktober

### „TagesJakobsWege 2024“

#### Wander-Exerzitien „Auf- und Abstieg, Aus- und Durchblick“

An vier Tagen (Montag bis Donnerstag 15-20 Tageskilometer, bis 300 Höhenmeter) wandert die Gruppe auf schönen Wegen mit Steigungen und zeitweise in Wäldern von [Vulkan-]Eifel, Hunsrück und auf den Höhen des Moseltales. Achtsamkeit auf Natur und Umgebung, auf Wege und Bewegung, auf Anstrengung und Entspannung, auf Erfahrungen mit Gott im eigenen Lebens-Weg, aber auch aufeinander und auf Impulse aus der Heiligen Schrift, der Lebensweise der Karmeliten und anderer geistlichen Traditionen sind wesentliche Elemente dieser Exerzitien. Wandererfahrung wir vorausgesetzt, Exerzitien Erfahrung empfohlen. Nach Vereinbarung zeitweise schweigend oder im Austausch. Übernachtung jeweils im Haus.

Jeder Tages-Weg wird bewusste Etappe eines Pilgerweges. Nach dem Frühstück steht Proviant (mit Rohkost) bereit für die Mittagsrast unterwegs. Die Gruppe bricht um 09:30 Uhr auf, bewegt sich selten auf **ausgewiesenen** Jakobswegen und kehrt jeden Nachmittag bis ca. 17 Uhr zurück. Das Abendbuffet an drei Tagen ist die zweite Mahlzeit im Haus. An drei Tagen besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten zu einer Mahlzeit kurz einzukehren.

Bitte bringen Sie mittelgebirgstauglich leichte Wanderausrüstung, Regenschutz, Trinkflaschen, Behälter sowie eigene Vorlieben für Proviant selbst mit. Das vermeidet auch Müll. Bitte beachten Sie, dass kein Versicherungsschutz durch den Veranstalter besteht!

Geistliche Angebote morgens und abends mit Tagesrückblick sowie Eucharistiefiern sind einladende und wichtige Elemente dieser Tage. Auf achtsames Einnehmen der Mahlzeiten wird Wert gelegt. Persönliche Begleitgespräche können vereinbart werden. Einzelne oder die ganze Gruppe können einen stillen freien Tag vereinbaren. Bitte reisen Sie möglichst stressarm bis 17 Uhr an!

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

### Aufgrund der Gestaltung der Exerzitien fallen weitere Kosten u.a. Tickets, auswärtige Mahlzeiten etc. an! Bitte fordern Sie den Ablaufplan an!

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm./Metten

Sonntag, 02.06.2024 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis  
Freitag, 07.06.2024 - 09:00 Uhr (Frühstück)

#### **und/oder:**

Sonntag, 13.10.2024 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis  
Freitag, 18.10.2024 - 09:00 Uhr (Frühstück)

Kosten (pro Termin): Kurs 125,00 € / Pension 331,00 €

06.

18.-23. August

### Exerzitien für Indische Ordensschwwestern

(auf Malayalam)

വചനം മാതൃകയായി നമ്മുടെ ഇടയിൽ വസിച്ചു.

Thema: „Das Wort ist Fleisch geworden!“

Jeweils ein Vortrag Vormittag und Nachmittag.

Beichtgelegenheit

Gesprächsmöglichkeit

Anbetung

Täglich: Heilige Messe

Zeit für Meditation

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Linto (Paul) Thekkekunnel O.Carm.

Sonntag, 18.08.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Freitag, 23.08.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 366,00 €

07.

20.-25. Oktober

### „Vor unerleuchteter Frömmigkeit bewahre uns Gott!“ Exerzitien mit Impulsen Teresas von Avila (1515 - 1582)

„... meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“ So der „Schlüsselsatz“ einer Frau, die ihr Leben und anfänglich oberflächliches Leben als Karmelitin dann immer tiefer den „Erbarmungen Gottes“ widmet. Und so auch immer wieder Schwierigkeiten mit

manchen kirchlichen und weltlichen Vorgesetzten und „Frömmigkeiten“ bekommt. „Gott lebt, und ich vor ihm“ – dieser einfache und doch so vielschichtige Leitsatz des Karmel prägt auch Teresa – immer mit Blick auf Gestalt und Leben des Jesus von Nazareth. Der lebendige Gott selbst darf in meinem geistlichen Leben Regie führen und meinen Horizont mit seinen Engen erweitern.

Eine Einladung zum Verweilen, zur Auszeit vom alltäglichen Getriebe, zur äußeren und inneren Einkehr. Wie steht es da mit mir und meinem Leben, auch meinem Finden und Suchen nach Gott und lebendigem, wirklich erleuchteten „Glauben“? Worauf achte ich? Was möchte ich verändern? Wie gehe ich mit anderen um, mögen sie mir näher oder ferner stehen?

In vielen Bildern und Vergleichen aus Natur und Kultur beschreibt Teresa Erfahrungen auf diesen Wegen, die im Kurs geteilt werden: verschiedene Arten der „Bewässerung“ des eigenen Lebensgartens, das Wachsen der Raupe zur Puppe und schließlich zum Schmetterling, die „Wohnungen der inneren Burg“ und andere mehr. Impulsen und Austausch in der Gruppe, Zeit für sich (auch bei Spaziergängen) und Phasen der Stille, gemeinsame Gottesdienste, achtsames Essen und ganzheitlich meditativen Übungen prägen diesen Kurs. Persönliche Aussprache kann gerne vereinbart werden. Bitte reisen Sie möglichst stressarm bis 17 Uhr an!  
**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Felix Schandl O.Carm.

