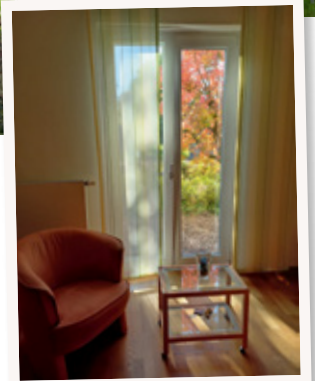




## Jahresprogramm 2024



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)

Fotos: Sr. Diethild Berger (4), Sr. Andrea Grabl (7), Kalle Noltenhans (1), Bertram Solicher (19), Porträts Referent\*innen; privat

- Seite 2 ■ Inhalt
- Seite 3 ■ Zum Geleit
- Seite 4 ■ Kursübersicht
- Seite 6 ■ Bibel, Glaube, Spiritualität
- Seite 9 ■ 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 ■ Anmeldung
- Seite 26 ■ Klosterkirche
- Seite 27 ■ Klosterladen
- Seite 28 ■ Anfahrt

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 2024 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*

Sr. Diethild Berger OSB,  
Leiterin des Gästehauses

## JANUAR

- **22.1.–26.1.** | Mo–Fr | S. 9  
**Exerziten in der Kleingruppe**  
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB
- **22.1.–26.1.** | Mo–Fr | S. 11  
**Qi Gong-Woche**  
Leitung: Hans Martin Lorentzen
- **26.1.–28.1.** | Fr–So | S. 11  
**Herz Qi Gong-Wochenende**  
Leitung: Hans Martin Lorentzen

## MÄRZ

- **10.3.–15.3.** | So–Fr | S. 10  
**Wüstentage**  
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB
- **15.3.–17.3.** | Fr–So | S. 6  
**Gestaltwochenende**  
Leitung: Sr. Judith Wieland & Sr. Angela Gamon OSB
- **15.3.–17.3.** | Fr–So | S. 7  
**Poeten und Poesie im Kloster**  
Leitung: Pfr. Dr. phil. Norbert Ernst
- **18.3.–21.3.** | Mo–Do | S. 7  
**Leben aus Gottes Wort**  
Leitung: Anneliese Hecht

## APRIL

- **5.4.–7.4.** | Fr–So | S. 14  
**Yoga und Achtsamkeit**  
Leitung: Barbara Münzer
- **15.4.–20.4.** | Mo–Sa | S. 9  
**Kontemplative Exerziten**  
Leitung: Pfr. Dr. Dr. Markus Jacobs & Regina Beissel
- **22.4.–27.4.** | Mo–Sa | S. 6  
**Im Dialog mit Martin Buber**  
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB



## MAI

- **6.5.–10.5.** | Mo–Fr | S. 10  
**Gestalt-Exerziten**  
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB & Barbara Scheck
- **13.5.–17.5.** | Mo–Fr | S. 17  
**Sich auf den Weg machen**  
Leitung: Barbara Münzer
- **23.5.–26.5.** | Do–So | S. 15  
**T'ai Chi und Beten – Fortführung**  
Leitung: Sr. Andrea Grabl OSB
- **30.5.–2.6.** | Do–So | S. 12  
**Haltung und Gebärde**  
Leitung: Henryk Megier

## JUNI

- **3.6.–7.6.** | Mo–Fr | S. 9  
**Exerziten in der Kleingruppe**  
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB
- **3.6.–7.6.** | Mo–Fr | S. 6  
**Auf der Suche nach dem inneren Weg**  
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB
- **7.6.–9.6.** | Fr–So | S. 18  
**Wochenende für Groß und Klein**  
Leitung: Sr. Lucia Solcher OSB & Sr. Judith Wieland OSB
- **17.6.–20.6.** | Mo–Do | S. 8  
**Psalmen – Lieder des Glaubens, Hilfe zum Leben**  
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB

## JULI

- **8.7.–14.7.** | Mo–So | S. 13  
**Ikonenmalen – Die Mystik der Ikonen**  
Leitung: Abraham Karl Selig
- **15.7.–19.7.** | Mo–Fr | S. 11  
**Qi Gong-Woche**  
Leitung: Hans Martin Lorentzen
- **19.7.–21.7.** | Fr–So | S. 11  
**Herz Qi Gong-Wochenende**  
Leitung: Hans Martin Lorentzen

## AUGUST

- **30.8.–1.9.** | Fr–So | S. 13  
**Einführung in die Kontemplation**  
Leitung: Henryk Megier

