

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
Exerzitienhaus: www.karmeliten.de/exerzitienhaus

E-mail: 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 Elia 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 2025.

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: 82,00 €

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.

Einzelexerzitien oder Geistliche Begleitung:

Im Carmel Springiersbach besteht auch die Möglichkeit zu Einzelexerzitien 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 Einzelexerzitien und Honorar des Exerzitienangebotes, 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, 15. Februar - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Die Hoffnung lässt nichts zu Grunde gehen“ (Römerbrief)
Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.

Samstag, 03. Mai - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: In der Hoffnung sein auf dieser Welt.
Impulse, Stilleübung, kleine spirituelle Wanderung in der Umgebung...
Begleitung: Sr. M. Edith Riedle Carmel DCJ

Samstag, 02. August - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: Die Spiritualität der Hl. Therese von Lisieux zum 100. Jahrestag ihrer Heiligsprechung
Begleitung: P. Theodor Vreeswijk O.Carm.

Samstag, 29. November - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: Maria - Mutter Jesu und Vorbild im Glauben.
In der Tradition des Karmel hat Maria eine große Bedeutung. Dem wollen wir nachspüren
Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.

Skapulierfest

Sonntag, 20. Juli 2025

Ordensfest der Karmeliten

10.30 Uhr: Hochamt
15.00 Uhr: Feierliche Vesper und Sakramentsprozession

Betriebsferien im Sommer

Im Zeitraum von **Sonntag, 10.08.2025** bis einschließlich **Sonntag, 24.08.2025**, bleibt unser Bildungs- und Exerzitienhaus geschlossen!

01.

11. Januar

Besinnungstag:

Thema: „Dein Geist weht wo er will...“

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, 11.01.2025
09.30 Uhr bis 16:00 Uhr
inkl. Stehkafee, Mittagessen,
sowie Kaffee und Kuchen

Kosten: Kurs 10,00 € / Verpflegung 30,00 €

02.

19.-24. Januar

Vortrags- und Schweigeexerzitien: „Vater Unser“

Das Heilige Jahr steht unter dem Thema Hoffnung. Unter diesem Gesichtspunkt betrachten wir das „Vater unser“. Zwei Impulse am Tag geben Anregungen zum persönlichen Gebet. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.
Sonntag, 19.01.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 24.01.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

03.

09.-14. März

„Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr ...“
(Markus 10,25 / Matthäus 19,24 / Lukas 18,25)
Jesu Witz, Humor und Ironie

Humor, heitere Ausgelassenheit, guten Witz, satirische Aussagen vermutet man eher in Karneval / Fastnacht / Fasching als in der „ernsten“ Buß- und Fastenzeit? Da geht es doch um Besinnung, Einschränkungen, Umkehr! Und gilt nicht Jesu hartes Wort: „Wehe euch, die ihr jetzt lacht!“

(Lukas 6,25)? Hat er „nie gelacht“!? Ist er also Spaßbremse Nummer Eins? Oder?

Flucht vor immer primitiveren karnevalistischen Übertreibungen, abgestandenen Sitzungswitzen und immer dümmlicheren „Comedians“ scheint nicht nur in der Fastenzeit angebracht! Doch dienen echter Humor, wie das Fasten, nicht auch der frohen Besinnung und eventuell nötigen Kurskorrektur? Wirklich gute Satire verletzt und vernichtet nicht, sondern spottet geistreich über Missstände, um diese abzustellen. Sie verleitet zu befreiendem Lachen, zielt auf Einsicht, Besserung und „Selbsterkenntnis“ gerade derer, die gerne über andere lachen, aber weniger über sich selbst! Schon der römische Dichter Horaz wusste: „Was hindert es, lachend/lächelnd die Wahrheit zu sagen?“ Heilige wie Teresa von Avila und auch Edith Stein (beides Karmelitinnen), Philipp Neri und Thomas Morus sind durchaus bekannt für ihren Humor, letzterer für seinen sehr britischen.

