

# KURSE



**Gästehaus**  
Abtei Münsterschwarzach

## ALLE KURSE FINDEN STATT IM:

Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Str. 40

D-97359 Schwarzach am Main

Telefon: +49 9324 20 203

Telefax: +49 9324 20 205

E-Mail: [gh@abtei-muensterschwarzach.de](mailto:gh@abtei-muensterschwarzach.de)

Website:

<http://www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de>

Leitung:

Br. David Hergenröder OSB

Organisatorische Leitung: Anita Zeitler

Stellvertretung:

Renate Then

## GÄSTEHAUS-EMPFANG:

Theresia Angly, Ina Schweigerdt

## BÜROZEITEN:

Montag bis Freitag von 08:30 bis 12:00 Uhr

Montag und Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr

## KURSANMELDUNG:

Wir bitten um **schriftliche** Kursanmeldung online, per E-Mail, Fax oder Brief. Nutzen Sie dazu unsere Homepage oder die Anmeldeformulare am Schluss des Kursprogramms. Telefonische Kursanmeldungen sind **nicht** möglich!



Br. Alfred Engert OSB und Desiree Sieber gebührt Dank für die Unterstützung bei der Textkorrektur und Endredaktion des Programmheftes.

Ein Programm der Abtei Münsterschwarzach

**Liebe Freundinnen und  
Freunde, liebe Gäste der  
Abtei Münsterschwarzach,**



Sokrates soll gesagt haben: „Mensch, erkenne Dich selbst, dann weißt Du alles“. Der hl. Benedikt zeigt uns in seiner Regel einen Weg auf, wie das gehen kann: Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis sind eng miteinander verbunden. Er schreibt: „Stehen wir also endlich einmal auf! Die Schrift rüttelt uns wach und ruft: ‚Die Stunde ist da, vom Schlaf aufzustehen‘. Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht und hören wir mit aufgeschrecktem Ohr, wozu uns die Stimme Gottes täglich mahnt und aufruft: ‚Heute, wenn ihr seine Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht!‘“ (RB Prol. 8-10).

Entscheidend ist dem hl. Benedikt, dass wir dem Eigenwillen entsagen und uns ganz dem Willen Gottes anvertrauen. Benedikt wendet sich jedem einzelnen Menschen zu. Diese liebevolle Zuwendung wird zu einer Grundhaltung in seiner Regel. Sie ist eine Einstellung, die wir anderen Menschen gegenüber haben sollen. Es geht im Leben nicht um „Haben-Wollen“, sondern um „freizügiges Geben“, auch wenn es mir selbst keinen sichtbaren Nutzen bringt. Die Liebe, die der hl. Benedikt in seiner Regel beschreibt, lässt den Anderen groß sein und wachsen.

Dieses menschliche Weiterwachsen geschieht manchmal gerade in unseren eigenen Krisenzeiten. Wir verbinden mit dem Wort „Krise“ oft etwas Negatives. Aber in meinen eigenen Krisenzeiten habe ich oft sehr viel über mich selbst gelernt und sie haben mich Wege gehen lassen, die ich ohne die Krise niemals gegangen wäre. Vielleicht sind wir in unseren eigenen Krisenzeiten auch offener für Wandlung?

So darf ich Ihnen heute das neue Kursprogramm für das Jahr 2025 vorstellen. Mit vielen benediktinischen Kursen und Angeboten laden wir Sie wieder in die Abtei Münsterschwarzach ein. Nehmen Sie sich auch in diesem Jahr die Zeit für das wirklich Wesentliche. Es tut so gut, immer wieder auf Distanz zu den „Dingen dieser Welt“ zu gehen und sich dem Licht Gottes anzuvertrauen.

In diesem Sinne freuen wir uns auf Ihren Besuch und heißen Sie im Namen aller Mitbrüder und des ganzen Gästehaus-Teams herzlich willkommen!

*Br. David Hergenröder*

Br. David Hergenröder OSB  
Leiter des Gästehauses

# WANN?

Alle Kurse in chronologischer Übersicht  
finden Sie ab Seite 7

# WAS?

Alle Kurse nach Themen und Kursbeschreibungen  
geordnet finden Sie ab Seite 37

# WER?

Alle Kurse nach Referenten sortiert  
finden Sie ab Seite 219

# INFOS

Tagungsort	246
Anmeldung/Rücktritt	247
An-/Abreise	247
Veranstaltungsdauer	248
Preisgestaltung	248
Räumlichkeiten/Unterkünfte	249
Mahlzeiten	250
Verkehrsverbindungen	251
Gastkurse	251
Seelsorge	251
Gottesdienste	253



# WANN

Auf den folgenden Seiten finden Sie  
alle Kurse chronologisch sortiert:





# Chronologische Kursübersicht 2025

## JANUAR

### **09.01.-12.01. (Do-So) | Kurs 25.101**

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

### **15.01.-17.01. (Mi-Fr) | Kurs 25.501**

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

### **20.01.-22.01. (Mo-Mi) | Kurs 25.201**

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.

Christsein heißt: empathisch leben

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

### **20.01.-22.01. (Mo-Mi) | Kurs 25.202**

Nein sagen – aber richtig!

Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

Leitung: Joachim Auer

### **20.01.-22.01. (Mo-Mi) | Kurs 25.401**

Meditatives Bogenschießen – Einklang von Körper, Geist und Seele

Leitung: Martin Scholz

### **20.01.-23.01. (Mo-Do) | Kurs 25.402**

Spielräume

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

### **20.01.-24.01. (Mo-Fr) | Kurs 25.403**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

### **22.01.-24.01. (Mi-Fr) | Kurs 25.502**

Führen mit Werten

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**23.01.-26.01. (Do-So) | Kurs 25.102**

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

**23.01.-26.01. (Do-So) | Kurs 25.203**

Navigieren auf stürmischer See.

Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

**24.01.-26.01. (Fr-So) | Kurs 25.103**

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**24.01.-26.01. (Fr-So) | Kurs 25.204**

Finde deine Lebensspur

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**27.01.-29.01. (Mo-Mi) | Kurs 25.104**

Handauflegen: Einführungskurs

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

**27.01.-29.01. (Mo-Mi) | Kurs 25.404**

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

**27.01.-29.01. (Mo-Mi) | Kurs 25.503**

Handeln mit Herz und Verstand.

Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

**27.01.-02.02. (Mo-So) | Kurs 25.405**

„Lass meine Seele leben“

Leitung: Eva-Maria Jeske

**30.01.-02.02. (Do-So) | Kurs 25.406**

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation

Leitung: Peter Oechsle

**31.01.-02.02. (Fr-So) | Kurs 25.205**

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Melchior Schnaidt OSB, Br. Lukas Grote OSB

**31.01.-02.02. (Fr-So) | Kurs 25.407**

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

## FEBRUAR

**03.02.-06.02. (Mo-Do) | Kurs 25.105**

Handauflegen: Vertiefungstage „Vertrauen“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

**03.02.-06.02. (Mo-Do) | Kurs 25.301**

Archaische Formen – Schmieden

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

**03.02.-06.02. (Mo-Do) | Kurs 25.408**

Kind sein – Kind werden. (Wieder-)Entdeckung einer stärkenden Lebenshaltung

Leitung: Dr. Felix Grützner

**06.02.-09.02. (Do-So) | Kurs 25.106**

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**07.02.-09.02. (Fr-So) | Kurs 25.107**

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt – für Männer in Zeiten der Wandlung

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

**07.02.-09.02. (Fr-So) | Kurs 25.206**

Vergib Dir selbst

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**07.02.-09.02. (Fr-So) | Kurs 25.409**

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

**10.02.-12.02. (Mo-Mi) | Kurs 25.108**

Liebst Du DICH? - Die Kunst der Selbstliebe

Leitung: Irene Schneider

**10.02.-13.02. (Mo-Do) | Kurs 25.207**

Habitare secum. Bei mir selbst zu Hause sein

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

**14.02.-16.02. (Fr-So) | Kurs 25.208**

Wie wir Krisen besser meistern.

Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag

Leitung: Dr. Nina Bürklin

**14.02.-16.02. (Fr-So) | Kurs 25.209**

Wovon das Herz voll ist, davon singt der Mund

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger

**17.02.-20.02. (Mo-Do) | Kurs 25.410**

Träume - Das Leben verstehen

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

**17.02.-21.02. (Mo-Fr) | Kurs 25.109**

Von äußerer Enge zur inneren Weite:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

**17.02.-21.02. (Mo-Fr) | Kurs 25.210**

Vom Verkosten des Wortes -

Intensivkurs Gregorianischer Choral II (Winterkurs)

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner, Dr. Markus Uhl

**17.02.-23.02. (Mo-So) | Kurs 25.110**

Einzelexerziten in der Kleingruppe

Leitung: P. Deocar Engelhard OSB

**21.02.-23.02. (Fr-So) | Kurs 25.111**

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**21.02.-23.02. (Fr-So) | Kurs 25.211**

Es gibt grad nichts zu tun -  
vom einfachen Sein im Augenblick  
Leitung: Irene Schneider

**21.02.-23.02. (Fr-So) | Kurs 25.212**

Heilende Rituale  
Leitung: P. Anselm Grün OSB

**24.02.-26.02. (Mo-Mi) | Kurs 25.411**

Veränderung braucht Vertrauen -  
Das eigene Leben bewusst gestalten  
Leitung: Susanne Grasegger

**24.02.-26.02. (Mo-Mi) | Kurs 25.504**

Zielgerichtet handeln durch meditatives  
Bogenschießen  
Leitung: Martin Scholz

**24.02.-27.02. (Mo-Do) | Kurs 25.213**

Ankommen in mir selbst. Heimat finden vor dem  
Hintergrund des Unendlichen  
Leitung: Wolf Schneider

**26.02.-04.03. (Mi-Di) | Kurs 25.112**

Kontemplation und Körperarbeit (II)  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

**28.02.-02.03. (Fr-So) | Kurs 25.412**

Mir selbst ein guter Freund sein.  
Die Praxis der christlichen Selbstliebe  
Leitung: Leoni Saechtling, Frank Kemmerer

**28.02.-02.03. (Fr-So) | Kurs 25.214**

Sonne - Quelle des Lebens  
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB,  
Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer

**28.02.-02.03. (Fr-So) | Kurs 25.302**

Rosette meines Lebens

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

**28.02.-02.03. (Fr-So) | Kurs 25.413**

Was soll (wieder) werden? –

Schreibwochenende für Trauernde im Frühling

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

## MÄRZ

**05.03.-09.03. (Mi-So) | Kurs 25.113**

Fasten und Schweigen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**07.03.-09.03. (Fr-So) | Kurs 25.114**

Einführung in das Jesusgebet

Leitung: P. Noach Heckel OSB

**07.03.-09.03. (Fr-So) | Kurs 25.215**

Mit dem Körper beten – Spirituelles Embodiment

Leitung: Eva Maria Jäger

**10.03.-12.03. (Mo-Mi) | Kurs 25.414**

Wie sollen wir leben?

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

**10.03.-13.03. (Mo-Do) | Kurs 25.216**

Das rechte Maß finden.

Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

**10.03.-13.03. (Mo-Do) | Kurs 25.303**

Archaische Formen – Schmieden

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

**10.03.-16.03. (Mo-So) | Kurs 25.115**

Einzelexerziten in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

**10.03.-16.03. (Mo-So) | Kurs 25.116**

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

**14.03.-16.03. (Fr-So) | Kurs 25.117**

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**14.03.-16.03. (Fr-So) | Kurs 25.217**

Womit habe ich das verdient?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**14.03.-16.03. (Fr-So) | Kurs 25.415**

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

**17.03.-19.03. (Mo-Mi) | Kurs 25.505**

In Führung gehen - Achtsam den Wandel gestalten

Leitung: Dr. Michael Stolle, Dr. Denis Schmelter

**17.03.-19.03. (Mo-Mi) | Kurs 25.506**

Auf der Suche nach dem inneren Gold.

Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger

**20.03.-23.03. (Do-So) | Kurs 25.118**

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**24.03.-27.03. (Mo-Do) | Kurs 25.119**

Handauflegen: Vertiefungstage „Gebet“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

**24.03.-30.03. (Mo-So) | Kurs 25.120**

Soul in process

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

**24.03.-30.03. (Mo-So) | Kurs 25.416**

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

**26.03.-30.03. (Mi-So) | Kurs 25.121**

entschleunigen - lassen - aufleben.  
Scharing-Üben für Leib, Seele und Geist  
Leitung: Barbara Stolzenberger

**28.03.-30.03. (Fr-So) | Kurs 25.417**

Das Glückserlebnis. Eine Spurensuche im Freien  
Leitung: Alessa Heeß

**31.03.-03.04. (Mo-Do) | Kurs 25.418**

Eine Reise zu mir selbst  
Leitung: Sina Heß

**31.03.-02.04. (Mo-Mi) | Kurs 25.218**

Welt und Umwelt der Bibel.  
Geschichtliches Basiswissen  
Leitung: Bernd Meier

**31.03.-06.04. (Mo-So) | Kurs 25.419**

„Lass meine Seele leben“  
Leitung: Eva-Maria Jeske

## APRIL

**03.04.-06.04. (Do-So) | Kurs 25.420**

Handlettering und heilige Worte.  
Ein spiritueller Kreativkurs  
Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

**04.04.-06.04. (Fr-So) | Kurs 25.122**

Einführung in die Kontemplation  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**04.04.-06.04. (Fr-So) | Kurs 25.421**

Ikebana für Einsteiger  
Leitung: Katharina Amrehn

**07.04.-10.04 (Mo-Do) | Kurs 25.219**

Embodiment - Unser Körper als stärkendes Instrument  
Leitung: Dr. Felix Grützner



**07.04.-10.04. (Mo-Do) | Kurs 25.220**

Dietrich Bonhoeffer (1906-1945):

„Das Rechte tun und wagen, ist die Freiheit“.

Ein Kurs zu mystischer Spiritualität

Leitung: Johannes Schleicher

**07.04.-10.04. (Mo-Do) | Kurs 25.304**

Scherben verwandeln

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

**07.04.-11.04. (Mo-Fr) | Kurs 25.422**

Loslassen und weitergehen

Leitung: Thomas Walter

**09.04.-13.04. (Mi-So) | Kurs 25.423**

Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

**11.04.-13.04. (Fr-So) | Kurs 25.221**

Bilder der Seele -

Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**11.04.-13.04. (Fr-So) | Kurs 25.424**

Liebe - das einzige, das wächst, wenn wir es verschenken. Wochenende für Silberpaare und Paare in der Lebensmitte

Leitung: Renate Schmalzl, Klaus Schmalzl,

P. Zacharias Heyes OSB

**11.04.-16.04. (Fr-Mi) | Kurs 25.123**

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**14.04.-16.04. (Mo-Mi) | Kurs 25.222**

Was hat das Kreuz mit Heil zu tun?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**14.04.-16.04. (Mo-Mi) | Kurs 25.507**

Stille.Macht.Entscheidung!

eXtra für junge Führungs-Personen:

Achtsam, bewusst und entschieden die neue Führungsaufgabe erfüllen

Leitung: Bernd Keller, Karolin Schmitt

**16.04.-20.04. (Mi-So) | Kurs 25.223**

Feier der Kar- und Ostertage

Leitung: Team von Mönchen

**22.04.-27.04. (Di-So) | Kurs 25.124**

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**22.04.-27.04. (Di-So) | Kurs 25.224**

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Abraham Sauer OSB, P. Simon Schrott OSB

**22.04.-27.04. (Di-So) | Kurs 25.425**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**28.04.-30.04. (Mo-Mi) | Kurs 25.225**

„Stop Missing Your Life!“

Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

**28.04.-02.05. (Mo-Fr) | Kurs 25.305**

Seele der Farben – Farben der Seele

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

**28.04.-02.05. (Mo-Fr) | Kurs 25.426**

Waldcoaching im Frühling. Mit der Weisheit der Schöpfung zu Klarheit und Kraft finden

Leitung: Suse Schumacher

**30.04.-04.05. (Mi-So) | Kurs 25.226**

Spirituell müde sein dürfen (von 18 bis 40 Jahren)

Leitung: Antonia Löffler, P. Wolfgang Sigler OSB

**02.05.-04.05. (Fr-So) | Kurs 25.227**

Gott lieben – wie geht das?

Leitung: P. Mauritius Wilde OSB

**05.05.-11.05. (Mo-So) | Kurs 25.125**

„Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.“

Einzelexerzitien mit „Geführtem Zeichnen“

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

**05.05.-11.05. (Mo-So) | Kurs 25.126**

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

**09.05.-11.05. (Fr-So) | Kurs 25.228**

Ich glaube an die Auferstehung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**09.05.-11.05. (Fr-So) | Kurs 25.427**

Time-Out-Wochenende für Männer.

Zeit zur Besinnung, Raum der Inspiration

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

**13.05.-16.05. (Di-Fr) | Kurs 25.508**

Die Begegnung mit dem Lebendigen.

Mit Pferden lernen

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel, Erwin

Sickinger, Annette Müller-Kaler

**15.05.-18.05. (Do-So) | Kurs 25.229**

Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang

Leitung: Volker Deglmann, Benedikt Hesse, Gero

Körner, Desiree Sieber, Christoph Simma

**16.05.-18.05. (Fr-So) | Kurs 25.127**

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**19.05.-21.05. (Mo-Mi) | Kurs 25.509**

Zeit für Veränderung.

Beruf und Berufung im Einklang

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

**19.05.-23.05. (Mo-Fr) | Kurs 25.128**

Von äußerer Enge zur inneren Weite:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

**19.05.-23.05. (Mo-Fr) | Kurs 25.230**

Therapeutische Theologie: Sich selbst vergeben (lernen). Wege des versöhnten Lebens

Leitung: Dr. Georg Beirer

**26.05.-28.05. (Mo-Mi) | Kurs 25.428**

Spielerisch im Moment sein.

Improvisation(stheater) und Spiritualität

Leitung: Thomas Chemnitz

**26.05.-28.05. (Mo-Mi) | Kurs 25.429**

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Angela Grabowski

**26.05.-01.06. (Mo-So) | Kurs 25.129**

Kontemplation und Körperarbeit (II)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

**28.05.-01.06. (Mi-So) | Kurs 25.430**

Naturpfade – Wege zum eigenen Selbst

Leitung: Helmuth Schiersner, P. Andreas Schugt OSB

**28.05.-01.06. (Mi-So) | Kurs 25.431**

Deine Entfaltung. Deine guten und schweren Seiten

Leitung: Peter Oechsle

**30.05.-01.06. (Fr-So) | Kurs 25.231**

Spirituell mit Krankheit umgehen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**30.05.-01.06. (Fr-So) | Kurs 25.432**

Paar und Ganzheit – Ressourcen in unserer Paar-  
Beziehung. Ein Kurs für Paare

Leitung: Anna Boehncke, Karl Metzler

## JUNI

**01.06.-07.06. (So-Sa) | Kurs 25.130**

Trauer-Stein

Leitung: Jana Leipzig, P. Zacharias Heyes OSB

**02.06.-06.06. (Mo-Fr) | Kurs 25.131**

Karmelitanische Exerzitien:

Einübung ins Innere Beten

Leitung: Jutta Schlier

**05.06.-08.06. (Do-So) | Kurs 25.232**

Lass dich nicht mehr „aussaugen“ –  
lerne die Kunst der Abgrenzung!

Leitung: Petra Keller

**05.06.-08.06. (Do-So) | Kurs 25.233**

Dankbarkeit ist ein Licht, das jede Dunkelheit  
erleuchtet

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

**06.06.-15.06. (Fr-So) | Kurs 25.132**

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**17.06.-19.06. (Di-Do) | Kurs 25.433**

Das Labyrinth als Lebenssymbol

Leitung: Gernot Candolini

**17.06.-20.06. (Di-Fr) | Kurs 25.434**

Wandel aktiv gestalten:

Ihr Weg zu stimmigen Entscheidungen und Klarheit

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Sabine Renner

**17.06.-20.06. (Di-Fr) | Kurs 25.435**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,  
Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!  
Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**20.06.-22.06. (Fr-So) | Kurs 25.133**

Einführung in die Kontemplation  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**20.06.-22.06. (Fr-So) | Kurs 25.234**

Christsein – ohne Kinder – fruchtbar leben  
Leitung: Dr. Silke Luca Obenauer,  
Dr. Andreas Obenauer

**20.06.-22.06. (Fr-So) | Kurs 25.235**

www.wurzeln-wachsen-werden  
Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

**20.06.-22.06. (Fr-So) | Kurs 25.236**

Warum immer ich?  
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

**23.06.-25.06. (Mo-Mi) | Kurs 25.306**

Vielschichtig  
Leitung: Teresa Günther, Monika Ursprung

**23.06.-26.06. (Mo-Do) | Kurs 25.237**

Du bist, wie du sprichst. Durch eine empathische  
Haltung zu wertschätzendem Miteinander finden  
Leitung: Manuela Amann

**24.06.-02.07. (Di-Mi) | Kurs 25.134**

Allein in der Wildnis – Waldexerziten für Männer  
Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

**25.06.-27.06. (Mi-Fr) | Kurs 25.510**

Konfliktbewältigung und Emotionen.  
Arbeit und Konflikt  
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

**26.06.-29.06. (Do-So) | Kurs 25.238**

In Dir erblüht der Garten meiner Seele

Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB,

P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

**27.06.-29.06. (Fr-So) | Kurs 25.436**

Selbstbestimmt im Alter

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

**28.06. (Sa) | Kurs 25.135**

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

**30.06.-02.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.511**

New Work is Inner Work.

Eine nährenden Quelle in Zeiten des Umbruchs

Leitung: Yvonne Maisch

**30.06.-02.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.437**

„All meine Quellen sind in dir“ (Ps 87,7) -

Bewegung und Tanz

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

## JULI

**02.07.-04.07. (Mi-Fr) | Kurs 25.512**

Andere führen und für sich selbst sorgen

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

**03.07.-06.07. (Do-So) | Kurs 25.136**

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

**03.07.-06.07. (Do-So) | Kurs 25.239**

Spiritualität im Alltag

Leitung: Georg Zimmerer

**04.07.-06.07. (Fr-So) | Kurs 25.240**

Benedikt für Paare: Einander achten

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

**04.07.-06.07. (Fr-So) | Kurs 25.241**

Leidenschaft und Disziplin

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

**07.07.-09.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.513**

Zielgerichtet handeln durch meditatives

Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

**07.07.-09.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.514**

Die Qualität des Weiblichen in der Führung

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

**07.07.-10.07. (Mo-Do) | Kurs 25.438**

Systemische Strukturaufstellungen. Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander

Leitung: Dr. Holm von Egidy

**10.07.-13.07. (Do-So) | Kurs 25.242**

Was bleibt? Was bleibt Dir jetzt und morgen?

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

**10.07.-13.07. (Do-So) | Kurs 25.515**

Kloster auf Zeit für Führungskräfte

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

**14.07.-16.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.439**

Zurück in meine Kraft –

Wege aus Erschöpfung und Stress

Leitung: Susanne Grasegger

**14.07.-16.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.516**

In den Frieden führen.

Orthogonale Führung in einer chaotischen Welt

Leitung: Daniel Juling

**14.07.-18.07. (Mo-Fr) | Kurs 25.307**

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Leitung: Hagen Binder



**14.07.-18.07. (Mo-Fr) | Kurs 25.440**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,  
Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!  
Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**17.07.-20.07. (Do-So) | Kurs 25.441**

Der Weg der Versöhnung –  
damit Leben neu aufblühen kann  
Leitung: Irene Schneider

**18.07.-20.07. (Fr-So) | Kurs 25.137**

Wege nach innen  
Leitung: Robert Siepen

**18.07.-20.07. (Fr-So) | Kurs 25.243**

Paulus – Eiferer, Apostel, Missionar  
Leitung: Barbara Bargel

**18.07.-20.07. (Fr-So) | Kurs 25.244**

Heiliger Tanz.  
Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung  
Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

**21.07.-23.07. (Mo-Mi) | Kurs 25.474**

Macht der guten Gefühle  
Leitung: Christin Paul

**21.07.-25.07. (Mo-Fr) | Kurs 25.245**

Gregorianischer Choral –  
Schule der Spiritualität III (Sommerkurs)  
Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

**24.07.-27.07. (Do-So) | Kurs 25.308**

Gegensätze  
Leitung: Teresa Günther, Bettina Wehrli

**25.07.-27.07. (Fr-So) | Kurs 25.246**

„Stop Missing Your Life!“  
Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten  
und erfüllten Lebens  
Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

**28.07.-03.08. (Mo-So) | Kurs 25.247**

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Br. Joseph Ritter OSB

## AUGUST

**01.08.-03.08. (Fr-So) | Kurs 25.138**

Einführung in das Jesusgebet

Leitung: P. Noach Heckel OSB

**01.08.-03.08. (Fr-So) | Kurs 25.442**

„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt?“ (RB Prol. 15) –  
Improvisationstheater und benediktinische  
Spiritualität

Leitung: Ursula Brombierstäudl, Werner Plank

**01.08.-10.08. (Fr-So) | Kurs 25.309**

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB und erfahrene  
Steinbildhauer:innen

**04.08.-10.08. (Mo-So) | Kurs 25.139**

Benediktinische Exerzitien: „ER, mein Gott, durch-  
scheint meine Finsternis“ (Ps 18,29)

Leitung: Carola Holzmann

**04.08.-10.08. (Mo-So) | Kurs 25.443**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,  
Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**04.08.-10.08. (Mo-So) | Kurs 25.444**

„Lass meine Seele leben“

Leitung: Eva-Maria Jeske

**04.08.-11.08. (Mo-Mo) | Kurs 25.140**

„Im Schweigen liebt man am glühendsten“  
(Charles de Foucauld). Kontemplationskurs

Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler

**07.08.-10.08. (Do-So) | Kurs 25.248**

Seine Stimme hören – IHM meine Stimme geben  
Leitung: Carolin Holl

**11.08.-14.08. (Mo-Do) | Kurs 25.249**

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ –  
Prävention mit spirituellen Impulsen  
Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

**11.08.-17.08. (Mo-So) | Kurs 25.141**

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt  
Leitung: Christian Tröster

**14.08.-17.08. (Do-So) | Kurs 25.250**

Geistliche Tage für Paare –  
der Liebe folgen und miteinander wachsen  
Leitung: Marco Kargl

**14.08.-17.08. (Do-So) | Kurs 25.445**

Kalligraphie:  
Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers.  
Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...  
Leitung: Werner Winkler, Br. Alois-Maria Weiß OSB

**18.08.-20.08. (Mo-Mi) | Kurs 25.446**

Schule der Achtsamkeit.  
Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie  
Leitung: Christoph Simma

**18.08.-22.08. (Mo-Fr) | Kurs 25.142**

Sakral – Digital: Foto-Exerzitien  
Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns

**18.08.-24.08. (Mo-So) | Kurs 25.143**

Einzelexerzitien mit Paulus  
Leitung: Dr. Thomas Philipp

**18.08.-24.08. (Mo-So) | Kurs 25.310**

Holzbildhauen – Engel  
Leitung: Jörg Steinhauer

**20.08.-24.08. (Mi-So) | Kurs 25.447**

Bewegtes Leben – Emotional Dance Process®

Leitung: Tiamat S. Ohm, Günter Aden,

Carla Schäfer

**21.08. (Do) | Kurs 25.448**

Im Alltag zur Ruhe kommen.

