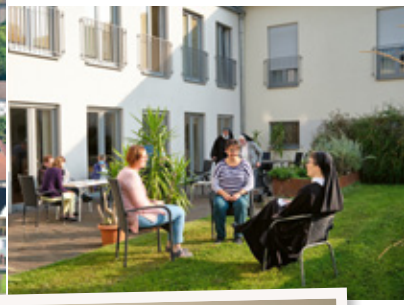
Jahresprogramm 2023

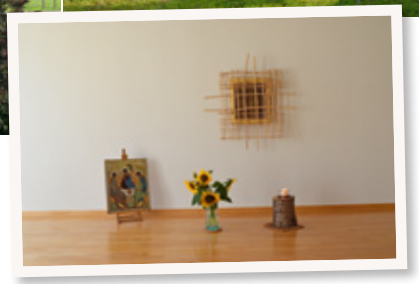
Benediktinerinnen-Abtei
vom Heiligen Kreuz
Herstelle an der Weser

»Seht, in seiner Güte
zeigt uns der Herr den
Weg des Lebens.«
(Regel Benedikts Prol 20)

Seite 2 Inhalt
Seite 3 Zum Geleit
Seite 4 Kursübersicht
Seite 6 Bibel, Glaube, Spiritualität
Seite 8 Exerzitien, Stille
Seite 11 Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Kreatives
Seite 16 Hilfe zur Lebensgestaltung
Seite 18 Kloster Leben
Seite 20 Referentinnen & Referenten
Seite 24 Gästehaus
Seite 25 Anfragen & Anmeldung
Seite 26 Klosterkirche
Seite 27 Klosterladen
Seite 28 Anfahrt

Fotos: Sr. Diethild Berger (3), Elisabeth Hornstein (1), Kalle Noltenhans (1), Bertram Solcher (23), Porträts Referentinnen & Referenten: privat





Liebe Gäste,

Gastfreundschaft ist eine alte benediktinische Tradition; daher freuen wir Benediktinerinnen in Herstelle uns darüber, dass viele Menschen auch heute im Laufe des Jahres zu uns kommen. Den klösterlichen Rhythmus mit seinen Gottesdiensten, das gemeinsame Beten, die Atmosphäre der Sammlung und der Stille sowie den Austausch mit anderen erleben viele als bereichernd und ermutigend.

Die Angebote im Jahr 2023 wollen Zeit und Raum geben, mit Leib und Seele zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu sammeln und sich auf das Wesentliche im Leben auszurichten. Das kann ebenso auch bei einem Aufenthalt ohne Kursanbindung geschehen.

Im Namen aller Schwestern und Mitarbeitenden:
Seien Sie herzlich willkommen!

Sr. Diethild Berger OSB,
Leiterin des Gästehauses

JANUAR

27.1.–29.1. | Fr–So | S. 11
Herz Qi Gong-Wochenende
Leitung: Hans Martin Lorentzen

30.1.–3.2. | Mo–Fr | S. 11
Qi Gong-Woche
Leitung: Hans Martin Lorentzen

FEBRUAR

24.2.–2.3. | Fr–Do | S. 14
Spirituelles Körperlernen – Grundkurs
Leitung: Dr. Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser & Ellen Kubitza

MÄRZ

13.3.–17.3. | Mo–Fr | S. 6
Auf der Suche nach dem inneren Weg
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

27.3.–31.3. | Mo–Fr | S. 8
Exerzitien in der Kleingruppe
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB

28.3.–31.3. | Di–Fr | S. 6
Leben aus Gottes Wort
Leitung: Anneliese Hecht

31.3.–2.4. | Fr–So | S. 12
Haltung und Gebärde
Leitung: Henryk Megier

APRIL

17.4.–21.4. | Mo–Fr | S. 17
Lass meine Seele aufatmen
Leitung: Andreas Nicht & Sr. Angela Gamon OSB

20.4.–23.4. | Do–So | S. 16
Unternehmensführung mit christlichem Leitbild
Leitung: Dr. Ursula Grooterhorst

23.4.–28.4. | So–Fr | S. 8
Wüstentage
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

28.4.–30.4. | Fr–So | S. 7
Gestaltwochenende
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB & Sr. Judith Wieland OSB

MAI

1.5.–4.5. | Mo–Do | S. 13
T'ai Chi und Beten – Einführung
Leitung: Sr. Andrea Grabl OSB

5.5.–7.5. | Fr–So | S. 14
Yoga und Achtsamkeit
Leitung: Barbara Münzer

8.5.–12.5. | Mo–Fr | S. 9
Gestalt-Exerzitien
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB & Barbara Scheck

JUNI

1.6.–4.6. | Do–So | S. 10
Ignatianische Exerzitien
Leitung: Dr. Ursula Grooterhorst

11.6.–14.6. | So–Mi | S. 6
Die Wirklichkeit des Geistes
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

16.6.–19.6. | Fr–Mo | S. 18
Oblatentagung I
Leitung: Sr. Rothegard Schürmann OSB

26.6.–30.6. | Mo–Fr | S. 11
Qi Gong-Woche
Leitung: Hans Martin Lorentzen

30.6.–2.7. | Fr–So | S. 11
Herz Qi Gong-Wochenende
Leitung: Hans Martin Lorentzen