Witz, Humor und Ironie im Munde Jesu selbst? Ja sogar Satire!? Leicht wird das übersehen oder besser überhört, zumal uns seine Worte nur schriftlich und griechisch übersetzt vorliegen. Solche Töne erscheinen einem „Erlöser“ nicht angemessen; in gehobenem „Kirchisch“ (Reinhard Körner) vorgetragen gehen sie unter! Dabei treffen seine gerade nicht-dogmatischen Hinweise Übertreibungen genau diesen Ton – und karikieren die fanatisch-drohende, pingelige Sprache religiöser Eiferer! Einige Kostproben gefällig:

„Splitter“ im fremden, jedoch „Balken“ im eigenen Auge (Matthäus 7,4-5 / Lukas 6,41-42); „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr“ (Markus 10,25); „Die Haare auf eurem Haupt sind alle gezählt“ (Matthäus 10,30 / Lukas 12,7). Auch die leider verbreitete, dogmatisch-absolute Fehlinterpretation seiner „Gehenna“-Worte von Hölle, Wurm und Feuer, vom „Heulen und Zähneknirschen“, benötigt ein Zurecht-Rücken, um ihre ursprüngliche Absicht, die Tonlage und Färbung des „Kleinbauern Jesus“ (wieder Reinhard Körner) zu verstehen!

Dieser Kurs lädt ein, dem mitunter feinen Humor Jesu, aber auch seiner durchaus satirischen und deftigen Entlarvung pharisäisch-frommen Getues auf die Spur zu kommen. Zugunsten geerdeter, überzeugender, „boden-ständiger“, auch selbstkritischer Glaubens- und Lebenseinstellung. Wie

jeder echte Humor (nach Martin Buber „Geschwister des Glaubens“) zielt er auf Besinnung und Umkehr – hält also durchaus bewusst inne im eigenen Alltag und Leben, das gut tut. Ziel allen (jedenfalls „christlichen“) Fastens ist eine gute Vorbereitung auf Ostern – mit seinem umstürzenden, befreienden Ostergelächter („risus paschalis“). Elemente des Schweigens, bewusste Feier von Liturgie und Stundengebet, achtsames Essen, Impulse und Austausch in der Teilnehmergruppe (mit Möglichkeit zu Einzelgesprächen), eventuell kleine Wanderungen (bitte Schuhwerk & Wanderkleidung mitbringen) prägen diese Tage.

Stress macht man sich gerne selber! Bitte reisen Sie nach Möglichkeit stressarm bis spätestens 17 Uhr an! Sie starten damit schon bestens in diese Tage!

Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm./Metten
Sonntag, 09.03.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 14.03.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 410,00 €

04.

23.-28. März

Exerzitien für indische Ordensschwwestern (auf Malayalam)

**„Erneuerung des Lebens durch den Heiligen Geist!“
പരിശുദ്ധാത്മാവിലൂടെ നവീകരണജീവിതം !**

Zwei Vorträge am Vormittag
Ein Vortrag am Nachmittag
Beichtgelegenheit
Gesprächmöglichkeit
Anbetung
Täglich: Heilige Messe
Zeit für Meditation
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Linto (Paul) Thekkekunnel O.Carm.
Sonntag, 23.03.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 28.03.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Pension 390,00 €

Pfarrrei Alftal Maria vom Berge Karmel

24. & 25. März

Einkehrnachmittage

„Weg zur österlichen Freude“

Ostern ist das Fest der Freude und soll hineinwirken in unseren Alltag. Der Weg zur Osterfreude geht jedoch durch Dunkel und Leid. Welche Schritte helfen uns zur Osterfreude? - Wir laden Sie ein, sich mit uns auf den Weg zu machen. Stilleübung, Impulse, Meditation, kleine spirituelle Wanderung, Austausch, Abschluß mit einer Eucharistiefeier
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Sr. M. Edith Riedle Carmel DCJ
P. Ludwig Eifler O.Carm. (Prior und Pfarrer)
Termin: Montag, 24.03.2025: 14:00 - 18:00 Uhr
Termin: Dienstag, 25.03.2025: 14:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 10,00 € (pro Termin)

Anmeldungen hierzu, ausschließlich bei:

Pfarrrei Alftal Maria vom Berge Karmel
Pfarrbüro Kinderbeuern
Dorfstraße 23
54538 Kinderbeuern
Tel.: 06532/2727
kath.pfarramt.kib@t-online.de

05.

17.-20. April

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, 17.04.2025 - Beginn: 16.30 Uhr bis
Ostersonntag, 20.04.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 75,00 € / Pension 246,00 €

06.

11.-16. Mai

Vortrags- und Schweigeexerzitien: „Der Heilige Geist“

Hoffnung und Zuversicht hat Jesus Christus uns geschenkt, durch die Gabe des „Heiligen Geistes“.
Zwei Impulse am Tag regen dazu an, die Bedeutung des „Heiligen Geistes“ in meinem Leben zu bedenken.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.
Sonntag, 11.05.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 16.05.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

07.

