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 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 2027.

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. Matthias Brenken O.Carm.
Prior des
Karmelitenklosters

P. Theodor Vreeswijk O.Carm.
Leiter des Bildungs- und
Exerzitienhauses

Preisgestaltung 2027:

Ab 01.01.2027 verliert unser Haus die MwSt.-Befreiung für Einzelhausgäste und Veranstaltungen aus unserem Eigenprogramm → Daher sind alle Preise ab 2027, als Bruttopreise (inklusive der jeweils gültigen Mehrwertsteuersätze) aufgeführt!

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: 105,00 €, inkl. MwSt.

Bei **nur einer Übernachtung** berechnen wir einen **Zuschlag von 15,00 €/Person, inkl. Mwst.**.

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 Karmelitenpatres.

Karmelitanische Spiritualität

Besinnungstage im Karmel

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: 35,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

Samstag, 03. April - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Thema: „Bruder Lorenz von der Auferstehung - Die Übung der Gegenwart Gottes“
Gerade heute, in einer Zeit der inneren Unruhe, spricht seine schlichte Botschaft der Gottespräsenz im Alltag mit neuer Kraft.
Begleitung: P. Theodor Vreeswijk O.Carm.

Samstag, 12. Juni - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Thema: „Wie geht das: Gebet?“
An diesem Karmeltag soll es darum gehen, sich über unsere Gebetspraxis auszutauschen und zu schauen, was uns die Bibel und die Tradition des Karmel dazu sagen können.
Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.

Samstag, 28. August - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Thema: „Unter seinem Blick wird der Horizont so schön, so hell-Gott finden mit Elisabeth von Dijon“
Begleitung: P. Matthias Brenken O.Carm.

Samstag, 27. November - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Thema: „Maria, die Mutter Jesu“
An diesem Karmeltag wollen wir Maria in den Blick nehmen und schauen, was uns Bibel und die Tradition des Karmel über sie und ihre Verehrung sagen können.
Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.

Skapulierfest **Sonntag, 18. Juli 2027**

Ordensfest der Karmeliten

10.30 Uhr: Hochamt
15.00 Uhr: Feierliche Vesper und Sakramentsprozession

Betriebsferien im Sommer

Im Zeitraum von **Freitag, 06.08.2027** bis **Donnerstag, 19.08.2027**, bleibt unser Bildungs- und Exerzitienhaus geschlossen!

Kurs 01: **09. Januar**

Besinnungstag zu Beginn des Jahres:

Thema: „Du führst mich hinaus ins Weite, du machst meine Finsternis hell…“ (Psalm 18,20)

Der Tag wird geprägt sein durch biblische Impulse und Austausch, durch Stille, Beten und Besinnung.

Begleitung:	Monika Hartmann Pastoralreferentin Br. Reiner Theißen, SVD Gästehaus St. Michael (CSM), Steyl
Termin:	Samstag, 09.01.2027 09.30 Uhr bis 16:00 Uhr inkl. Stehkaffee, Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen
Kosten:	Kurs 10,00 € / Verpflegung 39,00 €

Kurs 02: **28. Februar - 05. März**

„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.
Sonntag, 28.02.2027 – 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 05.03.2027 – 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 499,00 €

Kurs 03: **28. Februar - 05. März**

Exerzitien für indische Ordensschwestern (auf Malayalam)

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

Begleitung: P. Linto (Paul) Thekkekunnel O.Carm.
Sonntag, 28.02.2027 – 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 05.03.2027 – 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 499,00 €

Einkehrnachmittage 01. & 02. März

Pfarrei Alftal Maria vom Berge Karmel

Einkehrnachmittage

Thema nach Ausschreibung der
Pfarrei Alftal Maria vom Berge Karmel

Begleitung: Sr. M. Edith Riedle Carmel DCJ
P. Ludwig Eifler O.Carm. (Pfarrer)
Termin: Montag, 01.03.2027; 14.00 – 18.00 Uhr
Termin: Dienstag, 02.03.2027; 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