## SEPTEMBER

- **20.9.–22.9.** | Fr–So | S. 14  
**Yoga und Achtsamkeit**  
Leitung: Barbara Münzer
- **23.9.–27.9.** | Mo–Fr | S. 6  
**Auf der Suche nach dem inneren Weg**  
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB
- **30.9.–4.10.** | Mo–Fr | S. 9  
**Exerziten in der Kleingruppe**  
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB

## OKTOBER

- **4.10.–10.10.** | Fr–Do | S. 14  
**Spirituelles Körperlernen – Grundkurs**  
Leitung: Dr. Merle Clasen & Dorothea Hillingshäuser
- **17.10.–20.10.** | Do–So | S. 8  
**Leben aus Gottes Wort**  
Leitung: Anneliese Hecht
- **17.10.–20.10.** | Do–So | S. 15  
**T'ai Chi und Beten – Einführung**  
Leitung: Sr. Andrea Grabl OSB
- **20.10.–25.10.** | So–Fr | S. 16  
**Unternehmensführung mit christlichem Leitbild**  
Leitung: Dr. Ursula Grooterhorst & Dr. Heiko Merkelbach
- **27.10.–1.11.** | So–Fr | S. 10  
**Wüstentage**  
Leitung: Sr. Eucharis Gysi OSB

## NOVEMBER

- **11.11.–13.11.** | Mo–Mi | S. 12  
**Tanz als Gebet – Tanztage für Frauen**  
Leitung: Ulrike Knobbe
- **25.11.–29.11.** | Mo–Fr | S. 9  
**Exerziten in der Kleingruppe**  
Leitung: Sr. Diethild Berger OSB
- **29.11.–2.12.** | Fr–Mo | S. 18  
**Oblatentagung**  
Leitung: Sr. Rothegard Schürmann OSB

## DEZEMBER

- **9.12.–13.12.** | Mo–Fr | S. 9  
**Exerziten in der Kleingruppe**  
Leitung: Sr. Angela Gamon OSB



## Gestaltwochenende

**Denn du bist bei mir.** (Ps 23,4)

Mit unterschiedlichen kreativ-gestalterischen Elementen schauen wir an diesem Wochenende auf unsere Lebens- und Glaubensgeschichte, um Gottes Spuren und seine Gegenwart darin zu entdecken und daraus Kraft zu schöpfen.

Grundlage unserer Gestalt-Kurse 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. Judith Wieland OSB & Sr. Angela Gamon OSB

■ **15.3.–17.3.** | Fr–So | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 150,- Euro ÜVP + 90,- Euro

## Auf der Suche nach dem inneren Weg

**Das Fundament, auf das JESUS seine Kirche gegründet hat**

In den Verunsicherungen so vieler Menschen hinsichtlich ihrer Beziehung zur Kirche möchten wir neue Zugänge finden im Blick auf das Fundament, auf das JESUS seine Kirche gegründet hat.

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

**Leitung:** Sr. Eucharis Gysi OSB

■ **3.6.–7.6.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 304,- Euro ÜVP + 90,- Euro

■ **23.9.–27.9.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 304,- Euro ÜVP + 90,- Euro

## Im Dialog mit Martin Buber

**Bist du der, der kommen soll, oder müssen wir auf einen anderen warten?** (Lk 7,20)

Mit Martin Buber im Gespräch über die Messias-Erwartung der Juden und den Messias-Glauben der Christen.

Ein Gedanken- und spiritueller Erfahrungsaustausch.

**Leitung:** Sr. Eucharis Gysi OSB

■ **22.4.–27.4.** | Mo–Sa | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr  
Kosten: 369,- Euro ÜVP + 110,- 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 das 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

■ **18.3.–21.3.** | Mo–Do | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 227,- Euro ÜVP + 130,- Euro

## Poeten und Poesie im Kloster

**Man sollte alle Tage wenigstens ein gutes Gedicht lesen.**

(Johann Wolfgang von Goethe)

Alle, die diesen Ratschlag gut finden, sind herzlich eingeladen, Tage der Poesie im Kloster zu erleben. Dabei soll es nicht nur um Gedichte allerhöchster Kunst gehen, sondern es dürfen auch eigene Versuche vorgestellt werden. Man darf vermuten, dass es viele unerkannte Poeten in diesem Sinn gibt. Ebenso können Lieblingsgedichte und Lieblingsdichter zur Sprache kommen.

