

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 neue, 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 2023.

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 Klostersgemeinschaft, Timo J. Schwarz (Seminar- u. Gästemanagement) und die Mitarbeiter/innen 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 Klostersgemeinschaft, Einzelgespräche mit einem der Karmeliten.

Der Tagessatz bei Unterbringung im Einzelzimmer mit Dusche/WC und drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen), beträgt: 72,00 €

Bei **nur einer Übernachtung** berechnen wir einen **Zuschlag von 10,00 €/Person**.

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

Einzelexerziten oder Geistliche Begleitung:

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

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

Geistliche Begleitung bieten an:

P. Matthias Brenken
P. Felix M. Schandl
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: 25,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen.

Samstag, 25. März - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, aber was ist mit der Selbstliebe?“
Begleitung: P. Elias Steffen o.Carm

Samstag, 03. Juni - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Was willst Du hier, Elija!“
Begleitung: P. Felix M. Schandl o.Carm.

Samstag, 12. August - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Wie spricht Gott (in der Bibel)?“
Begleitung: P. Theodor Vreeswijk o.Carm.

Samstag, 07. Oktober - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Braucht Gott die Kirche?“
Begleitung: P. Elias Steffen o.Carm.

Skapulierfest **Sonntag, 16. Juli 2023**

Ordensfest der Karmeliten mit Frühschoppen, Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen

10.30 Uhr: Hochamt
15.00 Uhr: Feierliche Vesper und Sakramentsprozession

01.

06.-08. Januar

„JahresZeiten LebensWenden“

Der Jahreswechsel lädt ein zum Innehalten und auch zu persönlichen (nicht unbedingt wirtschaftlichen) „Bilanzen“. Die Spannung von Abwechslung und Wiederkehr prägt das Leben. Nach Weihnachten kann eine gewisse „Leere“ eintreten. Falls sie nicht mit Sport, Urlaub oder Besuchen ge-

füllt ist, besteht hier die Einladung, diesen Jahreswechsel anders zu „füllen“ - begleitet mit Impulsen in der Teilnehmergruppe, Phasen des Schweigens, Angeboten zu meditativer Einübung in leib-seelischer Ganzheit, kurzen Wanderungen in der schönen Umgebung, der Feier von Gottesdiensten und der Möglichkeit zu persönlichen Begleitgesprächen. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Felix M. Schandl o.Carm.
Freitag, 06.01.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 08.01.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 50,00 € / Pension 144,00 €

Vorankündigung für nächstes Jahr: 05.- 07.01.2024

02.

07. Januar

Besinnungstag:

Thema: Voll Vertrauen gehe ich den Weg...

Texte, Bilder, Zeiten der Stille und des Austauschs begleiten uns mit dem Besinnungstagsthema durch den Tag.

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

Termin: Samstag, 07.01.2023
09.30 Uhr bis 16:00 Uhr
inkl. Stehkaffee, Mittagessen,
sowie Kaffee und Kuchen

Kosten: Kurs 10,00 € / Verpflegung 26,00 €

03.

03.-05. Februar

Braucht Gott die Kirche?

Und wenn ja, warum braucht er die Kirche?
Betrachtungen zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Elias Steffen o.Carm.
Freitag, 03.02.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 05.02.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 50,00 € / Pension 149,00 €

04.

05.-10. März

Seht wie groß die Liebe Gottes ist. - Betrachtungen zur Johannespassion

Zur Vorbereitung auf das Osterfest, wollen wir in diesen Schweigeexerzitien das Leiden unseres Herrn Jesus Christus betrachten, wie es uns im Johannesevangelium überliefert ist. **Seminar ohne Kaffee und Kuchen!**

Begleitung: P. Klemens August Droste o.Carm.
Sonntag, 05.03.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 10.03.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 342,00 €

Pfarrei Alftal Maria vom Berge Karmel

13. & 14. März

Einkehrnachmittage

Stilleübung, Impulse, Meditation, Austausch,
Abschluß mit Eucharistiefeier.
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Sr. M. Edith Riedle Carmel DCJ
P. Ludwig Eifler o.Carm. (Prior und Pfarrer)
Termin: Montag, 13.03.2023: 14:00 -18:00 Uhr
Termin: Dienstag, 14.03.2023: 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

05.

19.-24. März

„Wenn du fastest, gele dein Haar und wasche dein Gesicht“
(Mt 6,17)
Fastenzeit mit Jesu Witz, Humor und Ironie.