In der Ruhe liegt die Kraft! (Achtsamkeitsnachmittag)

Leitung: Christoph Simma

**22.08.-24.08. (Fr-So) | Kurs 25.449**

Wege zur Achtsamkeit in der Schule. Impulse für  
Konzentration und Ruhe im Klassenzimmer

Leitung: Christoph Simma

**25.08.-27.08. (Mo-Mi) | Kurs 25.450**

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte –  
Wertvolles erspüren und gestalten

Leitung: Susanne Grasegger

**25.08.-28.08. (Mo-Do) | Kurs 25.251**

Burnout-Prophylaxe.

Wo stehe ich und was kann ich jetzt für den Erhalt  
meiner seelischen Gesundheit tun?

Leitung: Petra Keller

**25.08.-31.08. (Mo-So) | Kurs 25.144**

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

**25.08.-31.08. (Mo-So) | Kurs 25.145**

Mein Kompass. Wanderexerzitien

Leitung: Dr. Thomas Philipp

**25.08.-31.08. (Mo-So) | Kurs 25.451**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,  
Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**29.08.-31.08 (Fr-So) | Kurs 25.252**  
Spirituelle Toolbox (von 18 bis 40 Jahren)  
Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

## SEPTEMBER

**01.09.-03.09. (Mo-Mi) | Kurs 25.452**  
Kriegserbe in der Seele –  
SINNvolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung  
Leitung: Angela Grabowski

**02.09.-07.09. (Di-So) | Kurs 25.146**  
Du führst mich hinaus ins Weite –  
Wanderbesinnungstage  
Leitung: Br. Pascal Herold OSB

**04.09.-07.09. (Do-So) | Kurs 25.147**  
Die Kraft, die mich bewegt  
Leitung: Klaus-Dieter Moritz

**05.09.-07.09. (Fr-So) | Kurs 25.148**  
Einführung in die Kontemplation  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**08.09.-11.09. (Mo-Do) | Kurs 25.253**  
Endlich ankommen.  
Wie du deinen Platz im Leben findest  
Leitung: Dr. Nils Petrat

**08.09.-10.09. (Mo-Mi) | Kurs 25.453**  
Aus dem Ärger in die Kraft  
Leitung: Irene Schneider

**08.09.-14.09. (Mo-So) | Kurs 25.149**  
Soul in process  
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

**08.09.-14.09. (Mo-So) | Kurs 25.454**  
Singwoche für alle über 50  
Leitung: Martin Rieker, Anna-Lena Schuppe

**13.09. (Sa) | Kurs 25.150**

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

**18.09.-21.09. (Do-So) | Kurs 25.151**

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

**18.09.-21.09. (Do-So) | Kurs 25.517**

Komme, was da wolle.

Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

**19.09.-21.09. (Fr-So) | Kurs 25.254**

„Die eigene Stimme finden“.

Ein Wochenend-Kurs für Singen und kreatives Schreiben. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in Wort und Ton

Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

**19.09.-21.09. (Fr-So) | Kurs 25.455**

Wieder Weg unter den Füßen spüren.

Wanderwochenende für Trauernde

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

**19.09.-21.09. (Fr-So) | Kurs 25.456**

Tod zur Unzeit.

Ein Kurs für verwaiste Eltern

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**22.09.-28.09. (Mo-So) | Kurs 25.152**

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

**23.09.-28.09. (Di-So) | Kurs 25.153**

Ikonographie: ein geistlicher Weg

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

**26.09.-05.10. (Fr-So) | Kurs 25.154**

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**29.09.-01.10. (Mo-Mi) | Kurs 25.518**

Auf der Suche nach dem inneren Gold.

Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger

**29.09.-05.10. (Mo-So) | Kurs 25.155**

rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

## OKTOBER

**01.10.-05.10. (Mi-So) | Kurs 25.457**

„Vom Leben erzählen...“ – Biographie und Phantasie.

Schreibwerkstatt – autobiographisches Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Tessa Korber

**01.10.-05.10. (Mi-So) | Kurs 25.458**

Der Bruch hin zu Dir

Leitung: Peter Oechsle

**06.10.-08.10. (Mo-Mi) | Kurs 25.311**

Seelenhaus

Leitung: Teresa Günther

**06.10.-08.10. (Mo-Mi) | Kurs 25.519**

„Fühlungskräfte-Training“ – Empathie als Schlüsselqualifikation für gute Führung

Leitung: Manuela Amann

**06.10.-09.10. (Mo-Do) | Kurs 25.255**

„Ich bin für euch da“ – Mystische Schriftauslegung

Leitung: Johannes Schleicher

**10.10.-12.10. (Fr-So) | Kurs 25.256**

Vertrauensvolle Akzeptanz und konstruktives Handeln – Auf den Spuren des „friedvollen Kriegers“

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

**10.10.-12.10. (Fr-So) | Kurs 25.257**

Nein sagen – aber richtig!

Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

Leitung: Joachim Auer

**10.10.-12.10. (Fr-So) | Kurs 25.258**

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

**10.10.-12.10. (Fr-So) | Kurs 25.459**

Lass Schaf und Wolf zusammen in dir wohnen

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

**13.10.-16.10. (Mo-Do) | Kurs 25.460**

Mit sich selbst auf Du und Du

Leitung: Br. Pascal Herold OSB, Sr. Francesca

Hannen OP

**15.10.-17.10. (Mi-Fr) | Kurs 25.520**

Türöffner. Schlüsselbund für ein achtsames Leben.

Wider die kleinen Vergesslichkeiten im geistlichen Alltag

Leitung: P. Anselm Grün OSB, P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

**16.10.-19.10. (Do-So) | Kurs 25.156**

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

**17.10.-19.10. (Fr-So) | Kurs 25.259**

Was erwartet uns nach dem Tod?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**20.10.-26.10. (Mo-So) | Kurs 25.157**

Einzelexerziten in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

**24.10.-26.10. (Fr-So) | Kurs 25.158**

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB



**24.10.-26.10. (Fr-So) | Kurs 25.260**

Astronomie und die Frage nach Gott

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

**24.10.-26.10. (Fr-So) | Kurs 25.261**

Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten

Leitung: Carola Zenetti

**24.10.-26.10. (Fr-So) | Kurs 25.461**

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

**27.10.-29.10. (Mo-Mi) | Kurs 25.462**

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

**27.10.-29.10. (Mo-Mi) | Kurs 25.521**

Genug ist besser als Zuviel!

Führen mit dem rechten Maß

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

**27.10.-31.10. (Mo-Fr) | Kurs 25.262**

Spielraum Sehnsucht

Leitung: Thomas Walter

**27.10.-02.11. (Mo-So) | Kurs 25.312**

Holzbildhauen –

Eintauchen in das Gespräch mit Holz und Form

Leitung: Jörg Steinhauer

**31.10.-02.11. (Fr-So) | Kurs 25.263**

„Damit Herz und Stimme in Einklang  
sind“ (RB 19,7)

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Edeltraud Rupek

## NOVEMBER

### **03.11.-05.11. (Mo-Mi) | Kurs 25.463**

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte  
Leitung: Angela Grabowski

### **03.11.-06.11. (Mo-Do) | Kurs 25.264**

Biblischer Grundkurs  
Leitung: Barbara Bargel

### **03.11.-09.11. (Mo-So) | Kurs 25.159**

Kontemplation und Körperarbeit (II)  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

### **06.11.-09.11. (Do-So) | Kurs 25.160**

Berührung mit dem Göttlichen. Zen-Augenblicke erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“  
Leitung: Robert Siepen

### **06.11.-09.11. (Do-So) | Kurs 25.313**

Heute ein König | eine Königin  
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

### **06.11.-09.11. (Do-So) | Kurs 25.464**

Zu innerer Freiheit wachsen  
Leitung: Georg Zimmerer

### **07.11.-09.11. (Fr-So) | Kurs 25.265**

Selig die Trauernden  
Leitung: P. Anselm Grün OSB

### **10.11.-14.11. (Mo-Fr) | Kurs 25.465**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!  
Leitung: Klaus-Dieter Moritz

### **12.11.-14.11. (Mi-Fr) | Kurs 25.522**

Umgang mit Macht  
Leitung: P. Anselm Grün OSB

**13.11.-16.11. (Do-So) | Kurs 25.314**

Meine Terrakotten

Leitung: Teresa Günther

**13.11.-16.11. (Do-So) | Kurs 25.466**

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen den Zeilen zu lesen

Leitung: Gernot Candolini

**14.11.-16.11. (Fr-So) | Kurs 25.266**

Brüche leben -

Was wir von der japanischen Vergoldungskunst Kintsugi lernen können

Leitung: Dr. Nina Bürklin, Motoki Tonn

**14.11.-16.11. (Fr-So) | Kurs 25.267**

Weisheit aus der Wüste:

Die Spiritualität der Wüstenväter

Leitung: Dr. Katharina Ceming

**14.11.-16.11. (Fr-So) | Kurs 25.268**

Benedikt für Paare: Was uns lebendig hält

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

**14.11.-16.11. (Fr-So) | Kurs 25.467**

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

**17.11.-19.11. (Mo-Mi) | Kurs 25.523**

Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt

Leitung: Dr. Nina Bürklin

**17.11.-19.11. (Mo-Mi) | Kurs 25.269**

Typisch!? Ich bin wie ich bin - in meinem Verlust

Leitung: Christian Borowski

**17.11.-23.11. (Mo-So) | Kurs 25.161**

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

**20.11.-23.11. (Do-So) | Kurs 25.468**  
Licht- und Schattenseiten im Spiegel des  
Gebärdenspiels  
Leitung: Karl Metzler

**21.11.-23.11. (Fr-So) | Kurs 25.162**  
Einführung in die Kontemplation  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**21.11.-23.11. (Fr-So) | Kurs 25.469**  
Sei gut zu Dir!  
Einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst  
entwickeln  
Leitung: Karin Hartwig

**25.11.-27.11. (Di-Do) | Kurs 25.524**  
Zielgerichtet handeln durch meditatives  
Bogenschießen  
Leitung: Martin Scholz

**25.11.-30.11. (Di-So) | Kurs 25.163**  
Kontemplation Fortführung  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**26.11.-28.11. (Mi-Fr) | Kurs 25.525**  
Führen mit Werten  
Leitung: P. Anselm Grün OSB

**27.11.-30.11. (Do-So) | Kurs 25.270**  
Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit  
Leitung: Br. Pascal Herold OSB, Br. Willibrord  
Wagener OSB

**28.11.-30.11. (Fr-So) | Kurs 25.271**  
Theologische und musikalische Einführung in  
die Advents- und Weihnachtszeit (mit einem  
themenbezogenen Orgelkonzert)  
Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

**28.11.-30.11. (Fr-So) | Kurs 25.470**  
Träume – Das Leben verstehen  
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

## DEZEMBER

### **01.12.-07.12. (Mo-So) | Kurs 25.471**

Energiequelle Fasten.

Loslassen, innehalten, neu leben

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

### **02.12.-07.12. (Di-So) | Kurs 25.472**

Ikebana, der Blumenweg (Winterkurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

### **03.12.-05.12. (Mi-Fr) | Kurs 25.526**

Mut zur Entscheidung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

### **04.12.-07.12. (Do-So) | Kurs 25.164**

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

### **05.12.-07.12. (Fr-So) | Kurs 25.272**

Du zeigst mir den Weg zum Leben

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

### **08.12.-10.12. (Mo-Mi) | Kurs 25.473**

Wege zu mir selbst -

Selbstcoaching für mehr SINN im Leben

Leitung: Angela Grabowski

### **08.12.-10.12. (Mo-Mi) | Kurs 25.527**

Menschen aufrichten!

Gelingende Kommunikation im Team

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza

### **08.12.-11.12. (Mo-Do) | Kurs 25.165**

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

### **08.12.-12.12. (Mo-Fr) | Kurs 25.166**

Die Sache mit der Stille

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

**08.12.-14.12. (Mo-So) | Kurs 25.167**

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

**12.12.-14.12. (Fr-So) | Kurs 25.168**

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**12.12.-14.12. (Fr-So) | Kurs 25.273**

Weihnachten, Fest der Begegnung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

**15.12.-21.12. (Mo-So) | Kurs 25.169**

Benediktinische Exerzitien im Advent:

„Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe“ (Lk 1,68-79)

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann

**23.12.-26.12. (Di-Fr) | Kurs 25.274**

„Mach's wie Gott, werde Mensch!“ -

Feier der Weihnachtstage 2025

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, P. Zacharias Heyes OSB, Dr. Denis Schmelter

**27.12.2025-01.01.2026 (Sa-Do) | Kurs 25.170**

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

**27.12.2025-01.01.2026 (Sa-Do) | Kurs 25.171**

„Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!“  
(Dag Hammarskjöld). Mit dem Jesusgebet in das neue Jahr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

# WAS

Im Folgenden finden Sie  
alle Kurse thematisch geordnet:





**STILLE, EXERZITIEN, KONTEMPLATION**  
Ab Seite 40



**BENEDIKTINISCHE IMPULSE &  
GLAUBENSVERTIEFUNG**  
Ab Seite 78



**DIE WERKSTATT**  
Ab Seite 134



**LEBENSKUNST & KREATIVITÄT**  
Ab Seite 142



**BENEDIKTINISCHE FÜHRUNGSSEMINARE**  
Ab Seite 192



**Münsterschwarzacher Sternstunde**  
Seite 211



**Einzelgastaufenthalt**  
Seite 212



**JUNGES MÜNSTERSCHWARZACH**  
Ab Seite 213



**ERWACHSENE AUF KURS**  
Ab Seite 216



**REFERENTEN / ORGANISATORISCHES**  
Ab Seite 220

## **Kurs 25.101**

### **Kontemplation und Körperarbeit (I)**

Dieser Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die bereits eine Einführung in die Kontemplation (oder das Jesusgebet) besucht haben und nun am Beginn des weiteren Weges stehen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir ca. 3,5 Std. am Tag verstärkt unsere Wahrnehmung schulen und damit das kontemplative Üben unterstützen. Für diesen Schweigekurs ist eine Einführung in die Kontemplation oder das Jesusgebet Voraussetzung. Kurselemente: 4,5 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, 3,5 Std. Feldenkrais-Übungen, Vorträge, meditatives Gehen, Einzelgespräche. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Gleiche Kurse: 25.136; 25.151; 25.156; 25.164.

Termin: 09.01.-12.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.102**

### **Kontemplation und Geführtes Zeichnen**

Dieser Kurs ist für alle, die das kontemplative Gebet schätzen und es mit der Methode des „Geführten Zeichnens“ (GZ) kombinieren möchten. Beide Methoden führen uns in die Stille und den Kontakt zu uns selbst. Zugleich können sie eine Hilfe sein, sich der göttlichen Wirklichkeit in unserem Leben zu öffnen. Näheres zum GZ ist in der Kursausschreibung 25.409 aufgeführt. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, ist bereit, durchgängig zu schweigen, auch bei den Mahlzeiten.

Termin: 23.01.-26.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Andreas Schugt OSB  
Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.103**

### Einführung in die Kontemplation

Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Sie steht in der Tradition des frühen Mönchtums und der abendländischen Mystik. Das kontemplative Beten will den Menschen über mehrere Übungsschritte zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes führen. Dabei spielt das Üben mit dem Atem und einem Gebetswort eine wichtige Rolle. Während eines solchen Kurses wird die äußere Sitzhaltung erklärt sowie schrittweise in die innere Übung eingeführt. Durch Körperspürübungen auf dem Boden und Gespräche in der Gruppe soll die Einübung in diese Meditationsform unterstützt werden. Damit der Einzelne mehr bei sich und in der Wahrnehmung bleiben kann, findet der Kurs im Schweigen statt. Wer sich für einen solchen Kurs anmeldet, sollte psychisch gesund sein. Es wird vorausgesetzt, dass Sie sich auf das Schweigen und die Übungen einlassen. Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen. Kurselemente: ca. 4 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Körperspürübungen, Vortrag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Vegetarische Kost.

Gleiche Kurse: 25.111; 25.117; 25.122; 25.127; 25.133; 25.148; 25.158; 25.162; 25.168.

Termin: 24.01.-26.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.104****Handauflegen: Einführungskurs**

„Auf Kranke werden sie die Hände legen, und es wird besser mit ihnen werden.“ (Mk 16,18) – Das Handauflegen zählt zu den ältesten Formen der Zuwendung und gehört zu unserem Menschsein. Es ist in den verschiedensten Kulturen und Religionen der Welt zu finden. In der christlichen Tradition ist es ein wesentlicher Teil des Wirkens Jesu und der frühen Christen. Bei dieser urchristlichen Gebetsweise geht es wie beim Gebet der Stille darum, sich möglichst absichtslos für die Gegenwart der göttlichen Heilkraft zu öffnen. Es ist ein stilles Gebet, bei dem die Hände den eigenen Leib oder einen anderen Menschen – wenn dieser es wünscht – respektvoll und achtsam berühren. Impulse zur inneren Haltung wechseln sich mit Praxisübungen im Gebet der Stille und des Handauflegens ab. Der Kurs wird von Stille begleitet. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 27.01.-29.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.105****Handauflegen:  
Vertiefungstage „Vertrauen“**

„Wenn wir bereit sind, die Vorstellung aufzugeben, wie unser Leben sein sollte und uns für das öffnen, was ist, entfaltet sich eine völlig neue Welt vor unseren Augen.“ – Diese Worte von Willigis Jäger begleiten die Vertiefungstage im Handauflegen. In diesem Schweigekurs befassen wir uns mit der inneren Haltung des Vertrauens in die göttliche Kraft,

die immer da ist. In der Praxis der Kontemplation versuchen wir uns leer zu machen und absichtslos für die Gegenwart des Göttlichen zu öffnen und darin zu verweilen. So stellen wir uns und unsere Hände beim Handauflegen für die Kraft Gottes zur Verfügung. Zeiten des Gebetes der Stille wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens bei sich selbst und auch gegenseitig ab. Weitere Elemente des Kurses sind Dyadenarbeit, leichte Körperübungen, Zeiten in der Natur und Erfahrungsaustausch. Alle sind eingeladen, die eine Einführung im Handauflegen innerhalb der „Open Hands“-Schule besucht haben. Bitte kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 03.02.-06.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña  
Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.106**

### Kontemplation Fortführung

Wer den Weg der Kontemplation geht, braucht immer wieder Zeiten intensiver Übung und regelmäßiger Begleitung. Zu beidem will dieser Fortführungskurs einladen. Dieser Schweigekurs setzt eine Einführung in die Kontemplation oder in das Jesusgebet voraus. Im achtsamen Verweilen in unserer inneren Gebetsübung wollen wir uns ausrichten auf die Gegenwart Gottes. Kurselemente: ca. 6,5 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Vorträge, Einzelgespräche, Körperspürübungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gleiche Kurse: 25.123; 25.124; 25.132; 25.154; 25.163; 25.170.

Termin: 06.02.–09.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.107**

### **Damit mehr LEBEN ins Leben kommt – für Männer in Zeiten der Wandlung**

Da muss es doch noch etwas Anderes geben im Leben! Manchmal muss Mann sich zurückziehen, abschalten, aus der Tretmühle des Alltags rausgehen, allein sein, im eigenen Körper das Leben spüren, zu sich selbst kommen. Dies wird umso drängender in Zeiten des Übergangs, z.B. bei Veränderungen im Familienbereich oder Freundeskreis, bei Wechsel oder Verlust von Arbeit, in Krankheit, am Ende einer Lebensphase und vor einem noch ausstehenden Neubeginn – oder überhaupt einmal. Dabei können sich Fragen auftun und Antworten wachsen: Wie haben andere Männer solche Übergänge er- und gelebt? Was haben sie unternommen, um mehr Lebendigkeit zu erfahren? Welche neuen Fähigkeiten und Stärken haben andere und habe ich entdeckt? Mit Zeiten der Stille und des Alleinseins in der Natur, im Rahmen des Stundengebetes der Mönche und beim Austausch im Kreis der Männer werden wir diesen Pfaden der Wandlung folgen – damit mehr LEBEN ins Leben kommen kann. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit Haus Raphael – Haus für Männer / Kloster Nütschau durchgeführt.

Termin: 07.02.–09.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB  
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.108****Liebst Du DICH? –  
Die Kunst der Selbstliebe**

Die Beziehung zu mir selbst ist die längste und wichtigste Beziehung im Leben. Und von der Qualität dieser Beziehung hängt wesentlich ab, wie ich das Leben erfahre und gestalte. Jenseits von Egoismus oder Selbstverliebtheit bildet Selbstliebe die Basis für ein erfülltes Leben und gleichzeitig ist sie eine immer wiederkehrende Herausforderung auf unserem (spirituellen) Entwicklungsweg. Was jedoch ist die Quelle dieser unerschöpflichen Liebes- und Lebenskraft? Und welche Rolle spielt Selbstliebe auf dem spirituellen Weg? Das Seminar bietet einen Rahmen, um mit Hilfe von Impulsen, Sitzen in Stille, Austausch sowie spirituell-systemischer Verkörperungsarbeit die Haltung und Praxis der Selbstliebe zu stärken. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, eine Einführung in das Sitzen findet bei Bedarf statt.

Termin: 10.02.-12.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr


Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.109****Von äußerer Enge zur inneren Weite:  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Gefordert von dauernder Ablenkung und ständigem Reagieren, belastet von schwierigen Lebenssituationen und unliebsamen Gefühlen, gefangen in selbstkritischen Gedankenspiralen und inneren Ansprüchen – Stress durchsetzt in vielen Verkleidungen unser Leben und drängt Lebensfreude, Entspannung und inneren Einklang oft an den Rand. Wenn sich das Leben eng und fremdbe-



stimmt anfühlt, dann bietet uns die Achtsamkeitspraxis eine Möglichkeit, um innezuhalten, unsere automatischen Denk- und Verhaltensmuster auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen und innere Weite entstehen zu lassen, so dass wir das Steuer unserer Lebensmöglichkeiten wieder selbst in die Hand nehmen können. Die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), eine 1979 von Jon Kabat-Zinn entwickelte Meditationsmethode, gehört zu den wissenschaftlich fundiertesten Achtsamkeitstrainings zur Stressbewältigung und zur Förderung von Gesundheit und Resilienz, welches weltweit nach einem standardisierten Programm unterrichtet wird und dessen Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt werden konnte. In diesem Kurs ist das komplette Curriculum eines sonst 8-wöchigen MBSR-Kurses enthalten. Sie erlernen praktische Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung in Stille und in Bewegung (Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, Yoga, achtsames Essen) sowie eine „Toolbox“ mit unmittelbar in den Alltag integrierbaren Übungen für mehr Gelassenheit, Selbstfreundlichkeit und Lebensfreude. Die Übungseinheiten werden ergänzt durch theoretische Impulse zu Themen aus Stressforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie sowie durch Zeiten für Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und für Stille. Ein ausführliches Kurshandbuch und Audiodateien sowie das freiwillige Angebot einer anschließenden Online-Jahresgruppe, die sich einmal im Monat über 10 Monate für 90 min auf Zoom trifft, ermöglichen es Ihnen auch nach dem Kurs, zuhause weiterzuüben und „dranzubleiben“, damit sich die Achtsamkeitspraxis wirklich in Ihr Leben integrieren kann. Denn die Achtsamkeitspraxis ist eine lebenslange Reisebegleitung! Außer Neugier und der Bereitschaft, etwas Neues einfach mal auszuprobieren, gibt es keine Teilnahmevoraussetzungen. Der Kurs ist ebenfalls für Menschen geeignet, die bereits einen 8-wöchigen MBSR-Kurs absolviert haben und ihre Übungspraxis auffrischen und vertiefen möchten.



Gleicher Kurs: 25.128.

Termin: 17.02.–21.02. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Dr. Madeleine Kamper  
 Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.110**

#### Einzelexerzitionen in der Kleingruppe

Exerzitionen wollen helfen unser Leben wieder auf Gott hin auszurichten und im Licht seiner Gegenwart zu ordnen. Dies soll während der Tage im durchgehenden Schweigen, in persönlichen Meditationszeiten und im Begleitgespräch geschehen. Exerzitienelemente: persönliche Meditationszeiten mit Texten, vor allem aus der Hl. Schrift; tägliches Gespräch mit dem Exerzitienleiter; Teilnahme an den Gebetszeiten und der Liturgie der Klostersgemeinschaft.

Termin: 17.02.–23.02. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Deocar Engelhard OSB  
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.111**

#### Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)


Termin: 21.02.–23.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
 Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.112**

#### Kontemplation und Körperarbeit (II)

Dieser Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die durch die Körperübungen aus der Felden-



krais-Methode die Kontemplation intensivieren wollen. Wir werden am Beginn des Kurses in vier Feldenkraiseinheiten unsere Körperwahrnehmung schulen. Im Laufe der Tage werden dann die Feldenkraisübungen zugunsten der Kontemplation zurückgenommen. Eine Einführung in die Kontemplation wird vorausgesetzt. Schweigekurs, Sitzen in der Stille (4–6 Std. über den Tag verteilt), Feldenkraisübungen (3,5–1,5 Std. über den Tag verteilt), Vorträge, meditatives Gehen, Einzelgespräche. Gleiche Kurse: 25.129; 25.159.