JULI

3.7.–5.7. | Mo–Mi | S. 13
Fotoworkshop
Leitung: Michael Jordan

10.7.–14.7. | Mo–Fr | S. 16
Sich auf den Weg machen
Leitung: Barbara Münzer

16.7.–22.7. | So–Sa | S. 15
Ikonenmalen – Die Mystik der Ikonen
Leitung: Abraham Karl Selig

AUGUST

7.8.–11.8. | Mo–Fr | S. 19
Kraftquellen entdecken
Leitung: Sr. Lucia Solcher OSB

21.8.–25.8. | Mo–Fr | S. 15
Erholsame Tage mit Yoga und Achtsamkeit
Leitung: Barbara Münzer

25.8.–27.8. | Fr–So | S. 14
Yoga und Achtsamkeit
Leitung: Barbara Münzer

SEPTEMBER

14.9.–17.9. | Do–So | S. 7
Leben aus Gottes Wort
Leitung: Anneliese Hecht

15.9.–17.9. | Fr–So | S. 19
Wochenende für Groß und Klein
Leitung: Sr. Lucia Solcher OSB & Sr. Judith Wieland OSB

22.9.–25.9. | Fr–Mo | S. 13
T'ai Chi und Beten – Fortführung
Leitung: Sr. Andrea Grabl OSB

25.9.–29.9. | Mo–Fr | S. 6
Auf der Suche nach dem inneren Weg
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

OKTOBER

16.10.–21.10. | Mo–Sa | S. 10
Kontemplative Exerzitien
Leitung: Pfr. Dr. Dr. Markus Jacobs & Regina Beissel

22.10.–27.10. | So–Fr | S. 8
Wüstentage
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

NOVEMBER

20.11.–22.11. | Mo–Mi | S. 15
Tanz als Gebet – Tanztage für Frauen
Leitung: Ulrike Knobbe

27.11.–1.12. | Mo–Fr | S. 8
Exerzitien in der Kleingruppe
Leitung: Sr. Diethild Berger OSB

DEZEMBER

1.12.–4.12. | Fr–Mo | S. 18
Oblatentagung II
Leitung: Sr. Rothegard Schürmann OSB

11.12.–15.12. | Mo–Fr | S. 8
Exerzitien in der Kleingruppe
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB

Auf der Suche nach dem inneren Weg

»Ich glaube«

Wirklich? Oder gehöre ich vielleicht eher zu den Menschen, die sich auf ihrer Suche nach Gott im »Sprach-Raum« unseres liturgischen Glaubens-Bekenntnisses zunehmend in einer Fremde fühlen, in der ihr Glaube nicht mehr wirklich einwurzeln kann?

In diesem Kurs möchten wir Ausschau halten nach neuen Zugangswegen zu den »Innen-Räumen« unseres christlichen Glaubens.

Ein Angebot für Menschen, die auf der Suche nach ihrem inneren Weg Ausschau halten nach Orientierung und wegweisenden Impulsen.

Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

■ **13.3.–17.3.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 304,– Euro ÜVP + 90,– Euro

■ **25.9.–29.9.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 304,– Euro ÜVP + 90,– Euro

Leben aus Gottes Wort

Das Kreuz mit dem Kreuz – Einstimmung auf die Karwoche

Das Zeichen des Christentums ist das Kreuz. Wir hören Sätze wie »Wir sind erlöst durchs Kreuz«, »Jesus musste am Kreuz sterben, weil es der himmlische Vater so wollte« ... Aber ist es für uns nicht ein Kreuz mit dem Kreuz? Wie konnte Gott seinem Sohn so etwas Unmenschliches zumuten? Wozu brauchte es das?

Um da zu erhellender Einsicht zu kommen, brauchen wir Einblick in die Heilige Schrift. Mit ihr ergeben sich ganz verschiedene Deutungen des Kreuzestodes Jesu, dem Sinn seines Leidens und von Menschen generell.

Wir stimmen uns mit dem Thema auf die Karwoche ein. Die Bibeltexte werden durch abwechslungsreiche Methoden beleuchtet und auf heute hin aktualisiert.

Leitung: Anneliese Hecht

■ **28.3.–31.3.** | Di–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 227,– Euro ÜVP + 130,– Euro

Die Wirklichkeit des Geistes

Eine Begegnung mit Erkenntnissen und Erfahrungen im Zeugnis von Martin Buber und Edith Stein.

Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

■ **11.6.–14.6.** | So–Mi | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 227,– Euro ÜVP + 70,– Euro

Gestaltwochenende

»Liebe deine Geschichte, denn sie ist der Weg, den Gott mit dir gegangen ist.« Leo Tolstoi

Mit unterschiedlichen kreativ-gestalterischen Elementen schauen wir an diesem Wochenende auf unsere Lebensgeschichte, um die Schätze zu entdecken auf dem Weg, den Gott mit uns gegangen ist, und die uns Kraftquellen für unsere weitere Lebensreise sein können.

Grundlage dieses Kurses ist die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz. Sie geht aus von einem ganzheitlichen, christlichen Menschenbild, und orientiert sich an der Spiritualität der biblischen Botschaft.