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. Und weil solche Töne oft eines „Erlösers“ nicht angemessen erscheinen und in gehobenem „Kirchisch“ (Reinhard Körner) vorgetragen untergehen! Dabei treffen seine Hinweise zum Fasten (siehe Überschrift!), seine nicht-dogmatischen, die fanatisch-pingelige Sprache religiöser Eiferer karikierenden Übertreibungen genau diesen Ton: „Splitter“ im fremden, jedoch „Balken“ im eigenen Auge (Mt 7,4-5 / Lk 6,41-42); „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr“ (Mk 10,25); „Die Haare auf eurem Haupt sind alle gezählt“ (Mt 10,30 / Lk 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, Tonlage und Färbung zu verstehen!
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Felix M. Schandl o.Carm.
Sonntag, 19.03.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 24.03.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 342,00 €

06.

06.-09. 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, 06.04.2023 – Beginn: 16.30 Uhr bis
Ostersonntag, 09.04.2023 -13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 75,00 € / Pension 216,00 €

**07.
08.**

21.-26. Mai

27. August -01. September

„TagesJakobsWege 2023“ Wander-Exerzitien „Auf- und Abstieg, Aus- und Durchblick“

An vier Tagen (Montag bis Donnerstag; 15-20 Tageskilometer) wandern die Teilnehmenden auf schönen Wegen, mit einigen Steigungen und zeitweise in Wäldern von [Vulkan-

]Eifel, Hunsrück und auf den Höhen des Moseltales. Dabei achten sie auf Natur und Umgebung, auf die Wege und das Gehen, auf den Wechsel von 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. Zeitweise schweigend oder im Austausch. Übernachtung jeweils in Springiersbach.

Jeder Tages-Weg wird bewusste Etappe eines Jakobs-Pilgerweges. Nach dem Frühstück steht Proviant (mit Rohkost) bereit für die Mittagsrast unterwegs. Die Gruppe bricht um 09:30 Uhr auf, bewegt sich selten auf **ausgewiesenen** Jakobswegen, überwindet dabei bis ca. 300 Höhenmeter und kehrt jeden Nachmittag bis ca. 17 Uhr zurück. Bitte bringen Sie eigene leichte Wanderausrüstung mit (auch Regenschutz, Trinkflasche(n), Brotzeitbehälter etc.), sowie eigene Vorlieben für Proviant. Einzelne oder die ganze Gruppe können einen stillen freien Tag vereinbaren.

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. Wander- und Exerzitienerfahrung ist hilfreich, aber nicht vorausgesetzt.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Felix M. Schandl o.Carm.
Sonntag, 21.05.2023 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 26.05.2023 - 09:00 Uhr (Frühstück)

und/oder:

Sonntag, 27.08.2023 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 01.09.2023 - 09:00 Uhr (Frühstück)
Kosten (pro Termin): Kurs 125,00 € / Pension 310,00 €

09.

25.-30. Juni

"Betet ohne Unterlass!" - Leben in der Gegenwart Gottes

Das Gebet ist wesentlich für den gelebten Glauben. Darum ruft uns die Heilige Schrift zum anhaltendem Gebet auf, um so mit Gott zu leben. In diesen **Schweigeexerzitien** wollen wir bedenken, was Bibel und Tradition uns über das Gebet lehren und wie wir in der Gegenwart Gottes leben können.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Klemens August Droste o.Carm.
Sonntag, 25.06.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 30.06.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 342,00 €

10.

15.-20. Oktober

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

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

Und so auch immer wieder Schwierigkeiten mit manchen kirchlichen und weltlichen Vorgesetzten und „Frömmigkeiten“ bekommt. „Gott lebt, und ich vor ihm“ – dieser einfache und doch so vielschichtige Leitsatz des Karmel prägt auch Teresa – immer mit Blick auf Gestalt und Leben des Jesus von Nazareth.

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

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

Begleitung: P. Felix Schandl O.Carm.
Sonntag, 15.10.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 20.10.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 310,00 €

11.

03.-08. Dezember

„Der Stern von Bethlehem ist ein Stern in dunkler Nacht, auch heute noch“

Mit Edith Stein auf das „Weihnachtsgeheimnis“ zugehen

Anders als viele Super- und Weihnachtsmärkte achten Christen und nachdenklichere Zeitgenossen darauf, „Weihnachten“ nicht schon Monate vorher mit Schoko-Weihnachtsmännern und „passendem“ Geschenke-Umsatz zugleich vorwegzunehmen und zu entwerten. Auch die reiche Liturgie der Weihnachtstage, die mit dem „Heiligen Abend“ erst wirklich beginnen, doch zunehmend Jahreswechsel-Urlauben zum Opfer fallen, bedarf einer entsprechenden Vorbereitung und Ein-Stimmung. Mit diesem Exerzitien-Kurs schon vor dem Ersten Advent soll dies ermöglicht und gewagt werden. Auch mit Impulsen der Karmelitin Edith Stein (1891 – 1942), der als geborener Jüdin gerade diese Festtage der Menschwerdung viel bedeuten. „Wer gesammelt in der Tiefe lebt, der sieht auch kleine Dinge in großen Zusammenhängen.“ So einer ihrer „Schlüsselsätze“ als Frau, die ihr Leben und ihre berufliche Tätigkeit der „Einfühlung“ in andere Menschen widmet. Er lädt ein zum Verweilen, zur Auszeit vom alltäglichen Getriebe, zur äußeren und inneren Einkehr.