Termin: 26.02.–04.03. (Mi–Di) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz  
Kursgebühr: 260,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.113**

### Fasten und Schweigen

Von der Tradition der Mönche wollen wir lernen, durch Fasten (Vollfasten mit Tee und Säften), Beten und Schweigen offener zu werden für Gott und uns zu Beginn der Fastenzeit körperlich und seelisch zu reinigen. Die Teilnehmer:innen mögen am Anreisetag schon anfasten (Obsttag). Wir werden den Kurs mit einer Eucharistiefeier und mit dem Aschenkreuz beginnen. Impulse, Meditationen und Übungen im Leib werden uns unterstützen, uns in diesen Tagen für Gott und für unser wahres Selbst zu öffnen.

Termin: 05.03.–09.03. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

**Kurs 25.114****Einführung in das Jesusgebet**

„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.“ (Hl. Franz von Sales) – Das Jesusgebet, auch Herzensgebet genannt, ist eine Weise des stillen Gebetes, deren Ursprung bis in das frühe Mönchtum zurückreicht. Es ist inneres, liebevolles Beten des Namens Jesu, verbunden mit dem Rhythmus des Atems und einer ruhigen Sitzhaltung. Diese Gebetsweise soll vorbereiten, die wandernden Gedanken zu lassen und in der Erfahrung der Gegenwart Gottes zu verweilen, die reines Geschenk ist. Der Kurs führt Schritt für Schritt in die Sitzhaltung wie in die innere Übung ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Jesusgebet wird an diesem Wochenende in einer Weise eingeübt, dass es im Alltag weitergeführt werden kann. Kurselemente: durchgehendes Schweigen, ca. 4 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Anleitung, Vorträge zum tieferen Verständnis des Übungsweges, Körperübungen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Wer sich für den Kurs anmeldet, sollte psychisch gesund und ernsthaft entschlossen sein, sich auf ganztägiges Schweigen einzulassen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Gleicher Kurs: 25.138.

Termin: 07.03.-09.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.115**

### Einzelexerzitionen in der Kleingruppe

Exerzitionen – Geistliche Übungen wollen helfen, die eigene persönliche Beziehung zu Gott (wieder) zu finden, zu vertiefen und das eigene Leben von dieser Beziehung her prägen zu lassen. Elemente: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch mit Impuls zum persönlichen Beten, Teilnahme am Stundengebet und der Eucharistiefeyer der Mönchsgemeinschaft.

Gleicher Kurs: 25.157.

Termin: 10.03.-16.03. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.116**

### Werkstatt: Exerzitionen

Die Weisheit der Hände und der kreative Ausdruck bringen unmittelbar und deutlich Seele ans Licht. Mit dem Entstandenen kann dann das innere und äußere Gespräch der Suche und des Findens weitergehen. Elemente der Tage sind: Gestalterische Arbeit und Kontemplation (Malen, Zeichnen, Schreiben, Modellieren, Collagieren, Applizieren u.a.), das tägliche Einzelgespräch, Stille und Schweigen. Gleiche Kurse: 25.126; 25.144; 25.152; 25.161; 25.167.

Termin: 10.03.-16.03. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.117**

### Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 14.03.-16.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
 Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.118**

### Die Kraft, die mich bewegt

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart Gottes zu verweilen (Kontemplation) und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode und ohne jegliche Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung überhaupt für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution sowie für Anfänger als auch Geübte geeignet. Gestaltung: Schweigekurs; ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die Sie wirksam darin unterstützen, in eine mühe-losere Sitzhaltung zu kommen, sich zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben; Impulstexte; achtsames Gehen; Kontemplation (ca. 2,5 Std./Tag); Zeit für Spaziergänge / Wahrnehmung der Natur; Möglichkeit zu Einzelgesprächen; die Verpflegung ist vegetarisch. Gleiche Kurse: 25.147; 25.165.

Termin: 20.03.-23.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz  
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.119****Handauflegen: Vertiefungstage „Gebet“**

„Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung. Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“ (Jes 30,15) – Diese Worte begleiten die Vertiefungstage im Handauflegen. In diesem Schweigekurs befassen wir uns mit dem Gebet als innere Haltung. Wir praktizieren das Gebet der Stille und verweilen absichtslos in der Gegenwart Gottes. So ausgerichtet legen wir uns selbst und auch gegenseitig die Hände auf. Zeiten der Kontemplation wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens ab. Weitere Elemente des Kurses sind Dyadenarbeit, leichte Körperübungen und Zeiten in der Natur. Über unsere Erfahrungen werden wir uns austauschen. Alle sind eingeladen, die eine Einführung im Handauflegen innerhalb der „Open Hands“-Schule besucht haben. Bitte kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 24.03.-27.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.120****Soul in process**

Der Mensch hat einen Leib, um sich auszudrücken. Wir alle wissen, wie gut das tut – z.B. etwas auszusprechen, was einem schon lange auf der Seele liegt oder Aggressionen Gestalt und Form zu geben (z.B. im Joggen) oder Freude im freien Tanz fließen zu lassen. In diesem Kurs ist Raum und Zeit, meiner Seele und dem, was in ihr ist, durch kreatives Arbeiten in der Werkstatt (u.a. Ma-

len, Zeichnen, Collagieren, Modellieren) mit den Händen meines Leibes Ausdruck zu verleihen. Im Betrachten des so Entstandenen im täglichen Einzelgespräch darf ich tiefer verstehen, wer ich bin, wo ich auf meinem Weg gerade stehe und welche nächsten Schritte gegangen werden wollen. Weitere Elemente des Kurses sind: Meditation, Stille und Schweigen.

Gleicher Kurs: 25.149.


Termin: 24.03.-30.03. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Zacharias Heyes OSB  
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.121**

### entschleunigen – lassen – aufleben. Scharing-Üben für Leib, Seele und Geist

H.-L. Scharing (1920-2011) hat mit der Übungsweise „Rhythmus-Atem-Bewegung“ (RAB) einen Übungs- und Bewusstseinsweg entwickelt, der auf klaren anatomischen Grundlagen beruht. Ohne den Atem direkt zu benennen, wird er durch die Übungen so gelockt, dass der Mensch in seinem ganzen Sein mehr durchatmet und belebt wird. Auf sensible Weise werden äußere und innere feinste Bewegungen angeregt; die Nerven werden gepflegt; Stauungen und Blockaden dürfen sich lösen – auch in der Muskulatur, in der ja alle unsere Erfahrungen gespeichert sind. Entschleunigen, um so mehr dem eigenen Rhythmus auf die Spur zu kommen. Leib-seelische Überspannungen dürfen sich lassen. Geübt wird hauptsächlich im Liegen, aber auch im Sitzen und in der Bewegung. Die Aufrichtekraft wird gestärkt. Knochen, Gelenke und Muskulatur können sich neu ordnen, die Wirbelsäule darf wieder freier schwingen. Die Kurszeit will helfen, von innen her aufzuleben – gerade auch im Blick auf den oft her-



ausfordernden Alltag. – Bei schwerwiegenden akuten, chronischen und psychischen Krankheiten und auch, wenn ein längeres Liegen auf dem Boden für Sie nicht möglich ist, bitten wir Sie um eine Rücksprache vorab. Bei Schwangerschaft sollten Sie erst ab dem 6. Monat solch einen Übungs-Kurs besuchen.

Termin: 26.03.–30.03. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Barbara Stolzenberger  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

## **Kurs 25.122**

**Einführung in die Kontemplation**  
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 04.04.–06.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.123**

**Kontemplation Fortführung**  
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.106)

Termin: 11.04.–16.04. (Fr–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 400,- €

---

## **Kurs 25.124**

**Kontemplation Fortführung**  
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.106)

Termin: 22.04.–27.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 400,- €

---



**Kurs 25.125**

„Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.“ Einzelexerzitionen mit „Geführtem Zeichnen“

Wohin Lebenswege mit der von uns getroffenen Wahl führen, können wir nicht wissen. Von ihnen haben wir eigene Vorstellungen, was aber tatsächlich auf uns zukommt, liegt außerhalb unseres menschlichen Ermessens. Wenn wir uns mit wachen Sinnen auf den Alltagsweg begeben, können wir nur staunen, was an uns geschehen kann, wenn wir das Leben an uns heranlassen und uns vor ihm nicht verschließen. „Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt“. Dieses Wort aus der jüdischen Weisheit spricht den Menschen Wegbegleitung zu, wenn es darum geht, immer wieder Entscheidungen zu treffen, treffen zu müssen. Die Einzelexerzitionen sind mit dem „Geführten Zeichnen“ (GZ) kombiniert. Es handelt sich um eine Weise, die dem inneren Bewegungsimpuls folgend auf dem Papier absichtslos Zeichnungen entstehen lässt und eine innere Qualität äußerlich sichtbar machen will (nach Maria Hippus Gräfin Dürckheim). Exerzitionelemente: GZ mit Impulsen aus der Heiligen Schrift, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier in der Kleingruppe wie auch Teilnahme an der klösterlichen Liturgie möglich.

Termin: 05.05.-11.05. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

**Kurs 25.126**

Werkstatt: Exerzitionen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.116)

Termin: 05.05.-11.05. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.127**

#### **Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 16.05.-18.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.128**

#### **Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.109)

Termin: 19.05.-23.05. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.129**

#### **Kontemplation und Körperarbeit (II)**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.112)

Termin: 26.05.-01.06. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.130**

#### **Trauer-Stein**

Das Weiterleben mit dem Tod eines Menschen, den wir lieben, tut im Herzen unsagbar weh. Es ist ein beschwerliches, kräftezehrendes Unterwegs-Sein mit so vielen Fragen, mit irrlichternden Gedanken, mit dieser tief empfundenen Traurigkeit, Trostlosigkeit und Ohnmacht. Es ist ein Weg durch die

Trauer, der gegangen werden will. In diesem Kurs laden wir Menschen, die einen Trauerweg gehen, auf den Winkelhof inmitten des Steigerwaldes ein, durch die elementare, erdende Arbeit am Stein ihrer Trauer Ausdruck und Form zu verleihen. In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen leben wir eine Woche zusammen auf diesem alten einfachen Hof, der von Stille umgeben ist. Wir sind gemeinsam für unsere Verpflegung verantwortlich und in Mehrbettzimmern untergebracht. Alle drei Elemente – Arbeit am Stein, Natur und Gemeinschaft – bieten ihre heilende Wirkung für den eigenen Trauerprozess an. Vorkenntnisse zur Arbeit am Stein brauchst du nicht. Du wirst von uns an die handwerkliche Arbeit am Stein herangeführt und in deinem schöpferischen, gestaltenden Prozess begleitet. Alle nötigen Werkzeuge und Materialien werden gestellt. Da wir im Freien arbeiten, bringe bitte wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und wenn du brauchst, eine Arbeits-/Schutzbrille mit. Im Frühjahr 2025 bekommen alle Teilnehmenden von uns ergänzende Informationen zum Kurs. Wenn du im Vorfeld Fragen zum Kurs hast, schicke sie bitte an: [jana.leipnitz@posteo.de](mailto:jana.leipnitz@posteo.de).


Termin: 01.06.–07.06. (So–Sa) / 16:00 bis 11:00 Uhr  
Ort: Winkelhof im Steigerwald  
Leitung: Jana Leipnitz, P. Zacharias Heyes OSB  
Kursgebühr: 420,- € | Unterk./Verpfl.: 230,- €

---

## **Kurs 25.131**

### **Karmelitanische Exerzitien: Einübung ins Innere Beten**

Karmelitanische Exerzitien sind Tage, in denen Sie sich bewusst aus dem Trubel des Alltags zurückziehen und sich Zeit nehmen für das Wesentliche. So ist dies eine Zeit, in der Sie zur inneren Quelle vordringen und diesem Göttlichen wieder



auf die Spur kommen können. Als eigentlicher Gesprächspartner soll bewusst Gott selbst gesucht werden. Teresa von Ávila beschreibt Inneres Beten als „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt“. In das streng eingehaltene Schweigen hinein gibt die Exerzitienbegleiterin in täglich zwei Vorträgen Anregungen zum Nachdenken, Meditieren, Beten und Impulse zum Malen. Das meditative Malen ist eine weitere Ausdrucksform, intuitiv und frei von Beurteilungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Stille in diesen Tagen, die christlich-spirituellen Impulse, das intuitive Malen, Körperwahrnehmungsübungen, Zeit für Spaziergänge und Erholungsphasen, Einzelgespräche...alles dient der Beziehung, der Begegnung, der Herzensbewegung, dem Gebet, jede:r in seiner eigenen Ausdrucksweise. Inneres Beten ist keine Gebetsmethode; es gibt dem Menschen eine neue Einstellung, das Leben zu sehen und zu leben. Dieser Kurs findet in durchgängigem Schweigen (auch während der Mahlzeiten) statt.

Termin: 02.06.–06.06. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jutta Schlier

Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.132**

#### **Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.106)

Termin: 06.06.–15.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 720,- €

---

**Kurs 25.133****Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 20.06.-22.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.134****Allein in der Wildnis –  
Waldexerzitionen für Männer**

Drei Tage und Drei Nächte – nur für Dich in der Natur, mit minimaler Ausrüstung, ohne Ablenkung, fastend ohne Essen, lediglich mit Wasser. Drei Tage und drei Nächte – nur für Dich an einem Ort, die Erde unter und der Himmel über Dir. Drei Tage und drei Nächte – für Leib, Seele und Geist. – Diese Natur- und Selbsterfahrung bildet neben der Vorbereitungszeit und der Nachbereitung des Erfahrenen den Kern der insgesamt neuntägigen SoloZeit / Waldexerzitionen, die wir im Steigerwald verbringen in der Tradition von biblischen Propheten, Eremiten und anderen Männern und Frauen. Sie zogen sich in die Wildnis zurück, um sich mit den Kräften der Schöpfung und ihrem Schöpfer zu verbinden. Sie gingen auf Visionssuche (Vision Quest), ein uraltes, in vielen Kulturen und Religionen praktiziertes Ritual im Dialog mit der Schöpfung. Die Begegnung mit den Elementen, die Reduzierung auf das Lebensnotwendige, individuelle Impulse und Rituale und vieles mehr können den Blick für anstehende Themen, Fragen, Entscheidungen und die eigene Berufung öffnen und erweitern. Vorbereitungstag: Nütschau: Samstag, 25.01.2025, 10:30 bis 16:00 Uhr; Münsterschwarzach: Sonntag, 09.02.2025, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist bindend.

Termin: 24.06.-02.07. (Di-Mi) / 16:00 bis 11:00 Uhr  
Ort: Winkelhof im Steigerwald  
Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt  
Kursgebühr: 510,- € | Unterkr./Verpfl.: 150,- €

---

## **Kurs 25.135**

### **Kontemplationstag (für Geübte)**

Für die Vertiefung des kontemplativen Betens sind regelmäßige Auszeiten hilfreich, um im Abstand vom Alltag den zu suchen, „den meine Seele liebt“ (Hld. 3,1). Der Kontemplationstag ist eine Schule der Wahrnehmung und eine Zeit intensiver Ausrichtung auf Gott, indem wir uns aufmerksam dem zuwenden, der uns auf dem Grund unserer Seele begegnen möchte. Kurselemente: durchgehendes Schweigen, 8 x 25 Minuten kontemplatives Gebet, Wahrnehmungsübung in der Natur, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Die Teilnahme am Kontemplationstag setzt eine Einführung in das Jesusgebet oder in die Kontemplation voraus. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.  
Gleicher Kurs: 25.150.

Termin: 28.06. (Sa) / 09:00 bis 18:00 Uhr  
Leitung: P. Noach Heckel OSB  
Kursgebühr: 40,- €  
(inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

---

## **Kurs 25.136**

### **Kontemplation und Körperarbeit (I)** (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.101)

Termin: 03.07.-06.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz  
Kursgebühr: 160,- € | Unterkr./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.137****Wege nach innen**

Dieses Wochenende lädt Sie dazu ein, sich selbst in der Tiefe Ihres Seins zu begegnen und darüber Tiefenentspannung zu erfahren. Das Unbewusste lehrt uns, beherzt Schritte in die eigene, lichte Mitte zu tun. So können wir die verborgene Schönheit unseres wirklichen, wahren Selbst schauen. Begrenzungen und persönliche Muster werden sichtbar und beginnen sich aufzulösen. Das Geschenk, das Sie sich machen, ist eine Verwandlung im Alltäglichen: Es eröffnen sich Ihnen Wege, mit sich selbst im Einklang und versöhnt zu leben. Dabei ist es mir ein Anliegen, den Kurs situativ auf die Teilnehmenden abgestimmt zu gestalten. Elemente des Kurses sind u.a.: Klangreisen/heilende Klänge, Traum- bzw. Phantasiereisen, verschiedene Formen der Meditation, Eutonie, Atem-, Entspannungs- sowie Körperübungen/Yoga, meditativer Tanz, Reflexionszeiten.

Termin: 18.07.-20.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.138****Einführung in das Jesusgebet**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.114)

Termin: 01.08.-03.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.139****Benediktinische Exerzitien:  
„ER, mein Gott, durchscheint meine  
Finsternis“ (Ps 18,29)**

Dunkelheit, Verschattungen und Aussichtslosigkeiten sind wohl Realitäten im Leben eines jeden Menschen. Die Nachrichten konfrontieren uns Tag für Tag mit menschlichen Abgründen. Und wer Mut zur Selbsterkenntnis hat, weiß um die eigene Begrenztheit und Finsternis. Da liegt die Versuchung nahe, die Augen zu verschließen oder nur noch schwarz zu sehen. Die Benediktsregel nimmt uns mit auf einen Heilsweg. Der hl. Benedikt ruft seinen Brüdern und uns zu: „Öffnen wir die Augen für das vergöttlichende Licht und hören wir mit aufgeschrecktem Ohr!“ (RB Prol. 9). Zudem dürfen wir in der Mitte dieser Exerzientage das Fest der „Verklärung des Herrn“ feiern. Es ist ein Fest, das uns auf den Berg des Gebetes ruft. Benediktinische Exerzitien werden verstanden als Einüben von geistlichen Praktiken, die aus der Mönchstradition stammen und für den konkreten Lebensweg Handwerkszeug bereit halten. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse zu den Lesungen des Festes „Verklärung des Herrn“ und die Vertiefung in Schriften aus der monastischen Tradition werden uns leiten. Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen strukturieren diese Exerzitien. Bitte die Heilige Schrift, die Benediktsregel und Schreibsachen mitbringen!

Termin: 04.08.-10.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € | Unterkr./Verpfl.: 480,- €



**Kurs 25.140****„Im Schweigen liebt man am glühendsten“ (Charles de Foucauld).  
Kontemplationskurs**

In einer behutsamen Einführung in die christliche Kontemplation gemäß den Wegschritten von P. Franz Jalics SJ üben wir in diesen Tagen der Stille eine Haltung der Achtsamkeit ein. Es ist eine schlichte Hinwendung zum Wesentlichen, in der unmerklich Wandlung geschieht. Sie wird uns Orientierung geben, auf dem Weg zu uns selbst und zu unserer eigenen Tiefe. Diese Ausrichtung wird uns auch in unserem Alltag unterstützen, in der Verbindung mit der eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben. Dieser Kurs ist offen für alle, die mit Meditation beginnen oder bereits Meditationserfahrungen mitbringen. Elemente dieser Exerzitien werden sein:

- Hinführung zum kontemplativen Gebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer, stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Anhörrunde
- Biblischer Bezug zur Meditation
- Körperwahrnehmungsübungen
- Möglichkeit zur täglichen Eucharistiefeier
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche bei der Mittagshore

Da intensive Zeiten der Stille nicht für jede/n in jedem Lebensabschnitt geeignet sind, bitten wir bei Erstteilnahme an diesem Kurs um einen schriftlichen Vorkontakt an folgende E-Mail-Adresse: [m.karwath-innenansichten@web.de](mailto:m.karwath-innenansichten@web.de).

Termin: 04.08.-11.08. (Mo-Mo) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler  
 Kursgebühr: 290,- € | Unterkr./Verpfl.: 560,- €

## Kurs 25.141

### Kontemplation – Hingabe ans Jetzt

„Vereine dein Sein mit Gottes Wesen, denn er ist das strahlende Sein in sich selbst und in dir.“ (vom Autor der „Wolke des Nichtwissens“) – In diesen Tagen geben wir uns Raum für das stille Gebet, die Hingabe an Gottes Sein, das alles in allem ist. Wir orientieren uns dabei an der „Wolke des Nichtwissens“, einem benediktinischen Meditationsbuch des 14. Jahrhunderts und dessen zeitgenössischer Ausformung, dem Gebet der Sammlung (Centering Prayer). Dieses wurde von dem Trappistenmönch Thomas Keating im 20. Jahrhundert formuliert. Schon früh wurde dabei auch auf die Ähnlichkeit zur Zen-Meditation hingewiesen. Wir geben Anleitungen zum stillen Gebet und ergänzende Impulse aus der Tradition von Advaita, einer indischen Weisheitsschule. Es gibt die Möglichkeit zu Austausch und Einzelgesprächen. Dieses Angebot ist insbesondere für Menschen geeignet, die schon über Erfahrungen in Kontemplation und Achtsamkeitsmeditation verfügen.

Termin: 11.08.-17.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Christian Tröster  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## Kurs 25.142

### Sakral – Digital: Foto-Exerziten

Sich selbst in eigenen Bildern entdecken: beispielsweise in Klöstern, Landschaften und an außergewöhnlichen Orten. Eingeladen ist, wer an Fragen seines Lebens und Glaubens über Fotografie arbeiten und sich neue Perspektiven und Blickwinkel erschließen möchte. Kein Fotokurs, um digitale Bilder zu optimieren, sondern sich Unschärfen, Verzer-

rungen, Sättigungen und Kontrasten, den Farbtönen des eigenen Lebens zu stellen. Kurselemente:

- Persönlich Wesentliches in den Blick nehmen; mit sich selbst in Berührung kommen; entdecken, was provoziert, ermutigt, herausfordert, in Frage stellt, tröstet, einfach gut tut ...
- Exkursionen in der Region mit Zeit zum Schauen und Fotografieren
- Zeiten der Stille
- Austausch in der Runde und Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- Zeit zur Teilnahme an einzelnen Gebetszeiten im Kloster

Mitzubringen sind: Digitalkamera oder Smartphone, zum Gerät passende Verbindungskabel, ggf. Stativ, USB-Stick und das, von dem Sie meinen, es individuell zum Fotografieren zu benötigen.

Termin: 18.08.-22.08. (Mo-Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

## **Kurs 25.143**

### Einzelexerzitionen mit Paulus

Wenige Jahre nach Jesu Tod und Auferstehung versucht Paulus in Worte zu fassen, was durch Jesu Auferstehung für sein Leben eigentlich anders geworden ist. Radikal und furchtlos, wie es seine Art ist. Ihn interessiert der sichere Halt beim Du – und die Verwandlung des Ich, die sich daraus ergibt. Aus seinen Briefen spricht ein großer Theologe – und der erste spirituelle Meister der Christen. Die Spiritualität des Apostels zeigt zwei durchaus gegensätzliche Bewegungen. Einerseits Mut zur eigenen Entscheidung, zu Eigenständigkeit und Freiheit – in einem Wort: Ichstärke. Andererseits Hingabe, Annahme bodenloser Leidenszustände – in einem Wort: Loslassen des Ich. Der Kurs schlägt den Teilnehmenden vor, ihre aktuellen Le-

bensthemen in den Spiegel dieser spannungsreichen Spiritualität zu stellen. Und wahrzunehmen, was dann geschieht. Dazu helfen durchgängiges Schweigen, gemeinsames Meditieren und viel Zeit für sich selbst. Dies im weiten Raum, den der Gebetsrhythmus der Mönche eröffnet.

Termin: 18.08.-24.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Dr. Thomas Philipp  
Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.144**

### Werkstatt: Exerzitionen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.116)

Termin: 25.08.-31.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Meinrad Dufner OSB  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.145**

### Mein Kompass. Wandrexerzitionen

Woran orientiere ich mich? Wo soll mein Weg hinführen? Was will Gott von mir, genau von mir? Wo gehöre ich hin? Wer bin ich? – Fragen, die sich wandernd besser bearbeiten lassen als sitzend. Indem wir uns schweigend, also hörend auf den Weg machen, eintreten in die uralte Spiritualität des Pilgerns, lassen wir zwei Fragen zu. Wohin gehen wir? Und warum strenge ich mich eigentlich dafür an? Pilgern bezieht unseren Leib in unsere Suche, in unsere Gesprächsversuche mit Gott ein. Pilgern und Schweigen machen uns hörfähig, bereit zur Auseinandersetzung mit Worten und Antworten, an denen eine lange Reihe suchender Menschen Orientierung gefunden haben. Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 10), Einzelgespräche sind gut möglich.

Termin: 25.08.-31.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Dr. Thomas Philipp  
 Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.146**

## Du führst mich hinaus ins Weite – Wanderbesinnungstage

Erfahrungen mache ich am besten im „Fahren“, im Unterwegssein. Das gilt auch für den Glauben. Die Glaubensgeschichten in der Bibel sind meist Weggeschichten. Die ersten Christen wurden auch „Leute des Weges“ genannt. Das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, wenn wir gehen. In diesen Tagen sind wir in leibhafter Meditation unterwegs zu verschiedenen Zielen in der Umgebung von Münsterschwarzach. Elemente sind Impulse, Schweigen, Austausch in der Gruppe und Feier des Gottesdienstes. Voraussetzungen für die Teilnahme sind die körperliche Fähigkeit und die Lust zu wandern (ca. 15 bis 20 km pro Tag). Entsprechende Kleidung und Schuhe sowie ein kleiner Rucksack (für das Lunchpaket) sind mitzubringen.