18.-23. Mai

Vortrags- und Schweigeexerzitien

**„...weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin.“
(Phil 3,12)**

Glaube ist ein immerwährender Lernprozess. Die Apostel sind dafür ein Beispiel.

In diesen Vortragsexerzitien (in Schweigen) wollen wir das Leben der Apostel, die von Jesus in den Glauben hineingeführt wurden, anhand von Bibelstellen betrachten. Das kann auch für unseren Glaubensweg eine Inspiration sein.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.
Sonntag, 18.05.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 23.05.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

08.

01.-06. Juni

„Wer gesammelt in der Tiefe lebt ...“ Exerzitien mit Impulsen Edith Steins (1891 – 1942)

„... der sieht auch kleine Dinge in großen Zusammenhängen.“ Dieser „Schlüsselsatz“ einer Frau, die ihr Leben und ihre berufliche Tätigkeit der „Einfühlung“ in andere Menschen widmet, lädt ein zum Verweilen, zur Auszeit vom alltäglichen Getriebe, zur äußeren und inneren Einkehr. Wie steht es da mit mir und meinem Leben? Worauf achte ich?

Möchte ich etwas verändern? Wie gehe ich mit anderen um, mögen sie mir näher oder ferner stehen?

„Es hat mir immer sehr fern gelegen zu denken, dass Gottes Barmherzigkeit sich an die Grenzen der sichtbaren Kirche binde. Gott ist die Wahrheit. Wer die Wahrheit sucht, der sucht Gott, ob es ihm klar ist oder nicht.“ Es geht also um ein Suchen und Finden: Gott und mein eigener, lebendiger Glaube. Blick auch auf (meine) Kirche, und was sie (mir) bedeutet. Dazu laden diese Tage ein mit Impulsen und Austausch in der Gruppe, mit Zeit für sich (auch bei Spaziergängen), mit Gottesdiensten, achtsamem Essen und ganzheitlich meditativen Übungen. Persönliche Aussprache kann gerne vereinbart werden. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Zum guten Auftakt der Exerzitien reisen Sie bitte stressarm bis 17:00 Uhr an!

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm./Metten
Sonntag, 01.06.2025 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 06.06.2025 - 09:00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

09.

14.-18. Juli

**Exerzitien: Was Gott mir zumutet - und ich ihm.
Die Herausforderung, mit Gott zu leben.**

Wer sich auf Gott einlässt und versucht, mit ihm zu leben, der sieht sich mitunter Zumutungen und Herausforderungen ausgesetzt. Er wird mit der Unbegreiflichkeit Gottes, seiner Verborgenheit, seinem scheinbaren Schweigen, seiner Größe und Ohnmacht zu tun bekommen und vielleicht sogar daran leiden. Die Exerzitien wollen eine Hilfe sein, die eigene Gottessicht zu weiten, die persönliche Gottesbeziehung zu vertiefen und dazu ermutigen, Gott GOTT sein zu lassen.

Die angebotenen **Exerzitien werden in der Form der Karmelitanischen Exerzitien** gestaltet. In das streng eingehaltene Schweigen hinein gibt der Exerzitienbegleiter in täglich zwei Vorträgen (am Vormittag und am Nachmittag) sowie einem kurzen Abendimpuls Anregungen zum Nachdenken, Meditieren und Beten und steht auf Wunsch einmal während des Kurses zu einem kurzen Seelsorgs- oder Beichtgespräch zur Verfügung. Als eigentlicher Gesprächspartner

soll in diesen Exerzientagen bewusst nur Gott selbst gesucht werden. Außer der Eucharistiefeyer (an ein oder zwei Tagen) und den still eingenommenen Mahlzeiten ist kein weiteres Programm vorgegeben. Jeder kann sich auf seine Weise der Besinnung und dem Gebet hingeben, wobei auch Schlaf nachholen und Spazierengehen in der Natur ihren Platz haben dürfen. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Pfarrer Daniel Zamilski, St. Ingbert
Montag, 14.07.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 18. 07.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Pension 308,00 €

10.

14.-19. September

**Vortrags- und Schweigeexerzitien
„Elija - Gott lebt, vor dem ich stehe“**

In diesen Vortragsexerzitien (in Schweigen) wollen wir das Leben des Propheten Elija betrachten und daraus Anregungen für unser eigenes Leben mit Gott aufnehmen.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.
Sonntag, 14.09.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 19.09.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

11.