Sonntag, 20.10.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Freitag, 25.10.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 366,00 €

08.

10.-15. November

### Exerzitien: „Die Seligpreisungen“ nach Mt 5

#### „Selig seid ihr“ - Gottes Ja zu uns Menschen ist unsere Hoffnung

Wir wollen in unseren Exerzitien ein wenig nachdenken über die Anfangsworte der sogenannten Bergpredigt Jesu, die Seligpreisungen. Sie stehen wie ein prächtiges Tor, sozusagen als Ouvertüre, an deren Anfang. Man hat die Seligpreisungen auch als die „Magna Charta“ oder das

„Grundgesetz des Christentums“ und das „Evangelium des Evangeliums“ des gesamten Neuen Testaments genannt. Was bedeuten sie für uns heute? Wie leben wir sie?

Grundlage der Ausführungen sind die Worte Jesu, wie sie beim Evangelisten Matthäus stehen. 2 Vorträge am Tag, Einzelgesprächsmöglichkeit, stille Anbetung am Abend bilden den Rahmen der Tage.

**Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Ludwig Eifler o.Carm.

Sonntag, 10.11.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Freitag, 15.11.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

---

09.

08.-13. Dezember

**„Adventsexerziten: Gott wird einer von uns“**

Einstimmung auf das Weihnachtsfest

In den Schweigeexerziten wollen wir uns mit den Evangelientexten befassen, die der Erzählung von der Geburt Jesu vorausgehen. Dadurch wollen wir uns dem Geheimnis der Menschwerdung Gottes nähern und uns so auf das bevorstehende Weihnachtsfest vorbereiten.

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Klemens August Droste o.Carm.

Sonntag, 08.12.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Freitag, 13.12.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 366,00 €

---

**Weitere spirituelle Angebote**

10.

19.-21. Januar

**Yoga - Licht der Selbst-Erkenntnis**

Die Praxis von Asana, Pranayama und Meditation sowie die innere Betrachtung der philosophischen Grundlagen sind unsere Mittel, mit denen wir Selbstfindung, Selbsterkenntnis und Selbsterziehung durch Einsicht entwickeln können. Auf eigenen Füßen zu stehen und in sich selbst verwurzelt zu sein, setzt eine bestimmte Lebenshaltung und Lebensweise voraus, die wir uns in kleinen Schritten innerhalb un-

serer sich ständig verändernden Begrenzungen und Möglichkeiten bewusst machen und schließlich nutzen wollen, um das uns innewohnende Potential von Frieden und Harmonie entfalten zu können.

Ablaufplan auf [www.yoga-begegnungsstaette.de](http://www.yoga-begegnungsstaette.de)

**Vegetarische Verpflegung während des Seminars!**

**Nachmittagskaffee und -kuchen nur am Anreisetag!**

**Bitte rechtzeitig zw. 14.30 Uhr und 15.00 Uhr anreisen.**

Begleitung: Angela Demuth

Freitag, 19.01.2024 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 21.01.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 160,00 € / Pension 160,00 €

---

11.

23.-25. Februar

**„Entspannung pur“**

Nach der Anreise am Freitag, erleben Sie den Samstag als Entspannungstag, mit Auszügen aus Qi Gong, Taiji, gymnas-tischen Übungen und weiterer Wohlfühltechniken. Eventuell Spaziergang, jedoch witterungsbedingt!

Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan

Freitag, 23.02.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 25.02.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 140,00 €

---

12.

29. Februar-04. März

**„Herzenergie und Aufwachen“**

Unsere Herzenergie verbindet uns mit unserer allumfas-senden, bedingungslosen Liebe. Wir sind dann mit dem universellen Bewusstsein in Kontakt. Das spirituelle oder feinstoffliche Herz wirkt wie ein Kompass! Wenn wir unsere Aufmerksamkeit dahin lenken, was das Herz zum Schwin-gen bringt – dann kommt Freude und Glück in unser Le-ben....

Komplette Seminarbeschreibung gerne nach Anforderung.

Infos, ausschließliche Anmeldung und Kurskosten, beim Re-ferenten direkt zu erfragen und abzurechnen:

**info@meditation-coaching-training.de**

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Andreas Neimcke MCT

Donnerstag, 29.02.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Montag, 04.03.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Pensionskosten: 308,00 €

---

13.

08.-10. März

**„Oasentage im Kloster für Frauen“**

**Mein Weg durch die Fastenzeit**

Ein paar Tage:

aussteigen aus dem Gewohnten, Abstand gewinnen vom Alltag.

die eigenen Quellen suchen und finden!

entdecken, dass das Beste nahe ist und ganz einfach.

Wir laden Sie ein, Ihr alltägliches Tun zu unterbrechen und sich einzulassen auf das Leben im Kloster.

Was wollen wir tun?

Biblische Texte neu entdecken, tanzen, singen, den Körper spüren, meditieren, beten, kreativ sein, miteinander Gottesdienst feiern

**Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei Hildegard Forster: [hildegard.forster@web.de](mailto:hildegard.forster@web.de); 067461505**  
**Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Begleitung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.

Freitag, 08.03.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 10.03.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 160,00 €

---

14.