Termin: 02.09.-07.09. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Br. Pascal Herold OSB  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 400,- €

---

### **Kurs 25.147**

## Die Kraft, die mich bewegt (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.118)

Termin: 04.09.-07.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz  
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.148**

#### Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 05.09.-07.09. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.149**

#### Soul in process

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.120)

Termin: 08.09.-14.09. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.150**

#### Kontemplationstag (für Geübte)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.135)

Termin: 13.09. (Sa) / 09:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 40,- €

(inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

---

### **Kurs 25.151**

#### Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.101)

Termin: 18.09.-21.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.152****Werkstatt: Exerzitionen**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.116)

Termin: 22.09.–28.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

**Kurs 25.153****Ikonographie: ein geistlicher Weg**

Anhand des Ikonenschreibens entdeckt der Schüler etwas vom Geheimnis der Schöpfung nach Gottes Ebenbild. Fünf Tage begibt er sich in Stille und Kontemplation, um in einer Ateliergemeinschaft in die Tradition dieser Kunst eingeführt zu werden. Hinführung und Begleitung: Der Tag findet seine geistliche Struktur in der Liturgie, den möglichst stillen Atelierzeiten und den schweigend eingenommenen Mahlzeiten. Die Anfängerkurse haben vorgegebene Modelle (Gottesmutter, Christus, Johannes d.T., Antonius d. Wüstenvater, Erzengel Michael), danach erst darf der Schüler ein selbstgewähltes Modell vorschlagen. Während der Entstehung der Ikonen werden Vorführungen, Korrekturen und Erklärungen praktischer und theoretischer Art vorgenommen. Ich lehre die griechische Technik. An einigen Abenden finden Bildpräsentationen über Historie, Symbolik etc. der Ikonen statt. Ziel des Kurses ist es, die Ikonographie als einen geistlichen Weg zu entdecken. Von externer Beteiligung, besonders in den ersten Kursen, ist abgeraten.

Termin: 23.09.–28.09. (Di–So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpfl.: 407,- €

## **Kurs 25.154**

### **Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.106)

Termin: 26.09.–05.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 720,- €

---

## **Kurs 25.155**

### **rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes**

Entdecke deine männlichen Qualitäten als Krieger, König, Liebhaber und Magier! Diese vier Archetypen bzw. Urbilder bringen symbolisch Eigenschaften zur Sprache, die in jedem Mann „schlummern“ und sich in ihm entfalten wollen. Hast du Lust, deinem Mannsein auf die Spur zu kommen? Dann laden wir dich ein:

- dich in deinem Körper zu spüren und deine Gefühle wahrzunehmen wie ein Liebhaber,
- für dich und deine Visionen wie ein Krieger einzustehen,
- wie ein König Verantwortung für dich und andere zu übernehmen und
- das Geheimnis deines Lebens wie ein Magier (neu) kennen zu lernen und zu leben.

Komm mit auf eine 7-tägige Abenteuerreise, um dich mutig deinen Fragen zu stellen! Der vertraute Kreis von Männern kann dich dabei unterstützen, doch du wirst auch durch die Zeit mit dir alleine im Wald eigene Antworten finden – an einem Tag und einer Nacht, die du alleine, fastend im Wald verbringen wirst. Körperübungen, Impulse und Meditationen sowie intuitive Spaziergänge werden dich dabei ebenfalls unterstützen. Auf dem abgelegenen Winkelhof mitten im Steigerwald werden wir uns selbst versorgen und in Mehrbettzimmern



schlafen. Die Reduktion auf das Wesentliche (einfache Unterkunft, kein Handyempfang) lassen den Ballast des Alltags von uns abfallen und ermöglichen den Blick nach Innen. Die Gruppendynamik mit anderen Männern kann uns zudem spüren lassen, dass wir mit unseren Themen nicht alleine sind – Öffnung und Mitgefühl können dabei wachsen. Zur Vorbereitung und Klärung eurer Fragen wird es ein Online-Treffen per Zoom geben. Weitere Informationen erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Termin: 29.09.–05.10. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 390,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.156**

#### **Kontemplation und Körperarbeit (I)**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.101)

Termin: 16.10.–19.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.157**

#### **Einzelexerziten in der Kleingruppe**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.115)

Termin: 20.10.–26.10. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.158**

#### Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 24.10.–26.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.159**

#### Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.112)

Termin: 03.11.–09.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.160**

#### Berührung mit dem Göttlichen. Zen-Augenblicke erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“

Dieser Kurs möchte Sie dazu einladen, Verbindendes von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wahrzunehmen und richtet sich an alle, die der Sehnsucht nach Ganzheit nachspüren möchten. Der Weg, den wir beschreiten, ist für jede Lebensphase, jedes Lebensalter gleichermaßen erfahrbar, es bedarf keinerlei Vorkenntnisse bzw. Vorerfahrungen. Seine Ausrichtung liegt darin, den alltäglichen Weg als den wahren Weg zu erkennen. Unter Einbeziehung auch von Elementen aus der Psychosynthese geschieht dies durch die Entwicklung der Fähigkeit, in Achtsamkeit und Bewusstheit den jeweiligen Augenblick zu leben, eins zu werden/zu sein in der jeweiligen Handlung. Die Spuren, denen wir dabei folgen wollen, gehen auf

ursprüngliche Quellen des Zen zurück und stehen in engem Dialog mit christlicher Mystik. Es ist eine Bewusstseinsreise in die Weite, aber zu nahen Schätzen. Dafür kommen uns insbesondere die „Zehn Ochsenbilder“ des Zen zugute, denen von innen her anhaftet, sich vom „Göttlichen“ berühren zu lassen. Elemente des Kurses sind: Wort-Klang-Kompositionen; verschiedene Formen der Meditation; spirituelle Einkehrzeiten; Übungen zur Wohl- und Entspannung von Körper und Geist; Atemübungen; Selbstreflexions- und Austauschzeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibutensilien.

Termin: 06.11.-09.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.161**

#### Werkstatt: Exerzitionen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.116)

Termin: 17.11.-23.11. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.162**

#### Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 21.11.-23.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.163**

#### Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.106)

Termin: 25.11.-30.11. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 400,- €

---

### **Kurs 25.164**

#### Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.101)

Termin: 04.12.-07.12. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.165**

#### Die Kraft, die mich bewegt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.118)

Termin: 08.12.-11.12. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.166**

#### Die Sache mit der Stille

„Alle Jahre wieder...“ wünschen wir uns eine ruhige und besinnliche Adventszeit. In Stille – ohne Hektik und Stress – zur Ruhe kommen; sich auf Weihnachten vorbereiten; das Jahr Revue passieren lassen; zu seiner eigenen Mitte finden, um das Neue Kommende mit Kraft und Mut zu bewältigen – das wünschen sich viele in den Tagen des Adven-

tes. Wir wollen in diesen Tagen in die Stille eintauchen, uns neu auf die Spur kommen – und Gottes Kraft und Segen finden. Elemente dieses Kurses sind: Zeit für sich, Meditation und Gespräch in der Gruppe, kreatives Gestalten und falls gewünscht Einzelgespräche. Der Kurs findet durchgängig im Schweigen statt; die Bereitschaft, sich darauf einzulassen, ist Voraussetzung für den Kurs.

Termin: 08.12.-12.12. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 160,-€ | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.167**

#### **Werkstatt: Exerzitien**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.116)

Termin: 08.12.-14.12. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.168**

#### **Einführung in die Kontemplation**


(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.103)

Termin: 12.12.-14.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.169**

Benediktinische Exerzitien im Advent: „Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe“ (Lk 1,68-79)

Auf den ersten Seiten des Lukasevangeliums finden wir drei Gesänge („Benediktus“, „Magnificat“, „Nunc dimittis“), die bis auf den heutigen Tag das Stundengebet prägen. Die Tore des Lobpreises öffneten sich jedoch erst nach einem zeitweiligen Verstummen, bohrenden Fragen und beharrlichem Warten auf den Erlöser der Welt. Alle drei „Hochgesänge“ sind Antwort auf das barmherzige Handeln Gottes und sein Kommen in unsere Misere. Benedikt misst der „barmherzigen Liebe unseres Gottes“ und – als Antwort darauf – der Barmherzigkeit im Zusammenleben der Brüder und Schwestern einen bedeutenden Stellenwert bei. Die vielfältigen Aspekte der Grundhaltung der Barmherzigkeit (*misericordia*) können uns neue Inspiration und Tatkraft geben für unser eigenes Handeln. Benediktinische Exerzitien sind daraus ausgerichtet, geistliche Praktiken einzuüben, die uns auf dem konkreten Lebensweg weiterhelfen. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, die Erschließung und Vertiefung in die Gesänge der vierten Adventswoche, biblische Impulse, Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen mit einem der Kursleiter strukturieren diese adventlichen Exerzitientage und bereiten uns auf das Fest der Menschwerdung Gottes vor.

Termin: 15.12.-21.12. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann  
Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

**Kurs 25.170****Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.106)

Termin: 27.12.2025–01.01.2026 (Sa-Do) / 18:00 bis 09:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 388,- €

**Kurs 25.171**

„Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!“ (Dag Hammarskjöld).  
Mit dem Jesusgebet in das neue Jahr

Regelmäßige (Aus-)Zeiten helfen, die eigene Praxis des Jesusgebets zu vertiefen und mehr und mehr auf den zu schauen, der von sich sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6). Wir wollen diese Tage an der Schwelle zum neuen Jahr als Zeit intensiver Ausrichtung auf Gott leben, in der wir uns aufmerksam dem zuwenden, der uns in unserem Herzen begegnen möchte. Kurselemente: durchgehendes Schweigen, ca. 6 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Körperübungen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, tägliche Eucharistiefeier mit einer Ansprache. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt eine Einführung in das Jesusgebet oder in die Kontemplation voraus. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 27.12.2025–01.01.2026 (Sa-Do) / 18:00 bis 09:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 388,- €

## Kurs 25.201

### Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf. Christsein heißt: empathisch leben

Gott wird in der Bibel als zutiefst empathisch geschildert: Er ist emotional mit seinen Geschöpfen verbunden, hat ein Herz für die Schwachen und Armen. Er empfindet mütterliche Regungen liebender Güte, die in ihm selbst gegenüber den Sündern noch großzügige Barmherzigkeit auflodern lassen (Hos 11,8). Jesus wendet sich voller Mitleid den Bedürftigen zu (Mt 9,36), ist von ihrem Schmerz betroffen (Lk 7,13) und erweist sich als Hohepriester, der mitfühlen kann (vgl. Hebr 4,15). Der hl. Benedikt mahnt die Mönche, dass sie mit aufrichtig brüderlich gesonnenem Respekt und geduldigem Wohlwollen einander achten, auf dass sie zu einer friedlichen Gemeinschaft im Geist Jesu Christi werden (vgl. u.a. RB 72). – Empathie gehört zu den „Schlüsselkompetenzen“ gelebten Christseins. In diesem Seminar lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen einer bewussten Lebensführung und Beziehungsgestaltung aus der Kraft der Empathie und Intuition kennen. Sie werden vertraut mit den 7 Basisemotionen, wie sie sich konkret anfühlen und über Gestik und Mimik vermittelt werden. Sie erfahren den wechselseitigen Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperhaltung und lernen, sich die Steuerung dieses Zusammenhangs bewusst zunutze zu machen, um effektiv Einfluss auf Ihre Befindlichkeit und einen guten Kontakt mit Ihren Mitmenschen ausüben zu können. Mithilfe der Ressource des „Selbstmitgefühls“ und anhand von erprobten psychologischen Interventionen erspüren und ergründen Sie Ihre Bedürfnisse und Werte und gewinnen Klarheit über Ihren ganz persönlichen Lebenssinn. Dies schenkt nicht zuletzt Orientierung für Entscheidungsklarheit in herausfordernden Situatio-



nen. Wie kann man Empathie und Intuition trainieren? Wie kann man empathisch sein und sich zugleich von den Emotionen anderer abgrenzen, um nicht von ihnen überrollt zu werden? Lassen Sie uns gemeinsam Antworten auf diese und ähnliche Fragen suchen und finden.

Termin: 20.01.-22.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter  
 Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.202**

### Nein sagen – aber richtig! Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

Oft fällt es uns nicht leicht „Nein“ zu sagen, da wir es gewohnt sind, nett zu sein. Allerdings lassen sich nicht alle Situationen durch nett sein lösen. Vielmehr führt oftmals ein entschiedenes und klar kommuniziertes „Nein“ sowohl beruflich als auch privat zu Erfolg und Frieden. In diesem Seminar erfahren Sie, auch und gerade in schwierigen Situationen angemessen, charmant und wertschätzend Ihre Entscheidung zu kommunizieren. Denn Menschen, die „Nein“ sagen können, erfahren Respekt. Lernen Sie über zehn verschiedene Methoden und Sichtweisen kennen und anwenden, wie Situationen und vor allem Gesprächssituationen so geklärt und gelöst werden können, dass jeder bei sich sein und bleiben darf und kann: Dabei lassen sich wertschätzende Kommunikation, verständnisvolles Reagieren und emotionale Intelligenz gewinnbringend für beide Seiten einsetzen. Weitere Inhalte des Seminars sind das richtige Reagieren bei dem Versuch der emotionalen Erpressung und das souveräne Mitteilen der eigenen Entscheidung („königlich“, nach Vorbildfunktion, nach einer be-

stimmten Regel oder der „Sandwichmethode“). Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, situativ die passende Methode aus dem Portfolio der Möglichkeiten direkt nutzen zu können.

Gleicher Kurs: 25.257.

Termin: 20.01.-22.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Auer

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.203**

### Navigieren auf stürmischer See. Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Wonach sehne ich mich? Weiß ich, wofür ich jeden Tag aufstehe? Lebe ich das Leben, welches ich leben will? Was will ich wirklich? Gerade in der Lebensmitte überkommt viele Menschen das Gefühl, an dem „vorbeizuleben“, was ihnen echte Zufriedenheit und beglückende Erfüllung schenken könnte. Verpasste Chancen, geplatzte Träume, vergeudete Kraft – die Bilanz wird plötzlich bitter. Es entsteht der erschreckende Eindruck, nicht (mehr) im Griff zu haben, wohin die Reise gehen soll. Biographische Einschnitte bringen Risse ins Boot und lassen es in gedanklichen und emotionalen Wirren schwanken. Dieser Kurs vermittelt kraftvolle Impulse, um mit neuer Zuversicht das Ruder des eigenen Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wissenschaftlich fundierte Modelle und praktische Interventionen der Positiven Psychologie mit empirisch belegter Wirksamkeit bilden die verlässliche Basis, von der aus neue Perspektiven erschlossen und Möglichkeiten für konstruktive Veränderungen im Denken, Fühlen, Reden und Handeln erlebt werden können. Zudem vermittelt der Kurs Anregungen aus der Resilienzforschung, konkrete

Übungen des Mentaltrainings zur Steuerung von Gedanken und Emotionen sowie Einsichten aus der benediktinischen Spiritualität zum Treffen stimmiger Entscheidungen und zur ganzheitlichen Stabilisierung des eigenen Lebens. Mit alldem lässt sich das Schiff des Lebens auch bei brandendem Wellengang sicher und zielgerichtet steuern. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die in einer Phase der Neuorientierung stecken und ihren Stärken und Werten, ihren Zielen und ihrem Lebenssinn auf die Spur kommen und sich in gesundem persönlichen Wachstum selbstbestimmt in Richtung ihres Lebensglücks weiterentwickeln wollen.

Termin: 23.01.-26.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter  
Kursgebühr: 210,- € | Unterkr./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.204**

### Finde deine Lebensspur

Jeder Mensch hat seine eigene Berufung und Begabung. Oft aber leben wir nur, was andere von uns erwarten. Es bedarf eines genauen Hinhörens, um in uns die Lebensspur zu entdecken, die Gott uns zugedacht hat. Wir sollen auf unsere Begabungen hören, aber auch auf die Verletzungen unserer Lebensgeschichte, damit unsere Wunden in Perlen verwandelt werden. Vorträge, meditative Übungen und meditativer Tanz laden uns ein, die eigene Lebensspur zu entdecken. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen zwischen 30 und 55 Jahren.

Termin: 24.01.-26.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.205****Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**

Für Männer zwischen 18 und 40, die das Klosterleben näher kennen lernen und das Mönchsein in einer brüderlichen Gemeinschaft entdecken möchten. Mit den Mönchen beten, arbeiten und essen, das alltägliche Leben eines Mönches führen, zusammen mit anderen, die Gott suchen, mit Impulsen und Einführungen und der eigenen Berufung auf der Spur. Der Kurs richtet sich an jeden, der den Mönch in sich entdecken möchte. Insbesondere auch für den, der diese Lebensform für sich prüfen möchte. Bitte Arbeitskleidung mitbringen – außer für Kurse, die nur am Wochenende stattfinden. Gleiche Kurse: 25.224; 25.247; 25.270.

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 31.01.–02.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Melchior Schnaidt OSB, Br. Lukas Grote OSB

Gesamtkosten: 80,- €

---

**Kurs 25.206****Vergib Dir selbst**

Sich selbst zu vergeben, fällt vielen Menschen schwer. Sie möchten lieber festhalten an ihren eigenen Idealbildern. Sich selbst vergeben heißt: sich auszusöhnen mit seiner Lebensgeschichte, mit seinem Leib, mit seiner Schuld. An diesem Wochenende werden wir versuchen, durch Impulsreferate, stille Arbeit, meditative Übungen und Austausch dem Geheimnis der Vergebung nachzuspüren.

Termin: 07.02.–09.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.207**

Habitare secum.

Bei mir selbst zu Hause sein

Ein Zuhause zu haben ist ein Grundbedürfnis. Im besten Fall finden sich dort Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen und die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs geht es um das Beleben guter eigener Erfahrungen mit „zu Hause sein“ und darum, Erfahrungen damit zu machen, bei sich selbst und bei Gott Heimat zu finden mit Leib und Seele. Methodische Elemente sind Körperarbeit, der Umgang mit inneren Bildern und Symbolen, Zeiten in Stille und im Gespräch mit der Gruppe. Bitte wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termin: 10.02.-13.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 310,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.208**

Wie wir Krisen besser meistern.

Mehr Stabilität durch Sinnerleben  
im Alltag

Immer wieder begegnen wir im Leben neuen Herausforderungen und erleben neben erfüllenden Erfahrungen auch krisenhafte Momente. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass Menschen, die mehr Sinn im Leben entdecken, resistenter bei Stress sind, gesünder leben und der Zukunft hoffnungsvoller entgegenblicken. Doch wie genau kann das gelingen? In diesem Seminar geht es zunächst darum, wie Stress bei uns entsteht und welche Auswirkungen er auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden hat. Anschließend liegt der Fokus auf dem Thema „Re-

silienz“: neben der Vermittlung theoretischer Erkenntnisse gehen wir in die Tiefe, um zu lernen, wie wir unsere Fähigkeit zur Resilienz stärken können. Schließlich arbeiten wir daran, konkrete Handlungsschritte und Ressourcen zu identifizieren, um den eigenen Alltag mit mehr Balance und Sinnerleben gestalten zu können. In interaktiven Sessions dieses Seminars wird wissenschaftlicher Input aus den Bereichen Psychologie und Neurowissenschaften kombiniert mit individueller Reflexionszeit und praktischen Übungen in Kleingruppen.

Termin: 14.02.-16.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

## **Kurs 25.209**

### Wovon das Herz voll ist, davon singt der Mund

Singen macht froh und glücklich. Das erfährt so mancher, der alleine oder mit anderen gemeinsam im Chor singt. Singen kann aber noch viel mehr erschließen, denn Singen ist der Atem der Seele. Was beim Gesang geschieht, kann man durchaus als einen tiefen Blick in das Leben verstehen. In diesem Kurs wollen wir miteinander „tiefer“ schauen. Wir fragen:

Was sagt mir mein Singen über mich selbst?

Wie ist das mit meinen Stimmungen, mit meiner eigenen Stimme?

Was ist stimmig für mich?

Was bedeutet es für mich, in Resonanz zu sein: mit mir selbst, mit anderen?

Wie erlebe ich Dissonanz und welche Facetten hat diese Qualität?

Wie ist das mit meinem inneren Klang, mit meiner inneren Stimme?

Was bedeutet Stille? Was kann ich in der Stille hören?  
Wie kann sich die Heilkraft des Singens in meinem Leben entfalten?

Welche Botschaft für mein Leben liegt in den Liedern, die ich singe?

Das sind nur ein paar Fragen, denen wir nachspüren wollen. In diesem Kurs geht es weniger um professionelle Chormusik, sondern um einen Erfahrungsraum. Dass wir durch das Singen Dinge hören, sehen, fühlen oder erleben, die wir sonst nicht erleben könnten. Dabei unterstützen uns einfache Stimm- und Körperübungen, Texte, Gedichte, Bibelstellen, kreative Übungen, Rituale, Zeiten des Gespräches und der Stille. Wir erarbeiten einstimmige und mehrstimmige Gesänge und erfreuen uns am gemeinsamen Tun und an der Begegnung mit und in der Musik.

Termin: 14.02.-16.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger  
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.210**

### Vom Verkosten des Wortes – Intensivkurs Gregorianischer Choral II (Winterkurs)

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits eine elementare Grundausbildung in Gregorianik absolviert haben (z.B. Sommerkurse in Münster-schwarzach oder Essen bzw. das Fach „Gregorianik“ in den diversen Kirchenmusikausbildungen o.ä.). Im Mittelpunkt des Kurses stehen gregorianische Gesänge der Fasten- und Osterzeit sowie der Sonntage im Kirchenjahr: semiologische und modologische Analyse (Wort-Ton-Bezug), theologische Deutung und spirituelle Impulse, Einführung

in die Scholaleitung (Dirigat), gemeinsames Singen. Vorausgesetzt werden die Beherrschung der Vier-Linien-Notation und elementare Kenntnisse der Notationen von St. Gallen und Laon.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich beim Kursleiter: kloeckner@folkwang-uni.de

Termin: 17.02.-21.02. (Mo-Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: KMD Prof. Dr. Stefan Klöckner, Essen / KMD Dr. Markus Uhl, Heidelberg

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

## **Kurs 25.211**

### Es gibt grad nichts zu tun – vom einfachen Sein im Augenblick

Unser Alltag ist stark geprägt vom Tun und Denken, Planen und Zählen. Selbst in der freien Zeit kommen wir schwer von der Vielgeschäftigkeit los und fühlen uns gleichzeitig müde davon. Denn das aktive Tun ist nur ein Pol unseres Lebens. Da-Sein – spontan und absichtslos – „Tun des Nichtstuns“ – Präsenz im Hier und Jetzt – Gewährsein dessen, was ist – Wahrnehmung einer Erfüllung, die im bloßen Dasein liegt – unangestrengt geschehen lassen: das ist der andere Pol, der wieder mehr entdeckt werden will. Dabei geht es um Erfahrungen, die Menschen bereits seit langem auf den spirituellen Wegen der verschiedenen Traditionen machen. Und es sind Haltungen, die in der Bewältigung des aktuellen persönlichen, beruflichen und sozialen Lebens von wesentlicher Bedeutung sein können. Das Seminar will deshalb einen Raum bieten, um einfach mal da zu sein und nichts zu tun („do the not-doing to undo the overdoing“) sowie die Haltung einer offenen und absichtslosen Präsenz zu erforschen und zu vertiefen – mit



Meditations- und Körperübungen sowie Impulsen, Austausch und Zeiten der Stille – auch in der Natur.

Termin: 21.02.-23.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.212**

### Heilende Rituale

Rituale schaffen eine heilige Zeit, über die niemand verfügen kann, die uns gehört, in der wir offen werden für Gott. Allein das Heilige vermag zu heilen, sagen die Griechen. Wir wollen in diesem Kurs unsere persönlichen Rituale anschauen und einige Rituale einüben. Und wir wollen auch die kirchlichen Rituale befragen, wie weit sie heute ihre heilende Kraft den Menschen vermitteln können.

Termin: 21.02.-23.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.213**

### Ankommen in mir selbst. Heimat finden vor dem Hintergrund des Unendlichen

Bin ich schon angekommen in mir selbst, im Hier & Jetzt, der ewigen Gegenwart? Oder bin ich erst auf dem Weg dorthin, noch unsicher, voller Sehnsucht und heimatlos? Ich darf auch darin ankommen. In meinem atmenden, fühlenden Körper; in meinen Beziehungen, wie chaotisch auch immer sie sich anfühlen mögen; in meinen örtlichen und weltan-

schaulichen Heimaten. In diesen drei Tagen wechseln Phasen der Stille ab mit sanften Körperübungen und dem Austausch über unsere Sehnsüchte und tatsächlichen Beheimatungen. Auch unsere Fluchten und unser Scheitern, alles darf sein. Wir bekennen uns zu Beziehungen als einer besonderen Art von Heimat. Wir flüchten nicht davor, sondern bleiben durchlässig und dehnen uns aus in die unendliche Weite, in der Bindung und Freiheit eines sind. In diesem offenen Raum sind wir nur Figuren, die auf der Bühne des Lebens auftreten und von dort wieder abtreten müssen. So können wir in allem ankommen, wo wir gerade sind. Einatmen, ausatmen, da sein.

Termin: 24.02.-27.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Wolf Schneider  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.214**

### Sonne – Quelle des Lebens

Unsere Sonne ist physikalisch „nur ein Stern“, wie Milliarden anderer in unserer Milchstraße. Für uns Menschen und alles Leben auf der Erde ist unser Heimatstern die Energiequelle schlechthin. Neben den naturwissenschaftlich astronomischen Hintergründen und Erkenntnissen, die den Schwerpunkt des Seminars bilden, blicken wir auf die Bedeutung der Sonne in der christlichen Tradition. Wenn es möglich ist, werden wir mit dem Teleskop auf die Sonne blicken, und sie mit Hilfe von speziellen Filtern erkunden.