12.-17. Oktober

**„TagesJakobsWege 2025“
Wander-Exerzitien „Auf- und Abstieg, Aus- und Durchblick“**

An vier Tagen (Montag bis Donnerstag 15-20 Tageskilometer, bis zu 300 Höhenmeter) wandert die Gruppe auf schönen Wegen mit Steigungen und zeitweise in Wäldern in der **Eifel (Kondelwald und Dauner Vulkaneifelmaare)** sowie auf den Höhen und entlang der **Mosel**. Nach Vereinbarung erfolgt dies zeitweise schweigend oder im Austausch. 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 wird vorausgesetzt, Exerzienerfahrung empfohlen. Übernachtet wird jeweils im Haus.

Jeder Tages-Weg wird bewusst als Etappe eines Pilgerweges gegangen. 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, unterwegs auf eigene Kosten zu kurzer Mahlzeit einzukehren.

An zwei Tagen wandert die Gruppe direkt ab Haus. An zwei anderen Tagen (unter Umständen an allen) werden kurze **Fahrgemeinschaften** in der Gruppe organisiert sowie die Nutzung des **öffentlichen Nahverkehrs** erforderlich, um die vorgesehenen Wanderwege zu erreichen: einmal 5 km zum Bahnhof **Reil**; der Rückweg von **Traben-Trarbach** dorthin erfolgt aus Zeitgründen mit der **Moselweinbahn**. Ein andermal 2 km zum Bahnhof **Bengel** zur (landschaftlich beeindruckenden) Anreise in die **Vulkaneifel** (die Alternative wäre eine deutlich längere Fahrgemeinschaft von 80 km mit geänderter Wanderwegführung vor Ort). Aus diesem Grund ist es vorteilhaft, wenn die Teilnehmenden über **Zeitkarten** verfügen (z. B. Deutschlandticket, Rheinland-Pfalz-Ticket) oder ermäßigte **Gruppenkarten** nutzen. Diese und andere erforderliche Fahrkarten werden rechtzeitig und auf eigene Kosten erworben.

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.
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 Schandl o.Carm.
Sonntag, 12.10.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 17.10.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 355,00 €

12.

30. November-05. 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, 30.11.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 05.12.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 390,00 €

Weitere spirituelle Angebote

13.

17.-19. 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 unserer 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

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, 17.01.2025 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 19.01.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 170,00 € / Pension 170,00 €

14.

24.-26. Januar

15.

04.-06. Juli

16.

31. Oktober-02. November

„Qi Gong“-Kurse

Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe.

Seminare mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Agnes Bayard
Übungsleiterin für Qigong Yangsheng

Auszüge aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Freitag, 24.01.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 26.01.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 175,00 €

Auszüge aus dem Spiel der fünf Tiere

Freitag, 04.07.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 06.07.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 175,00 €

Dia acht Brokatübungen

Freitag, 31.10.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 02.11.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 175,00 €

17.

31. Januar 02. Februar

Wohlfühlwochenende - Finde Deine Kraftquelle!

Du möchtest das neue Jahr mit mehr Energie, ansteckender Gesundheit und in einem lebendigen Gleichgewicht zwischen Gelassenheit und Lebensfreude erleben? Wir nehmen Dich mit in ein Wochenende voll ganzheitlichen Impulsen aus spiritueller und christlicher Weisheitslehre verbunden mit einfachen Körperübungen aus Qigong, Yoga- und Meditation. Entdecke mit uns innere und äußere Kraftquellen, die Dich erfüllt lebendig leben lassen.

Keine Vorkenntnisse und körperliche Fitness erforderlich. Das Wochenende ist für Dich geeignet, wenn Du den Wunsch hast, mehr bei Dir selbst anzukommen und Dich in Deinem Alltag zu stärken. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

Fragen, Infos und **Anmeldung** unter 0175 169 00 77 / 0175 6666 789 oder kontakt@kraftquelle-montabaur.de
www.kraftquelle-montabaur.de

Leitung: Volker Höh und Birte Bornemann
Freitag, 31.01.2025 - **17.00 Uhr** (18:00 Uhr Abendessen) bis
Sonntag, 02.02.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Teilnehmerzahl: 6 bis -2 Personen
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 164,00 €

18.