„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 sucht mich als Mensch, und ich darf als Mensch darauf antworten. Auch dazu laden diese Tage ein mit Impulsen und Austausch in der Gruppe, 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!

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm.
Sonntag, 03.12.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 08.12.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 342,00 €

Weitere spirituelle Angebote

12.

13.-15. 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, 13.01.2023 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 15.01.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 149,00 €

13.

19.-22. Januar

Umgang mit Scham und Schuld

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.

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
Donnerstag, 19.01.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 22.01.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 216,00 €

14.

15.

13.-16. Februar

04.-07. Dezember

Psychosynthese-Seminar

Es werden verschiedene Übungen aus der Psychosynthese, wie Meditation, geführte Tagträume, Malen, Tanzen, Kreisgespräche und liturgische Feier eingebracht, um den Prozess des geistlichen Erwachens anzuregen.

Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Peter van Gool, Jesuit, Therapeut, Leuven/Heverlee
Montag, 13.02.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Donnerstag, 16.02.2023 - 17.00 Uhr (Kaffee und Kuchen) und/oder
Montag, 04.12.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Donnerstag, 07.12.2023 - 17.00 Uhr (Kaffee und Kuchen)
Kosten (pro Termin): Kurs 120,00 € / Pension 231,00 €

16.

26. Februar-03. März

Gottes mutige Töchter

Oft waren es mutige Frauen, die sich von Gott haben inspirieren lassen, ihm zu folgen und seinen Bund mit uns Menschen deutlich zu machen. Diese Frauen haben das Volk Gottes vor großen Katastrophen bewahrt, oder sind zu Vorbildern im Glauben geworden. Wir folgen diesen Frauen durch das Alte und Neue Testament bis ins 21. Jahrhundert. Ihr Mut, ihr Glaube und ihre tätige Nächstenliebe sollen uns inspirieren heute Gottes Ruf in unserem Leben zu entdecken. Tägliches gemeinsames Gebet, Eucharistiefeier, Schweigen und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen bilden neben den Vorträgen die Schwerpunkte.

Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: P. Andreas Müller (Vinzentiner)
Sonntag, 26.02.2023 – Beginn: 16.00 Uhr bis
Freitag, 03.03.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 250,00 € / Pension 360,00 €

17.
18.
19.

„Qi Gong - Workshop“

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

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

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan

Die Harmonie (für Einsteiger geeignet)
Freitag, 10.03.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 12.03.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 149,00 €

Herz-Qigong (für Einsteiger geeignet)
Donnerstag, 13.04.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 16.04.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 221,00 €

Schwerpunkt Atemübungen (für Einsteiger geeignet)
Freitag, 15.09.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 17.09.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 149,00 €

20.

Taiji -Workshop: Die Pekingform (Auffrischung)

Taiji (auch Schattenboxen genannt), ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe, „Formen“ genannt und als Volkssport praktiziert. Taiji gehört zur Familie der sogenannten inneren Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditati-

10.-12. März
13.-16. April
15.-17. September

16.-19. März

on dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

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

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan
Donnerstag, 16.03.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 19.03.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 90,00 € / Pension 221,00 €

21.
22.

Liebe und Tod in der persischen Poesie

Eros und Thanatos - vielleicht die Hauptthemen der persischen Poesie - sind miteinander verschwistert. Für "Verliebtsein" und "Sterben" gibt es in der persischen Sprache einen Ausdruck, der beide Begriffe zusammenfügt.

Das Seminar wird von Klangbeispielen begleitet. Poetische Texte werden vor Ort ausgehändigt.
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Leitung: Dr. phil. Shams Anwari-Alhosseyni
Freitag, 17.03.2023- 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 19.03.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen) und/oder
Freitag, 22.09.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 24.09.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten (pro Termin): Kurs 50,00 € / Pension 149,00 €

23.

Grundlagen des Konfliktmanagements

Konflikte tauchen in unserem beruflichen und privaten Alltag auf. Für ein gelungenes privates und professionelles Konfliktmanagement ist es hilfreich, die eigenen Werte zu kennen und ihre Grundlage benennen zu können. Dieses Seminar bietet Teilnehmer*innen einen Rahmen für ethische Entscheidungsfindung im persönlichen und beruflichen Kontext. Anhand von grundlegenden ethischen Theorien, Fallbeispielen aus der angewandten Ethik und spezifi-

17.-19. März
22.-24. September

sche Aufgaben, klären die Teilnehmer*innen ihre persönlich-professionellen Werte und entwickeln Strategien für ihre ethische Integrität.