Termin: 28.02.-02.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer  
 Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## Kurs 25.215

### Mit dem Körper beten – Spirituelles Embodiment

So ist das doch in der Regel: Gebete spricht man mit den Lippen, im Stehen, Sitzen oder Knien und am besten so schnell, dass auch alle gemeinsam beim Amen ankommen. In diesem Kurs darf das auch einmal anders werden, wenn Gebetsworte mehr in Verbindung mit dem Körper kommen. Diese Verbindung mit dem Körper wird in der neueren Kognitionswissenschaft „Embodiment“ genannt: nicht nur die Seele hat Einfluss auf den Körper, sondern eine veränderte körperliche Haltung hat Rückwirkung auf die Seele. So können Gebete, die nicht nur gesprochen, sondern „verkörpert“ werden, auch eine tiefe und sättigende Wirkung auf den ganzen Menschen entfalten. In unserem Kurs bringen wir das Vater-Unser, den Aaronitischen Segen und acht Psalmworte aus der Bibel in einem feinen Zusammenspiel mit Qigong-Bewegungen in eine Beziehung, die Leib und Seele gut tut. Mit jeder langsamen Wiederholung sinken die Worte tiefer in den Körper. Sie können „innerlich verkostet“ werden. Mit einem solchen Körpergebet kann man ganz anders gerüstet in die alltäglichen Durststrecken aufbrechen...

Termin: 07.03.-09.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva Maria Jäger

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

---

## Kurs 25.216

### Das rechte Maß finden. Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt

Gerade in der Fastenzeit wollen viele Menschen ein paar Kilos loswerden. Doch leider bringen Diäten und Fastenkuren oft nur kurzfristige Erfolge, und am Ende zeigt die Waage noch mehr an als zuvor. Denn Übergewicht hat oft seelische Ursachen: Wir empfinden eine innere Leere, die es zu stopfen gilt – durch zu viel Essen, Trinken oder andere ungesunde Verhaltensweisen. Und da zumindest körperliche Nahrung hierzulande im Überfluss vorhanden ist, haben viele Menschen das Gefühl dafür verloren, wann sie eigentlich satt sind. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich von langjährigen Konditionierungen befreien, warum Diäten nichts bringen und wie eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt. Mit Hilfe von Vorträgen, Meditationen und Wahrnehmungsübungen, Selbstreflektion, Zeiten der Stille, Gruppenarbeit und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen entwickeln wir neue Ernährungsstrategien für Körper, Geist und Seele und machen uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen. Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche öffnen uns die Augen für das „rechte Maß“ und für das, was uns wirklich nährt. Am Ende der gemeinsamen Zeit hat sich jede:r Teilnehmende ihr/sein individuelles Ziel auf dem Weg in ein gesünderes, im wahrsten Sinn „erfüllteres“ Leben gesetzt. Hinweis: Die Mahlzeiten werden zum Teil achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 10.03.-13.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.217****Womit habe ich das verdient?**

Sobald uns ein Leiden trifft, fragen wir uns: Womit habe ich das verdient? Warum hat mir Gott das geschickt? Gegenüber solchen in unseren Köpfen tief verankerten Fragen hat uns Jesus gelehrt, nicht nach dem Warum zu fragen, sondern nach Wegen zu suchen, wie wir mit dem umgehen, was uns täglich durchkreuzt: eine Krankheit, der Tod eines lieben Menschen, ein Scheitern im Beruf oder in der Ehe. Wir wollen in der Bibel nach Antworten und Wegen suchen, wie wir mit dem Leid, das uns trifft, so umgehen können, dass es uns nicht zerbricht, sondern aufbricht für unser wahres Selbst und für das Geheimnis des unbegreiflichen Gottes.


Termin: 14.03.-16.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 120,-€ | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.218****Welt und Umwelt der Bibel.  
Geschichtliches Basiswissen**

Die Erzählungen der Bibel spielen in Zeiten, die 2000 Jahre (Jesus) bis 3000 Jahre (David) zurückliegen. Die politische und gesellschaftliche Welt war in diesen Zeiten sehr viel anders als unsere heutige. Außerdem siedelten die Stämme Jakobs zwischen den großen Reichen in Ägypten und Mesopotamien und an einem wichtigen Handelsweg, also (ähnlich wie heute) in einer Region mit vielen Interessenkonflikten. Dazu kam noch der Unterschied zwischen der eigentlich monotheistischen Religion des Judentums und den durchweg polytheistischen Religionen der umgebenden Völker. Diese Randbedingungen haben natürlich



die Texte der Bibel beeinflusst, sie werden oft jedoch nur kurz erwähnt oder sogar als bekannt vorausgesetzt. In der Gegenwart ist dieses Hintergrundwissen jedoch nur lückenhaft vorhanden; deshalb scheinen vielen interessierten Lesern die Texte der Bibel so kompliziert und aus der Zeit gefallen zu sein. In diesem Seminar wird anhand von ausgewählten Bibelstellen des Alten bzw. des Neuen Testaments jeweils die historische, kulturelle oder politische Situation aufgezeigt, die für das Verständnis der jeweiligen Erzählung von wesentlicher Bedeutung ist. Das kann eine kulturelle Entwicklung innerhalb des Volkes Israel sein oder z.B. eine Bedrohung durch ein Nachbarvolk. Dieses Wissen erleichtert das Verständnis der Erzählung selbst sowie die Einordnung in einen größeren Zusammenhang. Eine theologische Deutung ist nicht das Ziel des Kurses, allerdings können durch das bessere Verständnis die persönlichen Botschaften klarer werden, die hinter den Texten für jeden von uns stehen.

Termin: 31.03.-02.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Bernd Meier

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.219**

### **Embodiment – Unser Körper als stärkendes Instrument**

Alle unsere Erfahrungen machen wir mit und durch unseren Körper: in Sinneswahrnehmungen und Körperhaltungen. Deshalb können wir über vermeintlich rein „äußerliche“ Bewegungen und Haltungen Einfluss nehmen auf unser Denken und Fühlen. Durch eine veränderte Körperhaltung kann der Zugang zu stärkenden Erfahrungen und Gefüh-

len freigelegt werden – jenseits von Worten und Kognition. Vor allem in Belastungs- und Krisenzeiten kann dies enorm hilfreich sein. Zugleich ist der Embodiment-Ansatz ein praktikabler und wirksamer Weg zu Stressminderung und Burnout-Prophylaxe. Das Seminar verbindet die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Selbsterfahrungseinheiten, alltagstauglichen Körperübungen und kurzen tänzerischen Impulsen. Bequeme Kleidung ist hilfreich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 07.04.-10.04 (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Dr. Felix Grützner  
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.220**

**Dietrich Bonhoeffer (1906–1945):  
 „Das Rechte tun und wagen, ist die  
 Freiheit“. Ein Kurs zu mystischer  
 Spiritualität**

Am 08. April 2025 jährt sich zum achtzigsten Mal die Ermordung des Theologen, Widerstandskämpfers und Mystikers Dietrich Bonhoeffer im KZ Flossenbürg in der Oberpfalz. Einen Monat später, am 08. Mai 1945 endete der Zweite Weltkrieg mit der Befreiung Deutschlands von der Nazidiktatur. Grund genug gerade in diesen Tagen zu bedenken, wie wir als Christ:innen in der heutigen Welt leben sollen in einer Zeit, in der die Klimakatastrophe fortschreitet, in der wieder mehr und mehr Rassismus und Antisemitismus herrschen, in der Hunger in der Welt zunimmt, in der Völker und Ethnien sich bekriegen. Wie können wir – auch in unserer kleinen Welt – Glauben und Handeln miteinander in Übereinstimmung bringen? Mit solchen Gedanken dürfen wir bei Dietrich Bonhoeffer in die Schule gehen, der sich solche und andere Fragen

stellte in einer Zeit, in der es besonders schwer war, aufrichtig und gradlinig zu bleiben.

Termin: 07.04.-10.04. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Johannes Schleicher  
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.221**

## Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Nach C.G. Jung ist das Kirchenjahr ein therapeutisches System. An den Festen des Kirchenjahres werden die Bilder angesprochen, die tief in unserer Seele verankert sind. Das hat eine heilende Wirkung auf unsere Seele. Wir wollen in diesem Kurs die wichtigsten Feste und Festzeiten des Kirchenjahres auf ihre heilende Wirkung hin anschauen. Impulsvorträge, stille Arbeit und meditative Übungen sollen uns helfen, das Geheimnis der Feste des Kirchenjahres für uns neu zu entdecken.

Termin: 11.04.-13.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.222**

## Was hat das Kreuz mit Heil zu tun?

Die Liturgie bekennt immer wieder, dass uns Jesus Christus durch sein Kreuz erlöst hat. Wie ist das zu verstehen? Wie sieht die Bibel das Geheimnis des Kreuzes? Die Bibel und die Kirchenväter haben das Kreuz durch viele Bilder gedeutet. Wir wollen diesen Deutungen nachspüren, damit wir das Kreuz als Symbol unseres Heils neu erfahren können.



Termin: 14.04.-16.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.223**

### Feier der Kar- und Ostertage

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die liturgischen Feiern des Gründonnerstags, Karfreitags, Karsamstags und das Osterfest. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, sollte bereit sein, sich auf die Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche einzulassen, bei den Mahlzeiten am Karfreitag und Karsamstag zu schweigen, an den begleitenden Vorträgen und Einführungen teilzunehmen. Außerdem möchten wir auf folgende weitere Angebote in der Karwoche verweisen:

- „Erwachsen auf Kurs“; Info im Anhang
- „Osterkurs für Jugendliche“; Info im Anhang

Termin: 16.04.-20.04. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Der Aufenthalt kann auch bis Osterdienstag gegen Aufpreis gebucht werden.  
Leitung: Team von Mönchen  
Kursgebühr: 50,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

## **Kurs 25.224**

### Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.205)

Zielgruppe: 18-40 Jahre

Termin: 22.04.-27.04. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Abraham Sauer OSB, P. Simon Schrott OSB  
Gesamtkosten: 180,- € (Nichtverdienende: 120,- €)

---

**Kurs 25.225****„Stop Missing Your Life!“  
Zur „Ars Moriendi“ als Kunst  
bewusst geführten und erfüllten  
Lebens**

Als wirksames Mittel zu gelingendem Leben empfiehlt der hl. Benedikt, sich den unausweichlichen Tod vor Augen zu führen (vgl. RB 4,47). Wer sich der Sterblichkeit bewusst ist, lebt intensiver. Denn er weiß: Die Zeit, die ihm zur Verfügung steht, ist begrenzt. Und diese unwiederbringliche Chance sollte man ergreifen. Auch angesichts des drohenden Verlusts geliebter Mitmenschen verstärkt sich die Wertschätzung der Zeit, die zum Zusammensein geschenkt ist, weil sie als kostbare Möglichkeit des Gebens und Nehmens von Liebe erlebt wird, bevor es zu spät ist. Dieses Bewusstsein für die Endlichkeit hat starke positive Rückwirkungen auf die Einstellungs- und Verhaltensweisen eines Menschen. Maßgeblich inspiriert durch den Bestseller „Stop Missing Your Life!“ von Cory Muscara und anhand von Impulsen aus dem reichen Schatz verschiedener spiritueller Weisheitstraditionen wollen wir uns Wege erschließen, unser Dasein und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen in wacher und wertschätzender Präsenz zu gestalten. Mit achtsamkeitsbasierten Methoden zur mentalen Selbstregulation, leichten Yoga-Übungen und wirkungsvollen Interventionen aus der Positiven Psychologie werden konkrete und im Alltag praktisch umsetzbare Möglichkeiten aufgezeigt, um ein bewussteres und erfüllteres „Leben vor dem Tod“ in dankbarer Freude auskosten zu können.  
Gleicher Kurs: 25.246.

Termin: 28.04.-30.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.226****Spirituell müde sein dürfen  
(von 18 bis 40 Jahren)**

Das Hamsterrad, in dem der Mensch sich sinnlos müde läuft, ist eine der Metaphern unserer Zeit. Aber ginge das auch, dass ich mich in meinem persönlichen Hamsterrad einfach hinsetze ... und ein bisschen schaukle? Dieser Kurs stellt die Frage nach dem sinnlosen Ermüden, aber auch nach einer Spiritualität des Müdeseins: Kann es gelingen, Phasen der Müdigkeit fruchtbar werden zu lassen für die Begegnung mit dem großen Mehr? Es geht um das Akzeptieren persönlicher Grenzen und zugleich um die Frage, was hinter den Grenzen liegen mag. Neben kurzen Impulsreferaten ist Zeit zum Austausch in der Gruppe sowie zu eigener Reflexion. Einen Tag wird früh aufgestanden, einen Tag gekonnt gefaulenzt. Dazwischen besteht die Möglichkeit zum individuellen Begleitgespräch mit den Kursleitenden. Als Angebot von „Junges Müsterschwarzach“ ist dieser Kurs für Teilnehmende bis 40 Jahre gedacht. Für Nichtverdienende ist ein Erlass der Kursgebühr möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 30.04.-04.05. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Antonia Löffler, P. Wolfgang Sigler OSB  
 Kursgebühr: 140,- € (entfällt für Nichtverdienende)  
 | Unterk./Verpfl.: 320,- €

**Kurs 25.227****Gott lieben – wie geht das?**

Jesus sagt: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken“. Dann fügt er sogar hinzu: „Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso

wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt 22,37). Nächstenliebe ist ein einigermaßen anerkannter Wert, die Selbstliebe manchmal nicht einfach zu realisieren, aber Gott lieben? Kann man Liebe überhaupt gebieten? Wie kann ich jemanden lieben, den ich nicht sehe? Welches Bild habe ich von Gott? Zeugnisse aus der christlichen Tradition, Erfahrungsaustausch und praktische Tipps.

Termin: 02.05.-04.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Mauritius Wilde OSB  
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.228**

### Ich glaube an die Auferstehung

Viele Christen tun sich schwer, an die Auferstehung zu glauben. Wir wollen die biblischen Auferstehungsgeschichten miteinander meditieren, um das Geheimnis der Auferstehung Jesu zu verstehen, aber auch um die Hoffnung auf die eigene Auferstehung zu bestärken. Dabei zielt Auferstehung nicht nur auf unser Leben nach dem Tod. Es geht auch darum, hier und heute immer wieder aufzustehen aus dem Grab unserer Resignation und unserer Angst.

Termin: 09.05.-11.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.229****Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang**

Tanzen ist etwas Wunderbares: Es gibt uns Kraft und Energie, macht uns nachweislich glücklicher und gesünder und schafft zwischenmenschliche Verbindungen. Musik ist etwas Magisches: Sie schenkt uns innere Bilder und Gefühle, kann atmosphärische Änderungen erzeugen und uns damit geradezu verwandeln. Beides vermag in einen Zustand des „Aufgehens“ im Augenblick, des mühelosen „Fließens“ in präsenter Lebendigkeit, des Einklangs mit sich selbst und der Wirklichkeit zu heben – den Flow. Dieses Ganz-im-Moment-Sein ist eine zutiefst spirituelle Erfahrung, da sich in ihr das Zeitliche mit dem Ewigen vereint. In diesem Kurs geht es darum, Rhythmus und Klang, Bewegung und Körperempfindung auf eine wohltuende Weise zu spüren, bewusst wahrzunehmen und sich ihrem Fluss völlig hinzugeben. Wir laden Sie dazu ein, mit uns in die vielfältige Welt des Tanzes einzutauchen. Das „Benedikt Hesse Trio“ interagiert und kommuniziert über Live-Musik und angeleitete Rhythmus-Übungen mit uns und sorgt dabei für den passenden Flow-Groove. Durch den Dreiklang aus Live-Musik, Tanz und angeleiteten Meditations- und Achtsamkeitsübungen üben wir gemeinsam, uns vom Rhythmus der Musik leiten zu lassen, achtsam auf den eigenen Körper zu hören und die Musik zu unserem eigenen Werkzeug zu machen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrungen nötig. Er richtet sich an alle, die dem gewohnten Alltagsstress auf eine klangvolle und aktive Weise entgegenwirken möchten. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Für Studierende ist bei entsprechendem Nachweis eine Ermäßigung der Kursgebühr auf 175,- € möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 15.05.-18.05. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Volker Deglmann, Benedikt Hesse, Gero  
Körner, Desiree Sieber, Christoph Simma  
Kursgebühr: 250,- € (normal)  
175,- € (ermäßigt)  
Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.230**

### **Therapeutische Theologie: Sich selbst vergeben (lernen). Wege des versöhnten Lebens**

Verletzungen, destruktive Lebenserfahrungen und seelische Kränkungen, aber auch persönliche Schwäche, Gebrochenheit und Schuld im eigenen Leben sind nicht Verhängnis, sondern eine herausfordernde Chance, sich mit sich selbst und der eigenen Geschichte verändernd auseinander zu setzen. Dabei zu lernen, selbstversöhnt zu leben, sich in das Sich-Selbst-Vergeben einzuüben und sich mit der Bitte um Vergebung auszusetzen, ist entscheidend für das Glücken des eigenen Lebens, für das menschliche Miteinander und persönliche wie geistliche Wachsen. Um nicht von den eigenen negativen biographischen Erfahrungen, der eigenen Schuld- und Verletzungsgeschichte abhängig zu bleiben, ist eine intensive Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen notwendig. Innere Blockaden zu überwinden und persönliche Verhärtungen aufzubrechen, schaffen Vertrauen zu sich selbst, anderen Menschen und zu Gott und führen in eine neue befreite, hoffnungsvolle Lebenswirklichkeit. Vergebung als Chance zu erkennen und den Prozess der Versöhnung mit sich selbst und anderen zu wagen, brauchen Anregung und begleitende Begegnung. Die Schritte des Vergebungsweges aus eigener Erfahrung zu kennen und Vergebung und Versöhnung selbst zu leben, ermöglichen befreiendes pastorales

Handeln und bedingen ein authentisches Zugehen auf die Menschen. Dies macht Mut, ins eigene identische Leben zu finden und mit sich selbst, dem anderen und der eigenen Lebensaufgabe/-geschichte (neu) versöhnt zu leben und befreit Glaube und verantwortlich Zukunft zu wagen im Bewusstsein, dass Gott aus der Sünde befreit (hat) und die Schuld zum Heil des Menschen wandelt. Das gemeinsame Nachdenken, der kritische Dialog und das Teilen des Glaubens sollen unter folgenden Schwerpunkten geschehen: Ausgehend von einer differenzierten Wahrnehmung, was Vergebung bedeutet und wie Vergebung und Versöhnung aufeinander bezogen sind, geht es konkret um das Verstehen des Vergebungsprozesses und Gestaltungsmöglichkeiten für den Weg der (Selbst-)Vergabung. Die Erfahrung des in der Vergebung zugewandten, in Liebe versöhnenden Gottes weist neue theologische und pastorale Aspekte zu einem befreienden Umgang mit der Schuld und schafft dem Menschen Raum zu einem (mit sich selbst) versöhnten Dasein.

Termin: 19.05.-23.05. (Mo-Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Georg Beirer

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

## **Kurs 25.231**

### **Spirituell mit Krankheit umgehen**

Ob wir wollen oder nicht, immer wieder werden wir einmal krank, mal stärker mal schwächer. Heute ist es modern, die Krankheit sofort psychologisch zu deuten. Wir wollen in der christlichen Tradition nach Wegen suchen, wie wir mit der Krankheit umgehen können. Die Krankheit – so sieht es die christliche Spiritualität – kann zu einem Ort der Gottesbegegnung werden. Sie möchte uns aufbrechen für unser wahres Selbst und für den Gott, der alle unsere Vorstellungen von sich zerbricht.

Termin: 30.05.-01.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Anselm Grün OSB  
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## Kurs 25.232

### Lass dich nicht mehr „ausaugen“ – lerne die Kunst der Abgrenzung!

„Mensch, war das jetzt aber anstrengend!“ Haben Sie dieses Gefühl manchmal nach Treffen mit bestimmten Personen aus Ihrem Umfeld? Um im Berufs- und Privatleben kraftvoll und gesund agieren zu können, brauchen wir einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Wir dürfen nur so viel entnehmen, wie wir auch zuverlässig wieder nachfüllen können. Oben genannte „Energievampire“ entziehen sinnlos Energie und schwächen uns. Diese Personen gilt es zu identifizieren und mit Ihnen so umzugehen, dass sie uns nichts mehr anhaben können. Im Seminar bekommen Sie multiple „Werkzeuge“ an die Hand, um künftig mit solchen „Energieräubern“ besser umgehen zu können. Ihre Ressourcen sollen geschützt und gestärkt werden. In diesem Seminar lernen und erarbeiten wir:

- Wer und was sind „Energievampire“? Wer und was sind Energiespender?
  - Die verschiedenen Typen von Energievampiren
  - Nein sagen dürfen, Nein sagen müssen!
  - Wie setze ich selbstbestimmt Grenzen und distanziere mich?
  - Wie Sorge ich dafür, dass meine Energiedepots nach einem „Raub“ wieder aufgetankt werden?
- Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und praxisorientiertes Üben ergänzen und vertiefen die gewonnenen Erkenntnisse.

Termin: 05.06.-08.06. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Petra Keller  
 Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---



**Kurs 25.233****Dankbarkeit ist ein Licht, das jede Dunkelheit erleuchtet**

Das Leben führt jeden von uns seinen eigenen Weg. Wir erfahren ganz von selbst Freude und Leid, Licht und Schatten. Nehmen wir es als innere Aufgabe an, uns den Unbilden des Lebens zu stellen und immer weniger abhängig zu sein vom Hin und Her des Lebens, dann kann eine tiefe Ruhe und Zufriedenheit wachsen, die uns glücklich macht. Eine innere Haltung, die dabei hilft, ist die DANKBARKEIT. In diesem Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, die Brille der Dankbarkeit aufzusetzen und im Buch unseres Lebens zu lesen. Dabei helfen uns Zeiten der Stille und des Gesprächs, Impulse aus der heiligen Schrift und aus der Benediktinsregel, kreative Übungen und Rituale, Zeiten des Gebetes und der Betrachtung der Natur. Einfache Handarbeit in den Klosterbetrieben (z.B. in der Gärtnerei) helfen uns, auch im Tun Dankbarkeit einzüben. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung und feste Schuhe mit.

Termin: 05.06.–08.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.234****Christsein – ohne Kinder – fruchtbar leben**

Kinder zu haben gilt in Kirche und Gesellschaft weithin als „normal“. Doch eine wachsende Zahl von Menschen hat aus unterschiedlichen Gründen keine Kinder. Meist werden nur die Begrenzungen und Verluste dieser Lebensform wahrgenommen. Die Chancen kommen selten in den Blick. Wir wol-

len Raum geben, um über die Begrenzungen ins Gespräch zu kommen. Und wir wollen die besonderen Möglichkeiten dieser Lebensform – als Single oder Paar ohne Kinder – miteinander entdecken und in den Blick nehmen, wie ein Leben ohne Kinder für uns selbst und für andere zum Segen werden kann. Impulse, Austausch, Einzelphasen und kreatives Arbeiten wechseln sich ab – eingebettet in die Tagesstruktur der Abtei mit der Möglichkeit, an der Liturgie der Mönche teilzunehmen.

Termin: 20.06.–22.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Dr. Silke Luca Obenauer,  
 Dr. Andreas Obenauer  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

## **Kurs 25.235**

### **www. wurzeln-wachsen-werden**

Mit Herz und Verstand in der Tiefe verwurzelt ist es möglich, in die Höhe und Weite zu wachsen und damit unsere je eigene Gestalt zu formen, zu finden und wieder loszulassen. So können wir Frucht bringen und auch zum Segen für andere werden. Jesus hat uns in zahlreichen Bildern und Gleichnissen aus der Natur die Dynamik geistlichen Lebens verdeutlicht. In kreativen Elementen wie Malen, Tanzen, Leibarbeit und in Zeiten der Selbstreflexion wollen wir diesen kraftvollen Wachstumsbildern nachgehen und dabei die vielfältigen Möglichkeiten Gottes auf dem Weg zu unserer Selbstwerdung entdecken und für unseren Alltag nutzbar machen. Texte aus der Bibel und das Miteinander in der Gruppe sind hierin Unterstützung.

Termin: 20.06.–22.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.236****Warum immer ich?**

Zerbrochene Partnerschaften, Freundschaften, die im Unfrieden zu Ende gehen, Schwierigkeiten im Umgang mit Kolleg:innen oder Bekannten – viele Menschen geraten immer wieder an jemanden, der ihnen nicht guttut. Häufig stecken hinter solchen Beziehungsproblemen Muster, die man sich unbewusst in der Kindheit und Jugend angeeignet hat. Sich daraus zu befreien, ist ein herausfordernder Prozess. Durch die Kombination von Erkenntnissen der Psychologie mit der Weisheit der biblischen Spiritualität will dieser Kurs Lösungswege aufzeigen, die es möglich machen, Beziehungsmuster nicht nur zu erkennen, sondern aufzubrechen und dauerhaft zum Guten zu wandeln.

Termin: 20.06.-22.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu  
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.237**

**Du bist, wie du sprichst.  
 Durch eine empathische Haltung zu  
 wertschätzendem Miteinander finden**

„Jetzt sag ich gar nix mehr!“ und „Was ich sage, ist falsch!“, sind Aussagen, die nach einem Streit geäußert werden. Beide haben zur Folge, dass die Kommunikation ins Stocken gerät. Doch wie kann man Kritik äußern, ohne den anderen zu verletzen? Ist es möglich zu verstehen, ohne den eigenen Standpunkt zu verlassen? Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit es mir gut geht und dem anderen auch? Gemeinsam tauchen wir ein in die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) nach M.B. Rosenberg und kommen einer empathischen

Haltung uns selbst und anderen gegenüber näher. Wir beschäftigen uns mit der Frage, weshalb wir Menschen tun, was wir tun und was uns Menschen überhaupt antreibt, etwas zu tun. Wir werfen einen Blick auf unsere Gefühle, die in verschiedenen Situationen in uns hochkommen. Sind sie hilfreich oder störend? Warum empfinden wir sie? Wir setzen uns mit Beobachtungen und Interpretationen auseinander und lernen verschiedene Arten von Bitten kennen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, auf Situationen zu reagieren – und überlegen, welche wohl wann am zielführendsten ist. Wir werfen einen Blick auf Urteile und erfahren, was sie uns Wertvolles sagen. All diese Komponenten unterstützen uns zukünftig dabei, mögliche Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln und Beziehungen so zu gestalten, dass Verständnis und Wertschätzung die Basis bilden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die noch keine bzw. wenig Erfahrung mit der GFK haben und sich nach Ruhe, Klarheit und friedienstiftenden Erkenntnissen sehnen.