Unter den Teilnehmern befindet sich der bekannte Dichterpriester Andreas Knapp. Aber die Einladung gilt allen, die nur irgendwie Freude am spielerischen und schöpferischen Umgang mit der Sprache haben. Der Bogen ist weit gespannt: von der geistlichen Lesung bis zur geistreichen Parodie.

**Leitung:** Pfr. Dr. phil. Norbert Ernst

■ **15.3.–17.3.** | Fr–So | Beginn: 18:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr  
Kosten: 150,- Euro ÜVP + 90,- Euro

## Psalmen – Lieder des Glaubens. Hilfe zum Leben

»Die Psalmen sind Gebete und Lieder aus einer lange vergangenen Zeit, und doch sind es Worte, in denen man sich selbst wiederfindet,« so beschrieb einmal der Alttestamentler Erich Zenger die Faszination dieser biblischen Verse.

In den Psalmen spiegeln sich menschliche Erfahrungen – von der Klage über die Bitte bis hin zu Dank, Jubel, Lobpreis. In vielen Bildern beschreiben sie das Sich-Öffnen des Menschen zum DU Gottes.

Diesen Bildern und Erfahrungen wollen wir anhand einiger Beispiele nachspüren und schauen, ob und wie sie für uns heute hilfreich sein können.

**Leitung:** Sr. Angela Gamon OSB

■ **17.6.–20.6.** | Mo–Do | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 227,- Euro ÜVP + 70,- 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 Lese-schlüsseln 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 Bibeltex-te werden durch abwechslungsreiche Methoden beleuchtet und auf heute hin aktualisiert.

**Leitung:** Anneliese Hecht

■ **17.10.–20.10.** | 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; Einzelgespräch

**Bei dir ist die Quelle des Lebens.** (Ps 36,10)

**Leitung:** Sr. Angela Gamon OSB

■ **22.1.–26.1.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr  
Kosten: 292,- Euro ÜVP + 90,- Euro

**Jeden Morgen weckt er mein Ohr.** (Jes 50,4)

**Leitung:** Sr. Angela Gamon OSB

■ **3.6.–7.6.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr  
Kosten: 292,- Euro ÜVP + 90,- Euro

**Er sah sie an...** (Mt 9, 22)

**Leitung:** Sr. Angela Gamon OSB

■ **30.9.–4.10.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr  
Kosten: 292,- Euro ÜVP + 90,- Euro

**Gottespuren – Lebensspuren**

**Leitung:** Sr. Diethild Berger OSB

■ **25.11.–29.11.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr  
Kosten: 292,- Euro ÜVP + 90,- Euro

**Das Wort ist dir nahe...** (Röm 10, 8)

**Leitung:** Sr. Angela Gamon OSB

■ **9.12.–13.12.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr  
Kosten: 292,- Euro ÜVP + 90,- 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

■ **15.4.–20.4.** | Mo–Sa | Beginn: 16:00 Uhr | Ende: 10:00 Uhr  
Kosten: 369,- Euro ÜVP + 140,- 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

■ **6.5.-10.5.** | Mo–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 304,- Euro ÜVP + 231,- Euro

## Wüstentage

### Tiefgang finden

Worum geht es letztlich auf einem spirituellen Weg?

Dieser Frage wollen wir nachspüren in Gesprächen und auf dem praktischen Übungsweg der Meditation.

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.

**Leitung:** Sr. Eucharis Gysi OSB

■ **10.3.-15.3.** | So–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr  
Kosten: 369,- Euro ÜVP + 110,- Euro

■ **27.10.-1.11.** | So–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr  
Kosten: 369,- Euro ÜVP + 110,- 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

■ **22.1.-26.1.** | Mo–Fr | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 308,- Euro ÜVP + 295,- Euro

■ **15.7.-19.7.** | Mo–Fr | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 308,- Euro ÜVP + 295,- 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

■ **26.1.-28.1.** | Fr–So | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr  
Kosten: 154,- Euro ÜVP + 183,- Euro

■ **19.7.-21.7.** | Fr–So | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr  
Kosten: 154,- Euro ÜVP + 183,- 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

■ **30.5.–2.6.** | Do–So | Beginn: 18:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 227,- Euro ÜVP + 199,- Euro

## Tanz als Gebet – Tanztage für Frauen

**Willkommen die Schritte des Freudenboten, der Frieden ankündigt!** (Jes 52,7)

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

■ **11.11.–13.11.** | Mo–Mi | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 150,- Euro ÜVP + 104,- 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