10.-15. März

**Gottes mutige Töchter**

Oft waren es mutige Frauen, die sich von Gott haben inspi-rieren lassen, ihm zu folgen und seinen Bund mit uns Men-schen deutlich zu machen. Diese Frauen haben das Volk Gottes vor großen Katastrophen bewahrt, oder sind zu Vorbildern im Glauben geworden. Wir folgen diesen Frauen

durch das Alte und Neue Testament bis ins 21. Jahrhundert. Ihr Mut, ihr Glaube und ihre tätige Nächstenliebe sollen uns inspirieren heute Gottes Ruf in unserem Leben zu entdecken. Tägliches gemeinsames Gebet, Eucharistiefeier, Schweigen und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen bilden neben den Vorträgen die Schwerpunkte.

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Andreas Müller (Vinzentiner)  
Sonntag, 10.03.2024 – Beginn: 16.00 Uhr bis  
Freitag, 15.03.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 175,00 € / Pension 385,00 €

15.  
16.  
17.  
18.

05.-07. April

21.-23. Juni

30. August-01. September

08.-10. November

### Wohlfühlwochenenden für Frauen "Balance, Bewegung, Entspannung"

Schenken Sie sich dieses Wochenende und tanken neu auf! Der Ausgleich zwischen Bewegung & Entspannung ist die Essenz von positiver Ausstrahlung, Wohlbefinden und einer guten Balance.

Denn bleiben Körper und Geist unbewegt oder nur einseitig gefordert, bedeutet das den Verlust von Flexibilität und Kraft.

Sich zur Musik bewegen, sei es im Bewegungstraining oder im Qigong/Tai Chi, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für den Körper und die Seele.

Bei dem Angebot „Waldwege in die Balance“ nach Shinrin Yoku können Sie den Wald und die Natur auf eine ganz besondere Art aufnehmen und erleben.

Wir möchten Ihnen hier die Möglichkeit bieten ein wohlthuendes und ausgleichendes Wochenende zu genießen. Denn mit Bewegung, Begegnung, Entspannung und der Natur, finden Sie die richtige Balance.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, aus dem Sie frei wählen oder alles genießen können.

Hier ein Beispiel eines Wohlfühlwochenendes:

#### Guten Morgen Training

Das Training am Morgen macht Spaß und Lust auf Bewegung! Wir beginnen mit sanften Lockerungsübungen, gefolgt von einem kurzen Cardioteil. Nachdem wir aufgewärmt sind, aktivieren und trainieren wir unsere Muskulatur und führen Übungen für eine gute Koordination und Balance aus.

#### Qigong/Tai Chi

Qigong schult unsere Vorstellungskraft und ermöglicht es uns, wieder in uns hinein zu spüren und die inneren Bedürfnisse mit den äußeren Anforderungen in sinnvoller Weise zu verbinden. Die Bewegungsübungen werden so ausgeführt, dass wir dabei nicht zu schnell ermüden und alle Gelenke schonen.

#### Sanftes Ganzkörpertraining mit Pilatesbällen

Die Bälle wurden speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training entwickelt. Das Training ist eine perfekte Kombination aus Schwungübungen für die Beweglichkeit, Kräftigung der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, Faszien, Dehn- und Balance-Übungen.

#### Entspannung & Wahrnehmungsreise

Wir begeben uns auf eine Wahrnehmungs- und Entspannungsreise durch unseren Körper.

#### Gesunder Rücken - Besser Leben

Das Rückenkonzept ist ein Programm für Haltungsschulung und für eine entsprechende Gymnastik. Das Ziel der funktionellen Gymnastik und Muskelkräftigung ist es, eine ausreichende Körperstatik zu fördern, die Belastungen im Alltags- und Berufsleben möglichst beschwerde- und verletzungs-frei ermöglicht.

#### Achtsamkeitsübung

Durch eine ganz besondere Achtsamkeitsübung erfahren wir, wie viel Achtsamkeit in unserem Leben etwas verändern kann.

#### Waldwege in die Balance - nach Shinrin Yoku

Wir möchten unseren Kopf frei machen, Stress abbauen, aufatmen, unser inneres Gleichgewicht herstellen und unser Immunsystem stärken.

Ein wichtiger Bestandteil von Shinrin Yoku ist das bewusste Erleben/Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen, in Kombination mit Achtsamkeitsübungen.

#### Kreativwerkstatt und Lesung

Die Teilnahme der Angebote beruht natürlich auf freiwilliger Basis. Sie können aus dem Programm frei wählen oder alles genießen!

Gerne laden wir zu gemütlichen Spaziergängen im anliegenden Wald ein.

Am Samstagabend findet eine Lesung statt.

Wir freuen uns auch auf zwei gemütliche Abende in netter Runde im Gewölbekeller des Klosters oder im Freien.

**Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

#### Kursleitung:

Nicole Streit-Bappert (zertif. Tanz- und Bewegungspädagogin)  
Monika Mildenberger-Schneider (Gymnastiklehrerin)

Freitag, 05.04.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 07.04.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

#### und/oder:

Freitag, 21.06.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 23.06.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

#### und/oder:

Freitag, 30.08.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 01.09.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

#### und/oder:

Freitag, 08.11.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 10.11.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 110,00 € / Pension 154,00 €

19.  
20.  
21.

12.-14. April

06.-08. September

13.-15. September

### „Qi Gong - Workshop“

Ein Wochenende zum Abschalten: durch die langsam fließenden Bewegungen baut man Stress ab, schult den Atem und verbessert die Haltung.

Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe. **Seminare ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan

#### **Die acht Brokate** (für Einsteiger geeignet)

Freitag, 12.04.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 14.04.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 159,00 €

## Herz-Qigong (für Einsteiger geeignet)

Freitag, 06.09.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 08.09.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 159,00 €

## Neiyanggong

### Sechs Übungen aus dem innennährenden Qi Gong

Freitag, 13.09.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 15.09.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 159,00 €

22.

02.-05. Mai

## „Kleine Übungen: Aus dem Spiel der fünf Tiere“

### Der Kranich (für Einsteiger nicht geeignet!)

Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe. **Seminare ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Uta Dück,  
Lehrerin für Taijiquan  
Agnes Bayard  
Übungsleiterin für Qigong Yangsheng

Donnerstag, 02.05.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 05.05.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 236,00 €

23.

17.-19. Mai

24.

18.-20. Oktober

## „Eutonie Verabredung mit mir selbst!“

Ein Wochenende nur für mich!

Zeit für eine Pause im Alltag um Kraftquellen zu beleben, Spannungen behutsam zu lösen sowie Entlastung, Beweglichkeit, Lebendigkeit und Handlungskraft wieder zu spüren. Auf sensible und achtsame Weise werden durch Körperübungen äußere und innere Bewegungen angeregt. Basierend auf klaren anatomischen Grundlagen wird der Körper mit Hilfe der Eutonie zur Selbstregulation eingeladen. Die neu erfahrenen Körperzusammenhänge führen zu einer ausgewogenen und regenerierenden Wohl-Spannung von Körper, Geist und Seele. Dies erleichtert Ihnen im Alltag das eigene Tempo, das eigene Maß sowie die eigene Bewe-

gungsökonomie zu finden, zu achten und zu leben. Die Eutonie ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Wir üben vorwiegend im Liegen, jedoch auch im Sitzen, Stehen und Gehen.

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Daniela Hoffmann Physiotherapeutin

Systemische Physiotherapie®

Eutoniepädagogin & Therapeutin

## Beweglichkeit - Alles beginnt an den Füßen

Freitag, 17.05.2024 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 19.05.2024 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

### In Balance sein - Innen und Außen!

Freitag, 18.10.2024 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 20.10.2024 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 110,00 € / Pension 154,00 €

25.

26.

24.-26. Mai

13.-15. September

## Persische Poesie und Musik

Poesie ist in Iran allgemeines Kulturgut. Sie ist Ausdruck gelebter Wirklichkeit und vermittelt Weisheit. In keinem Haus darf der Diwan von Hafis fehlen. Poesie und Musik sind untrennbare Zwillinge: Melodik, Metrik, Klangfarbe und Stille haben sie gemeinsam. Im Seminar wird die Dichtung übertragen und interpretiert und die musikalische Darstellung näher erklärt. Poetische Texte werden vor Ort ausgehändigt. **Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Leitung: Dr. phil. Shams Anwari-Alhosseyni

Freitag, 24.05.2024- 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 26.05.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder

Freitag, 13.09.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 15.09.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 50,00 € / Pension 160,00 €

27.

24.-26. Mai

## Yoga verstehen, anwenden, erleben

Yoga, wie es im II. Kapitel von Patanjali im Yoga Sutra beschrieben wird, beschäftigt sich mit der Frage nach Wahrheit und Wirklichkeit, dem Strom der Stille. Während des Seminars möge unser Geist völlig frei zur Verfügung stehen für das, was wir auch immer gerade tun. Diese innere Freiheit ist immer verfügbar und steht allgegenwärtig in direkter Verbindung zum alltäglichen Leben. Erkenntnis durch inneres Erleben wandelt sich in Meditation, wodurch wir in gemeinsamer Arbeit zur tatsächlichen Erfahrung dessen kommen, was Yoga ist – sich integrieren als ganzer Mensch. Der im II. Kapitel beschriebene achtstufige Pfad (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Dhyana, Samadhi) beschreibt das, was man auf der Basis einer bestimmten Praxis erfahren kann. In dieser Praxis dienen Geist und Körper als eine Art Laboratorium, durch die sich Wahrnehmungen in tatsächliches Erleben umwandeln lassen. Hierbei ist eine Haltung des neugierigen Erkundens hilfreich, wobei man stets offen ist für neue Erfahrungen, die eintreten werden. Tauchen sie dann auf, ist man präsent, um sie wirklich genießen zu können.

Ablaufplan auf [www.yoga-begegnungsstaette.de](http://www.yoga-begegnungsstaette.de)

## Vegetarische Verpflegung während des Seminars!

**Nachmittagskaffee und -kuchen nur am Anreisetag!**

**Bitte rechtzeitig zw. 14.30 Uhr und 15.00 Uhr anreisen.**

Begleitung: Angela Demuth

Freitag, 24.05.2024 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 26.05.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 160,00 € / Pension 160,00 €

28.

29.

02.-06. Juni

25.-29. Oktober

## Frauenforschung und Feminismus im Judentum

"Eure Töchter werden Prophetinnen sein" (nach Joel 3,1)

Jüdische Geschichtsforschung nimmt seit Ende des 20. Jh. die soziale Konstruktion von Geschlecht, Weiblichkeit/Männlichkeit, in der jüdischen Traditionsliteratur in den Blick. Reminiszenzen weiblicher Gottesbilder und weiblicher Anteile Gottes finden sich in mehreren Texten der

Tora. In der altorientalischen Kunst begegnen uns Abbildungen von Göttinnen. Die griechische Übersetzung der Tora, die Septuaginta ca. 2. Jh. v.Chr., hat die weiblichen Gottesbilder unterschlagen und so einen männlichen Monotheismus propagiert.