Kurs 04: 25.-28. 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, 25.03.2027 - Beginn: 16.30 Uhr bis
Ostersonntag, 28.03.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 315,00 €

Kurs 05: 05.-09. April

Schweige-Exerzitien:
Die Sakramente neu verstehen-aus den Sakramenten leben

Evangelische Christen kennen zwei Sakramente: die Taufe und das Abendmahl; eigentlich drei: nach Martin Luther auch das Bußsakrament. Die katholische Kirche spricht von sieben Sakramenten, außer den genannten drei kennt sie noch die Firmung, die Krankensalbung, das Weihesakrament und die Ehe. Doch näher betrachtet, gibt es weit mehr Sakramente als diese zwei, drei oder sieben. Mit Sakramenten leben alle Menschen, christliche, andersreligiöse und religionslose – viel selbstverständlicher, als es uns und ihnen bewusst ist. „Sakrament" bedeutet „heiliges Zeichen", „Zeichen für etwas Heiliges" – und wem ist schon nichts heilig?! Der Exerzitienkurs will Hilfen zum vertieften Verständnis der Sakramente geben und Anregungen, um (neu) aus den Sakramenten zu leben.

Die angebotenen Exerzitien werden in der Form der Karmelitanischen Exerzitien gestaltet: In das durchgängig 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 Beicht-Gespräch zur Verfügung. Als eigentlicher Gesprächspartner soll in diesen Exerzitientagen bewusst nur Gott selbst gesucht werden. Außer der Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten der Klostergemeinschaft (Morgengebet, Abendgebet, Eucharistiefeier) 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, 05.04.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 09.04.2027 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Pension 394,00 €

Kurs 06: 18.-23. April

Vortrags- und Schweigeexerzitien
„...weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin."
(Phil 3,12)

Auf dem Weg zu einem versöhnten Leben - Glaube und Zweifel bei den Aposteln und bei mir

In diesen Vortragsexerzitien richten wir unseren Blick auf die Apostel, die auch nicht vollkommen waren und lernen mussten, ihr Leben auf Jesus auszurichten. Sie können uns in den Tagen der Stille helfen, unser eigenes Leben in den Blick zu nehmen und es von Jesus Christus inspirieren zu lassen.
Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.
Sonntag, 18.04.2027 – 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 23.04.2027 – 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 499,00 €

Kurs 07: 10.-14. Mai

Exerzitien: Mit Jesus auf Du und Du – Begegnung, die verändert

Das Johannesevangelium erzählt von einem Jesus, der Herzen berührt und Leben verändert. Seine Botschaft ist getragen von der bedingungslosen Liebe Gottes, die jedem Menschen gilt – ohne Ausnahme. Die Mystikerin Teresa von Ávila beschreibt Jesus als einen Freund: authentisch, zugewandt, überraschend nah. Einen, der uns begleitet, der uns hält, bei all dem Auf und Ab in unserem Leben, jederzeit und überall. Betrachten wir unsere eigene Gottesbeziehung, lassen wir uns von Jesu Nähe berühren und entdecken, was Gottes Liebe für unser Leben bedeuten kann.

Die angebotenen Exerzitien werden in der Form der Karmelitanischen Exerzitien gestaltet. In das durchgehend 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 Seelsorgegespräch zur Verfügung. Als eigentlicher Gesprächspartner soll in diesen Exerzitientagen bewusst nur Gott selbst gesucht werden. Außer der Eucharistiefeier (an einem Abend) 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: Christoph Diemerling TKG
Montag, 10.05.2027 - Beginn: 16.30 Uhr
Erste Mahlzeit (Abendessen)
Freitag, 14.05.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Pension 420,00 €

Kurs 08: 01.-06. August

„TagesJakobsWege 2027“
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, Exerzitienerfahrung 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 Eucharistiefeiern 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, 01.08.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 06.08.2027 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 427,00 €

Kurs 09: 10.-15. Oktober

Vortrags- und Schweigeexerzitien

„Selig seid ihr…“ - Gottes Jahr, unsere Hoffnung

Die Seligpreisungen nach dem Evangelisten Matthäus.
Mt. 5,3-11

Schweigeexerzitien mit zwei Impulsreferaten täglich.
Persönliche Gesprächsmöglichkeit gegeben.
Möglichkeit zur eucharistischen Anbetung.