Leitung: Sr. Angela Gamon OSB & Sr. Judith Wieland OSB

■ **28.4.–30.4.** | Fr–So | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 90,– Euro

Leben aus Gottes Wort

Der offene Himmel – tröstliche Visionen in schweren Zeiten. Die Offenbarung des Johannes verstehen

Das letzte Buch der Heiligen Schrift ist im wahrsten Sinn ein Buch mit sieben Siegeln, das nur mit Hintergrundwissen und passenden Leseschlüsseln entschlüsselt werden kann.

Geheimnisvolle Bilder werden häufig als Vorhersagen gedeutet. Tatsächlich aber will der Seher Johannes Orientierung und Trost in gegenwärtiger bedrohter Zeit geben.

Die apokalyptische Welt der Bilder und Symbole der Offenbarung wird erschlossen. Wir sehen, wie Gott entgegen allem Anschein sein rettendes Wirken gegen die Leid und Tod verursachenden Mächte durchsetzt und befreites, volles Leben ermöglicht.

Die Bibeltexte werden durch abwechslungsreiche Methoden beleuchtet und auf heute hin aktualisiert.

Leitung: Anneliese Hecht

■ **14.9.–17.9.** | Do–So | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 227,– Euro ÜVP + 130,– Euro

Exerzitien in der Kleingruppe

Die Tage laden ein, achtsames Leben einzuüben und Gottes Führung im eigenen Leben neu zu entdecken.

Tägliche Elemente sind durchgängiges Schweigen, Hören auf das Wort Gottes, persönliches Gebet; Einladung zur Feier der Liturgie mit dem Konvent; Impuls in der Gruppe sowie Einzelgespräch

Wer bist Du – für mich?

Leitung: Sr. Angela Gamon OSB

27.3.–31.3. | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr

Kosten: 292,– Euro ÜVP + 90,– Euro

Gottesspuren – Lebensspuren

Leitung: Sr. Diethild Berger OSB

27.11.–1.12. | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr

Kosten: 292,– Euro ÜVP + 90,– Euro

Im Anfang war das Wort...

Leitung: Sr. Angela Gamon OSB

11.12.–15.12. | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr

Kosten: 292,– Euro ÜVP + 90,– Euro

Wüstentage

Die Wüstentage sind Schweigetage – ein Angebot an Menschen, die sich einüben möchten in elementare Grundhaltungen eines spirituellen Lebens.

Gestaltungselemente unserer gemeinsamen Runden sind: thematische Einführungsgespräche, Bildbetrachtungen, spiritueller Erfahrungsaustausch und Meditation.

Veni, Sancte Spiritus – Komm, Heiliger Geist!

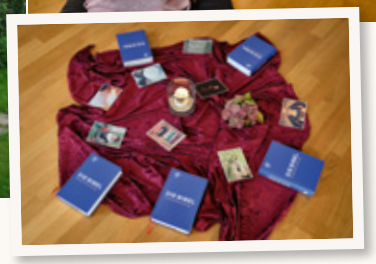
Wen rufen wir an und worum bitten wir, wenn wir so beten?

In den Gesprächen und Meditationen dieser Tage möchten wir uns öffnen und bereithalten für das Geheimnis des Heiligen Geistes, wie es sich uns offenbart in Erfahrungen unseres menschlichen Lebens.

Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

23.04.–28.04. | So–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 369,– Euro ÜVP + 110,– Euro

22.10.–27.10. | So–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 369,– Euro ÜVP + 110,– Euro



Gestalt-Exerzitien

»Biblische Geschichten – und ich mittendrin«
Wege in eine lebendige Spiritualität

Um der Gestalt, die ich in Gottes Augen habe, auf die Spur zu kommen, schauen wir mit kreativ-gestalterischen Elementen in unsere eigene Glaubens- und Lebensgeschichte und entdecken, was uns trägt.

Grundlage ist die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz. Sie geht aus von einem ganzheitlichen, christlichen Menschenbild, und orientiert sich an der Spiritualität der biblischen Botschaft.

Die Tage wollen Raum geben für die persönliche Auseinandersetzung und für den vertrauensvollen Austausch in der Gruppe. Sie sind geprägt von der Mitfeier der Gebetszeiten und durchgängigem Schweigen.

Leitung: Sr. Angela Gamon OSB & Barbara Scheck

8.5.–12.5. | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 304,– Euro ÜVP + 231,– Euro

Ignatianische Exerzitien

Dynamisch bleiben – in Beziehung leben

Wir leben in Beziehungen, in denen sich unterschiedliche Persönlichkeiten begegnen und miteinander leben wollen. Wenn Beziehungen lebendig sein und bleiben wollen, müssen sie ständig in Bewegung sein.

Mithilfe der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola wollen wir anhand des Gleichnisses vom »Verlorenen Sohn« unsere Beziehungen beleuchten.

Was bringt uns dazu, uns vom Anderen zu entfernen? Was führt uns wieder in die Einheit mit dem Anderen?

Leitung: Ursula Grooterhorst

1.6.–4.6. | Do–So | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 11:00 Uhr
Kosten: 219,– Euro ÜVP + 462,– Euro

Kontemplative Exerzitien

Wenn der Mensch so betet, dass er Gott die Führung überlässt, betet Gott selbst im Menschen. Dann entsteht, dass Sein Name geheiligt wird, dass Sein Reich kommt, dass Sein Wille geschieht.