Am Ende des Seminars können die Teilnehmer*innen:

- Ethische Grundlagen für ihre Entscheidungen benennen und kommunizieren.
- Die grundlegenden Zusammenhänge von ethischen Themen und einem gelingenden Konfliktmanagement erkennen.
- Die eigene Rolle im beruflichen und privaten Kontext und das persönliche ethische Konzept in Beziehung setzen und dadurch eine individuelle Lösung für Konflikte entwickeln.

Methoden:

Theorieinput, Fallbeispiele, Gruppenarbeit, Diskussion, Übungen

Leitung: P. Andreas Müller, Dipl. Theol.; Master of Nonprofitmanagement (DePaul University Chicago)
Lehrbeauftragter für Konfliktmanagement im Institut für Didaktik und Studierfolg der Hochschule Bochum
Montag, 20.03.2023 - Beginn: 10.00 Uhr bis
Dienstag, 21.03.2023 - 17.00 Uhr
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 106,00 €

24.

24.-26. März

REIKI IM KLOSTER - I Shoden

REIKI: „Die Gebrauchsanweisung, um Glück und Gesundheit in unser Leben einzuladen!“

Reiki ist eine traditionelle japanische Heilmethode zur Vorsorge und Selbsthilfe, zur Förderung und Stärkung von Körper, Geist und Seele. Lernen Sie mit den eigenen Händen Ihre Lebensenergie und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ausbildung und Einstimmung in das ursprüngliche, authentische "Jikiden-Reiki".

SHODEN - 1. Grad: Im Seminar lernen Sie, die Reiki-Energie für sich selbst und andere anzuwenden. Es werden die Ursprünge, Hintergründe und eine grundlegende Einführung über die Arbeit mit Reiki vermittelt. Wir üben die Sensibilisierung unserer Hände und die Wahrnehmung des Energie-

flusses im Körper anhand des „Byosen“-Systems, einer energetischen Analyse. Weiter die Technik zur Revitalisierung (Kekko) und den Einsatz des Symbols zur Körperbehandlung. Wir setzen uns mit den 5 Reiki-Lebensgrundsätzen auseinander, die als Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben dienen.

Im Shoden-Kurs erhält jeder Teilnehmer drei Reiju (Einstimmungen zur Aktivierung der Reiki-Energie) und Reiki-Kokan (Kerzen-Zeremonie).

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Komplettierung durch Okuden Kurs - 2. Grad vom 15.-17.09.2023

Fragen, Infos und Anmeldung unter 0175 169 00 77 oder:

info@reiki-montabaur.de

www.reiki-montabaur.de

Seminar **mit Kaffee und Kuchen!**

Leitung: Volker Höh, Shihan, zertifizierter Reiki-Lehrer

Birte Bornemann, Jikiden Reiki-Lehrerin,

Vorsitzende Berufverband Pro Reiki

Freitag, 24.03.2023 - 18 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 26.03.2023 - 13 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 300,00 € (Wiederholer 150,00 €)

Pension: 149,00 €

25.
26.
27.
28.

24.-26. März

23.-25. Juni

22.-24. September

24.-26. 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 wohltuendes 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, 24.03.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 26.03.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 23.06.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 25.06.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 22.09.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 24.09.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 24.11.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 26.11.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 110,00 € / Pension 149,00 €

29.**31. März-02. April**

Glauben neu entdecken mit Märchen, Meditation und mehr

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und sich Glaubensfragen öffnen. Gemeinsam mit den Märchenhelden machen wir uns auf den Weg, begegnen Prüfungen und wunderbaren Wendungen des Lebens und sehen, wie sie ihr Glück finden im Vertrauen auf Gott. Wir lassen außerdem Psalmen und andere Texte der Bibel und Gedichte auf uns wirken und uns von Fantasiereisen beflügeln. Die Impulse vertiefen wir mit Meditationen (z.B. Klangmeditation, Herzmeditation, Gehmeditation, Vorkenntnisse nicht erforderlich). Was erwartet uns noch? Atem- und Entspannungsübungen, Austausch in der Gruppe und Harfenmusik. **Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

www.Sterntaler-Harfe.de
www.Klang-und-Meditation.com

Begleitung: Dr. Michaela Brinkmeier
 Märchenerzählerin und Harfenspielerin, Klangtherapeutin und -pädagogin, Meditationslehrerin

Freitag, 31.03.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
 Sonntag, 02.04.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
 Kosten: Kurs 130,00 € / Pension 149,00 €