20. -24. Februar

(Verlängertes) Wohlfühl-Wochenende Glück, Freude, Licht, Lachen, Raum

Sich wohlfühlen ist ein natürlicher Zustand. Wenn wir wunschlos glücklich sind, bedingungslose Freude empfinden, im Licht strahlen und einfach so lachen, dann ist der Raum da, dass wir uns wohlfühlen.

Sich wohl zu fühlen hat nichts mit den äußeren Bedingungen zu tun. Sich wohlfühlen ist eigentlich auch kein Gefühl, sondern ein Zustand. Wir fühlen uns wohl, wenn wir in der Fülle und im Frieden sind und im Alltag das Leben können, was uns Freude bereitet.

Das Leben darf sich in uns ergießen! Dies kann aber nur geschehen, wenn wir innerlich leer sind und den Augenblick geschehen lassen können. Wenn wir aber in unserem Leben bewusst Raum zulassen für Momente, die unserem Wesen und unseren Bedürfnissen entsprechen und uns gleichzeitig „locker machen“, dann können wir den Augenblick so genießen, wie er gerade da ist.

Es ist eine Kunst, sich im Alltag wohlzufühlen. In dem Seminar werden wir Dinge tun, die uns gut tun und bei denen wir uns wohlfühlen. Wir werden lachen, tanzen, spielen; Freude haben, Glück spüren. Wir werden in der Natur und in der Stille sein. Wir werden die Verbundenheit feiern und das Licht in uns spüren....

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
Donnerstag, 20.02.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Montag, 24.02.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 328,00 €

19.

01.-03. März

Entspannung pur

Verschiedene Entspannungsmethoden wechseln sich ab mit leichter Gymnastik, meditativen Tänzen, Qigong, Meditation und, bei schönem Wetter, einem Spaziergang.
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Uta Dück, Gymnastiklehrerin
Samstag, 01.03.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Rosenmontag, 03.03.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 175,00 €

20.

14.-16. 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. Seminar mit Kaffee und Kuchen!

**Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei
Hildegard Forster: hildegard.forster@posteo.de;
067461505**

Begleitung:
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.
Freitag, 14.03.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 16.03.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 170,00 €

21.
22.
23.
24.

28.-30. März
27.-29. Juni
12.-14. September
28.-30. 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, 28.03.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 30.03.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 27.06.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 29.06.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 12.09.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 14.09.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 28.11.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 30.11.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten (pro Termin): Kurs 110,00 € / Pension 170,00 €

25.

04.-06. April

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 achttufige 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 aufrichtigen, unverfälschten und unerschrockenen 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

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, 04.04.2025 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 06.04.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 170,00 € / Pension 170,00 €

26.

27.

28.

25.-27. April

01.-04. Mai

04.-07. September

„Qi Gong - Workshop“

Wochenenden zum Abschalten: durch die langsam fließenden Bewegungen baut man Stress ab, schult den Atem und verbessert die Haltung. Es wird im Stehen und Sitzen geübt.

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

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan

Kleine Übungen

An diesem Wochenende werden hauptsächlich, aber nicht nur Atemübungen angeboten

Freitag, 25.04.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 27.04.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 175,00 €

Nejyanggong – das innen nährnde Qigong

Die anspruchsvollen Übungen stärken unser Immunsystem.

Donnerstag, 01.05.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 04.05.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 263,00 €

Der Tageslauf der Krähe

In acht Bildern wird die Krähe vom Aufwachen bis zum wieder ins Nest gehen dargestellt. Die Übungen sind mittelschwer.

Donnerstag, 04.09.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 07.09.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 263,00 €

29.

02.-04. Mai

Wochenendseminar Meditation und Klang!

Eine Auszeit für Dich.

Meditation / Entspannung und achtsame Atmung.

In dieser Zeit, deiner Zeit einzutauchen, im hier und jetzt zu sein genau so wie du bist. Ganz aufmerksam bei dir zu sein, ohne auf Schwierigkeiten oder Hindernisse zu treffen. Einmal Luft zu holen und einfach eine kleine Auszeit nehmen kann Wunder bewirken, um entspannt und ausgeglichen neu zu starten. Durch geführte Meditation und Entspannungsübungen ganz tief versinken zu dürfen. Seine achtsame Atmung zu schulen und zu erkennen. Klang und Klangreisen genießen ohne störende Geräusche.

Seminare mit Kaffee und Kuchen!