Termin: 23.06.–26.06. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.238**

### In Dir erblüht der Garten meiner Seele

Unser Leben ist oft deshalb so voller Unruhe und Unordnung, weil wir nicht mehr auf den inneren Rhythmus der Natur hören. Viele Menschen haben es verlernt, sich einzufügen in den natürlichen Wechsel der Jahreszeiten, in die Ordnung von Tag und Nacht, in das Geheimnis von Wachsen und Werden. Diese heilsame Ordnung hat Gott uns ge-

geben, um ein gesundes, erfülltes und friedvolles Leben zu führen. Die Mönche und im Besonderen die Benediktiner haben dies seit Alters her erkannt und binden diese Weisheit in ihr spirituelles Leben ein. Diesen wunderbaren und ganz einfachen Weisheiten wollen wir uns in diesen Tagen widmen. Unser Seminarraum ist der Klostergarten. Wenn wir aufmerksam schauen und wachsam lauschen, finden wir dort viele Antworten auf tiefe Lebensfragen. Wir arbeiten jeden Tag ein paar Stunden in der Gärtnerei, meditieren und beten dabei und lassen uns von der Botschaft des Gartens ansprechen. Zeiten der Stille und der Verbundenheit mit Anderen, meditatives Singen, kreatives Gestalten, Poesie, Zeit für sich selbst, zum Schreiben, Bibel-lesen, Nachdenken, Spaziergehen, miteinander Reden helfen uns, damit der Garten unserer Seele blühen kann. Bitte bringen sie Arbeitskleidung und Schuhe für den Garten mit.

Termin: 26.06.-29.06. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB, P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger  
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.239**

### Spiritualität im Alltag

Den Alltag spirituell zu leben, ist heute für viele Menschen eine Sehnsucht und Herausforderung zugleich. Wie kann es in der Dichte des Lebens gelingen, dass meine Beziehungen – etwa in der Familie oder zu Kolleg:innen – von Gottes Geist und Liebe beseelt werden und damit eine andere Qualität bekommen? Wie kann ich mich auch in Stress und schwierigen Situationen mit Gott als kraftspendender Quelle verbinden? Was sind meine persönlichen und in meinen Alltag passenden

Formen des Gebets? Wie kann auch die Arbeit in einer meist glaubensfernen Welt auf eine spirituelle Ebene gehoben und zur geistlichen Erfahrung werden? Diesen Fragen will der Kurs nachgehen und nach individuellen Antworten und Wegen suchen. Dazu sollen theologische und psychologische Impulse anregen sowie der Austausch von Erfahrungen in Kleingruppen und im Plenum. Außerdem ist Zeit für persönliche Reflexionen. Verschiedene Gebetsformen können erprobt werden. Ziel des Kurses: Mehr glauben, hoffen und lieben – auch wenn es im Alltag mal wieder turbulenter zugeht.

Termin: 03.07.–06.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Georg Zimmerer  
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.240**

### **Benedikt für Paare: Einander achten**

Die Benediktusregel ist nicht nur für Mönche, sie ist auch Lebensregel. Sie gibt Orientierung, wie wir gut miteinander umgehen können: „einander achten“ ist für Benedikt ein Leitwort. Wie wir uns in unserer Partnerschaft achten können und miteinander umgehen, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir gehen von den eigenen Erfahrungen in der Partnerschaft aus und schöpfen neue Impulse aus Benedikts Regel. Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 04.07.–06.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel  
 Kursgebühr: 200,- € (pro Paar)  
 Unterk./Verpfl.: 320,- € (pro Paar)

---

**Kurs 25.241****Leidenschaft und Disziplin**

Ohne Leidenschaft ist noch nie etwas Großes entstanden. Viele Menschen „funktionieren“ heute nur noch und haben ihr inneres Feuer verloren. Eine wichtige Frage für jeden von uns ist: Wofür brennst du? Wofür kannst Du Dich begeistern und Dich leidenschaftlich einsetzen? Wir wollen in diesem Kurs wieder in Berührung kommen mit unserer Leidenschaft und Wege bedenken, wie wir unsere verlorene Leidenschaft wieder entdecken können. Vorträge, Übungen und Gespräch wollen uns dabei helfen.

Termin: 04.07.-06.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu  
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.242****Was bleibt? Was bleibt Dir jetzt und morgen?**

Was bleibt am Ende des Tages von dem, was heute ist? Was macht den Augenblick zum Augenblick, der schon wieder gewesen ist? Was sagt uns das für morgen, wovon wir heute noch nichts wissen? Die zwei wichtigsten „bleibenden“ Augenblicke in Deinem Leben: „Wenn du geboren wirst und wenn du erkennst, wozu“, so der Schriftsteller Mark Twain; oder der Religionsphilosoph Guardini: „Wenn ich mir selbst gegeben bin, dann ist mir ebendarin auch meine Lebenschance gegeben“. Augenblick und Lebenschance im Brennpunkt des Kurses mit Impulsen benediktinischer Spiritualität, kreativem Zeichnen oder Schreiben, Sitzen in der Stille, Wanderung.

Termin: 10.07.-13.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Pascal Herold OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.243**

### **Paulus – Eiferer, Apostel, Missionar**

Tauchen Sie ein in das faszinierende Leben und Wirken des Paulus, einer der prägendsten Gestalten des frühen Christentums. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Stationen seines bewegten Lebens, vom eifrigen Verfolger der Christen bis zum unermüdlichen Missionar und Apostel. Wir erkunden sein Selbstverständnis als Apostel und seine Mission im Kontext der frühen Kirche. Außerdem beleuchten wir seine zentralen theologischen Gedanken, insbesondere seine Sicht auf das Evangelium und die christliche Gemeinde. Durch die Analyse des 1. Korintherbriefs und des Römerbriefs in Form von fachlichen Kurzeinlagen, Diskussionen und interaktiven Arbeitsgruppen gewinnen Sie ein tieferes Verständnis der paulinischen Schriften und ihrer Bedeutung für die christliche Theologie und Praxis. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein tieferes Verständnis für die Person und das Werk des Paulus entwickeln möchten – egal ob Sie Vorkenntnisse haben oder sich erstmals mit diesem Thema beschäftigen. Freuen Sie sich auf spannende Diskussionen über einen der bedeutendsten Apostel des Neuen Testaments!

Termin: 18.07.-20.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Barbara Bargel  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---



**Kurs 25.244****Heiliger Tanz. Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung**

„Alles fließt und nichts endet, nichts bleibt je unbewegt, außer der ruhenden Mitte, die sich im Tanze erlebt. Alles muss heiliger Tanz sein, Rausch und Sehnsucht nach Sinn. Wir trinken zusammen das Leben und ertrinken nicht darin.“ – Dieser Auszug eines Liedtextes von Konstatin Wecker zeigt die Polarität, in der spirituelles Leben ausgespannt ist: das Fließen des Endlichen, die Ruhe des Ewigen, der Drang nach Vereinigung, das Erfordernis der Abgrenzung. Der hl. Benedikt will Wege zur Stabilität in Gott weisen. Dazu braucht es das immer neue Ausbalancieren von Gegensätzen, die im rechten Maß miteinander zu vermitteln sind: Arbeit und Gebet, Handarbeit und Lesung, Alleinsein und Gemeinschaft. Diese Spannung weckt jene gesunde Lebendigkeit, die im spirituellen Leben der Gradmesser dafür ist, auf dem richtigen Weg zum weiten Herzen zu sein, das im Glück der göttlichen Liebe ruht (RB Prol. 49). Der Tango Argentino schenkt die Erfahrung, mit der Fülle des Lebendigen im Spiel der Gegensätze leiblich-wahrnehmend und kreativ-gestaltend umgehen zu können: Nähe und Distanz, Männlichkeit und Weiblichkeit, Führen und Folgen, Aktion und Kontemplation. Anhand einfacher Elemente aus dem Tango Argentino erspüren wir Qualitäten wie achtsame Präsenz, klare Entschiedenheit, vertrauensvolle Hingabe und empathisches Leiten und üben damit die entsprechenden inneren Haltungen und äußeren Bewegungen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind auch ohne Partner willkommen. Männliche Teilnehmer sind ebenso herzlich willkommen. Es werden Schuhe mit glatten Sohlen, Jazzschuhe, Ballettschlappen oder dicke Socken benötigt.

Gleicher Kurs: 25.258.

Termin: 18.07.-20.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.245**

#### **Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität III (Sommerkurs)**

Der Kurs führt die Thematik der vergangenen Jahre fort, kann aber nach Rücksprache auch von denen besucht werden, die im vergangenen Jahr nicht teilgenommen haben. Behandelt werden Gesänge des Gregorianischen Chorals im Licht der frühesten handschriftlichen Überlieferungen (St. Gallen, Metz), wobei die theologische und spirituelle Dimension des Wort-Ton-Bezuges die zentrale Perspektive einnimmt. Erläuterungen zu den gregorianischen Tonarten runden die Analysen ab. Zudem wird eine kurze Einführung in das Scholadirigat angeboten.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich beim Kursleiter: [kloeckner@folkwang-uni.de](mailto:kloeckner@folkwang-uni.de)

Termin: 21.07.-25.07. (Mo-Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr  
Leitung: KMD Prof. Dr. Stefan Klöckner, Essen  
Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.246**

#### **„Stop Missing Your Life!“ Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.225)

Termin: 25.07.-27.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter  
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.247**

**Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**  
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.205)

Zielgruppe: 18–40 Jahre  
 Termin: 28.07.–03.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Frank Möhler OSB, Br. Joseph Ritter OSB  
 Gesamtkosten: 200,- € (Nichtverdienende: 130,- €)

---

### **Kurs 25.248**

**Seine Stimme hören –  
 IHM meine Stimme geben**

„Das Gegenteil von Reden ist nicht Schweigen“, sagte einst der Wüstenvater Nisteros (4.Jhd). Es ist das Hören. Indem ich in die Stille komme, kann ich genauer hinhören. Das Wort kann von mir erfahren und besser verstanden werden; und erst wenn ich verstanden habe, weiß ich wovon ich spreche. Und dann? Wie kann ich das, was ich zu sagen habe, auch vermitteln? Wie kann es mein Gegenüber erreichen und unsere Kommunikation gelingen? Wie wird meine Stimme tragend, botschaftstragend? Diesen Themen und Fragen werden wir uns nähern. Es wird Zeit für das (Hin-)Hören sein; außerdem wollen wir einige Grundlagen gelingender Kommunikation erarbeiten.; wir werden uns der Stille, dem Atem, der Stimme und der Gesprächsführung widmen und nicht zuletzt eigenes Sprechen und Vortragen reflektieren. Der Kurs möchte sich an alle In-Verkündigung-Stehenden sowie alle Interessierten wenden, die mehr über gelingende (Glaubens-)Kommunikation erfahren möchten.

bens-)Kommunikation erfahren und ihre Stimme tragfähiger einsetzen möchten. Die Bereitschaft, gemeinsam in der Gruppe Kommunikation und Stimme zu erproben, sollte dabei vorhanden sein.

Termin: 07.08.-10.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carolin Holl

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.249**

### **„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ – Prävention mit spirituellen Impulsen**

Ob Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose – viele Volkskrankheiten werden durch eine ungünstige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Stress begünstigt. Umgekehrt beugt eine dauerhafte Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung chronischen Krankheiten vor oder beeinflussen zumindest deren Verlauf günstig. Und die gesunde Basis, auf der diese drei Säulen der Prävention ruhen, ist die Spiritualität. Nicht umsonst erreichen Menschen, die in klösterlichen Gemeinschaften leben, oft ein überdurchschnittlich hohes Lebensalter. Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und die Grundlagen eines gesundheitsfördernden Lebensstils kennen lernen wollen. Vorträge, spirituelle Impulse, Meditationen und Wahrnehmungsübungen sowie Zeiten der Selbstreflektion und Stille helfen uns dabei, ungünstige Verhaltensmuster zu entlarven, neue Strategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln und unsere persönlichen Kraftquellen zu entdecken. Biblische Impulse und die Möglichkeit zur Teilnahme an Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche öffnen uns die Augen für das, was uns

wirklich nährt. Am Ende der gemeinsamen Zeit hat sich jede:r Teilnehmende ihr/sein individuelles Ziel auf dem Weg in ein gesünderes, im wahrsten Sinn „erfüllteres“ Leben gesetzt. Hinweis: Die Mahlzeiten werden zum Teil achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 11.08.-14.08. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.250**

### Geistliche Tage für Paare – der Liebe folgen und miteinander wachsen

Fruchtbare Weiterentwicklung ist für uns Menschen primär in Beziehungen möglich und am intensivsten in Paarbeziehungen. Als Paar haben wir uns irgendwann entscheiden, einen gemeinsamen Weg zu gehen. Neben den vielen schönen Augenblicken gibt es auch Momente der Herausforderung, der Krise. Was durch gemeinsam bewältigte schwierige Zeiten reift, erweist sich oft als besonderer Schatz, der im Verlauf der Beziehung gehoben werden kann. Dieser durch Krisen gereifte Beziehungsschatz ermöglicht den Durchbruch zur eigentlichen Liebe, welche die individuelle Persönlichkeitsentwicklung begünstigt und Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit schenken kann. Deshalb ist es wichtig, die Themen, welche die Beziehung in jedem aufwirft, anzusprechen und gemeinsam anzugehen. Im Kurs wird das logotherapeutische Menschenbild (Körper-Psychegeistige Person) vermittelt, welches eine logotherapeutische Haltung der Liebe zur Person meiner Partnerin/meines Partners, die sich hinter dem psychophysischen Ich verbirgt, stärken kann. Da-

durch wird vor allem ein konstruktiver Umgang mit konfliktreichen Situationen in der Partnerschaft ermöglicht. Die wesentlichen Elemente dieser Tage sind logotherapeutische Meditationen, Impulse, ressourcenorientierte Einzel- und Paarübungen, Austausch und die Möglichkeit von Einzel- und Paargesprächen. Es wird auch eine Zeit zur freien Gestaltung geben. Zum Mittag- und zum Abendessen werden die ersten 15 Minuten geschwiegen. Es wird eine Begleitmappe mit den Impulsen und Übungsblättern zur Verfügung gestellt. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen, um auch in der Natur unterwegs sein zu können.

Termin: 14.08.-17.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Marco Kargl

Kursgebühr: 300,- € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 480,- € (pro Paar)

---

## **Kurs 25.251**

### **Burnout-Prophylaxe. Wo stehe ich und was kann ich jetzt für den Erhalt meiner seelischen Gesundheit tun?**

Sie wollen wissen, ob Sie sich in Burnout-Gefahr befinden? Dieses Seminar lädt Sie ein, sowohl die Ursachen als auch die Phasen der Burnout-Entwicklung kennenzulernen. Auf dieser Basis und durch Nutzung eines kleinen Selbsttests können Sie Ihren eigenen Standort bestimmen und in einer vertrauensvollen Gruppe gemeinsam analysieren. Wir gehen Fragen nach, was allgemeine Warnsignale für Überlastung bei uns sein können und wie man bei sich selbst oder auch anderen erkennen kann, dass man auf ein Burnout zusteuert. Sie lernen ein Modell kennen, das Ihnen veranschaulicht, wie Stress und vor allem auch chronischer Stress entsteht und an welchen Parametern man anset-

zen kann, um Beanspruchungen besser bewältigen zu können. So sammeln Sie zusätzlich Know-how zu möglichen Gründen, die uns am Gesundsein hindern können, wie innere Antreiber, Anspruchshaltungen, Perfektionismus und andere. Den abschließenden Teil des Seminars werden praxisnahe Übungen und Methoden einnehmen, die Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie man sofort auf akute Stresssituationen reagieren kann, wie man Distanz gewinnt und immer wieder kleine Situationen der Erholung und des Genusses erleben kann. Sie erarbeiten dabei für sich einen Notfallplan, um im Alltag ein Hilfsmittel zur Hand zu haben.

Termin: 25.08.–28.08. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 170,- € | Unterkr./Verpfl.: 240,- €

## **Kurs 25.252**

### Spirituelle Toolbox (von 18 bis 40 Jahren)

Zweiundsiebzig Instrumente der geistlichen Kunst formuliert der heilige Benedikt in seiner Regel. Wenn man so will, gibt er seinen Mönchen einen spirituellen Werkzeugkasten mit auf den Weg. In diesem Kurs geht es um die Suche nach einer alltagstauglichen Spiritualität. Wo finden sich in meinem Alltag Gelegenheiten, um das große Mehr wahrzunehmen? An welchen Orten, zu welchen Zeiten? Dazu gehören der Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Anregungen zu kurzen und lebenspraktischen Meditationsformen sowie schließlich die Reflexion über die – je persönliche – Möglichkeit, Praktiken zu etablieren, um immer wieder einen anderen Blick auf die Dinge finden zu können. Als Angebot von „Junges Münsterschwarzach“ ist dieser Kurs für Teilnehmende bis 40 Jahre gedacht.

Für Nichtverdienende ist ein Erlass der Kursgebühr möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 29.08.–31.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

Kursgebühr: 140,- € (entfällt für Nichtverdienende)

| Unterk./Verpfl.: 160,- €

## **Kurs 25.253**

Endlich ankommen.

Wie du deinen Platz im Leben findest

Sich aufgehoben und „richtig“ zu fühlen, eine innere Stimmigkeit zu spüren: Das bedeutet für mich ankommen. Auf dem Weg dahin stellen sich einige Fragen, denn das Leben ist im Kleinen und Großen komplex und scheint immer unübersichtlicher zu werden. Es geht um Fragen wie: Wo ist mein Platz? Was soll ich bloß mit meinem Leben anfangen? Wie finde ich ein erfülltes Leben? Die Suche nach dem Platz im Leben (Beruf, Partnerwahl, Wohnort) verstehe ich auch als die Suche nach der eigenen Berufung. In ihr liegt eine spirituelle Dimension. Ich bin gerufen in meine Einmaligkeit, zu einem „Leben in Fülle“ (Joh 10,10). Die christlich-biblische Spiritualität bietet viele wertvolle Impulse bei der Platzsuche. Der Kurs hat daher zwei Schwerpunkte: (1) Aufmerksamkeit und bewusstes Wahrnehmen der eigenen Lebensrealität mit allen Fragen und Sehnsüchten; (2) Kennenlernen von geistlichen Tools oder Werkzeugen, um mehr anzukommen. Jede und jeder kann im Kurs ihren bzw. seinen eigenen individuellen Weg gehen. Die Gruppe, die gemeinsamen Gebetszeiten und die Begleitung werden als Freiraum und Resonanzraum verstanden, um dem Wesentlichen im persönlichen Alltag auf die Spur zu kommen. Methoden und Arbeitsformen: Impulse vom Referenten, Selbstreflexion,



angeleitete Gebetsübungen in der Gruppe, Arbeit als Einzelne/r und in Kleingruppe, Körperwahrnehmung, Ergebnissicherung durch Verschriftlichung eigener Erfahrungen.

Termin: 08.09.-11.09. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nils Petrat

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

## **Kurs 25.254**

„Die eigene Stimme finden“.  
Ein Wochenend-Kurs für Singen  
und kreatives Schreiben. Für  
Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
in Wort und Ton

So viele Menschen berichten, dass sie nicht frei zu singen wagen, seit sie in ihrer Kindheit beim Vorsingen beschämt worden sind. Auch an sie richtet sich dieser Kurs, ebenso an alle Neugierigen, die Erfahrungen mit dem Klang ihrer Stimme in Gesang und Text machen möchten. Körperübungen eröffnen sanft und spielerisch einen neuen Zugang zum Singen. In den Schreibimpulsen können musikalische Erfahrungen verarbeitet und ein Zugang zu freiem, spielerischem Umgang mit Sprache gefunden werden. Bitte mitbringen: Isomatte, lockere Kleidung, Schreibutensilien.

Termin: 19.09.-21.09. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.255****„Ich bin für euch da“ –  
Mystische Schriftauslegung**

Es ist eine schlimme offenbar unausrottbare „Falschmeldung“, dass es sich bei Gott im „Alten“ Testament um einen „strafenden, ja rächenden“ Gott und im „Neuen“ Testament um einen „liebenden, ja lieben Gott“ handelt. Diese Mär hält sich leider extrem hartnäckig wie das Unkraut in unserem Garten. In diesem Kurs erfahren wir, dass Jesu Gott (und das ist Gott im „Alten“ Testament!) nicht ein brutaler Tyrann, sondern eben ein Gott der Barmherzigkeit für die Menschen und die Schöpfung ist (das hebräische Wort für Barmherzigkeit, „rachamim“ bedeutet wörtlich übersetzt „Mutterschoß“ und weist damit auf die weibliche, die mütterliche Seite Gottes hin). Der gerechte Gott des Ersten Testaments ist kein Gott, der zugrunde richtet, sondern der aufrichtet.

Termin: 06.10.-09.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Johannes Schleicher  
 Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.256****Vertrauensvolle Akzeptanz und  
konstruktives Handeln – Auf den  
Spuren des „friedvollen Kriegers“**

„Love it, change it or leave it!“ ist eine leicht gesagte Floskel angesichts schwer erträglicher Umstände. Doch was passiert, wenn Menschen in Situationen geraten, die sie weder lieben noch ändern noch verlassen können? Wenn die Frustration nur immer weiterwächst und kein Ausweg in Sicht scheint? Hier kann die spirituelle Weisheit des hl. Benedikt

helfen. Sie lehrt den „geistlichen Kampf“. Dazu gehört die Überwindung des Fluchs durch die Kraft des Segens (vgl. u.a. RB 4,32; 71,8). Der „friedvolle Krieger“ verwandelt eine schwierige Gegebenheit in eine Lektion in gewaltfreier Problemlösung. Aus der vertrauensvollen Akzeptanz seiner selbst und der sich ihm stellenden Herausforderung gewinnt er die Zuversicht, dass sich in Verbindung mit dem Göttlichen letztlich „alles zum Guten entwickelt“ (vgl. Röm 8,28). Inspiriert durch Dan Millmanns Bücher zum „friedvollen Krieger“, laden wir Sie ein, Einstellungs- und Verhaltensweisen kennenzulernen, mit denen sich aus den sauren Zitronen des Lebens erfrischende Limonade bereiten lässt. Theoretische Hintergründe aus Psychologie und Theologie sowie bewährte Alltagsübungen und praktische Methoden aus der Benediktinischen Lebenskunst helfen uns dabei. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Ausprobieren mitbringen. Ein wichtiger Bestandteil ist, sich offen auf den Prozess und die praktischen Übungen einzulassen und wissenschaftlich fundierte Modelle zu reflektieren.

Termin: 10.10.-12.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter  
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.257**

Nein sagen – aber richtig!  
 Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt,  
 hat oftmals Stress

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.202)

Termin: 10.10.-12.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Joachim Auer  
 Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.258****Heiliger Tanz. Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.244)

Termin: 10.10.-12.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.259****Was erwartet uns nach dem Tod?**

Sobald wir uns konkret vorstellen sollen, was uns nach dem Tod erwartet, tun wir uns schwer. Viele argumentieren, dass sie sich nur ein Aufgehen im Universum vorstellen können. Doch als Christen glauben wir an die Auferstehung mit Leib und Seele. Doch wie sollen wir uns das vorstellen? Wir wollen uns den Bildern der Bibel und der christlichen Tradition stellen, die uns das Leben nach dem Tod ausmalen. Es sind Bilder voller Hoffnung. Zugleich soll uns bewusst werden, dass die Wirklichkeit jenseits aller Bilder liegt. Der Kurs soll uns in unserem Glauben an das ewige Leben stärken.

Termin: 17.10.-19.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.260****Astronomie und die Frage nach Gott**

Unsere Erde ist als ein Leben tragendes „Raumschiff“ ein einzigartiger Ort im Universum. Die Astronomie erforscht Sterne, Planeten und weit

entfernte Galaxien auf der Suche nach den Zusammenhängen oder Leben dort draußen. So wirft ein Blick durch das Teleskop in den „unendlichen“ Kosmos für viele unweigerlich auch die Frage nach einem Schöpfer auf. Doch ist im Universum überhaupt noch Platz für Gott? Ist Naturwissenschaft nicht als Gegensatz zum Glauben zu sehen? Für uns sind beide aufeinander bezogen und geben uns verschiedene, ergänzende Zugangsweisen zu der einen Wirklichkeit. Werden die Erkenntnisse der Astronomie ernstgenommen, dann wandelt dies unseren Blick auf unsere Umwelt. Dann verändert sich ebenfalls mein Umgang mit der Natur und den begrenzten Ressourcen unserer Erde. Nicht nur den praktischen Umgang mit Teleskopen, sondern auch die Betrachtung von biblischen Texten rund um Schöpfung und Weltall möchten wir in den Fokus nehmen.