30.**21.-23. April**

Yoga verstehen, anwenden und erleben

Yoga, wie es im II. Kapitel von Patanjali im Yoga Sutra beschrieben wird, beschäftigt sich mit der Frage nach Wahrheit und Wirklichkeit, dem Strom der Stille. Während des Seminars möge unser Geist völlig frei zur Verfügung stehen für das, was wir auch immer gerade tun. Diese innere Freiheit ist immer verfügbar und steht allgegenwärtig in direkter Verbindung zum alltäglichen Leben. Erkenntnis durch inneres Erleben wandelt sich in Meditation, wodurch wir in gemeinsamer Arbeit zur tatsächlichen Erfahrung dessen kommen, was Yoga ist – sich integrieren als ganzer Mensch. Der im II. Kapitel beschriebene achtstufige Pfad (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Dhyana, Samadhi) beschreibt das, was man auf der Basis einer bestimmten Praxis erfahren kann. In dieser Praxis dienen Geist und Körper als eine

Art Laboratorium, durch die sich Wahrnehmungen in tatsächliches Erleben umwandeln lassen. Hierbei ist eine Haltung des neugierigen Erkundens hilfreich, wobei man stets offen ist für neue Erfahrungen, die eintreten werden. Tauchen sie dann auf, ist man präsent, um sie wirklich genießen zu können.

Ablaufplan auf www.yoga-begegnungsstaette.de

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, 21.04.2023 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
 Sonntag, 23.04.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
 Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 149,00 €

31.**28. April-02. Mai****32.****28. September-02. Oktober**

Lebensphilosophie großer jüdischer Denker

In der gesamten Geschichte der westlichen Philosophie ist der vorherrschende Trend, sich auf die Griechen zu berufen. Jüdische Philosophie wurde ausgeblendet. Erst im 19. Jht. ist jüdische Philosophie ein eigener Wissenschaftsbereich geworden. Baruch Spinoza (17.Jht.) leitet mit seiner Historisierung der hebräischen Bibel und der rabbinischen Tradition schon eine neue, aufklärerische Denkweise ein. Alltägliche Lebensverhältnisse, keine Theorien, sondern Ethik und der Primat der praktischen Vernunft stehen im Vordergrund. Einige herausragende Vertreter dieser Lebensphilosophie werden vorgestellt.

Seminare mit Kaffee und Kuchen!

Themen des Intensivseminars:

- 1 Baruch Spinoza 1632-1677: Lebenslauf und Schicksal
- 2 Baruch Spinoza: Philosophie und Rezeption
- 3 Martin Buber 1878-1965: "Das lebendige Du"
- 4 Franz Rosenzweig 1886-1929: "Liebe zum Nächsten"
- 5 Hannah Arendt 1906-1975: "Weltzugewandte Verantwortung"
- 6 Emmanuel Levinas 1906-1995: "Das Antlitz des Anderen"

Literaturliste und Texte werden vor Ort ausgehändigt.

Seminar mit Nachmittagskaffee und -kuchen am Samstag

Begl.: Frau Dr. phil. Dipl.-Theol. Hortense Anwari-Reintjens
 Freitag, 28.04.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
 Dienstag, 02.05.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
und/oder:

Donnerstag, 28.09.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
 Montag, 02.10.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
 Kosten (pro Termin): Kurs 100,00 € / Pension 285,00 €

33.**28. April-01. Mai**

Märchen und Urspiritualität

Märchen erzählen von wundersamen Begebenheiten. Oft mündlich durch die Generationen weitergegeben, verbinden sie uns mit unseren Vorfahren. Unsere Ahnen lebten in einer anderen Naturverbundenheit als wir; für sie war die Natur beseelt und voller Geister.

Wenn wir uns auf die besondere Energie der Märchen einlassen können, verbinden sie uns mit dieser Naturverbundenheit und mit unserer wahren Natur. Es ist so, als ob uns die Märchen an unsere Urspiritualität erinnern. Sie lassen uns den tiefen Sinn und den Geist, der allem innewohnt, erfahrbar machen.

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
 Freitag, 28.04.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
 Montag, 01.05.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
 Pensionskosten: 216,00 €

34.
35.

Eutonie Verabredung mit mir selbst!

Pause machen - Auszeit - Ein Wochenende nur für mich!

Vielfältige und dauerhafte Anforderungen im Alltag erschöpfen die eignen Energiereserven...

Zeit für eine Pause, Zeit für ein Eutonie Wochenende, um Kraftquellen zu beleben, Spannungen behutsam zu lösen sowie Entlastung, Beweglichkeit, Lebendigkeit und Handlungskraft wieder zu spüren.

Eutonie – Auf sensible und achtsame Weise werden durch Körperübungen äußere und innere Bewegungen angeregt. Die Aufmerksamkeit wird gezielt in unterschiedliche Körperbereiche gelenkt, um so die eigenen Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bewusst zu erleben.