Begleitung: P. Ludwig Eifler O.Carm.
Sonntag, 10.10.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 15.10.2027 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 499,00 €

Kurs 10: 07.-12. November

Vortrags- und Schweigeexerzitien

„Betet ohne Unterlass!“ (1 Thess 5,17)
Leben in der Gegenwart Gottes

In diesen Vortragsexerzitien wollen wir bedenken, was es bedeutet, ohne Unterlass zu beten. In der Tradition des Karmel hat sich dafür die Idee vom Leben in der Gegenwart Gottes entwickelt. In diesen stillen Tagen wollen wir unser eigenes Gebetsleben in den Blick nehmen und schauen, was uns die Bibel und die Tradition des Karmel dazu sagen können.

Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.
Sonntag, 07.11.2027 – 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 12.11.2027 – 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 499,00 €

Weitere Seminarangebote

Kurs 11: 15.-17. 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.

Für die Seminargebühr wird vorab eine Rechnung erstellt und der Betrag wird dann überwiesen an:

Yoga-Begegnungsstaette e.V.
Bankverbindung: Volksbank Bitburg
IBAN: DE12 5866 0101 0003 2088 86

Begleitung: Angela Demuth
Freitag, 15.01.2027 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 17.01.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 160,00 € / Pension 218,00 €

Kurs 12: **19.-21. Februar**

Finde Deine Kraftquelle:
Neues Jahr. Neuer Mut. Neue Wege.

Du weißt genau, dass Dir manches in Deinem Leben nicht gut tut und überwindest die alten Muster nicht? Du wünscht Dir Veränderung, doch der Weg dahin scheint zu schwer? Du fühlst Dich gefangen zwischen Wunsch und Wirklichkeit?
Altes loslassen und verabschieden. Neue Impulse, Ideen und Sichtweisen erkennen – und mitnehmen. Finde Mut und neue Energie, um neue Schritte zu gehen. Lerne praktische Übungen, die Dich körperlich-mental mobilisieren und beleben. Alltagstaugliche Übungen und Konzepte helfen Dir, Dein Energielevel im Alltag zu stärken und bei Dir zu bleiben. Und nicht zuletzt: Wirf mit uns einen Blick „hinter die Kulissen“, um zu durchschauen, wie Veränderung wirklich gelingt.
Ein Wochenende, das Dein Leben Schritt für Schritt tatsächlich verändern kann. Ein Wochenende mit verschiedenen Kraftquellen „zum Mitnehmen“. Lass uns gemeinsam aufbrechen: Entdecke mit uns innere und äußere Kraftquellen, die Dich erfüllt lebendig leben lassen. Es sind keine Vorkenntnisse und körperliche Fitness erforderlich.
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, 19.02.2027 - 17.00 Uhr (18:00 Uhr Abendessen)
bis Sonntag, 21.02.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 165,00 € *) / Pension 210,00 €

*) Kurskosten vorab mit den Referent*innen abrechnen!

Kurs 13: **21.-26. Februar**

Liebe - eine Reise vom menschlichen zum Göttlichen
Ein Kurs über Beziehungen, Herz und Bewusstsein

Was wäre, wenn Liebe mehr ist als ein Gefühl - wenn es ein Weg zu deiner - vielleicht vergessenen - göttlichen Natur ist?!
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 Müller MCT
Sonntag, 21.02.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 26.02.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 525,00 €

Kurs 14: **26. Februar-01. März**

Älterwerden-L(i)eben-Ankommen

Eine Einladung, dem Leben in seiner Vergänglichkeit zu begegnen – und darin Reife und lebendige Gegenwärtigkeit zu entfalten

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 Müller MCT
Freitag, 26.02.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Montag, 01.03.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 315,00 €

Kurs 15: **05.-07. 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 ohne Kaffee und Kuchen!**

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

Begleitung:
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.
Freitag, 05.03.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 07.03.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 16: **12.-14. März**

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 das Angebot.**Seminar ohne Kaffee und Kuchen**!