Möchten Sie dem geistlichen Leben eine intensivere Zeit widmen? Möchten Sie sich Gott öffnen und dabei persönliche Begleitung nutzen? Sind Sie offen dafür, dass Gott Ihr Leben auf heilsame Weise erneuert?

Wir bieten Ihnen: Tage in Stille, angeleitete kontemplative Gebetszeiten, persönliche Begleitungsgespräche, Qi Gong, tägliche Gottesdienste, Impulsvorträge

Leitung: Pfr. Dr. Dr. Markus Jacobs & Regina Beissel

16.10.–21.10. | Mo–Sa | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr

Kosten: 369,– Euro ÜVP + 140,– Euro

Qi Gong-Woche

»Sorge für deinen Körper, dass deine Seele Lust hat darin zu wohnen« Teresa von Avila

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Nach Möglichkeit üben wir Qi Gong im Garten.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert. Bis zu 80% der reinen Kurskosten werden erstattet. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse..

Leitung: Hans Martin Lorentzen

30.1.–3.2. | Mo–Fr | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 308,– Euro ÜVP + 285,– Euro

26.6.–30.6. | Mo–Fr | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 308,– Euro ÜVP + 285,– Euro

Herz Qi Gong-Wochenende

»Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus« (Spr 4,23)

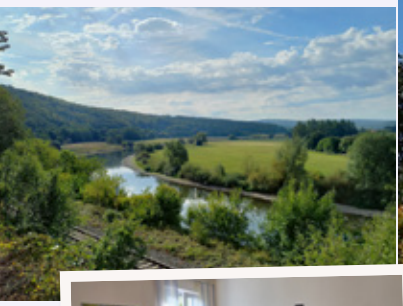
Qi Gong im Freien stärkt Herzenskraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Herz-Kreislauf- und Immunsystem werden aktiviert. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation mit Sitzen in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge. Nach Möglichkeit über wir Qi Gong im Garten.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert. Bis zu 80% der reinen Kurskosten werden erstattet. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Leitung: Hans Martin Lorentzen

27.1.–29.1. | Fr–So | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr
Kosten: 154,– Euro ÜVP + 177,– Euro

30.6.–2.7. | Fr–So | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr
Kosten: 154,– Euro ÜVP + 177,– Euro



Haltung und Gebärde

An diesem Wochenende wollen wir spürend und lauschend uns selbst begegnen und der ur-eigenen Haltung durch die bewusste Hinführung zu einem ganzheitlichen Erleben des Körpers und der Seele Ausdruck geben.

Was verleiht mir Halt und durch welche Haltung werde ich geprägt auf meinem Lebensweg? Wo kann ich Halt und Verankerung finden in meiner inneren und äußeren Welt?

Wir wollen uns »wieder« der Sprache unseres Körpers bewusst werden und eine ganzheitliche Ausdrucksweise finden, die uns spürend, authentisch und lebensnah werden lässt.

Durch Impulse aus der benediktinischen Tradition, in einfachen Yogaübungen und gemeinsamen Zeiten der Stille werden wir uns auf den Weg begeben.

Leitung: Henryk Megier

■ **31.3.–2.4.** | Fr–So | Beginn: 18:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 107,– Euro

T'ai Chi und Beten

Meditation in Bewegung

Über einen äußeren Übungsweg einen inneren Weg entdecken

T'ai Chi Chuan ist eine alte Bewegungskunst aus dem chinesischen Kulturkreis. Die langsamen, gleichmäßigen, ausgewogenen und dadurch meditativen Bewegungen haben vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Vertieft werden die Tage durch Sitzmeditationen und durch die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der klösterlichen Gemeinschaft.

Leitung: Sr. Andrea Grabl OSB

Einführung

Es wird der Beginn der Kurzform im Yangstil gelernt und geübt.

■ **1.5.–4.5.** | Mo–Do | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 227,– Euro ÜVP + 70,– Euro

Fortführung

Es wird der 2. Teil der Kurzform im Yangstil gelernt und geübt.

■ **22.9.–25.9.** | Fr–Mo | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 227,– Euro ÜVP + 70,– Euro

Fotoworkshop

Die eigenen Bilder finden

Fotografie bietet die Möglichkeit, sich auf die Suche nach dem eigenen Standpunkt zu machen - und sich zu finden. Ein Kloster bietet den Rahmen, die eigenen Bilder losgelöst vom Alltag zu finden.

Kurzen theoretischen Impulsen – in erster Linie zu Fragen der Bildgestaltung – folgen die Zeiten des »sich auf die Motivsuche machen«. Bildauswahl und -besprechungen runden jeden Block ab. Selbstverständlich werden (bei Bedarf) auch technische Fragen beantwortet. Und ganz nebenbei sprechen wir auch darüber, was uns die Fotografie für das eigene Leben lehren kann.