Termin: 24.10.-26.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß  
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.261**

### **Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten**

Die Gregorianischen Gesänge werden als „Wiege der Abendländischen Musik“ bezeichnet. Ausdruck und Inhalt der einstimmig gesungenen, schwebenden Melodien vermitteln friedvolle Geborgenheit in Innerlichkeit. In diesem Kurs wollen wir uns mit Hilfe der MusicosophiaHörmethode aktiv und schöpferisch den Tiefen der Musik jener Zeiten annähern. Über wiederholtes achtsames Zuhören, Mitsummen und veranschaulichende Aufzeichnungen finden wir Zugang zu den Werken und gestalten sie zur tiefen Verinnerlichung mit einfachen

Gebärden. Für diesen Weg nach innen brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Liebe zur Musik ist die beste Voraussetzung! Die Mönche in der Abtei Münsterschwarzach singen immer wieder diese Gesänge im Gottesdienst. So soll es am Sonntag als Höhepunkt des Kurses zu einer Verbindung von Musicosophia und dem Gregorianischen Choral im Gottesdienst kommen: Die Mönche werden die Gesänge vortragen, mit denen wir uns zuvor im Kurs intensiv auseinandergesetzt haben. Wir freuen uns, wenn Sie bei all dem dabei sind. Weitere Informationen: [www.musicosophia.org](http://www.musicosophia.org)

Termin: 24.10.–26.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Carola Zenetti  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.262**

### Spielraum Sehnsucht

Nach etwas zu verlangen gehört zur Grundbeschaffenheit des Menschen. In der philosophischen und theologischen Tradition spricht man vom desiderium. Dabei ist das, wonach man verlangt, vielschichtig und manchmal auch widersprüchlich; es beginnt bei den Grundbedürfnissen wie Hunger und Durst und setzt sich fort bis zum Verlangen nach Anerkennung, nach Selbstverwirklichung und letztlich bis zum Verlangen nach der Ewigkeit, nach der Begegnung mit Gott. Nach etwas verlangen hat mit der Erfahrung zu tun, dass etwas fehlt. Ich sehne mich danach, diesen Mangel zu überwinden. Gleichzeitig ist diese Sehnsucht auch etwas, das motiviert und weiterführt. Wonach verlange ich? Was ist meine Sehnsucht? Und was bedeutet das für meinen spirituellen Weg? Ich lade Sie ein, in diesem Kurs miteinander einen Weg zu gehen, der zeigen will, wie meine Sehnsucht für mich zu

einem Raum werden kann, indem eine geistliche Begegnung mit der Wirklichkeit erlebbar wird, die wir Gott nennen. Wir arbeiten erfahrungs- und prozessorientiert. Thematische Impulse, geistliche Übungen, Stille und Gebet sowie der Austausch in der Gruppe wechseln einander ab. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit dem Kursleiter. Der Tagesablauf ist geprägt von den Gebetszeiten der Mönche.

Termin: 27.10.-31.10. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Thomas Walter  
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.263**

„Damit Herz und Stimme in Einklang sind“ (RB 19,7)

Der hl. Benedikt wusste, dass es im Menschen über den liturgischen Gesang hinaus eine tiefe Sehnsucht gibt, die Stimme mit dem Herzen und der Seele zu verbinden. Beim Singen öffnet sich der Mensch auf eine besondere Art und Weise seinem eigenen Inneren. Im Einklang mit sich und seiner Stimme sein – wie fühlt sich das überhaupt an? Wir begeben uns auf den Weg unseres Stimmklanges und der Wahrnehmung auf innere Vorgänge und Empfindungen. So eröffnen sich Räume und Möglichkeiten, um bewusst und freier die Stimme in uns schwingen zu lassen. Wer bin ich und was ist meine Stimme? Was mache ich mit meiner Stimme und was macht meine Stimme mit mir? Was klingt da in mir an? Ein Klang ist vielfältig. Wie erlebe ich mich und meinen ganz eigenen Klang – im Innen und im Außen? Wie erleben wir Gegensätze der Eigen- und Fremdwahrnehmung? Hier ergeben sich große Möglichkeiten der Selbsterkenntnis und persönlichen wie klanglichen Weiterentwicklung.

In Einzel- und Gruppenerfahrungen werden wir in die verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung und Sensorik eintauchen, Klang und Schwingung in Körper und Stimme erleben, um Klangvielfalt und Freude zu erfahren. Ergänzt werden diese Klangerlebnisse durch einige wesentliche Erkenntnisse aus der Philosophie und der Weisheit der Kirchenväter. Einfache Übungen der Bewegung, der Entspannung und der Stimme begleiten die Öffnung des Herzens und der Seele, so dass wir uns selbst ein Stück näher und mit uns mehr in Einklang kommen.

Termin: 31.10.-02.11. (Fr-So) / 16:00 (!) bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Edeltraud Rupek  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.264**

### Biblischer Grundkurs

Dieser Biblische Grundkurs vermittelt einen einführnden Überblick in Aufbau, Geschichte und Grundgehalte der Heiligen Schrift. Er wendet sich vor allem an Interessierte ohne besondere Vorkenntnisse, die sich eine solide Basisinformation über das „Buch der Bücher“ auf dem aktuellen Stand seriöser wissenschaftlicher Forschung wünschen und befähigt werden wollen, dessen Botschaft(en) besser verstehen zu können. Eine Anleitung zur geistlichen Schriftlektüre, wie sie die Mönche betreiben und welche sich seit Jahrhunderten maßgebend als fruchtbare Inspiration auf die Entwicklung der menschlichen Kultur auswirkt, rundet diesen Kurs ab. Mitzubringen sind eine Bibel und Schreibutensilien.

Termin: 03.11.-06.11. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Barbara Bargel  
Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---



**Kurs 25.265****Selig die Trauernden**

Wer um einen geliebten Menschen trauert, fühlt sich oft ausgeschlossen aus der menschlichen Gemeinschaft. Er wagt nicht, die Trauer zu leben und zu zeigen. Zu betrauern gibt es aber nicht nur liebe Menschen, die wir durch den Tod verloren haben, sondern auch unsere verpassten Chancen und zerbrochenen Lebensträume. Wir wollen uns an diesem Wochenende unserer Trauer stellen und darauf vertrauen, dass sie uns zu einer neuen Einstellung zu uns selbst, zu unserem Leben und zu einer neuen Beziehung zum Verstorbenen führen wird. Der Kurs ist vor allem für Menschen gedacht, die in den letzten Jahren einen lieben Menschen verloren haben.

Termin: 07.11.-09.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.266****Brüche leben –****Was wir von der japanischen Vergoldungskunst Kintsugi lernen können**

Wir alle erleben früher oder später Brüche im Leben, die oft mit viel Schmerz seelisch verankert und auch in unserem Körpergedächtnis gespeichert sind. Unsere Erfahrungen können jedoch zu Gold werden – nämlich dann, wenn wir uns ihrer Aufarbeitung mit viel Geduld, Hingabe und Übung widmen. Inspiration dafür bietet die japanische Tradition des Kintsugi, bei dem zerbrochene Schalen repariert und die sichtbaren Risse vergoldet werden, sodass daraus ein einzigartiger und noch

robusterer Gegenstand entsteht. Dieses Seminar lädt die Teilnehmenden ein, das Konzept von Kintsugi im Rahmen einer immersiven (Audio/Video) Einführung kennenzulernen und eine neue Perspektive auf Brüche in ihrem Leben zu entwickeln. In interaktiven Sessions wird wissenschaftlicher Input aus den Bereichen Psychologie und Neurowissenschaften kombiniert mit praktischen Übungen in Kleingruppen und individueller Reflexionszeit. Methodisch nutzen wir dabei achtsames, aktives Zuhören, expressives Schreiben (biografische Arbeit, Reflexion durch Journaling) und Denkrunden (Thinking Councils/Wisdom Circles). Hinweis: Dieses Seminar umfasst keine praktische Handwerksarbeit mit Werkstücken, d.h. die Philosophie von Kintsugi wird lediglich als Metapher für das eigene Leben genutzt.

Termin: 14.11.-16.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Dr. Nina Bürklin, Motoki Tonn  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.267**

### Weisheit aus der Wüste: Die Spiritualität der Wüstenväter

Die Wurzeln der christlichen Spiritualität liegen in der Wüste Ägyptens. In diesem Seminar wollen wir uns mit den praktischen Weisheiten aus Ägyptens Wüste eingehender beschäftigen, denn sie bieten auch für den modernen Menschen viele wertvolle und hilfreiche Anhaltspunkte auf dem Weg zu einem geglückten Leben, wenn wir bestimmte Vorstellungen und Ideen des 3. und 4. Jhd. wie den „Dämonenkampf“ in unsere Erfahrungswirklichkeit übersetzen. Wir werden uns in diesem Kurs zum einen anhand kurzer Textimpulse mit dem Denken und der Lebenswelt der Wüstenväter vertraut machen, zum anderen versuchen wir in praktischen Übungen dem

Ziel der Wüstenväter – nämlich offen zu sein für Gott – näher zu kommen. Themen wie Achtsamkeit, Urteilsenthaltung, Schweigen stehen hierbei im Zentrum. Dieser Kurs ist keine Einführung ins Herzensgebet.

Termin: 14.11.-16.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Dr. Katharina Ceming  
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

### **Kurs 25.268**

#### **Benedikt für Paare: Was uns lebendig hält**

Die Benediktusregel ist nicht nur für Spezialisten, sie ist auch Lebensregel im Alltag: „Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“, fragt Benedikt. Was macht unsere Beziehung lebendig? Was unsere Partnerschaft glücklich? Wir lassen uns von Benedikt inspirieren und gehen dem nach, was unsere Partnerschaft im Alltag gelingen lässt. Benedikt übt Instrumente ein, die unser Leben lebenswert machen, innere Haltungen, die uns in der Partnerschaft guttun. Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 14.11.-16.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel  
 Kursgebühr: 200,- € (pro Paar)  
 Unterk./Verpfl.: 320,- € (pro Paar)

### **Kurs 25.269**

#### **Typisch!? Ich bin wie ich bin – in meinem Verlust**

Der Verlust eines lieben Menschen versetzt uns zumeist in tiefe Trauer. Aber Abschiedsschmerz

befällt uns auch, wenn eine langjährige Partnerschaft zerbricht, wenn wir den Job verlieren, ein Lebenstraum platzt, sich eine Freundschaft entzweit, die Gesundheit verloren geht, die Heimat verlassen werden muss etc. Die „Verlustliste“ ist sehr lang. So verschieden wir Menschen und unsere Trauersituationen nun mal sind, so vielfältig und verzweigt sind auch die Trauerwege, die wir beschreiten (müssen). Vieles hat dabei mit unserer soziokulturellen Prägung, unseren Erfahrungen und unserer Persönlichkeit zu tun. Wir sind nun mal, wie wir sind – auch in der Trauer. Wir wollen uns deshalb mittels unterschiedlicher „Typisierungsmodelle“ (u.a. dem Enneagramm) sowie kreativen und meditativen Impulsen unserem trauernden „Ich“ behutsam annähern. Der Kurs wird angereichert durch Austausch, Rituale, Zeiten der Stille und Körperübungen. Alle, die einen substanziellen Verlust zu beklagen haben, dürfen sich angesprochen fühlen. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 14 begrenzt. Achtung: Der Kurs richtet sich explizit NICHT an Trauernde, die einen lieben Menschen durch Tod verloren haben.

Termin: 17.11.-19.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christian Borowski

Kursgebühr: 140,-€ | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.270**

### **Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.205)

Zielgruppe: 18-40 Jahre

Termin: 27.11.-30.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB,

Br. Willibrord Wagener OSB

Gesamtkosten: 110,- € (Nichtverdienende: 85,- €)

---

**Kurs 25.271****Theologische und musikalische Einführung in die Advents- und Weihnachtszeit (mit einem themenbezogenen Orgelkonzert)**

Die Musik und die Texte, welche die Liturgie der Advents- und Weihnachtszeit prägen, sind Ausdruck drängender Erwartung und leidenschaftlicher Sehnsucht. In ihnen kommt der innige Wunsch nach Vereinigung mit Gott zum Klingen – der ewigen Liebe, die alle menschliche Hoffnung erfüllt. Die stimmungsvollen und besinnlichen Lieder und Gesänge dieser Zeit werden in ihrer theologischen und spirituellen Bedeutung erschlossen. Ein themenbezogenes Orgelkonzert bildet den Höhepunkt dieses Kurses.

Termin: 28.11.-30.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.272****Du zeigst mir den Weg zum Leben**

„Gott, Du mein Gott, Dich suche ich“, heißt es im Psalm. Schauen wir auf unseren Lebensweg, sehen wir unterschiedliche Wegstrecken: Aufbruch, Scheideweg, Aufstieg und Abstieg, Stillstand, Rückschritt, Weitergehen, Durchmarsch, Ankommen, Abschied ... Das alles sind Bilder für unser Leben – ein Weg, auf dem Gott uns begleiten will. In diesem Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, unser Tempo verlangsamen, um in der Stille unseres Herzens zu fragen und auf Antworten zu lauschen: Welches sind die geheimen Wegzeichen, in denen Gott uns den Weg zum Leben weisen will? Wo begleitet er uns und steht uns nahe? Welches

ist jetzt der nächste Schritt? Dazu helfen uns Zeiten der Stille, des Gebetes, persönliche Gespräche, Impulse und kreative Übungen. Bitte bringen Sie regenfeste Kleidung und stabiles Schuhwerk mit.

Termin: 05.12.-07.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger  
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.273**

## Weihnachten, Fest der Begegnung

Der Evangelist Lukas schildert uns das Weihnachtsgeschehen in wunderbaren Begegnungsgeschichten. Da begegnet der Engel dem alten Priester Zacharias und dem jungen Mädchen Maria. Zwei schwangere Frauen begegnen sich. Der Engel begegnet den Hirten und die Hirten dem Kind. In der Begegnung geschieht die Verwandlung der Menschen durch die Geburt Jesu Christi. Wir wollen diese Begegnungsgeschichten der Bibel anschauen, besprechen und meditieren, damit auch wir an Weihnachten dem göttlichen Kind begegnen und so fähig werden, auch einander auf neue Weise zu begegnen.

Termin: 12.12.-14.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Anselm Grün OSB  
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.274**

## „Mach's wie Gott, werde Mensch!“ – Feier der Weihnachtstage 2025

Gott wird Mensch und kommt als Kind zur Welt. Die Botschaft von Weihnachten ist aktuell. Denn heute wie damals leidet diese Welt unter Krankheit und Krieg, unter wirtschaftlichen, sozialen, öko-

logischen und politischen Ungleichgewichten und Zerwürfnissen. Die Ankunft Gottes in der Welt bedeutet die Erfüllung der menschlichen Sehnsucht nach dem heilen und friedvollen Leben. So sehr will Gott uns seine erlösende Nähe schenken, dass er selber Mensch wird. Mit der Symbolik der Geburt des göttlichen Kindes in diese Welt und auch in unser ganz eigenes Leben hinein zeigt uns die Heilige Schrift, mit welcher wunderbarer Liebe Gott bei uns sein und mit uns gemeinsam den Weg der heilend-befreienden Wandlung gehen will. Wir sind eingeladen, das Geheimnis der Mensch-Werdung besser verstehen, annehmen und für uns und unsere Mitmenschen fruchtbar werden zu lassen. So können wir Spuren finden hin zu jenem Geborgensein in der „barmherzigen Liebe unseres Gottes“ (Lk 1,78), die wir an Weihnachten feiern. Dabei helfen uns biblische Impulse, theologische Kurzvorträge, Meditationen und leichte praktische Übungen. Bitte festes und warmes Schuhwerk für einen kleinen Winterspaziergang mitbringen.

Termin: 23.12.-26.12. (Di-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. David Hergenröder OSB,  
P. Zacharias Heyes OSB, Dr. Denis Schmelter  
Kursgebühr: 60,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.301**

### Archaische Formen – Schmieden

Das Schmieden ist Umgang mit den Grundelementen Metall, Feuer, Wasser, Luft. Diese archaische Kunst steht ziemlich am Anfang menschlicher Kultur. Ihr Sinn war nicht nur die Herstellung von Gegenständen, sondern auch Sinnbild menschlicher Verwandlung. Der Kurs beinhaltet folgende tägliche Elemente:

- Praktische Arbeit in der Schmiede
- Grundlegende Schmiedetechniken
- Freies Schmieden
- Hinführende Betrachtung und Vertiefung
- Reflektierende Gespräche

Bitte Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe mit Zehenkappe mitbringen!

Gleicher Kurs: 25.303.

Termin: 03.02.-06.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.302**

### Rosette meines Lebens

Die großen Rosetten gotischer Kathedralen sind oft Darstellungen eines ganzen Welt- und Glaubensbildes. Wir werden dieses Symbol umarbeiten in Bilder und zu Zeichen für das eigene Leben. Die Arbeitsweise wird aus kreativem Suchen und Fertigen, Gesprächen und stiller Meditation bestehen.

Termin: 28.02.-02.03. (Fr-So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---



**Kurs 25.303****Archaische Formen – Schmieden**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.301)

Bitte Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe mit Zehenkappe mitbringen!

Termin: 10.03.-13.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.304****Scherben verwandeln**

Scherben symbolisieren Zerbrochenes. Im schöpferischen Arbeiten mit Scherben spüren wir den Brechungen unseres Lebens nach. Wir lassen aus ihnen Skulpturen entstehen, die von der Kraft neuen Lebens erzählen und so unsere Seele hoffnungsvoll nähren können.

Termin: 07.04.-10.04. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.305****Seele der Farben – Farben der Seele**

Farben sind Qualitäten, Kräfte, Symbole, Welten. Sie haben gewissermaßen Seele. Diese im kreativen Umgang mit ihnen zu erfahren und sie zu nutzen, die eigene Seele zum Ausdruck zu bringen, ist der Weg des Kurses. In begleitenden Impulsen und Gesprächen wird das Thema vertieft.

Termin: 28.04.–02.05. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.306**

#### Vielschichtig

Als Menschen sind wir nicht eindimensional im Wahrnehmen, Empfinden, Handeln. Diesen geheimnisvollen Zusammenhang werden wir gestaltend suchen und vielleicht mehr aufdecken können. Spielerisch befassen wir uns mit den inneren und äußeren Schichten, die uns ausmachen. Viele Möglichkeiten und Materialien stehen uns in der Werkstatt zur Verfügung.

Termin: 23.06.–25.06. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Teresa Günther, Monika Ursprung  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.307**

#### Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Im Umgang mit der Linie wollen wir in schöpferischer Weise und in meditativem Umgang unserer „Lebensspur“ begegnen. Eine jede Linie, die wir ziehen, ist Teil unseres inneren Koordinatensystems, kann verbindend oder trennend sein, im Fluss sein, einen Bruch oder Einschnitt bedeuten. Fasziniert werden wir spüren, wie in einem Zwiegespräch mit unserer Seele die Linie auf dem Papier, das unsere eigene Lebensbühne darstellt, zu einem sichtbaren Zeichen des Unsichtbaren in uns wird. Die Seele wirkt dabei gleichzeitig als Schöpfer und Deuter der inneren Bilder unseres Lebens

und die Hand, die die Linie zieht, antwortet in ihrer Resonanz darauf. P. Meinrad Dufner OSB wird begleitend und ergänzend einen Impuls zum Einführen und Entdecken geben. Zeichenmaterialien und Zeichenpapier sind vorhanden.

Termin: 14.07.-18.07. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hagen Binder

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

## **Kurs 25.308**

### Gegensätze

Gegensätze begegnen uns Tag und Nacht. Hier das Eine, dort das Andere. Wir teilen die Welt und unser Leben zwischen entgegengesetzten Polen ein und erfahren, dass Gegensätze doch nur zwei Seiten der einen Welt sind, die sich ergänzen und bedingen. In diesem Werkstattkurs experimentieren wir gestalterisch mit den Qualitäten von „Entweder – Oder“ und dem „Sowohl, als auch“. Im Tun mit unterschiedlichen Materialien erahnen wir, wie das Gegensätzliche ein Grundprinzip von Wachsen, Sich-Entwickeln und Reifen ist. Impulse und Gespräche unterstützen das kreative Tun und laden ein, auch eigene gegensätzliche Quellen zu ergründen und aus ihnen zu schöpfen.

Termin: 24.07.-27.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, Bettina Wehrli

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.309****Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben**

Es ist, als würde unsere Seele in einen Dialog mit dem Stein eintreten; einen Dialog, den wir achtsam begleiten dürfen durch unser Einlassen auf das noch Unbekannte, das Überraschende, durch unsere Bereitschaft, dem Stein zu folgen und dem nachzuspüren, was sich zu erkennen gibt. Wir arbeiten unter Sonnensegeln auf der Bildhauerwiese der Abtei in unmittelbarer Nähe zur Gärtnerei. Zeiten der Stille und der Austausch in der Gruppe begleiten den schöpferischen Prozess. Neben bereits Erfahrenen, die ohne Anleitung am Stein arbeiten wollen, sind ausdrücklich auch Neueinsteigende herzlich willkommen! Der Kurs bietet vier Menschen ohne Vorerfahrung im Steinbildhauen die Möglichkeit, angeleitet und begleitet durch andere Teilnehmende als „Paten“, ihren ersten eigenen Stein zu bearbeiten. Deshalb wird bei Anmeldung darum gebeten anzugeben, ob Vorerfahrungen vorhanden sind. P. Zacharias Heyes OSB wird diesen Kurs mit Morgen-Meditationen und dem lockeren Gesprächsformat des Kirchen-Cafés am Nachmittag begleiten. Der Kurs ist aus der Initiative der Teilnehmenden früherer Steinbildhau-Kurse entstanden und versteht sich als co-kreatives Miteinander, in dem alle eigenständig und selbstverantwortet – ohne professionelle Anleitung – arbeiten. Dieses Setting lebt somit in besonderem Maß von der Initiative jeder und jedes Einzelnen. Aus diesem Grund wird es im Juni 2025 ein gemeinsames Online-Vorbereitungstreffen via Zoom geben. Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Arbeitsböcke und Werkzeuge werden von der Abtei gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Es steht eine größere Auswahl an Kalk- und Sandsteinen zur Verfügung. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und ggf. Arbeitshandschuhe, Arbeitsbrille etc. mitbringen.

Termin: 01.08.-10.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Zacharias Heyes OSB und erfahrene  
 Steinbildhauer:innen

Kursgebühr: 160,- € (Teilnehmende ohne  
 Pat:innen-Begleitung)  
 250,- € (Teilnehmende mit  
 Pat:innen-Begleitung)

Unterk./Verpfl.: 720,- €

---

## **Kurs 25.310**

### **Holzbildhauen – Engel**

Engel werden als Mittler zwischen Gott und Mensch, zwischen Himmel und Erde verstanden, als Boten Gottes und Verkünder seines Willens. Sie erscheinen als Wächter und Schutzfiguren, als Tröster und Seelenbegleiter des Menschen bis in den Tod, aber auch als Rächer, Richter und Vollstrecker des Weltgerichtes. Wir haben eigene Visionen, Vorstellungen, Eindrücke und lassen uns inspirieren von der Natur, vom Kloster, vom Holz, vom Miteinander. Tragen unser inneres Bild eines Engels zum Holz und bringen es in diesem Material in einer plastischen Sprache zum Ausdruck. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Begleitet wird unsere Arbeit durch Impulse von P. Zacharias Heyes OSB.

Termin: 18.08.-24.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Jörg Steinhauer  
 Kursgebühr: 430,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

**Kurs 25.311****Seelenhaus**

Jeder Mensch hat es erlebt oder hat Fantasien in sich, wie mein innerstes Daheim-Sein aussehen könnte. Wie eine „Puppenküche“ bauen wir aus einfachsten Materialien unser Seelenhaus. Hinführende Texte werden uns begleiten.

Termin: 06.10.-08.10. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.312****Holzbildhauen –  
Eintauchen in das Gespräch mit Holz  
und Form**

Mit dem In-die-Hände-Nehmen des Werkzeuges, selbstwirksam aktiv, gestaltend tätig, arbeiten wir die Form, Farbe und Struktur des Holzes hervor. Legen vergangene Zeit und Zyklen des Baumes frei. Suchend, handwerklich, eine Strahlkraft ausarbeitend, lassen wir uns von Bildern in unserem Leben tragen. Formen schneidend, gestalten wir das Holz zu einer uns positiv ansprechenden Plastik. Durch unser Tun entsteht ein den Moment überdauerndes, mit den Händen begreifbares, zum Träumen anregendes Formenspiel. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: 27.10.-02.11. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 430,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

**Kurs 25.313****Heute ein König/eine Königin**

Der König/die Königin ist ein Urbild menschlichen Selbstverständnisses. In kreativem Tun und im Umgang mit Märchen werden wir König/Königin in uns gestalten und finden. Wir arbeiten in verschiedenen kreativen Techniken. In begleitenden Impulsen und Gesprächen wird das Thema vertieft.

Termin: 06.11.-09.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.314****Meine Terrakotten**

In Verbundenheit mit der Erde leben ist für uns Menschen wesentlich. Ohne geerdet zu sein, können wir nicht stehen und uns nicht ausstrecken. Wir arbeiten mit Tonerde (Terrakotta). Aus dem Material entstehen „meine Terrakotten“. Impulse und Gespräche vertiefen das kreative Arbeiten.

Termin: 13.11.-16.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Teresa Günther  
Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.401****Meditatives Bogenschießen –  
Einklang von Körper, Geist und Seele**

Erleben Sie den meditativen Charakter des Bogenschießens auf Ihrem Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Entdecken Sie eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Klösterlich-meditative Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten – all das erwartet Sie bei unserem meditativen Bogenschießen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Die Kurse finden drinnen und draußen statt. „Wetterfeste“ Kleidung und Schuhe sind bitte mitzubringen.

Termin: 20.01.-22.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.402****Spielräume**

Oft nehmen uns die Herausforderungen des Alltags und des Lebens so gefangen, dass wir uns eingeengt und leidenschaftslos erfahren. Unsere Handlungsspielräume sind begrenzt und eingeengt. In diesen Kurs wollen wir in uns die kindliche Lust wecken, die innere Weite zu entdecken und die Freiheit neues auszuprobieren. Im Vertrauen auf Gottes Wort können so in uns neue Spielräume entstehen, den Herausforderungen des Lebens kreativ zu begegnen. Dabei helfen uns: Körperwahrnehmung und Übungen, Tanzen, kreative Ele-



mente, biblische Impulse, Austausch und Stille und natürlich Spiele.

Termin: 20.01.-23.01. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.403**

**Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!**

Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik, die durch bewusste Wahrnehmung und achtsame Bewegung zu einem meditativen Erlebens-Dasein führen kann. Die Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ ist ein Weg zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit mittels verbal angeleiteter Bewegungsangebote. Es gibt keinen Anspruch auf Leistung. Durch mühelos auszuführende Bewegungssequenzen werden Sie angeregt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen, sich ungesunder Bewegungsmuster bewusst zu werden und Ihre Haltung positiv zu verändern. Zudem können Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode Ihr persönliches Selbstbild erweitern und das Selbstbewusstsein stärken. In einer Atmosphäre, die von Wohlwollen, Offenheit, Neugier und Gelassenheit geprägt ist, finden Bewegen, Wahrnehmung, Denken und Fühlen zu einer organischen Einheit. Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution können die Lektionen ausführen und von ihnen profitieren. Die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, ausreichend Zeit für Spaziergänge und Muse unterstützen Sie zusätzlich dabei, Abstand von der Hektik des Alltags zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Gleiche Kurse: 25.425; 25.435; 25.440; 25.443;  
25.451; 25.465.