■ **8.7.–14.7.** | Mo–So | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr  
Kosten: 446,- Euro ÜVP + 407,- Euro zzgl. Materialkosten (ca. 100,- Euro)

## Einführung in die Kontemplation

**Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit.** (Willi Lambert)

Kontemplation ist ein Verwandlungsweg, der in die eigene Tiefe führt und uns einlädt, die Beziehung zu uns selbst und dem Göttlichen tiefer zu erfahren. Sich einzulassen auf das eigene Wesen, eins zu sein mit dem Göttlichen in mir ist eine Wirklichkeit, die in jedem Augenblick präsent ist. Die grundlegende Wirklichkeit ist nicht die Trennung, sondern die Einheit.

In diesen Tagen wollen wir uns für diese Wirklichkeit öffnen, indem wir uns auf den Raum der Stille einlassen mit Wahrnehmungsübungen, in der Natur, durch einfache Körperübungen aus der Tradition des Yoga und mit gemeinsamen Zeiten der Stille.

**Leitung:** Henryk Megier

■ **30.8.–1.9.** | Fr–So | Beginn: 18:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 150,- Euro ÜVP + 147,- 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

■ **5.4.–7.4.** | Fr–So | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 150,- Euro ÜVP + 167,- Euro

■ **20.9.–22.9.** | Fr–So | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 150,- Euro ÜVP + 167,- Euro

---

## Spirituelles Körperlernen – Grundkurs

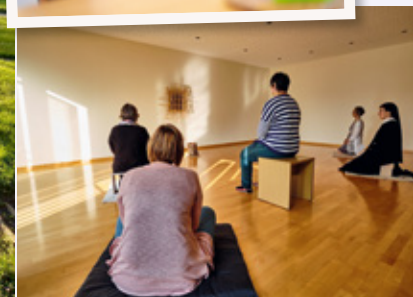
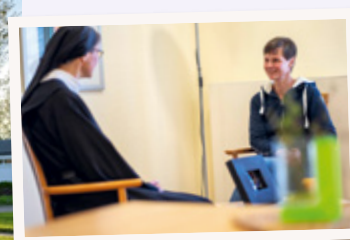
Leib und Seele sind eine Einheit. Spirituelles Körperlernen ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper und ermöglicht, die spirituelle Seite unseres körperlichen Seins zu erfahren.

Dies geschieht unter anderem durch Elemente aus den Bereichen Feldenkrais, Eutonik und Kinästhetik, Achtsamkeitsübungen sowie spielerisch-kreativen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen.

Das Ausprobieren grundlegender Bewegungen und Haltungen, das Wahrnehmen und Erkennen 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:** Dr. Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser, (Ellen Kubitz, Supervision)

■ **4.10.–10.10.** | Fr–Do | Beginn: 15:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 462,- Euro ÜVP + 388,- 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.

■ **17.10.–20.10.** | Do–So | 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.

■ **23.5.–26.5.** | Do–So | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 13:00 Uhr  
Kosten: 227,- Euro ÜVP + 70,- Euro





## Unternehmensführung mit christlichem Leitbild

In bewusster Auszeit vom Alltag klären Führungspersonlichkeiten ihre Führungsleitlinien. Als Impulse dienen Bibeltexte, Texte der Weltliteratur oder Werke der bildenden Kunst. In Zeiten der Stille wird ein Raum für persönliche Reflexion darüber eröffnet, welches Menschenbild der Einzelne hat, von dem er sich bei der Unternehmensführung leiten lassen will. Es werden Themen behandelt wie z.B. die persönliche Führungsaufgabe, der Sinn von Führung, Führungsstil, Umgang mit Fehlern und Konflikten, Veränderungsfähigkeit des Einzelnen. Es besteht die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern und zum Einzelgespräch mit der Seminarleitung.