Jüdische feministische Theologie setzt sich mit einer zeitgemäßen Deutung der hebräischen Bibel und dem Wandel der geschlechtlichen Rollenzuschreibungen auseinander.  
**Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

#### Themen des Intensivseminars:

- 1 Erd- und Liebesgöttinnen im alten Israel
- 2 Weibliche Anteile der Gottheit
- 3 Biblische Frauenbilder
- 4 Historische Frauenportraits
- 5 Feministische Theologie
- 6 Rabbinerinnen: Werdegang und Status

Literaturliste und Texte werden vor Ort ausgehändigt.

Begl.: Frau Dr. phil. Dipl.-Theol. Hortense Anwari-Reintjens  
Sonntag, 02.06.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Donnerstag, 06.06.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)

#### und/oder:

Freitag, 25.10.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Dienstag, 29.10.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)  
Kosten (pro Termin): Kurs 100,00 € / Pension 307,00 €

**30.**

**07.-09. Juni**

### **„Qi Gong Yangsheng: Auszüge aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“**

Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Agnes Bayard  
Übungsleiterin für Qigong Yangsheng  
Freitag, 07.06.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 09.06.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 159,00 €

**31.**

**32.**

**07.-11. Juni**

**29. August.-02. September**

### **Wanderexerziten und Yoga - Aktion und Kontemplation**

Die Exerziten bieten Anregungen für Körper und Geist. In unserem Alltag erleben wir oft eine strikte Trennung zwischen Zeiten der Ruhe und der Bewegung. Das Angebot richtet sich an Menschen, die eine Verbindung von Aktion (Bewegung) und Kontemplation (Stille) suchen. Wanderexerziten in Verbindung mit Yoga bieten hierzu eine Möglichkeit. Pater Andreas Müller und Frank Hamm (Yoga Lehrer) bieten diese Verbindung an. Die Zeit soll dazu dienen, einen Zugang zur Spiritualität durch die gezielte Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegung in der Natur zu finden. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

#### Kurselemente:

Tägliche Wanderungen mit geistlichem Impuls  
Tägliche angeleitete Yogaübungen  
Zeiten der Stille  
Gemeinsames Gebet und Eucharistiefeier  
Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch

Begleitung: P. Andreas Müller (Vinzentiner)  
Frank Hamm (Yogalehrer)

Freitag, 07.06.2024 - Beginn: 16.00 Uhr bis  
Dienstag, 11.06.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

#### und/oder:

Donnerstag, 29.08.2024 - Beginn: 16.00 Uhr bis  
Montag, 02.09.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten (pro Termin): Kurs 350,00 € / Pension 308,00 €

**33.**

**12.-14. Juli**

### **„Oasentage im Kloster für Frauen“ „Gib ein weites Herz, du Atem meiner Seele“ (Lieder der Stille\*)**

Ein paar Tage  
- aussteigen aus dem Gewohnten, Abstand gewinnen vom Alltag.  
- die eigenen Quellen suchen und finden!  
- entdecken, dass das Beste nahe ist und ganz einfach.  
Wir laden Sie ein, Ihr alltägliches Tun zu unterbrechen und sich einzulassen auf das Leben im Kloster.

Was wollen wir tun?

Biblische Texte neu entdecken, tanzen (meditativer, sakraler Tanz), singen,  
den Körper spüren, meditieren, beten, kreativ sein, miteinander Gottesdienst feiern

\*Lieder der Stille, auch bekannt als Finnische Messe sind religiöse Lieder, komponiert von Pekka Simojoki und Jaakko Löytty. „Diese Lieder entstanden in der Mitte des Lebens, in den stillen Momenten, als Gott sehr nahe war – oder zu weit entfernt.... Mit den Liedern der Stille möchte ich ein wenig Hoffnung, Glauben und Mut bewirken“ (Pekka Simojoki). Nanni Kloke hat Tänze zu diesen Liedern choreografiert, die wir im Kreis miteinander tanzen. „Die Bewegung mit anderen, dem Göttlichen gewidmet im Kreis, der das Symbol der Zeit, der Unendlichkeit, der Einheit und Vollkommenheit ist, wurde die Basis aller Tänze der Finnischen Messe.“ (Nanni Kloke)

**Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei Hildegard Forster: [hildegard.forster@web.de](mailto:hildegard.forster@web.de); 067461505 Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Begleitung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin i.R.

Heidi Lehnart, Sozialpädagogin FH und Tanzleiterin in  
meditativem und sakralem Tanz

Freitag, 12.07.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 14.07.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 160,00 €

**34.**

**15.-19. Juli**

### **Karmelitanische Exerziten mit meditativem Malen „Werde still und finde heim zu dir selbst“**

Verzehre deine Kräfte nicht im Lärm der Welt“... so lauten die ersten Zeilen eines meditativen Textes von Christa Spilling-Nöcker. Treten wir aus dem Lärm der Welt und erfahren die Stille in uns selbst. Das, was ich im Tiefsten bin, was mich ausmacht, ist mehr als mein Körper, mehr als meine Gefühle, mehr als meine Wünsche und Sehnsüchte. Es ist mein Selbst, jener Bereich in mir, der mich trägt, der unveränderlich ist, der mich zutiefst ausmacht.  
Da bin ich da-, da bin ich daheim.  
Die Tage der Exerziten und des Schweigens möchten da-

hinführen, wieder mit diesem tiefsten Sein in Berührung zu treten. Impulse aus Bibel und Texten der Mystikerin Teresa von Ávila laden dazu ein. Dabei wirkt das meditative Malen am Nachmittag unterstützend. Sich mit Farben intuitiv auszudrücken und zu wissen, es erfolgt keine Bewertung und Beurteilung schenkt ungewohnte Freiheit im Malprozess. Daraus lässt sich schöpfen und (neu) ins Leben gehen, bewusster, freier, freudiger...