Begleitung: Uta Dück, Gymnastiklehrerin
Freitag, 12.03.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 14.03.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 17: 19.-21. März
Kurs 18: 17.-19. September
Kurs 19: 19.-21. 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.

Sich zur Musik bewegen, sei es im Bewegungstraining oder im Qigong/Tai Chi, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für Körper, Geist und 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 wohltuendes und ausgleichendes Wochenende zu genießen. Denn mit Bewegung, Begegnung, Entspannung und der Natur, finden Sie die richtige Balance.

Hier ein Beispiel eines Wohlfühlwochendes (es kann mal zu kleinen Änderungen oder zusätzlichen Angeboten kommen)

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 Qigong Übungen werden langsam und fließend durchgeführt, entsprechend dem eigenen Atemrhythmus.

Sanftes Ganzkörpertraining mit Pilatesbällen
Die Bälle wurden speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training entwickelt. Das Training ist eine perfekte Kombination für die Beweglichkeit, Kräftigung und Flexibilität.

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

Fantasiereise
Wir begeben uns auf eine Reise und können diese mit allen Sinnen in Ruhe genießen.

Waldwege in die Balance - nach Shinrin Yoku
Wir möchten unseren Kopf frei machen, Stress abbauen, aufatmen, unser inneres Gleichgewicht herstellen und unser Immunsystem stärken. Hier können wir den Wald mit allen Sinnen, in Kombination mit Achtsamkeitsübungen, bewusst erleben und wahrnehmen.

Lesung
Die Lesung findet in gemütlicher Atmosphäre statt.

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

Am Freitagabend findet nach dem Abendessen eine „Kennenlernrunde in Bewegung“ statt!
Wir freuen uns auch auf zwei gemütliche Abende, in netter Runde im Gewölbekeller des Klosters oder im Freien.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

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

Freitag, 19.03.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 21.03.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
und/oder:
Freitag, 17.09.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 19.09.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
und/oder:
Freitag, 19.11.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 21.11.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten (pro Termin): Kurs 110,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 20: 01.-04. April
Kurs 21: 18.-20. Juni

„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 ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan

Die fünfzehn Ausdrucksformen
Es werden in diesem Workshop nicht alle fünfzehn Formen gelernt. Die Anzahl erfolgt in Abstimmung mit der Gruppe.
Donnerstag, 01.04.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 04.04.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 315,00 €

Kleine Übungen mit Atemübungen
Freitag, 18.06.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 20.06.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 22: 16.-21. April

Meditations-Retreat
Fünf Tage Stille und Sein im Kloster Springiersbach

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.

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 Müller MCT
Freitag, 16.04.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Mittwoch, 21.04.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 525,00 €

Kurs 23: 16.-18. April
Kurs 24: 17.-19. September

Bildersprache in der persischen Poesie

Die persische Sprache ist eine Symbolsprache. "Kerze und Falter", "Rose und Nachtigall", "Wein und Trunkenheit" - um einige Bilder zu nennen - sind literarische Idiome. Diese Motive sind das Herz der Sprache. Sie verkörpern jahrhundertealte Geschichten. Prosa und Poesie werden von diesen Bildern getragen. Mit einzelnen ausgewählten, zauberhaften Bildern werden wir uns beschäftigen. Klangbeispiele gesungener Poesie umrahmen die Veranstaltung. Texte werden vor Ort ausgehändigt.
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Leitung: Dr. phil. Shams Anwari-Alhosseyni
Freitag, 16.04.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 18.04.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
und/oder:
Freitag, 17.09.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 19.09.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten (pro Termin): Kurs 60,00 € / Pension 218,00 €

Kurs 25: 23.-25. April

Yoga verstehen, anwenden, erleben

Yoga, wie es im II. und III. 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. und III. Kapitel beschriebene achtstufige Pfad (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, 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.