Basierend auf klaren anatomischen Grundlagen, wird mit Hilfe der Eutonie der Körper zur Selbstregulation eingeladen: Muskeln, Sehnen, Faszien entspannen sich, Nerven haben Platz und Gelenke erleben ihren Spielraum für schmerzfreie Bewegungen. Die neu erfahrenen Körperzusammenhänge führen zu einer ausgewogenen und regenerierenden Wohl-Spannung von Körper, Geist und Seele. Dies erleichtert Ihnen im Alltag das eigene Tempo, das eigene Maß sowie die eigene Bewegungsökonomie zu finden, zu achten und zu leben. Die Eutonie ist für Menschen jeden Alters geeignet. Wir üben vorwiegend im Liegen, jedoch auch im Sitzen, Stehen und Gehen.

Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung: Daniela Hoffmann Physiotherapeutin
Systemische Physiotherapie®
Eutoniepädagogin - & therapeutin

Fitte Füße - Freie Schultern - Klarer Kopf!

Freitag, 26.05.2023 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 28.05.2023 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Meine Mitte - Zwischen Stabilität und Flexibilität!

Freitag, 25.08.2023 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 27.08.2023 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 105,00 € / Pension 144,00 €

26.-28. Mai
25.-27. August

36.
37.

Wanderexerziten und Yoga - Aktion und Kontemplation

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

Kurselemente:

Tägliche Wanderungen mit geistlichem Impuls (bis zu 15km)

Tägliche angeleitete Yogaübungen

Zeiten der Stille

Gemeinsames Gebet und Eucharistiefeier

Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch

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

Freitag, 02.06.2023 - Beginn: 16.00 Uhr bis
Dienstag, 06.06.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 04.08.2023 - Beginn: 16.00 Uhr bis
Dienstag, 08.08.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten (pro Termin): Kurs 300,00 € / Pension 288,00 €

38.

02.-06. Juni
04.-08. August

Karmelitanische Exerziten mit meditativem Malen Inneres Beten, auch mit Farben möchte ich Dir erzählen

... an inneren Bildern verweilen... in Farben ausdrücken...
gemeinsam die eigene Kreativität und Spiritualität erleben...

Die Tage stimmen Sie ins Innere Beten ein. Eingeladen sind Sie zum ungezwungenen freien Malen und Beten. Teresa von Ávila formulierte es so: „Das Gebet ist meiner Ansicht nach nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit

dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“

So verschieden Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Ausdrucksweisen des Betens und die damit verbundenen Erfahrungen. Beten ist sich die Gegenwart Gottes bewusstmachen und mit ihm in Beziehung treten. Die Stille in diesen Tagen, die Impulse aus Bibel und Weisheitsliteratur, das intuitive Malen alles dient der Beziehung, der Begegnung, der Herzensbewegung, dem Gebet. Das meditative Malen lädt zum Ausdruck in Farben ein, fördert den Prozess des inneren Weges - jeden Tag anders, neu, tiefer...! Es schenkt jedem Freiraum, da es frei von Beurteilung und Interpretation bleiben darf. Alles bewegt zum tiefen, einfach aus sich herausfließenden Gebet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allein die Freude am Farbenspiel zählt. **Seminar mit Kaffee und Kuchen!**

Gestaltungselemente: Meditation (Atem), täglich zwei Impulsvorträge, meditatives Malen hauptsächlich nachmittags, durchgängiges Schweigen, freie Zeit für Spaziergänge, für eigene Reflexion, für Ruhe, Möglichkeit zu persönlichem Begleitgespräch, Abendimpuls

Malmaterial: Pastellkreiden, Papier (wird von der Leitung mitgebracht.) Bitte T-Shirt, o.ä. als Malkittel mitbringen.

Leitung: Jutta Schlier, Malerin und Exerzitenbegleiterin
(Theologiestudium, Gemeindefereferentin bis 2012)
Montag, 10.07.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 14.07.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € (inkl. Materialkosten) / Pension 285,00 €

39.

14.-16. Juli

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

Ein paar Tage

- aussteigen aus dem Gewohnten, Abstand gewinnen vom Alltag.

- die eigenen Quellen suchen und finden!

- entdecken, dass das Beste nahe ist und ganz einfach.

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

Was wollen wir tun?

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

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

Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei Hildegard Forster: hildegard.forster@web.de; 067461505 Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.

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

Andrea Jansen, musikal. Begleitung

Freitag, 14.07.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 16.07.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 144,00 €

40.