Der Kurs ist für alle Fotointeressierten und jede Digitalkamera geeignet. Mehr Info auch unter www.jordanfotograf.de

Leitung: Michael Jordan

■ **3.7.–5.7.** | Mo–Mi | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 283,– Euro

Spirituelles Körperlernen – Grundkurs

Leib und Seele sind eine Einheit. Spirituelles Körperlernen ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper und ermöglicht, die spirituelle Seite unseres körperlichen Seins zu erfahren. Dies geschieht unter anderem durch Elemente aus den Bereichen Feldenkrais, Eutonie und Kinästhetik, Achtsamkeitsübungen sowie spielerisch-kreativen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Das Ausprobieren grundlegender Bewegungen und Haltungen, das Wahrnehmen und Erkennnen unterschiedlicher Muster und Bewegungsqualitäten sowie der achtsame Umgang mit uns selbst und mit Anderen lässt Gottes Wort, dass »der Leib, ein Tempel des heiligen Geistes« ist, körperlich erfahrbar werden.

Leitung: Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser, Ellen Kubitza

■ **24.2.–2.3.** | Fr–Do | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 462,– Euro ÜVP + 413,– Euro

Yoga und Achtsamkeit

Yoga ist ein alter und erprobter Erfahrungsweg, der den Körper stärkt und dem Geist Ruhe schenkt. Die Achtsamkeit, die im sanften und konzentrierten Üben entsteht, hilft dabei, klarer zu werden und die innere Stille zu entdecken.

Inhalt des Wochenendes: sanfte Bewegungsabläufe und einfache Haltungen, Atemübungen, Meditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen und viel Entspannung. Impulse zu Anatomie, Psychologie, Philosophie und der Wirkweise von Yoga runden das Seminar ab.

Es bleibt Zeit für den Austausch in der Gruppe und persönliche Ruhezeiten. Das Seminar ist eingebettet in den Rhythmus der Gebetszeiten.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und – falls vorhanden – eine Yogamatte! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Barbara Münzer

■ **5.5.–7.5.** | Fr–So | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 157,– Euro

■ **25.8.–27.8.** | Fr–So | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 157,– Euro

Erholsame Tage mit Yoga und Achtsamkeit

Yoga ist ein alter Übungsweg, der dem Menschen hilft, zur Ruhe zu kommen, wieder durchzuatmen und neue Kraft zu sammeln. Der Körper wird dabei gedehnt und gestärkt, der Geist beruhigt und erfrischt. Die Achtsamkeit beim Üben führt nach und nach in die Stille und Klarheit.

Inhalt der Woche: einfache Haltungen und sanfte Bewegungsabläufe, Atemübungen, Meditationen, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen und viel Entspannendes. Impulse zu Anatomie, Psychologie, Philosophie und der Wirkweise von Yoga runden die Tage ab.

Es bleibt ausreichend freie Zeit für persönliche Interessen. Der Kurs ist eingebettet in den Rhythmus der Gebetszeiten.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und - falls vorhanden - eine Yogamatte! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Barbara Münzer

■ **21.8.–25.8.** | Mo–Fr | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 292,– Euro ÜVP + 252,– Euro

Ikonenmalen – Die Mystik der Ikonen

»Im Goldglanz der Ikonen«

Wir wollen in diesem Kurs selber eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben und das Vergolden mit Blattgold kennenlernen, sondern uns auch mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher beschäftigen, um so den tieferen Sinn dieser Schönheit, der Farben und des Goldes zu erfahren. Ikonen malen bedeutet, sich dem Geheimnis der Menschwerdung Gottes auszusetzen.

Leitung: Abraham Karl Selig

■ **16.7.–22.7.** | So–Sa | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 446,– Euro ÜVP + 377,– Euro zzgl. Materialkosten (ca. 100,– Euro)

Tanz als Gebet – Tanztage für Frauen

»Gott verbirgt sich hinter allem« Meditative Tänze zu Skulpturen von Ernst Barlach

Meditatives Tanzen im Kreis um eine Mitte, die sammelt und sendet. In Schritten und Gebärden einen Ausdruck finden für: Freude und Hoffnung, Lob und Klage, Vertrauen und Dank. So wird Tanz zum Gebet, zum Mitschwingen mit der Geistkraft Gottes, mit Leib und Seele, Hand und Fuß. Es bleibt Zeit für die Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.

Leitung: Ulrike Knobbe

■ **20.11.–22.11.** | Mo–Mi | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 97,– Euro

Unternehmensführung mit christlichem Leitbild

Werteorientierte Führung kann man nicht kognitiv durch den Erwerb von Wissen erlernen. Anhand von Impulsen aus der Bibel, die dem Thema Führung zuzuordnen sind, wird es den Teilnehmern möglich, Erfahrungen zu machen, die werteorientierte Entscheidungen bewirken. Es geht darum, den Zusammenhang zwischen Führungsziel, Wertefundament und Führungsstil zu erkennen. Dazu gehört es, in Stille persönlich zu reflektieren, welches Menschenbild der Einzelne hat, das seiner Unternehmensführung zugrunde liegt.

Leitung: Dr. Ursula Grooterhorst

20.04.–23.04. | Do–So | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 11:00 Uhr

Kosten: 219,– Euro ÜVP + 692,– Euro

Sich auf den Weg machen

»Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße«
Martin Walser

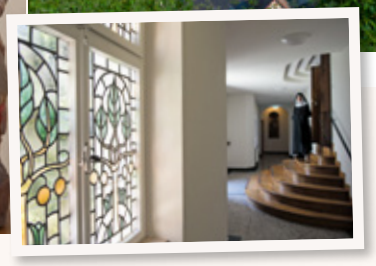
Leben ist Bewegung. Nur wer sich innerlich und äußerlich auf den Weg begibt, erlebt Entwicklung, Bestätigung und Freude. Diese Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ist in der Gesundheitsforschung schon lange bekannt. In diesen Tagen gehen wir mit Achtsamkeit und offenen Augen im schönen Weserbergland, bewegen den Körper sanft und kräftigend mit Yoga-Übungen und geben dem Geist Impulse für ein klares und ruhiges Denken.