Gestaltungselemente: Meditation, zwei Impulsvorträge (morgens und nachmittags), meditatives Malen, durchgängiges Schweigen, Zeit für Spaziergänge und eigene Reflexionszeiten, Möglichkeit zu persönlichem Begleitgespräch, Gebetszeiten mit der Klostersgemeinschaft (Angebot),

Malmaterial: Pastellkreiden und Papier (werden von der Leitung mitgebracht)

Materialkosten: 15,00 € direkt an die Referentin zu zahlen!

Bitte T-Shirt o.ä. als Malkittel und dicke Socken (Meditation) mitbringen. **Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Jutta Schlier, Malerin und Exerzitienbegleiterin  
Montag, 15.07.2024 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis  
Freitag, 19.07.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 332,00 €

---

**35.**

**14.-18. August**

### Yoga Sutra in Kontemplation und Praxis

Asana – Pranayama – Meditation – Schweigen Die von Patanjali verfasste systematische Abhandlung über Yoga, die Yoga-Sutren, bilden die praktische Herangehensweise in unserem Seminar. Die weisen und praktischen Yoga Sutren sind herausragende Anstöße, die dabei helfen können, die selbstverantwortliche Lebensweise in tiefes Selbstvertrauen zu verwandeln. Durch Logik, Analyse und Meditation ist es möglich, Erkenntnis als Grundlage von wahrem intuitivem Denken und Handeln zu begreifen. Durch Reflektieren der Philosophien im Yoga Sutra und entsprechender Praxis in der Verbindung von Asana – Pranayama – Meditation – Schweigen ist es möglich, den alles durchflutenden Weisensgrund der Existenz als Essenz zu erkennen. Es gibt eine ganze Fülle von Möglichkeiten der Veränderung hinsichtlich der Wahrnehmung der Dinge und Erscheinungen und unserem Umgang mit dieser Welt, um Irrtümliches aufzulösen

und frei von innerem Konflikt verwirklicht zu leben. Auf diese Weise wird man erfahren können, dass man immer freier wird, das wahrzunehmen, was gerade geschieht.

Ablaufplan auf [www.yoga-begegnungsstaette.de](http://www.yoga-begegnungsstaette.de)

### Vegetarische Verpflegung während des Seminars!

**Nachmittagskaffee und -kuchen nur am Anreisetag!**  
**Bitte rechtzeitig zw. 14.30 Uhr und 15.00 Uhr anreisen.**

Begleitung: Angela Demuth  
Mittwoch, 14.08.2024 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis  
Sonntag, 18.08.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 320,00 € / Pension 314,00 €

---

**36.**

**20.-23. September**

### „Umgang mit Scham und Schuld II“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die an dem Kurs „Scham und Schuld I“ teilgenommen haben. Dieser Kurs setzt den Kurs „Scham und Schuld I“ fort und vertieft diesen.

Komplette Seminarbeschreibung gerne nach Anforderung.

Infos, ausschließliche Anmeldung und Kurskosten, beim Referenten direkt zu erfragen und abzurechnen:

**info@meditation-coaching-training.de**  
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Andreas Neimcke MCT  
Freitag, 20.09.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Montag, 23.09.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Pensionskosten: 231,00 €

---

**37.**

**25.-27. Oktober**

### Yoga ist Meditation ist Stille

Schweigen ist das Tor zur ewigen alles durchströmenden Stille. Stille war gestern, ist morgen und ist Ewigkeit. Stille ist nicht veränderbar und messbar, ist Vitalität und Gewahrsein durch reines Handeln. Durch die Praxis auf der Grundlage der festen Bestandteile im Yoga mittels Asana, Pranayama und Meditation und durch Reflektieren der Philosophien werden wir an diesem Wochenende den gemein-

samen Grund in uns erforschen, wodurch bewusst wird, dass, das Außen und das Innen immer dasselbe ist. Wann immer man versucht, auf einen Punkt ausgerichtet zu sein, wird es zunächst viele andere Dinge geben, welche ablenken. Um den Zustand von natürlicher Mühelosigkeit, eine Art ungeteilte Aufmerksamkeit und Wachsamkeit zu verwirklichen, ist harte Arbeit erforderlich. Üblicherweise wird diese innere Transformation „spirituell“ genannt. Das ist jedoch nichts Heiliges oder Außergewöhnliches, sondern ist lediglich ein Zustand, in dem man sich seines inneren Reichtums und seiner inneren Schönheit bewusst ist. Es ist ein Zustand der Freude über das, was man ist. Mehr ist nicht notwendig als DAS zu sein, was man ist

Ablaufplan auf [www.yoga-begegnungsstaette.de](http://www.yoga-begegnungsstaette.de)

### Vegetarische Verpflegung während des Seminars!

**Nachmittagskaffee und -kuchen nur am Anreisetag!**  
**Bitte rechtzeitig zw. 14.30 Uhr und 15.00 Uhr anreisen.**

Begleitung: Angela Demuth  
Freitag, 25.10.2024 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis  
Sonntag, 27.10.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 160,00 € / Pension 160,00 €