02.-06. August

Yoga Sutra in Kontemplation und Praxis

Asana – Pranayama – Meditation – Schweigen

Die von Patanjali verfasste systematische Abhandlung über Yoga, die Yoga-Sutren, bilden die praktische Herangehensweise in unserem Seminar. Die weisen und praktischen Yoga Sutren sind herausragende Anstöße, die dabei helfen können, die selbstverantwortliche Lebensweise in tiefes Selbstvertrauen zu verwandeln. Durch Logik, Analyse und Meditation ist es möglich, Erkenntnis als Grundlage von 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 verwirklicht zu leben. Auf diese Weise wird man erfahren können, dass man immer freier wird, das wahrzunehmen, was gerade geschieht

Ablaufplan auf www.yoga-begegnungsstaette.de

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, 02.08.2023 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 06.08.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 300,00 € / Pension 293,00 €

41.

01.-03. September

Lobpreis der Schöpfung

Oasentage im Kloster für Frauen

In Zeiten des Klimawandels und der Auseinandersetzung mit der eigenen Verantwortung für unsere Schöpfung wollen wir uns an diesem Wochenende auf die biblischen Quellen des Schöpfungsgeschehens einlassen, um hieraus Orientierung und Mut für ein schöpfungsgerechtes Handeln zu gewinnen.

Beschäftigung mit biblischen Texten, Gespräche in der Gruppe, meditativ sakraler Tanz, Singen, Beten, Meditieren, Kreativsein, Gottesdienst feiern geben uns Möglichkeiten uns auf das Thema einzulassen.

Nähere Information und Anmeldung ausschließlich bei

Hildegard Forster: hildegard.forster@web.de; 067461505

Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.

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

Andrea Jansen, musikal. Begleitung

Freitag, 01.09.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 03.09.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 144,00 €

42.

08.-10. September

Meditationen für Alles und Alle

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 so schwer, in diesem Zustand einfach zu verweilen. Gedanken kommen und wollen nicht gehen. Der Augenblick, der sich gerade zeigt, wird durch Gedanken an die Vergangenheit und an die Zukunft verdrängt. Statt Stille tauchen Sorgen und Ängste auf.

Komplette Seminarbeschreibung gerne nach Anforderung.

Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

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

info@meditation-coaching-training.de

Begleitung: Andreas Neimcke

Freitag, 08.09.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 10.09.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Pensionskosten: 144,00 €

43.

15.-17. September

REIKI IM KLOSTER – II Okuden

REIKI: „Die Gebrauchsanweisung, um Glück und Gesundheit in unser Leben einzuladen!“

Reiki ist eine traditionelle japanische Heilmethode zur Vorsorge und Selbsthilfe, zur Förderung und Stärkung von Körper, Geist und Seele. Lernen Sie mit den eigenen Händen Ihre Lebensenergie und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ausbildung, Komplettierung und Einstimmung in das ursprüngliche, authentische "Jikiden-Reiki". Voraussetzung: Absolvierung des Shoden-Seminars, 1. Grad.

OKUDEN - 2. Grad: Zur Optimierung der Leistungsfähigkeit und als Burn-out-Prävention. Im Seminar lernen sie Reiki für die Behandlung von mentalen und psychologischen Themen und die Technik für Behandlung in Abwesenheit oder Fernbehandlung.

Dazu werden zwei Symbole gelehrt und jeder Teilnehmer erhält zwei Reiju (Einstimmungen zur Aktivierung der Reiki-Energie) und Reiki-Kokan (Kerzen-Zeremonie).

Fragen, Infos und Anmeldung unter 0175 169 00 77 oder: info@reiki-montabaur.de
www.reiki-montabaur.de

Voraussetzung:

Absolviertes Shoden-Seminar (Erster Grad Jikiden-Reiki)
Seminar mit Kaffee und Kuchen!

Leitung: Volker Höh, Shihan, zertifizierter Reiki-Lehrer
Birte Bornemann, Jikiden Reiki-Lehrerin,
Vorsitzende Berufverband Pro Reiki

Freitag, 15.09.2023 - 18 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 17.09.2023 - 13 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 450,00 € (Wiederholer 100,00 €)
Pension 149,00 €

44.

08. Oktober

Tanztag: Durch Tanzen zur Ruhe kommen

Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung.
Sie ist Gleichgewicht der Bewegung.
Ernst von Feuchtersleben

An diesem Tag wechseln sich Tänze mit Zeiten des Innehaltens. Ruhe finden wir in kleinen Texten, kurzen Spaziergängen im Schweigen und Reden

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan
Sonntag, 08.10.2023 - 10:00 -17:00 Uhr
(inkl. Mittagessen und Kaffee und Kuchen)
Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 25,00 €

45.

27.-31. Oktober

(Verlängertes) Wohlfühl-Wochenende

Glück, Freude, Licht, Raum

Sich wohlfühlen ist eigentlich ein sehr 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....