Inhalt der Kurstage: Kleine Exkursionen zu Fuß, entspannende und belebende Yoga-Übungen, Meditationen, Konzentrations- und Atemübungen. Es bleibt Zeit für die Teilnahme an den Gebetszeiten und persönliche Ruhezeiten.

Bitte bequeme Schuhe und Kleidung und – wenn vorhanden – eine Yogamatte mitbringen.

Leitung: Barbara Münzer

10.7.–14.7. | Mo–Fr | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 292,– Euro ÜVP + 252,– Euro



Lass meine Seele aufatmen

Mit Elementen christlicher Spiritualität das Leben gestalten

In klösterlicher Atmosphäre haben die Teilnehmenden Gelegenheit aufzuatmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Christliche Rituale und Symbole bieten einen reichen Schatz an spirituellen Erfahrungen, die in diesen Tagen im gemeinsamen Erleben erschlossen werden. Stilleübungen, ein Pilgerweg, Naturerfahrun¬gen, meditative Texte, Lieder und Bilder, das Erleben der spirituellen Kraft von Kirchenräumen sind Inhalte der Tagung. Im Zentrum steht die eigene Erfahrung.

Die verschiedenen Zugänge sind auf berufliche Felder in Schule und Gemeinde übertragbar.

Leitung: Andreas Nicht & Sr. Angela Gamon OSB

17.4.–21.4. | Mo–Fr | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr

Kosten: 308,– Euro ÜVP + 160,– Euro

Coaching

Für persönliche und berufliche Fragen

Weitere Informationen:
Äbtissin Sophia Schwede, Coach DGfC
E-Mail: sr.sophia@abtei-herstelle.de

Termine nach Absprache

Oblatentagung

Zweimal im Jahr treffen sich die Oblaten und Oblatinnen unserer Abtei zu einem geistlichen Wochenende. In Vorträgen und Gesprächen stellen wir uns den Fragen des Oblatentums in der heutigen Zeit und Welt. Die einzelnen Tagungen behandeln jeweils ein bestimmtes Schwerpunktthema. Die Arbeit mit der Heiligen Schrift, mit der Regel des Heiligen Benedikt, die Teilnahme am Chorgebet und der persönliche Austausch stehen dabei im Mittelpunkt.

Frauen und Männer, die Interesse haben, unserer Oblatengemeinschaft beizutreten, können (nach Absprache) an diesen Tagungen teilnehmen.

Leitung: Sr. Rothegard Schürmann OSB

■ **16.6.–19.6.** | Fr–Mo | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 215,– Euro ÜVP

■ **1.12.–4.12.** | Fr–Mo | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr
Kosten: 215,– Euro ÜVP

Kraftquellen entdecken

Den klösterlichen Rhythmus erleben – den eigenen Standort überdenken – Stress abbauen und neue Kraft schöpfen – zu sich und zu Gott kommen. Dazu laden diese Tage ein, die durch den Wechsel von Gebet, Mitarbeit im Garten, Zeiten der Besinnung und Reflexion in der Gruppe geprägt sind.

Leitung: Sr. Lucia Solcher OSB

■ **7.8.–11.8.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:30 Uhr
Kosten: 292,– Euro ÜVP

Wochenende für Groß und Klein

Eingeladen sind Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, die sich gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern, mit Tante oder Onkel auf eine Entdeckungsreise ins benediktinische Klosterleben machen wollen – mit unterschiedlichen geistlichen und kreativen Angeboten.

Leitung: Sr. Lucia Solcher OSB & Sr. Judith Wieland OSB

■ **15.9.–17.9.** | Fr–So | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr
Kosten: 150,– Euro ÜVP + 70,– Euro und 60,– Euro ÜVP pro Kind

Kloster auf Zeit

Mehr über das Leben in einem Kloster erfahren, einen ausgewogenen Rhythmus erleben, den eigenen Standort überdenken, neue Kraft schöpfen, zu sich und zu Gott kommen – dazu sind Sie herzlich eingeladen. Die Tage werden geprägt durch Eucharistiefeier und Stundengebet mit den Schwestern, durch die tägliche Mitarbeit in einem klösterlichen Arbeitsbereich (ca. vier Stunden am Tag), Impulse mit gemeinsamem Austausch in der Gruppe und Zeit zur freien Gestaltung. Es besteht die Möglichkeit zur Begegnung mit verschiedenen Schwestern und zum persönlichen Begleitgespräch.