Für die Seminargebühr wird vorab eine Rechnung erstellt und der Betrag wird dann überwiesen an:

Yoga-Begegnungsstaette e.V.
Bankverbindung: Volksbank Bitburg
IBAN: DE12 5866 0101 0003 2088 86

Begleitung: Angela Demuth
Freitag, 23.04.2027 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 25.04.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 160,00 € / Pension 218,00 €

Kurs 26: 07.-09. Mai
Kurs 27: 19.-21. November

„Qi Gong"-Kurse

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

Begleitung: Agnes Bayard
Übungsleiterin für Qigong Yangsheng

Auszüge aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Freitag, 07.05.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 09.05.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 72,00 € / Pension 210,00 €

Auszüge aus dem Spiel der fünf Tiere
Freitag, 19.11.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 21.11.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 72,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 28: 14.-16. Mai
Kurs 29: 24.-26. 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 und Kuchen!**

Begleitung: Daniela Hoffmann
Physiotherapeutin, Eutoniepädagogin- & therapeutin®
Aufrecht durch den (Frühlings-) Alltag!
Freitag, 14.05.2027 – 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 16.05.2027 – 13.00 Uhr (Mittagessen)
und/oder:
Anspannung zur Wohl-Spannung!
Freitag, 24.09.2027 – 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 26.09.2027 – 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten/Termin: Kurs 115,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 30: 04.-06. Juni

Einführung in die gegenstandslose Meditation

Elemente:
Einführung in die Praxis der Sitz-Meditation:
Körperhaltung, meditatives Gehen, Atmung,
Anleitung zur gegenstandslosen Meditation
Täglicher Impuls
Angebot zum persönlichen Gespräch
Zeiten, die Natur zu erleben
Einüben ins Schweigen

Die Vielfalt und Dynamik unseres heutigen Lebens mit seinen Herausforderungen und Belastungen lässt viele Men-

schen nach innerer Ruhe und der Stille des Geistes suchen. Die Meditation ist eine praktische Antwort auf Selbstfindung und Sinnsuche.
Grundlegend für den Erfahrungsweg des Meditierens ist die Übung der Achtsamkeit in der Stille. Aufrecht sitzen wir, konzentrieren uns auf den Atem. Gefühle und Gedanken nehmen wir wahr, wie sie gerade kommen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Je mehr wir dabei vom Denken und der Ichbeziehung frei werden, desto mehr erfahren wir unsere eigene Mitte, unser wahres Selbst, das keine Trennung, keine Grenzen und keine Unterscheidung kennt.
Das Sitzen in der Stille praktizieren wir gegenstandsfrei, wir lassen uns ganz auf den gegenwärtigen Augenblick ein.

Begleitung: Dr. Uwe Christoffer, Meditationslehrer
Freitag, 04.06.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 06.06.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs nach Absprache / Pension 210,00 €

Kurs 31: **11.-13. Juni**

Oasentage im Kloster für Frauen

Das Leben in Fülle entdecken
„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ Joh 10,10

Mitten im Alltag – Mitten im Leben
Wie steht es eigentlich um die Fülle, die uns zugesagt ist? Ein Wochenende lang wollen wir eine Auszeit nehmen um innezuhalten, aufzutanken und neu zu entdecken, was es heißt, aus dieser Fülle zu schöpfen.
Die Oasentage wollen einen Raum schaffen für das, was die Seele nährt. Wir laden ein, in Gemeinschaft mit anderen Frauen neue Kraft zu finden, zur Ruhe zu kommen und dem Leben mit offenem Herzen zu begegnen.