Komplette Seminarbeschreibung gerne nach Anforderung.
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Infos, ausschließliche Anmeldung und Kurskosten, beim Referenten direkt zu erfragen und abzurechnen:
info@meditation-coaching-training.de

Begleitung: Andreas Neimcke
Freitag, 27.10.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Dienstag, 31.10.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Pensionskosten: 288,00 €

46.

10.-12. 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, wird es zunächst viele andere Dinge geben, welche ablenken. Um den Zustand von natürlicher Mühelosigkeit, eine Art ungeteilte Aufmerksamkeit und Wachsamkeit zu verwirklichen, ist harte Arbeit erforderlich. Üblicherweise wird diese innere Transformation „spirituell“ genannt. Das ist jedoch nichts Heiliges oder Außergewöhnliches, sondern ist lediglich ein Zustand, in dem man sich seines inneren

Reichtums und seiner inneren Schönheit bewusst ist. Es ist ein Zustand der Freude über das, was man ist. Mehr ist nicht notwendig als DAS zu sein, was man ist.

Ablaufplan auf www.yoga-begegnungsstaette.de

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, 10.11.2023 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 12.11.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 150,00 € / Pension 149,00 €

47.

24.-26. 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.

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

Begleitung: Uta Dück, Lehrerin für Taijiquan
Freitag, 24.11.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 26.11.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 131,00 €

48.

26. November-01. Dezember

Auf ein Neues - Einzelexerziten mit Gemeinschaftselementen

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

Elemente der Tage sind:

Biblische Impulse
Schweigezeiten
Persönlichen und gemeinsame Meditationszeiten

Übungen zur Achtsamkeit
Angebot des persönlichen Begleitgesprächs.

Im Vorfeld kann ein Gespräch mit der Referentin vereinbart werden.

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

Begleitung: Marianne Krämer-Birsens
Sonntag, 26.11.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 01.12.2023 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 125,00 € / Pension 342,00 €

49.

08.-10. Dezember

Brich an oh schönes Morgenlicht Oasentage im Kloster für Frauen

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 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@web.de; 067461505**
Seminar ohne Kaffee und Kuchen!

Begleitung:
Hildegard Forster, Pastoralreferentin i. R.
Heidi Lehnart, Sozialpäd. FH & Tanzleiterin in meditat. und sakra. Tanz
Andrea Jansen, musikal. Begleitung
Freitag, 08.12.2023 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 10.12.2023 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 70,00 € / Pension 144,00 €

Bitte beachten Sie auch:

Karmelitanische Gemeinschaft „Am Bach Kerit“

Mitgliedertreffen

Leitung: Annegret Feldhaus T.O.Carm.

Freitag, 10.03.2023 - Sonntag, 12.03.2023

Freitag, 25.08.2023 - Sonntag, 27.08.2023

Flohmarkt

Sonntag, 11. Juni 2023

„...rund ums Kloster“

Veranstalter: **Musikkreis Springiersbach**

Infos und Anmeldung unter: **Tel.: 06532 - 2731**

Meisterkurs für Instrumentalisten

Sommerkurs: 22. - 29. Juli 2023

Veranstalter: **Musikkreis Springiersbach**

Infos und Anmeldung unter: **Tel.: 06532 - 2731**

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

Seminarangebote unserer Partnerunternehmen

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

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44
53797 Lohmar
Tel.: 02246 - 302 999-10
www.liw.de

Musikkreis Springiersbach

Gerhard Vockensperger
Im Eichenhain 23
Tel.: 06532 - 2731 - Fax: 06532 - 4086
musikkreis@cs-telecom.com
www.opern-studienreisen.de/konzerte.html

Tanzseminare für Frauen:

Anne Bröhl-Lohmar, St. Augustin
Jaqueline van Male, NL-Utrecht

Tue deinem Leib etwas Gutes...(Sportexerziten)

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.

Sonderkost:

Küchentechnisch bedingt können wir **nur lactosefreie oder glutenfreie Kost** anbieten. **Anderweitige Allergien und Unverträglichkeiten können wir nicht berücksichtigen.**

Sollten Sie Sonderkost benötigen, ist es wichtig dies mindestens **fünf Tage vor Ankunft** anzumelden (→ Preiszuschlag 10,00 € je Tag). Des Weiteren behalten wir uns vor, auch aus Rücksicht auf unsere Gäste und deren Gesundheit die Zubereitung von Sonderkost abzulehnen, wenn dies unsere Möglichkeiten und Kenntnisse übersteigen sollte.

Vegane Verpflegung ist nicht möglich!

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 bis 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 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 abgesprochen 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.

Kooperation:

Die Kurse 07. & 08., sowie 10. finden in Kooperation mit „**geistlich leben**“ (Bistum Trier) statt und sind im deren Programm unter: EX 5a, EX 5b und EX 13 zu finden.

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

Förderung:

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>