**Leitung:** Dr. Ursula Grooterhorst & Dr. Heiko Merkelbach

■ **20.10.–25.10.** | So–Fr | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 12:00 Uhr  
Kosten: 369,- Euro ÜVP + 1780,- Euro

## Coaching

Für persönliche und berufliche Fragen

### Weitere Informationen:

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

■ **Termine nach Absprache**

## Sich auf den Weg machen

**Der Mensch kann Gott nichts Lieberes bieten als Ruhe.**

(Meister Eckhart)

Leben ist Bewegung. Nur wer sich innerlich und äußerlich auf den Weg begibt, kommt voran und erlebt Entwicklung und Freude. Ohne Bewegung erstarren wir und unser Lebensweg wird zur Sackgasse. Die Wechselwirkung zwischen äußerem Leben und innerem, Körper und Geist ist in allen Weisheiten der Welt fest verankert, findet in der Bibel ihren Niederschlag und wird auch durch die moderne Gesundheitsforschung bestätigt. In diesen Tagen streifen wir mit Achtsamkeit und wachen Sinnen durch das schöne Weserbergland, bewegen den Körper sanft und kräftigend mit Yoga-Übungen und geben dem Geist Impulse für ein klares und frisches Denken. Nach und nach können so Denken und Fühlen zur Ruhe kommen und in die Tiefe gehen, wo Gottvertrauen, Dankbarkeit und Sinn zuhause sind.

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, persönliche Ruhezeiten.

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

**Leitung:** Barbara Münzer

■ **13.5.–17.5.** | Mo–Fr | Beginn: 16:30 Uhr | Ende: 9:00 Uhr  
Kosten: 292,- Euro ÜVP + 262,- Euro



## 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

■ **7.6.–9.6.** | Fr–So | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr  
 Kosten: 150,- Euro ÜVP + 70,- Euro; 60,- Euro ÜVP für Kinder

## 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](mailto: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

## Oblatentagung

Regelmäßig 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 vorheriger Absprache mit der Oblatenrektorin – an diesen Tagungen teilnehmen.

**Leitung:** Sr. Rothegard Schürmann OSB

■ **29.11.–2.12.** | Fr–Mo | Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 9:00 Uhr  
 Kosten: 215,- Euro ÜVP



**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](http://www.merleclasen.de)



**Pfr. Dr. phil. Norbert Ernst**

\*1943, kath. Priester, Studium Philosophie, Theologie, Geschichte



**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

**Sr. Eucharis Gysi OSB**

\*1938, Theologin, 1976 Ordenseintritt, Einzelbegleitung und Exerzitien



**Dr. Ursula Grooterhorst**

Rechtsanwältin, Mediatorin, Coach, Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

» [www.grooterhorst-coaching.de](http://www.grooterhorst-coaching.de)



**Anneliese Hecht**

Dipl.-Theologin, Bibeltheologin



**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



**Ulrike Knobbe**

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







**Ellen Kubitzka**

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



**Hans Martin Lorentzen**

Qi Gong-Lehrer, Lübeck  
» [www.hanslorentzen.de](http://www.hanslorentzen.de)



**Henryk Megier**

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



**Dr. Heiko Merkelbach**

Systemischer Coach, Priester



**Barbara Münzer**

Yogalehrerin (BDY/EYU)  
» [www.klosteryoga.de](http://www.klosteryoga.de)



**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.ikonemalen.de](http://www.ikonemalen.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, Gestaltausbildung nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz, Buchhändlerin, Leiterin des Klosterladens





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



### Unsere Mahlzeiten

#### Frühstück

werktags	8:30 Uhr
mittwochs	8:00 Uhr
sonntags	7:45 Uhr

**Mittagessen** 12:30 Uhr

**Kaffee** 14–16:00 Uhr

**Abendessen** 18:30 Uhr

## 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



## 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

Bei einer Abmeldung später als vier Wochen vor Kursbeginn entstehen Stornogebühren.

### 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.

**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

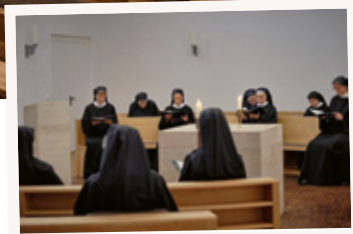
Telefax: 05273.804-370

E-Mail: [gaestehaus@abtei-herstelle.de](mailto:gaestehaus@abtei-herstelle.de)

Internet: [www.abtei-herstelle.de](http://www.abtei-herstelle.de)



Eucharistiefeier und Chorgebet sind die Mitte unseres Lebens.



Handgefertigte Produkte aus unseren Werkstätten werden im Klosterladen angeboten.

## 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

## 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 B80 und die B83.

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](mailto:benediktinerinnen@abtei-herstelle.de)

Internet: [www.abtei-herstelle.de](http://www.abtei-herstelle.de)

[www.facebook.com/abtei.herstelle](https://www.facebook.com/abtei.herstelle)

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