Wir freuen uns auf ein Wochenende mit:
Zeit zum Aufatmen: Impulse aus biblischen Texten
Zeit für mich: Ruhe, Natur, Meditation, gesungenes und getanztes Gebet und kreative Elemente
Zeit für Gemeinschaft: Austausch mit anderen Frauen
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

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

Begleitung:
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i.R.
Heidi Lehnart, Sozialpädagogin FH und Tanzleiterin in meditativem und sakralem Tanz
Freitag, 11.06.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 13.06.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 32: **28. Juni-02. Juli**
Kurs 33: **03.-07. Oktober**

HerzWege: Hundert Jahre Bruder David Steindl-Rast

Benediktinerbruder David Steindl-Rast ist eine der größten spirituellen Persönlichkeiten der Gegenwart. Geboren 12.07.1926 in Wien studiert er dort an der Akademie der Bildenden Künste und an der Universität Kunst, Psychologie, Anthropologie und promoviert 1952 in Psychologie. Er folgt seiner in die USA ausgewanderten Familie und tritt 1953 in das Kloster Mount Saviour im Bundesstaat New York ein. Eingehend studiert er den Zen-Buddhismus und ist seit 1965 ein interreligiöser Brückenbauer. Lehraufträge und Vortragsreisen in allen fünf Kontinenten unterbrechen sein Kloster- und Einsiedlerleben. Im Alter ist er in seine österreichische Heimat zurückgekehrt und lebt im Europakloster Gut Aich in Sankt Gilgen.
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Das Intensivseminar bietet eine Lebensskizze seiner hundert Jahre:
1 Kindheit und Jugend
2 Die Entscheidung: Mönchsein
3 Im interreligiösen Dialog
4 Einsiedler und Weltreisender
5 Doppelbereich von Zeit und Ewigkeit
6 Rilke als spiritueller Wegweiser

Intensivseminare

Texte werden vor Ort ausgehändigt.

Begl.: Frau Dr. phil. Dipl.-Theol. Hortense Anwari-Reintjens
Montag, 28.06.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 02.07.2027 - 09.00 Uhr (Frühstück)
und/oder
Sonntag, 03.10.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Donnerstag, 07.10.2027 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten (pro Termin): Kurs 120,00 € / Pension 418,00 €

Kurs 34: **02.-04. Juli**

Weißt du, dass die Bäume reden? *)
- Ein meditatives Wochenende

In vielen spirituellen Traditionen taucht der Baum als eine Art spiritueller Meister auf und lädt uns ein, seine stille Weisheit für das eigene Leben fruchtbar zu machen. An diesem Wochenende wollen wir in achtsamen Begegnungen mit der Natur, mit Zeiten der Stille und Sammlung, aber auch im Austausch miteinander dieser Weisheit nachspüren, um daraus Ermutigung und Kraft für unsere Lebensgestaltung im Alltag zu gewinnen. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

*) Zitat:
Tatanga Mani (Walking Buffalo, vom Volk der Stoney in Kanada)

Begleitung: Edgar Theisen-Haas
Diplom Theologe und Sozialpädagoge
Freitag, 02.07.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 04.07.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 35: **27. Juli-01. August**

Sommerliche Auszeit im Kloster Springiersbach

Ankommen und Ruhe finden
Impulse……kleine, gemeinsame Spaziergänge, auch im Schweigen etc., Teilnahme an den Gebetszeiten und den täglichen Gottesdiensten (freiwillig).

Zeit für sich haben, Zeit zum Austausch in der Gruppe sowie gemeinsame Mahlzeiten prägen u.a. diese Tage.

Auf Wunsch ist ein Gespräch mit einem der Karmeliten möglich.