Informationen: Michael Dittmar (0151 54606490) oder
www.yggdrasilbewegungskunst.de

Freitag, 02.05.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 04.05.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 105,00 € / Pension 170,00 €

30.

31.

23.-25. Mai

26.-28. September

"Esel auf dem Dach"

Wissen und Weisheit im Spiegel der persischen Poesie

"Durch Unwissenheit brachte ich einen Esel auf das Dach; Nur durch Weisheit kann ich ihn herunter holen" (Nisami 12. Jh.) Islamische Philosophen sind der Ansicht, dass das Wissen den Vogel unseres Geistes beflügelt, vom Zweifel befreit und zur Gewissheit führt, bis das Elixier der Erkenntnis erreicht ist. Jedoch ist einseitige Anhäufung von theoretischen Kenntnissen ohne praktische Erfahrung, ohne Lebensweisheit, eine Torheit. Sie ist wie eine Kerze vor dem Blinden oder nach Saadi (13. Jh.) wie eine Biene, die keinen Honig gibt. Denn auf dem Weg zur Weisheit sind reflektiertes und angewandtes Wissen unabdingbar. Sie können den Geist zum Licht führen.

Eine Auswahl persischer Texte wird aus dem Originaltext übertragen und interpretiert. So hoffen wir, den Esel "inschaallah" vom Dach herunter zu holen.

Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Leitung: Dr. phil. Shams Anwari-Alhosseyni
Freitag, 23.05.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 25.05.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
und/oder
Freitag, 26.09.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 28.09.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten (pro Termin): Kurs 50,00 € / Pension 170,00 €

32.
33.

06.-08. Juni
26.-28. September

Eutonie - Verabredung mit mir selbst! Ein Wochenende nur für mich!

Eutonie ist eine ganzheitliche, sanfte Körpermethode. Basierend auf anatomischen Grundlagen werden Spannungen behutsam gelöst, Kraftquellen belebt, Entlastung und Lebendigkeit wieder spürbar. Auf sensible und achtsame Weise werden durch einfache Körperübungen äußere und innere Bewegungen angeregt. Die neu erfahrenen Körperzusammenhänge führen zu einer ausgewogenen und regenerierenden Wohl-Spannung von Körper, Geist und Seele. Dies erleichtert im Alltag das eigene Tempo, das eigene Maß sowie die eigene Bewegungsökonomie zu finden, zu achten und zu leben. Die Eutonie ist für jeden Menschen zugänglich. Geübt wird vorwiegend im Liegen, jedoch auch im Sitzen, Stehen und Gehen. **Seminar ohne Kaffee & Kuchen!**

Begleitung: Daniela Hoffmann Physiotherapeutin
Systemische Physiotherapie®
Eutoniepädagogin & Therapeutin

Aufrichtung – lebendig und leicht!

Freitag, 06.06.2025 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 08.06.2025 - 13:00 Uhr (Mittagessen)
und/oder:

Ressourcen stärken – achtsam und gelassen!

Freitag, 26.09.2025 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 28.09.2025 - 13:00 Uhr (Mittagessen)
Kosten/Termin: Kurs 110,00 € / Pension 164,00 €

34.

13.-15. Juni

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) **Seminar mit Kaffee & Kuchen!**

Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei Hildegard Forster: hildegard.forster@posteo.de; 067461505

Begleitung:
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i.R.
Heidi Lehnart, Sozialpädagogin FH und
Tanzleiterin in meditativem und sakralem Tanz
Freitag, 13.06.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 15.06.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 170,00 €

35.
36.

16.-20. Juni
20.-24. Oktober

Friede

"Friede in dir bringt Frieden in die Welt" (Ruth Pfau)

Religionen sind Träger eines Potenzials von Gewalt und Frieden. Gewaltbereitschaft findet sich in den Tiefenschichten des Menschen. Sie ist eine "Steinzeithypothek". Streitkeule und Kriegsidole schleppt er seit Jahrtausenden mit sich. Aber auch Erzählungen der Weisheit: Bildsequenzen aus dem Urgrund gegen den Abgrund. Die Sehnsucht nach Frieden zeigt sich in diesen Weisheitserzählungen, den Friedensutopien. In einer bunten Bildersprache und Poetik sind sie kleine Meisterwerke religiöser Kreativität. Am Rande eines heutigen planetären Abgrundes legitimiert sich die sinnvolle Aktualität dieser Bilder, weil sie sich auf die Menschwerdung eines jeden Menschen bezieht.

Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Die Themen:

1. Altägypten: "Jeder, der auf diesen Wegen wandelt, ist im Frieden"
2. Alter Orient: "Es gab eine Zeit, in der keine Schlange, kein Skorpion ..."
3. Altes Testament: "Dann wohnt der Wolf beim Lamm ..."
4. Altes Testament: Perserkönig Kuros "Menschenrechte und Friede"
5. Abrahamische Religionen: Friedensgruß "shalom, salaam"
6. Ausblick

Intensivseminare

Texte werden vor Ort ausgehändigt.

Begl.: Frau Dr. phil. Dipl.-Theol. Hortense Anwari-Reintjens
Montag, 16.06.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 20.06.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
und/oder
Montag, 20.10.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 24.10.2025 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten (pro Termin): Kurs 100,00 € / Pension 326,00 €

37.**11.-13. Juli**

Wochenendseminar Taiji Quan

Ein Wochenende im Taiji Quan

Seid geduldig, alles kommt allmählich.

Die kleine Idee Form authentisch nach Zheng Manqing ist eine wundervolle Form des Taiji Quan zum Einstieg und kennenlernen einer bemerkenswerten Bewegungskunst.

Diese Form beinhaltet ein Sinken und Verwurzeln während der Bewegung im Zusammenspiel mit einer ruhigen tiefen Atmung.

Ein Einstieg in eine bemerkenswerten Bewegungskunst zur Gelassenheit - Balance - Stabilität - innere Ruhe - Konzentrationsfähigkeit und Steigerung der eigenen Energie. **Seminar mit Kaffee & Kuchen!**

Informationen: Michael Dittmar (0151 54606490) oder www.yggdrasilbewegungskunst.de

Freitag, 11.07.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 13.07.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 105,00 € / Pension 170,00 €

38.**11.-14. Juli**

Magie des Waldes

Spiritualität, Schamanismus, Meditation im Wald Verlängertes Wald-Wochenende

Der Wald ist seit Menschengedenken ein Ort der Ruhe und der Kraft. Hier verbergen sich Schätze, die uns offenbart werden, wenn wir mit einem offenen Herzen unterwegs sind.

Dann erkennen wir, dass die Bäume die Hüter eines uralten Wissens sind. Ihre Wurzeln reichen tief in die Erde und verbinden uns mit der unermesslichen Kraft von Mutter Erde. Ihr Kronendach wiederum verbindet uns mit der strahlenden Kraft der Sonne und mit Vater Himmel. Wenn wir still sind und uns mit den Bäumen verbinden, können wir uns von ihrer Weisheit beschenken lassen...

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, 11.07.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Montag, 14.07.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Pensionskosten: 246,00 €

39.**06.-10. August**

Yoga Sutra in Kontemplation und Praxis

Asana – Pranayama – Meditation

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, absolut reines Bewusstsein als Grundlage von wahren 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 Wesensgrund 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 wahrhaftig 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

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, 06.08.2025 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 10.08.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 335,00 € / Pension 334,00 €

40.**09. August**

Tanzerlebnis

Vom sakralen Tanz bis zum Line Dance wird alles probiert, ohne jeglichen Leistungsdruck.

Beim Bewegen den Alltag vergessen, Sorgen loslassen und neue Kräfte sammeln – all das vermag Tanzen. Wer tanzt, trainiert seine Muskulatur, Sehnen und Gelenke und stärkt Motorik und Gleichgewichtssinn. Gleichzeitig wird dabei das Stresshormon Cortisol abgebaut und die Glückshormone Endorphin und Dopamin ausgeschüttet – man fühlt sich rundum besser. Texte, Gespräche und eventuell ein Spaziergang ergänzen den Tag.

Begleitung: Uta Dück, Gymnastiklehrerin

Samstag, 09.08.2025 - 10:00 bis 17:00 Uhr

inkl. Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen

Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 30,00 €

41.**29.-31. August**

Taijiquan

Im „Schattenboxen“ führt man stilisierte Kampfbewegungen sehr langsam, fließend aus. Es wird die Pekingform geübt, wobei Erfahrung in Qigong oder Taiji sehr hilfreich ist. Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe. **Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Mindestteilnehmerzahl!