Leitung: Sr. Judith Wieland OSB
E-Mail: sr.judith@abtei-herstelle.de

Für Frauen zwischen 18 und 35 Jahren
■ Kosten und Termine (mind. eine Woche) nach Absprache

Für Frauen und Männer aller Altersgruppen in den Gartenmonaten April – Oktober
■ Kosten und Termine nach Absprache

Regina Beissel
*1962, virgo consecrata; Studium der Musik und Musiktherapie sowie der Religionspädagogik; Ausbildung »geistliche Begleitung« in Freising; seit 2009 Gemeindereferentin in Bielefeld; seit 1989 auf dem kontemplativen Weg

Sr. Diethild Berger OSB
*1967, Diplom-Instrumentalpädagogin, 1990 Ordenseintritt, Priorin, Leiterin des Gästehauses, IMS-Kurs für Geistliche Begleitung, Einzelbegleitung und Exerzitien

Dr. Merle Clasen
*1972, Musik- und Religionspädagogin, Sängerin, Dirigentin, Komponistin, Musikwissenschaftlerin, Anleiterin für Spirituelles Körperlernen (nach Ellen Kubitza)

» www.merleclasen.de

Sr. Angela Gamon OSB
*1949, Diplom-Theologin, 1973 Ordenseintritt, Gestaltpädagogin (IGB), -beraterin und -trainerin (IIGS) – Gestaltausbildung nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz, Novizenmeisterin, Einzelbegleitung und Exerzitien

Sr. Andrea Grabl OSB
*1972, Diplom-Religionspädagogin (FH), 1999 Ordenseintritt, tätig im Gästehaus, T'ai-Chi-Lehrerin

Dr. Ursula Grooterhorst
Rechtsanwältin, Mediatorin, Coach, Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

» www.grooterhorst-coaching.de

Sr. Eucharis Gysi OSB
*1938, Theologin, 1976 Ordenseintritt, Einzelbegleitung und Exerzitien

Anneliese Hecht
Dipl.-Theologin, Referentin für Bibelpastoral

Dorothea Hillingshäuser
Pfarrerin, Klinikseelsorgerin, Geistliche Begleitung, Anleiterin von Spirituellem Körperlernen

Dr. theol. Dr. phil. Markus Jacobs
*1961, kath. Priester; Studium der Theologie, Philosophie, Psychologie und Pädagogik; 1986 Priesterweihe; seit 2018 Pfarrer in Lippe-Detmold, seit vielen Jahren auf dem kontemplativen Weg, Leitung kontemplativer Exerzitien

Michael Jordan
*1962, Schüler von Oswald Kettenberger OSB, Meister im Fotografenhandwerk, Fachbuch und Fachautor

» www.jordanfotograf.de

Ulrike Knobbe
*1956, Dipl.-Sozialpädagogin, Meditations- und Tanzleiterin, Exerzitienbegleiterin; bis 2019 tätig in der Klinikseelsorge und Erwachsenenbildung im Bistum Fulda

Ellen Kubitza
*1937, Spirituelles Körperlernen, Bewegungspädagogin, Bibliodrama-Leiterin und -Lehrerin, Geistliche Begleitung

Hans Martin Lorentzen
Qi Gong-Lehrer, Lübeck
» www.hanslorentzen.de

Henryk Megier
*1964, 19 Jahre Mitglied des Benediktinerordens, Meisterprüfung als Metallgestalter, Yogalehrer in Hatha Yoga, Begleiter für Kontemplative Exerzitien

Barbara Münzer
Yogalehrerin (BDY/EYU)
» www.klosteryoga.de

Andreas Nicht
Dipl.-Pädagoge, ehem. Dozent für Religionspädagogik am Pädagogischen Institut der EKvW in Villigst. Referiert zu Verbindung von Kreativität und Spiritualität als Hilfe zur Lebensgestaltung, Mitautor des Buches »Ich brauche meine Zeit – endlich leben«

Barbara Scheck
Pastoralreferentin; Exerzitienbegleiterin, Oblatin der Abtei vom Hl. Kreuz Herstelle, Gestaltausbildung nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz

Sr. Rothegard Schürmann OSB
*1950, Theologin, Pädagogin, 1986 Ordenseintritt, Oblatenrektorin, Bibliothekarin, Einzelbegleitung und Exerzitien

Äbtissin Sophia Schwede OSB
*1960, Dr. med., 1986 Ordenseintritt, Äbtissin, Coach DGfC

Abraham Karl Selig
Theologe, Ikonenmaler
» www.ikonenmalen.de

Sr. Lucia Solcher OSB
*1965, Pharmazeutin, 1994 Ordenseintritt, Cellerarin, Grundausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, Einzelbegleitung

Sr. Judith Wieland OSB
*1979, Diplom-Religionspädagogin (FH), 2006 Ordenseintritt, Buchhändlerin, Leiterin des Klosterladens

»Gäste werden dem Kloster nie fehlen«, schreibt der Heilige Benedikt in seiner Regel.

Gästehaus St. Scholastika

Unser Gästehaus möchte ein Haus der Begegnung, ein Ort der Stille, ein Ort des Gebetes sein für Alt oder Jung, für Einzelgäste, Familien oder Gruppen, für einen Tag oder für einen längeren Aufenthalt.

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, unser Leben der Gottsuche mit uns zu teilen und eine Strecke auf dem »Weg des Lebens« miteinander zu gehen.

Übernachtung mit Vollpension
Einzelzimmer: 73,– Euro
Doppelzimmer pro Person: 65,– Euro
Schüler, Studenten, Auszubildende: 50,– Euro
Bei einer Übernachtung 8,– Euro Aufschlag pro Person

Aufgrund der aktuellen Wirtschaftslage bitten wir um Verständnis, wenn sich die Preise im laufenden Jahr erhöhen sollten.