Begleitung: Elisabeth Kühn, Trier und Aachen
Oberstudienrätin, Deutsch u. katholische Religion
Dienstag, 27.07.2027 – Beginn 17.00 Uhr
(Erste Mahlzeit: Abendessen, um 18:00 Uhr) bis
Sonntag, 01.08.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Pension 499,00 €

Kurs 36: 28. Juli-01. 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 wahrem intuitivem Denken und Handeln zu begreifen. Durch Reflektieren der Philosophien im Yoga-Sutra und entsprechender Praxis in der Verbindung von Asana – Pranayama – Meditation 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.

Für die Seminargebühr wird vorab eine Rechnung erstellt und der Betrag wird dann überwiesen an:

Yoga-Begegnungsstaette e.V.
Bankverbindung: Volksbank Bitburg
IBAN: DE12 5866 0101 0003 2088 86

Begleitung: Angela Demuth
Mittwoch, 28.07.2027 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 01.08.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 320,00 € / Pension 428,00 €

Kurs 37: 18. 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 20. August 2027

Nähere Informationen zum Seminar über Conrad Miesen:
Telefon 02639 / 1318 oder
E-Mail: hortisilur.1964@gmail.com

Dozent: Conrad Miesen, Senryu-Meister
Magister der Germanistik, Philosophie und Pädagogik
Samstag, 18.09.2027 – 10.00 -17.00 Uhr
Kosten: Kurs 35,00 € / Verpflegung: 39,00 €

Kurs 38: 07.-10. Oktober

Taiji Quan

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 ohne Kaffee und Kuchen!**

Mindestteilnehmerzahl!

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan
Donnerstag, 07.10.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 10.10.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 315,00 €

Kurs 39: 22.-24.Oktober

Tai Chi - einfach mal raus
Eine Auszeit für Körper und Kopf

Den Alltag für ein paar Tage hinter sich lassen, Abstand gewinnen und neue Energie tanken. Dieser Tai-Chi-Kurs lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, den Kopf freizubekommen und sich ganz bewusst eine Auszeit von Terminen, Verpflichtungen und den Sorgen des Alltags zu gönnen. Sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Wahrnehmung helfen dabei, körperliche und mentale Anspannung loszulassen. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion. Jeder übt in seinem eigenen Tempo – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zwischen den Kurseinheiten bleibt genügend freie Zeit: zum Entspannen, für nette Gespräche und gemeinsames Erleben oder einfach, um einmal nichts tun zu müssen. Für Erkundungslustige hätte ich Empfehlungen vor Ort. Im Mittelpunkt stehen Erholung, Leichtigkeit und Abstand vom Alltag – ein paar Tage, in denen die eigenen Sorgen einmal nicht die Hauptrolle spielen müssen. Durchatmen. Abschalten. Auftanken. Und mit neuer Energie nach Hause zurückkehren.

Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel mit 70-80% der Kursgebühr bezuschusst. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse mit folgenden Informationen zum Kurs:
ZPP-Kurs „Tai Chi - Entspannung und Stressabbau“
Kurs-ID: KU-ST-KJPTZW

Samstag und Sonntag werden vor dem Frühstück,
bei ausreichendem Interesse, geführte Qi Gong Einheiten angeboten.

Kursleitung: Michael Steinmetz
Tai Chi und Qi Gong Lehrer (Krankenkassenzertifiziert)
Freitag, 22.10.2027, Beginn 16.00 Uhr
(Abendessen, um 18.00 Uhr) bis
Sonntag, 24.10.2027 -13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 180,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 40: 05.-07. November

„Entspannung pur“

Nach der Anreise am Freitag, erleben Sie den Samstag als Entspannungstag, mit Auszügen aus Qi Gong, Taiji, gymnastischen Übungen und weiterer Wohlfühltechniken. Eventuell Spaziergang, jedoch witterungsbedingt!
Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: Uta Dück, Gymnastiklehrerin
Freitag, 05.11.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 07.11.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 41: 12.-14. 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 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 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 (Dharana), 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 mühevolle 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.