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan

Freitag, 29.08.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 31.08.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 175,00 €

42.**06. September**

Haiku-Dichten

als Königsweg der Kontemplation

Das aus Japan stammende Kurzgedicht Haiku (mit einer Länge von nur siebzehn Silben und insgesamt drei Zeilen) hat eine jahrhundertalte Tradition und ist seit dem 19. Jahrhundert in vielen Ländern der Welt bekannt und beliebt.

Wer diese Lyrikgattung praktizieren will, sollte ihre Form und ihre Elemente näher kennenlernen. - Anhand zahlreicher Beispiele werden in diesem Seminar die wichtigsten Regeln des Haiku, seine Herkunft, Hintergründe und Grundhaltungen transparent gemacht.

Zielgruppe sind sowohl Teilnehmer, für die diese faszinierende Gattung von Gedichten noch neu ist als auch Personen, die schon über erste Erfahrungen mit dem Haiku-Schreiben verfügen, diese aber noch vertiefen möchten.

Einige praktische Übungen im Verfassen von Haiku und Tan-Renga, das heißt kleinen Kettengedichten für zwei Personen, sollen dabei helfen.

Voraussetzungen: keine besonderen. Es wird ein gewisses Interesse und Gespür für poetische Texte erwartet.

Anmeldung: bis spätestens 15. August 2025

Nähere Informationen zum Seminar über Conrad Miesen:

Telefon 02639 / 1318 oder

E-Mail: hortislur.1964@gmail.com

Dozent: Conrad Miesen, Senryu-Meister
Magister der Germanistik, Philosophie und Pädagogik
Samstag, 06.09.2025 - 10:00 -17:00 Uhr
Kosten: Kurs 35,00 € / Verpflegung: 30,00 €

43.

24.-27. Oktober

Umgang mit Scham und Schuld II Verlängertes Wochenende

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.

Scham und Schuld sind tiefsitzende, meist unbewusste Empfindungen, die unser Lebensgefühl stark beeinflussen. Scham zielt auf die eigene Identität und führt zu – tiefen – Überzeugungen wie „Ich bin falsch“, „Ich bin unfähig“ oder „Ich bin schlecht“. Diese Glaubenssätze wirken – wenn sie nicht erkannt und verändert werden – das ganze Leben. Schuld bezieht sich auf ein Verhalten, das wir oder andere als falsch erleben.

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, 11.07.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Montag, 14.07.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Pensionskosten: 246,00 €

44.

07.-09. November

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 Gewährsein 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 gemeinsamen 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 anfangs jedoch mühevoller Anstrengung 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

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, 07.11.2025 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 09.11.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 170,00 € / Pension 170,00 €

45.

05.-08. 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.

Meditation ist nicht so einfach – und gleichzeitig gibt es viele Wege, wie sich ein bewusster Seins-Zustand ausbreiten kann. An diesem Wochenende kannst Du verschiedenste Wege der Meditation beschreiten.

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, 05.12.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Montag, 08.12.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Pensionskosten: 246,00 €

46.

12.-14. 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 Vasseur 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@posteo.de;

067461505 Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.

Heidi Lehnart, Sozialpäd. FH & Tanzleiterin in meditat. und sakra. Tanz

Freitag, 12.12.2025 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 14.12.2025 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 170,00 €

Bitte beachten Sie auch:

Karmelitanische Gemeinschaft „Am Bach Kerit“

Mitgliedertreffen

Freitag, 07.03.2025 - Sonntag, 09.03.2025

Freitag, 29.08.2025 - Sonntag, 31.08.2025

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

Musikkreis Springiersbach

Gerhard Vockensperger

Im Eichenhain 23

Tel.: 06532 - 2731 - Fax: 06532 - 4086

musikkreis@cs-telecom.com

www.opern-studienreisen.de/konzerte.html

Tue deinem Leib etwas Gutes...(Sportexerzitionen)

Elisabeth Langenfeld TO. Carm.

Diakon Ewald Langenfeld

Hauptstr. 348

66773 Schwalbach

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 abge-

sprochen 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 weiterhin 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 03. und 08. finden in Kooperation mit „**geistlich leben**“ (Bistum Trier) statt und sind in deren Programm unter: EX 3 und EX 7 zu finden.

Es 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>

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

Kloster: www.karmeliten.de/springiersbach

Exerzitienhaus: www.karmeliten.de/exerzitienhaus

Bankverbindung:

Pax Bank Trier

IBAN DE56 3706 0193 3000 1250 15 - BIC GENODED1PAX