Ausstattung
10 Einzelzimmer und 18 Doppelzimmer, alle mit Nasszelle, behindertenfreundlich, Gruppenräume, Meditationsraum, Aufenthaltsräume, Leseraum

Das Büro in unserem Gästehaus ist werktags von 10:00 – 11:30 Uhr telefonisch zu erreichen.

Gästehaus St. Scholastika
Carolus-Magnus-Straße 9
37688 Beverungen
Telefon: 05273.804-114
Telefax: 05273.804-314
E-Mail: gaestehaus@abtei-herstelle.de
Internet: www.abtei-herstelle.de

Unsere Mahlzeiten

Frühstück	
werktags	8:30 Uhr
mittwochs	8:00 Uhr
sonntags	7:45 Uhr
Mittagessen	12:30 Uhr
Kaffee	14 – 15:30 Uhr
Abendessen	18:30 Uhr

Anfragen und Anmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung zu den Kursen. Gerne können Sie auch über unsere Webseite buchen; dafür nutzen Sie bitte das Kursanmeldeformular.

Stornobedingungen
Sollten Sie wider Erwarten nicht teilnehmen können, ist eine umgehende Benachrichtigung für uns hilfreich, um den Platz weiter vergeben zu können. Wir bitten um Verständnis, dass wir bei einer Abmeldung später als 14 Tage vor Kursbeginn Ausfallkosten berechnen müssen.

Einzelgäste
Wenn Sie als Einzelgast kommen wollen, können Sie sich telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Reiserücktrittsversicherung
Um mögliche finanzielle Verluste bei einer Stornierung Ihres Aufenthaltes erstattet zu bekommen, weisen wir auf die Möglichkeit einer Reiserücktrittsversicherung hin.

Zahlungsmodus
Die Kosten für den Aufenthalt können Sie vor Ort bevorzugt per EC-Cash oder in bar begleichen.

An- und Abreise für unsere Kursgäste
Die Anreise an Werktagen ist zwischen 14:30–17:30 Uhr möglich, sonntags zwischen 15:30–17:30 Uhr. Am Abreisetag bitten wir, bis 9:00 Uhr die Zimmer zu räumen.

Eucharistiefeier und Chorgebet sind die Mitte unseres Lebens.

Gebetszeiten in der Klosterkirche

Zu den Gottesdiensten, zu denen wir Schwestern uns fünfmal am Tag versammeln, sind Gäste herzlich willkommen. Die Klosterkirche ist tagsüber geöffnet und lädt zu Stille, Besinnung und Gebet ein.

Gottesdienstzeiten

Sonn- und Festtage

6:20 Uhr	Matutin und Laudes	12:15 Uhr	Mittagshore
8:45 Uhr	Eucharistiefeier	18:00 Uhr	Vesper
12:00 Uhr	Stilles Gebet	20:00 Uhr	Vigilien und Komplet

Wochentage

6:20 Uhr	Laudes	12:15 Uhr	Mittagshore
7:45 Uhr	Eucharistiefeier	18:00 Uhr	Vesper
12:00 Uhr	Stilles Gebet	20:00 Uhr	Vigilien und Komplet

Mittwoch (außer an Festtagen)

7:20 Uhr	Laudes	12:15 Uhr	Mittagshore
9:00 Uhr	Eucharistiefeier	18:00 Uhr	Vesper
12:00 Uhr	Stilles Gebet	20:00 Uhr	Vigilien und Komplet

Handgefertigte Produkte aus unseren Werkstätten werden im Klosterladen angeboten.

Klosterladen

Der Klosterladen, die Keramikwerkstatt, das Kerzenatelier und die Seifenmanufaktur – das sind Orte, wo klösterliche Tradition auch heute lebendig ist.

Wir laden Sie herzlich ein, sich davon bei einem Besuch selbst zu überzeugen. Neben den Produkten aus unseren Werkstätten können Sie dort noch vieles mehr entdecken.

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Freitag & Samstag
14:00 bis 17:00 Uhr

Mittwoch, Sonn- und feiertags geschlossen

Telefon: 05273.804-136
Telefax: 05273.804-325
E-Mail: klosterladen@abtei-herstelle.de

Ob mit Auto oder Bahn, viele Wege führen zu uns ins Dreiländereck.

So finden Sie zu uns

Herstelle ist ein kleiner Ort im Landkreis Höxter in Ostwestfalen und liegt im sogenannten Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Hessen.

Mit dem Auto erreichen Sie uns über die B 80 und die B 83.

Bahnstation ist Lauenförde-Beverungen oder Bad Karlshafen (Bahnstrecke Göttingen – Paderborn).

Benediktinerinnen-Abtei vom Heiligen Kreuz

Carolus-Magnus-Straße 9
37688 Beverungen

Telefon: 05273.804-0
E-Mail: benediktinerinnen@abtei-herstelle.de
Internet: www.abtei-herstelle.de
www.facebook.com/abtei.herstelle

Bankverbindung: Bank für Kirche und Caritas eG, Paderborn
IBAN: DE96 4726 0307 0016 4400 00 | BIC: GENODEM1BKC