Für die Seminargebühr wird vorab eine Rechnung erstellt und der Betrag wird dann überwiesen an:

Yoga-Begegnungsstaette e.V.
Bankverbindung: Volksbank Bitburg
IBAN: DE12 5866 0101 0003 2088 86

Begleitung: Angela Demuth
Freitag, 12.11.2027 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 14.11.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 160,00 € / Pension 218,00 €

Kurs 42: 12.-14. November

„Aus-Zeit“

In der heutigen, oft hektischen Welt ist es wichtiger denn je, Momente der Entspannung und der inneren Ruhe zu finden. Der Wochenendkurs bietet zum einen eine Auszeit aus dem Alltag und zum anderen die Möglichkeit, die eigene, individuell passende Methode zu entdecken oder zu vertiefen, um Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern zu können.
Es werden einfache Übungssequenzen aus Yoga und Qi Gong vorgestellt und Variationen der progressiven Muskelentspannung vermittelt. Fantasie- und Körperreisen, bzw. “Bodyscan” leiten in die Tiefenentspannung und Meditation über.
Ein einladendes Kloster und die ruhige Umgebung des Kondelwaldes warten auf Sie. Ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen.
Je nach Witterung werden einzelne Einheiten in der Natur und auf der Wiese hinter dem Kloster durchgeführt.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Elisabeth Langenfeld
Gesundheits- und Entspannungstrainerin
Freitag, 12.11.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 14.11.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 210,00 €

Kurs 43: 26.-29. November

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
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 Müller MCT
Freitag, 26.11.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Montag, 29.11.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 315,00 €

Kurs 44: 28. November-05. Dezember

Kontemplative Exerzitien mit dem Herzensgebet

Advent
Mich bereiten für das Wunder:
das Wesentliche suchen,
durchlässig werden,
empfänglich sein.

Elemente: durchgehendes Schweigen / Wahrnehmungsübungen / Anleitung zur Meditation in Stille / 6-8 x 25 Minuten Meditation mit dem Jesusgebet-Herzensgebet in der Gruppe / spirituelle Impulse / Erfahrungsaustausch in der Gruppe / Zeit für Spaziergänge / Einzelgespräche zur Begleitung / Teilnahme an der Eucharistiefeier im Haus
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Vorausgesetzt wird:
die Bereitschaft, sich auf Stille, Anleitung und Begleitung einzulassen, eine normale psychische Stabilität,
bei erstmaliger Teilnahme an einem mehrtägigen Schweigekurs:

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigeexerzitien
ist ein telefonisches Vorgespräch mit Annette Klose,
06131 2122465, erforderlich.

Begleitung: Annette Klose, Geistliche Mentorin, GCL
Sonntag, 28.11.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 05.12.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 190,00 € / Pension 735,00 €

Kurs 45: 03.-05. Dezember

Oasentage im Kloster für Frauen

„Brich an oh schönes Morgenlicht“

Inspiriert 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 Vesseur 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; 067461505
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung:
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i.R.
Heidi Lehnart, Sozialpädagogin FH und Tanzleiterin in meditativem und sakralem Tanz
Freitag, 03.12.2027 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 05.12.2027 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 210,00 €

Bitte beachten Sie auch:

Karmelitanische Gemeinschaft „Am Bach Kerit“

Mitglieder*innentreffen

Freitag, 26.02.2027 - Sonntag, 28.02.2027
Freitag, 20.08.2027 - Sonntag, 22.08.2027

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 Buchnung 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 Exerzitienhaus und der jeweiligen Seminarleitung abgesprochen wurde) ist trotzdem der komplette Pauschalpreis zu zahlen.

Allgemeines:

Unser Exerzitienhaus 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 Exerzitienhaus 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

Wir bieten eine klösterlich-schlichte Küche an, d.h. wir kochen keinerlei Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.)!

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:

Der Kurs 08. findet in Kooperation mit **„geistlich leben“** (Bistum Trier) statt und ist in deren Programm unter: EX 12 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