---

**38.**

**30. Oktober-03. November**

### „Die Kraft der Ahnen - Aufstellungsarbeit“

Die Zeit um den 1. November ist eine sehr besondere Zeit. Die Natur zieht sich zurück und es beginnt die Zeit der Dunkelheit. Seit Urzeiten feiern die Menschen in dieser Zeit Feste, die den Seelen der Ahnen geweiht sind. Niemand existiert getrennt von den Verstorbenen und ihre Präsenz ist allgegenwärtig. Die Christen feiern am 02. November Allerseelen und am 1. November wird das Keltenfest Samhain gefeiert. Die Kelten glaubten, dass sich in dieser Nacht das Tor zur Anderswelt – die Grenze zwischen den Lebenden und den Toten – öffnet. Dies war wichtig, da sie dann leichter mit Ihren Ahnen in Kontakt sein konnten.

Komplette Seminarbeschreibung gerne nach Anforderung.

Infos, ausschließliche Anmeldung und Kurskosten, beim Referenten direkt zu erfragen und abzurechnen:

**info@meditation-coaching-training.de**  
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!



Begleitung: Andreas Neimcke MCT  
Mittwoch, 30.10.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 03.11.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Pensionskosten: 308,00 €

---

**39.**

**22.-29. November**

### „Altes loslassen - Neuem Raum geben“

Einzelnerziten mit Gemeinschaftselementen

Mit dem 1. Advent beginnt das neue Kirchenjahr. Die Woche davor ist eine gute Zeit, innezuhalten und das vergangene Jahr noch einmal anzuschauen. Vielleicht das eine oder andere loszulassen oder abzuschließen und dann bereit sein, sich auf Neues einzulassen. Dazu laden diese Tage ein.

### Elemente der Tage sind:

Biblische Impulse  
Schweigezeiten  
Persönliche und gemeinsame Meditationszeiten  
Übungen zur Achtsamkeit  
Angebot des persönlichen Begleitgespräches.

Im Vorfeld kann ein Gespräch mit der Referentin vereinbart werden.

Mindestteilnehmerzahl 3, max. Teilnehmerzahl 10.  
**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Marianne Krämer-Birsens  
Religionspädagogin, Exerzitienbegleiterin  
Freitag, 22.11.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Freitag, 29.11.2024 - 09.00 Uhr (Frühstück)  
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 520,00 €

---

**40.**

**29. November-02. Dezember**

### „Meditations-Wochenende“

Meditation ist ein bewusster Seins-Zustand im Augenblick. Es ist ein Zustand der Leere, die Gedanken an ein „Ich“, das „meditiert“ verschwinden allmählich. Es ist ein Verweilen mit offenem Herzen, bei dem wir die Dinge so wahrnehmen, wie sie sind und sie so annehmen, wie sie sind.

Viele Menschen streben diesen Zustand an, und doch ist es nicht leicht, in diesem Zustand zu verweilen. Gedanken kommen und wollen nicht gehen. Der Augenblick, der sich gerade zeigt, wird durch Gedanken an die Vergangenheit und an die Zukunft verdrängt. Statt Stille tauchen Sorgen und Ängste auf.

Komplette Seminarbeschreibung gerne nach Anforderung.

Infos, ausschließliche Anmeldung und Kurskosten, beim Referenten direkt zu erfragen und abzurechnen:

**info@meditation-coaching-training.de**

**Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Andreas Neimcke MCT  
Freitag, 29.11.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Montag, 02.12.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Pensionskosten: 231,00 €

---

**41.**

**06.-08. Dezember**

### „Oasentage im Kloster für Frauen“

### „Brich an oh schönes Morgenlicht“

Inspiziert von der Weihnachtsbotschaft werden wir uns an diesem Wochenende über viele verschiedene Zugangswege dem Geheimnis von Weihnachten nähern.

Wir laden Sie ein, sich tanzend dem Weihnachtsmysterium zu öffnen und die Weihnachtsbotschaft neu zu erfahren. Dazu laden die Musik von Johannes Sebastian Bach und die Tänze nach Choreographien von Wilma Vessey ein.

### Was wollen wir tun?

Gemeinsam das Geheimnis von Weihnachten entdecken durch: Tanzen, Gespräche in der Gruppe, Gottesdienst feiern, den Körper spüren, kreativ sein

Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei  
**Hildegard Forster: [hildegard.forster@web.de](mailto:hildegard.forster@web.de); 067461505**  
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung:  
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.  
Heidi Lehnart, Sozialpäd. FH & Tanzleiterin in meditat. und sakra. Tanz  
Freitag, 06.12.2024 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis  
Sonntag, 08.12.2024 - 13.00 Uhr (Mittagessen)  
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 160,00 €

---

### Bitte beachten Sie auch:

**Karmelitanische Gemeinschaft „Am Bach Kerit“**

### Mitgliedertreffen

Leitung: Annegret Feldhaus T.O.Carm.

Freitag, 15.03.2024 - Sonntag, 17.03.2024

Freitag, 23.08.2024 - Sonntag, 25.08.2024

---

Ihre Anmeldung richten Sie bitte schriftlich an:  
**Bildungs- & Exerzitienhaus Carmel Springiersbach**  
**Karmelitenstr. 2**  
**D-54538 Bengel**  
Tel. 0049 (0)6532/93 95 0 - Fax 0049 (0)6532/93 95 80  
**E-mail: [exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de](mailto:exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de)**  
**Kloster: [www.karmeliten.de/springiersbach](http://www.karmeliten.de/springiersbach)**  
**Exerzitienhaus: [www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)**  
**Bankverbindung:**  
Pax Bank Trier  
IBAN DE56 3706 0193 3000 1250 15 - BIC GENODED1PAX

### Seminarangebote unserer Partnerunternehmen

Für nähere Informationen und Anmeldungen, wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Unternehmen.

### Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44  
53797 Lohmar  
Tel.: 02246 - 302 999-10  
**[www.liw.de](http://www.liw.de)**

---

### Musikkreis Springiersbach

Gerhard Vockensperger  
Im Eichenhain 23  
Tel.: 06532 - 2731 - Fax: 06532 - 4086  
[musikkreis@cs-telecom.com](mailto:musikkreis@cs-telecom.com)  
**[www.opern-studienreisen.de/konzerte.html](http://www.opern-studienreisen.de/konzerte.html)**

---

## Tue deinem Leib etwas Gutes...(Sportexerzitionen)

Elisabeth Langenfeld TO. Carm.  
Diakon Ewald Langenfeld  
Hauptstr. 348  
66773 Schwalbach

---

## Y.G.G.D.R.A.S.I.L. Bewegungskunst

Michael Dittmar  
Wildbadstraße 155  
56841 Traben-Trarbach  
www.yggdrasilbewegungskunst.de

---

## Allgemeine Informationen:

### **Der reguläre Tagessatz beinhaltet drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen).**

Die Zahlung der Tagungskosten (Pensionskosten und Kursgebühr) erbitten wir in **BAR**, während des Kurses. **Kartenzahlungen und Vorabüberweisungen sind nicht möglich!**

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung. Die Anwesenheit während des gesamten Kurses von Beginn bis Ende wird vorausgesetzt.

Bei **Rücktritt** von der Kursteilnahme bitten wir um sofortige schriftliche Mitteilung. Wir weisen auf unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (bezüglich anfallender Stornierungskosten) hin, welche Sie jederzeit in Schriftform von uns anfordern können, bzw. mit der Bestätigung erhalten.

### Zimmernutzung:

Unsere Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag in der Regel ab 14.00 Uhr zur Verfügung (Anreisen in der Mittagszeit sind nicht möglich).  
Bitte reisen Sie bis spätestens 18:00 Uhr an, bzw. zur angegebenen Anfangszeit des jeweiligen Seminars.  
Am Abreisetag bitten wir Sie das Zimmer bis 09:00 Uhr freizugeben.

## Hausordnung und AGB`s:

Mit Ihrer Buchung erkennen Sie unsere Hausordnung (AGB) und die Stornierungsbedingungen an.

## Preisgestaltung:

Die in den einzelnen Kursen aufgeführten Übernachtungen und die Verpflegung, sind Pauschalen, d.h. sollten Sie verspätet oder erst am Folgetag anreisen (sofern dies zuvor mit Exerzitenhaus und der jeweiligen Seminarleitung abgeprochen wurde) ist trotzdem der komplette Pauschalpreis zu zahlen.

## Allgemeines:

Unser Exerzitenhaus ist ein Haus der Stille und der Einkehr. Es steht allen offen, die ihre Beziehung zu sich, zu anderen und zu Gott überdenken möchten und die innehalten wollen, um in der Stille nach neuer Orientierung für ihr Leben zu suchen. Unser Angebot will helfen, Lasten abzulegen, Raum zu eröffnen, um unbeantwortete Fragen ernst zu nehmen, Stille als heilsam zu erfahren, geistliche Quellen freizulegen, Zugänge zur biblischen Botschaft (wieder) zu entdecken und zur ganzheitlichen Gotteserfahrung mit Leib, Seele und Geist zu finden.

Übernachten im Exerzitenhaus heißt: sich zurückziehen können, zur Ruhe kommen, sich erholen, Kraft schöpfen. Deshalb verzichten wir in den Zimmern auf Telefon- und TV-Anschlüsse. W-LAN steht im Erdgeschoss (langer Gang vor Seminarraum und Speisesaal) kostenlos zur Verfügung.

## Sonderkost

**Aus verschiedenen Gründen, werden wir ab 2024 nur noch eine klösterlich-schlichte Küche anbieten, d. h. wir kochen keinerlei Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) mehr.**

**Da wir nicht vollständig garantieren können, diese Sonderkost ohne Risiko für unsere Gäste, bzw. deren Gesundheitszustand herzustellen, ist dieses Vorgehen unumgänglich.**

**Es wird weiterhin möglich sein, nach Vorbestellung, als Alternative zur Kost mit Fleisch, eine vegetarische Version des Mittagessens zu erhalten.**

**Vegane Verpflegung können wir grundsätzlich nicht zubereiten.**

## Kooperation:

Die Kurse 04. & 05., sowie 07. finden in Kooperation mit „**geistlich leben**“ (Bistum Trier) statt und sind in ihrem Programm unter: EX 9a, EX 9b und EX 16 zu finden.

Aufgrund der Umgestaltung dieser Exerziten gelten die Preise, die hier in unserem Programm aufgeführt sind.

Unsere Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Trier, Fachstelle Trier statt.

Für ehrenamtlich Tätige im Bistum Trier gibt es Fördermöglichkeiten, bei Teilnahme an anerkannten Seminaren und Veranstaltungen.

Informationen finden Sie hier:

<https://www.ehrenamt.bistum-trier.de>

---