Termin: 20.01.–24.01. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

## **Kurs 25.404**

### **Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit**

Wie kann es gelingen, trotz vielfältiger Anforderungen im Alltag zu souveräner Ruhe und Gelassenheit zu finden? Die Praxis der Achtsamkeit ist ein erprobter, wirkungsvoller Weg raus aus dem Hamsterrad. Achtsam zu sein heißt, ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun und wahrnehmen – mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe. Dieser achtsame Lebensvollzug ist eine persönliche Kraftquelle und verändert ganz automatisch die Qualität unserer Beziehung zu allem und allen – zu uns selber, zu den Umständen, zu unseren Mitmenschen, zu den Dingen... Konkrete Wege raus aus dem Hamsterrad sind die bewusste Ausrichtung auf das Hier und Jetzt; das Einüben eines achtsamen Umgangs mit der Sprache; die Enthetzung des Alltags; Achtsamkeit auf den Körper und eine förderliche Pausenkultur – weil wir es uns wert sind! Der Kurs gibt wertvolle Anregungen für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden und zeigt, wie man durch unmittelbar im Alltag umsetzbare Achtsamkeitsübungen auch die persönliche Resilienz stärken kann. Inhalte: „Mono statt Multi“: Aufgaben effektiv und effizient meistern; „Achtsamkeit als Schlüssel“: die Praxis der Achtsamkeit als Quelle von Kraft und Energie; „Kopf hoch!“: die Korrespondenz von äußerer und innerer Haltung; „das achtsame Wort“: die Wirkkraft der Gedanken und Worte; „die Kunst der Pause“: Zwischenräume

zwischen Beanspruchungen pflegen; „Wohin der Weg?“, konsequentes Selbstmanagement. Weitere Informationen unter: [www.christophsimma.at](http://www.christophsimma.at).  
Gleicher Kurs: 25.461.

Termin: 27.01.-29.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Christoph Simma  
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

## **Kurs 25.405**

### „Lass meine Seele leben“

Gelegentlich setzen Enttäuschungen, Schicksalsschläge und die Zumutungen des Alltags uns dermaßen zu, dass wir mit unserem Leben, mit uns selbst und auch mit Gott nicht mehr klarkommen. Weil wir schon viel zu lange die Zähne zusammengebissen und auf Sparflamme gelebt haben, flehen wir zu Gott: „Lass meine Seele leben!“ Diese „Psychotherapie-Woche“ soll Ihnen einen Raum eröffnen, in dem Sie erfahren, dass und wie Gott auf Ihr Flehen antwortet und verlorenes Leben zurückschenkt. Mit Abstand zum Alltag, in heilsamer Umgebung und Atmosphäre können Sie unter erfahrener Leitung in persönlichen Gesprächen ins Wort bringen, was Ihre Seele quält, ängstigt und bedroht. Sie werden manches sortieren, Vergangenes nach und nach ablegen und dem Weg nach vorne zuversichtlicher entgegensehen. Sie werden behutsame Schritte gehen, um wieder mehr mit sich selbst, mit Gott und Ihrem Leben ins Reine zu kommen. Ja, Ihre Seele wird leben. Wirklich leben.  
Gleiche Kurse: 25.419; 25.444.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske

Kirchberg 8

97516 Oberschwarzach

[www.es-muss-nicht-so-bleiben.de](http://www.es-muss-nicht-so-bleiben.de)

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 27.01.-02.02. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.406**

### Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation

Zu uns selbst zu kommen, entspricht einer tiefen Sehnsucht. Wir Menschen sind so angelegt, dass wir im Laufe unseres Lebens bei uns selbst ankommen sollen und auch wollen, uns so verwirklichen, wie wir vom Grunde her gemeint sind. Oft haben wir uns aus verschiedenen Notlagen in Lebensformen eingefunden, die nicht wirklich uns entsprechen. Wir funktionieren unter Umständen ganz gut, aber es fehlt die wirkliche Freude und Erfüllung. Dieses Seminar will mit kreativen Arbeitsweisen die innere Führung des Menschen ansprechen und aktivieren und so eine dichte Erfahrung des eigenen Selbst ermöglichen, eine Erfahrung der ganzen Person mit ihren Brüchen und in ihrer Verankerung in der alltäglichen zwischenmenschlichen Welt und in der geistigen, göttlichen Dimension. Die Arbeitsmethoden werden das „Geführte Zeichnen“ (GZ) sein – ein Zeichnen, das der inneren Führung des Menschen folgt –, die Arbeit mit Collagen und mit der Leibgebärde. Die Vielfalt der Märchen und Mythen werden mit ihrem Weisheitsgehalt eine gute Unterstützung für die Selbstreflektion sein. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille. Der fachlich-theoretische Hintergrund ist die „Initiatische Therapie“, die tiefenpsychologische Erkenntnisse und das Wissen der Mystik, das Wissen um die große spirituelle Dimension, verbindet. Dieser Arbeitsansatz wurde

von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt.

Termin: 30.01.-02.02. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.407**

### Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Vielfältig sind die Anforderungen, die an uns gestellt sind. Der bewusste, achtsame Lebensvollzug ist dabei eine Quelle der Kraft und Energie für unseren Alltag. Nehmen Sie sich die Zeit und gönnen Sie sich ein paar Tage ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Durch eine ausgewogene Mischung von Impulsreferaten, Austausch und Übungen der Achtsamkeit wollen wir uns einüben in eine innere und äußere Haltung der Achtsamkeit, die alle Bereiche unseres Lebens berührt und unserem Leben so eine neue Tiefe und Qualität geben kann. Die Schule der Achtsamkeit vermittelt keinen neuen Lehrstoff im Sinne eines zusätzlichen Programms, das jetzt auch noch in den Alltag integriert werden muss. Vielmehr geht es um einen neuen Umgang mit dem, was wir sowieso und immer schon tun und wahrnehmen – aber jetzt eben auf achtsame Art und Weise: das WAS rückt in den Hintergrund und das WIE gewinnt an Bedeutung. Weitere Informationen unter: [www.christophsimma.at](http://www.christophsimma.at).  
Gleiche Kurse: 25.446; 25.462.

Termin: 31.01.-02.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.408****Kind sein – Kind werden.  
(Wieder-)Entdeckung einer stärken-  
den Lebenshaltung**

Als Kinder kommen wir zur Welt und Kinder bleiben wir, selbst wenn unsere Eltern nicht mehr leben. Häufig aber geht uns jene Kindlichkeit verloren, die wir bei den Kleinen bewundern: Leichtigkeit, Offenheit, Spontaneität, Neugier. Kindschaft im biblischen Verständnis wiederum ist eng mit der Erkenntnis der eigenen Bedürftigkeit verbunden. Das Seminar lädt dazu ein, sich mit der eigenen Kindlichkeit und Kindschaft zu befassen und die darin liegenden stärkenden Anteile zu entdecken, in Anlehnung an Erich Kästners Worte: „Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch“.

Termin: 03.02.-06.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Felix Grützner

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.409****Geführtes Zeichnen**

Dieses Wochenende dient dem Kennenlernen des „Geführten Zeichnens“ (GZ), wie es von Maria Hippius in Zusammenarbeit mit Karlfried Graf Dürckheim im Rahmen der „Initiativen Therapie“ entwickelt wurde. Beim Zeichnen mit zwei Kohlestiften in den Händen, auf großformatigem Papier und bei geschlossenen Augen, erfährt und „erkennt“ sich der Übende auf einer tiefen, nicht intellektuellen Weise. So nimmt der Einzelne Kontakt mit sich selbst, seinem Geworden-Sein und seinem Seelenraum auf. Der Zeichnende folgt dabei vor allem seinen inneren Impulsen. Vom Begleiter empfohlene Urformen wie Schale, Kreis,

Kreuz u.a. helfen ihm, sich selbst wahrzunehmen. Sowohl Behinderndes in der eigenen Lebensgeschichte als auch Ressourcen und Möglichkeiten können wahrgenommen und als Wirklichkeit des eigenen Lebens zugelassen werden. Durch diesen Integrationsprozess erfährt der Übende Stärkung auf seinem Lebensweg und lernt zunehmend, sich der Gegenwart Gottes im eigenen inneren Raum sowie der eigenen inneren Führung anzuvertrauen. Gleiche Kurse: 25.415; 25.467.

Termin: 07.02.-09.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Andreas Schugt OSB  
 Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

## **Kurs 25.410**

### Träume – Das Leben verstehen

Seit jeher gelten Träume als die „(vergessene) Sprache Gottes mit den Menschen“. Bereits in der Bibel spielen sie eine wichtige Rolle: Josef z.B. gebietet im Traum ein Engel, Maria als seine Frau zu sich zu nehmen; ebenso als er nach Ägypten fliehen soll, um Jesus vor dem König Herodes zu retten (Mt 1,20; 2,13). So beinhaltet jeder Traum eine individuelle Botschaft. Meine Träume und deren Botschaft für das eigene Leben besser zu verstehen, ist Anliegen dieses Kurses. Er beinhaltet sowohl die tiefenpsychologischen Grundlagen für die Traumdeutung als auch die praktische Arbeit mit Fallbeispielen und eigenen Träumen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Gleicher Kurs: 25.470.

Termin: 17.02.-20.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Zacharias Heyes OSB  
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.411****Veränderung braucht Vertrauen –  
Das eigene Leben bewusst gestalten**

Wie soll ich mich entscheiden? Wie schaffe ich es, mit dieser (krisenhaften) Situation umzugehen? Was ist mir wirklich wichtig? Gestalte ich bewusst, selbstbestimmt und aktiv mein Leben oder funktioniere ich vielmehr? Was hilft mir dabei, notwendige Veränderungen in meinem Leben zu vollziehen? Fragen wie diese melden sich auf schmerzliche Weise, wenn wir an einem Wendepunkt in unserem Leben stehen. Zu treffende Entscheidungen, gefühlte Stagnation oder aber schicksalhafte Augenblicke der Trennung, von Krankheit oder Verlust – das Leben fordert uns in diesen Momenten des Umbruchs auf, unser Denken und Handeln zu hinterfragen, ermuntert uns, einen Zugang zu unseren Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Werten zu finden. Das Seminar möchte Unterstützung bieten, sich verborgenen Ängsten und Blockaden zuzuwenden und es möchte Mut machen, sich wichtiger Weichenstellungen im Leben aktiv anzunehmen, um darauf aufbauend ein tiefes Vertrauen in das Leben und die eigene Kraft zu entwickeln.

Termin: 24.02.-26.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Susanne Grasegger  
Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.412****Mir selbst ein guter Freund sein.  
Die Praxis der christlichen Selbstliebe**

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mk 12,31). Jesus verkündet die Einheit von Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe als das wichtigste



Gebot. Die spirituelle Weisheit der Benediktusregel ist beseelt von der Einsicht: Nur wer sich selber in rechter Weise zu führen vermag, gelangt zum wahrhaft guten Leben und kann auch andere verantwortbar führen. Das gilt nicht nur auf dem geistlichen Weg, sondern auch im ganz Alltäglichen: „Die Annahme seiner selbst“ (Romano Guardini) gehört zu den wesentlichen Aufgaben des Menschseins. Selbstliebe ist die Basis eines glücklichen und erfüllten Lebens und gelingender Beziehungserfahrungen. Doch wie kann man sie lernen und gegen die vielen Formen ihrer Schwächung und Abwertung verteidigen und stärken? In diesem Kurs wollen wir anhand von psychologischen Impulsen, leichten praktischen Übungen und im gemeinsamen Austausch in Berührung kommen mit dieser heilsamen Kraft. Der Kurs vermittelt Informationen, Erfahrungen und Methoden, die nachhaltig dabei unterstützen, die Haltung und Praxis christlicher Selbstliebe in die eigene alltägliche Lebenswirklichkeit zu integrieren.

Termin: 28.02.-02.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Leoni Saechtling, Frank Kemmerer  
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.413**

## **Was soll (wieder) werden? – Schreibwochenende für Trauernde im Frühling**

Wenn die Sonne im Frühjahr an Kraft gewinnt, beginnen die Pflanzen zu wachsen, die Vögel und die Farben kehren zurück. Diese Kraft des Neuwerdens ist für jene, die einen wichtigen Menschen durch den Tod verloren haben, inspirierend und erdrückend zugleich, denn die Sehnsucht nach Leben und die Sehnsucht nach Rückzug sind mitunter

gleich groß. „Schreib! Sei es einen Brief oder ein Tagebuch oder Notizen, während du telefonierst – aber schreib! Der einfache Akt des Schreibens hilft uns, die Gedanken zu ordnen und klar zu sehen, was uns umgibt. Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder bewirken – Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen, verlorene Hoffnung wiederbringen. Im Wort liegt Kraft.“ Diese Worte des brasilianischen Schriftstellers Paulo Coelho über die Kraft des Schreibens werden wir in diesem Kurs gemeinsam erkunden. Der eigenen Sehnsucht, den Fragen und Nöten eine Gestalt zu geben im Wort – dazu will die Schreibwerkstatt durch Schreibanregungen und Impulse zu Themen rund um Trauer und Verlust ermutigen. So entsteht nach und nach ein eigenes Erkundungs-Buch: Was soll wieder werden? Was ist schon neu geworden? Und was wünsche ich mir noch?

Termin: 28.02.–02.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.414**

### Wie sollen wir leben?

### Philosophie der Lebens-Kunst

Noch nie gab es so viele Angebote, sein eigenes Leben zu leben, wie heute. Noch nie dürfte es aber auch schwieriger gewesen sein, seinen eigenen Lebenssinn zu finden. Kann die Philosophie hier weiterhelfen? Sie kann. In diesem Seminar wird erarbeitet, was Sinn-Stiftung und Identitäts-Findung ist. Konkret und in handlungsleitender Absicht werden Antworten gesucht auf etwa folgende Fragen: Wie finde ich meinen Lebens-Weg? Wie kann ich das Potenzial, das in mir schlummert, aktualisieren? Wie soll ich mich verhalten, wenn ich in eine

Lebenskrise gerate? Welche Einstellung zu Besitz und Eigentum ist geboten? Wie soll ich meinen Tagesablauf gestalten, wie mich richtig ernähren? Thema ist also die individuelle Lebenspraxis, gesucht wird eine Anleitung für ein gelingendes Leben.

Termin: 10.03.-12.03. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.415**

#### Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.409)

Termin: 14.03.-16.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.416**

#### Energiequelle Fasten.

#### Loslassen, innehalten, neu leben

Ob unser Leben gelingt, hängt entscheidend davon ab, wie wir mit uns selbst umgehen und aus welchen Energiequellen wir leben. Im Alltag nehmen wir uns oft keine Zeit, darüber nachzudenken. Während einer Fastenerfahrungswoche haben wir dazu Gelegenheit und können die befreienden Wirkungen der Energiequelle Fasten erleben. Einfach für einige Tage den Alltag loslassen, innehalten, sich Zeit nehmen für sich selbst und sich körperlich und spirituell auf ein ganzheitliches Fasten für Gesunde einlassen. Ein Fasten, um Leib, Geist und Seele zu reinigen, neue Kräfte zu tanken und sich zu erneuern. Dazu laden wir Sie ein. Gefastet wird mit Tee, Säften, Gemüsebrühe und Wasser nach

der Methode von Dr. Buchinger / Dr. Lützner. Meditation, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, Gespräche, Weisheitsgeschichten, biblische Texte und kompetente Informationen zur Fastenpraxis sind Bestandteile dieser Fastenwoche. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kurs Informationen zur Gestaltung Ihrer Entlastungstage. Altersgrenze: 70 Jahre. Hinweis: Es ist wichtig, dass Sie am Kurs von Anfang bis Ende teilnehmen, damit Ihnen der Start in den beruflichen und privaten Alltag gut gelingt. Gleicher Kurs: 25.471.

Termin: 24.03.–30.03. (Mo–So) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr  
Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager  
Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.417**

### Das Glückserlebnis. Eine Spurensuche im Freien

Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst und gehört zu den Anliegen der Lebenskunst, die der hl. Benedikt in seiner Regel entfaltet (vgl. RB Prol. 49). Die Positive Psychologie (nach Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Judith Mangelsdorf u.a.) hat in den letzten Jahren intensiv zu den Tugenden geforscht, die das Leben wirklich lebenswert machen. Dabei hat sie lebensnahe und konkret umsetzbare Erkenntnisse zur Steigerung des „Wohlbefindens“ (Ed Diener) hervorgebracht. Gemeinsam wollen wir uns in diesem Seminar anhand von Methoden der Erlebnis- und Glückspädagogik (Kurt Hahn, Ernst Fritz-Schubert) insbesondere im Freien aufhalten und unserem Glück nahe kommen. In der Natur können wir unsere Aufmerksamkeit auf das Schöne und Gute fokussieren. Die klösterliche Ruhe ermöglicht

eine „alltagsfreie“ Reflexion der eigenen Person angesichts der gemachten Erfahrungen – alleine und in der Gruppe. Die körperliche Bewegung, die frische Luft, Gespräche gleichermaßen wie Stille, die Stärkung des Zugangs zu unserem inneren Wesenskern fördern die positiven Emotionen. Freuen Sie sich sowohl auf theoretisch-lebensnahen Input als auch eine praktische Auseinandersetzung mit ihren persönlichen „Glücksventilen“ und viele Glücksmomente.

Termin: 28.03.-30.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Alessa Heeß  
 Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.418**

### Eine Reise zu mir selbst

Gemeinsam machen wir uns auf die Reise zu unserer Kraftquelle, zu unserem inneren Wesenskern. Wir bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und regenerieren uns nachhaltig. In dieser besonderen Zeit, die ausschließlich dir gewidmet ist, kannst du dich ganz auf dich selbst konzentrieren und deine innere Balance wiederherstellen. Meditationseinheiten werden dir helfen, den Geist zu beruhigen und negative Gedanken loszulassen, während du dich völlig auf das Hier und Jetzt konzentrierst. Durch Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen wirst du einen tiefen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit erreichen. Wohltuende Klänge und Traumreisen unterstützen uns dabei. Durch die Tiefenentspannung kannst du Belastendes völlig loslassen und deinen „Akku“ nachhaltig wieder aufladen. Wir werden sanft und einfach Yoga üben und dadurch Spannungen im Körper lösen und die Flexibilität verbessern. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und jeder kann mitmachen, egal

welchen Alters und welcher körperlichen Verfassung. Wir fördern das Wohlbefinden, und ein Gefühl von Leichtigkeit kann sich im Körper ausbreiten. Du wirst dich gestärkt, frisch und vital fühlen. Nimm dir diese kostbare Zeit für dich selbst und finde wieder zu deiner inneren Mitte zurück.

Termin: 31.03.-03.04. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Sina Heß  
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.419**

„Lass meine Seele leben“

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.405)

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske

Kirchberg 8

97516 Oberschwarzach

[www.es-muss-nicht-so-bleiben.de](http://www.es-muss-nicht-so-bleiben.de)

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 31.03.-06.04. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Eva-Maria Jeske  
Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.420**

Handlettering und heilige Worte.  
Ein spiritueller Kreativkurs

Handlettering und modern calligraphy bezeichnet Stile der Gestaltung von Schrift und Schriftbild in moderner Form. In diesem Kurs werden die Kunst des Buchstabenzeichnens in Schreib- und Druck-

buchstaben mit Brush-Pen und Fineliner sowie die Grundlagen der Komposition mit verschiedenen Schmuckelementen erlernt. P. Zacharias Heyes OSB führt durch Vorträge und Gespräche in die alten Schriftworte der Psalmen ein, die dann mit der erlernten Kunst illustriert werden können. Mit der (freiwilligen) Teilnahme am Stundengebet der Mönche kann sich jeder noch tiefer auf die traditionellen Gebete einlassen. Der Kurs bietet die Chance, sich mit den heiligen Worten der Psalmen individuell auseinanderzusetzen und diese kreativ für sich zu entdecken. Im Preis inkludiert ist ein persönliches Materialpaket mit unterschiedlichen Stiften und Papieren für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer, das nach Kursende mit nach Hause genommen werden darf. Dieser Kurs richtet sich gezielt an Einsteiger und Neuanfänger.

Termin: 03.04.–06.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB  
 Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.421**

### Ikebana für Einsteiger

Weniger ist oft mehr. Das beschreibt sehr gut die Kunstform Ikebana. Das minimalistische Arrangieren der Blumen hat trotz der Einfachheit eine fesselnde Wirkung auf den Betrachter. Am geplanten Wochenende werden wir Blumen in Gestecken so gestalten, dass deren Einzigartigkeit dargestellt wird. Der große Respekt vor der Natur ist in der japanischen Kultur tief verwurzelt. Zeiten der Stille sollen uns den Zugang ebnen, um so die Schönheit und Vollkommenheit der Schöpfung zu spüren und diese in unseren Gestecken zum Ausdruck zu bringen. Gerne möchte ich Sie einladen, diese sehr alte japanische Blumenkunst kennenzu-

lernen. Ergänzend werden wir in die Farbenlehre eintauchen. Nach Entspannungsübungen werden wir in Stille arrangieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Garten- oder Ikebanaschere mit.

Termin: 04.04.-06.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Katharina Amrehn

Kursgebühr: 140,- € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.422**

### Loslassen und weitergehen

Immer wieder muss ich im Lauf meines Lebens Abschied nehmen. Das ist schmerzhaft und gelingt mal mehr, mal weniger gut. Mit einem Verlust umzugehen ist eine große Herausforderung. Dabei kann es um den Abschied von einem geliebten Menschen gehen, um die Trennung in einer Beziehung oder Freundschaft, aber auch um den Abschied von Lebensträumen und Lebensplänen und schließlich auch um den Abschied von der eigenen körperlichen Kraft. Je älter man wird, umso häufiger kann einem diese Erfahrung im Leben abverlangt werden. In diesem Kurs lade ich Sie ein, über die eigenen Erfahrungen mit Verlust und Abschied ins Gespräch zu kommen. Der Blick soll dabei besonders auf das gelenkt werden, was geholfen hat, mit solchen Erfahrungen lebensfördernd umzugehen bzw. neue Strategien zu entdecken. Auch ob und wie der Glaube dabei hilfreich war und was der Glaube an Hilfe schenken kann, soll zur Sprache kommen. Wir arbeiten erfahrungs- und prozessorientiert. Biblische Impulse, Anleitung zur Meditation, das Gespräch in der Gruppe, Stille Zeiten, kreatives Tun und das gemeinsame Gebet bilden den Rahmen. Es besteht die Möglichkeit zum Ein-



zelgespräch mit dem Kursleiter. Der Tagesablauf ist geprägt von den Gebetszeiten der Mönche.

Termin: 07.04.-11.04. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.423**

## **Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs)**

Es ist wieder Frühling und die Natur ist vollends erwacht. Viele Blumen blühen und die Bäume mit ihrem zarten Grün erfreuen nach einem langen Winter die Herzen der Menschen. Das Ikebana ist ohne Natur nicht vorstellbar und wird begleitet vom Wechselspiel der Jahreszeiten. Es ermöglicht eine Reise zu seiner eigenen Natur und kann helfen, den hektischen Alltag auszuschalten und wieder zu sich selbst zu finden. Im Ikebana wird symbolisch das Lebendigwerden von Mensch und Natur in künstlerisch gestalteten Arrangements dargestellt. Spirituelle Impulse und Zeiten der Stille sollen uns dabei unterstützen, um im Ikebana den Umgang mit Pflanzen als Teil der Schöpfung wieder neu zu erfahren und bewusster zu leben. Mitzubringen sind eine Garten- oder Ikebanaschere sowie ein Schreibblock und Bleistift.

Termin: 09.04.-13.04. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 200,- € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.424**

Liebe – das Einzige, das wächst,  
wenn wir es verschenken. Wochen-  
ende für Silberpaare und Paare in  
der Lebensmitte

Wir gönnen uns Rückschau und Innehalten vor dem Weitergehen. Wir haben wertvolle Erinnerungen in unserem „Marschgepäck“, heitere und traurige, gelungene und misslungene. An diesem Wochenende wollen wir im Schatten des Klosters Kraft, Mut und Zuversicht für unsere nächsten Schritte sammeln. Kreative Arbeitsformen wie Entspannungsübungen, Gesprächskreise und Fantasiereisen sorgen für Abwechslung.

Termin: 11.04.-13.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Renate Schmalzl, Klaus Schmalzl,

P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 260,- € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 320,- € (pro Paar)

---

### **Kurs 25.425**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr  
Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe  
finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.403)

Termin: 22.04.-27.04. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 400,- €

---

**Kurs 25.426****Waldcoaching im Frühling.  
Mit der Weisheit der Schöpfung zu  
Klarheit und Kraft finden**

Waldtage schenken eine befreiende und wohltuende Auszeit vom Alltag. Sie ermöglichen Luft zu holen und den eigenen Fokus zu erweitern. Wir nehmen Deine Fragen und Anliegen mit in den Wald und nutzen die Natur als Spiegel und Kraftquelle. Du erlebst, wie Du mit kleinen Übungen und Ritualen die Heilkräfte des Waldes für Dich nutzen kannst und gleichzeitig Anregung für Antworten auf Deine Fragen erhältst. Gleichzeitig schulst Du Deine Wahrnehmung und erlangst Dein körperliches und seelisches Gleichgewicht, Dein Wohlbefinden durch die Natur zurück. Schau Dir Deine Gefühle und Sehnsüchte an, finde Deine Ressourcen und gewinne innere Klarheit. Das Coaching im Freien ist lösungsorientiert, beflügelnd und inspirierend. Lass Dich überraschen! Für die Waldtage brauchst Du gutes Schuhwerk – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben.

Termin: 28.04.–02.05. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

**Kurs 25.427****Time-Out-Wochenende für Männer.  
Zeit zur Besinnung,  
Raum der Inspiration**

In der durchgetakteten und vernetzten Welt unserer Männeralltage bleibt dafür oft zu wenig Platz: zu sich selber kommen, persönliche Bedürfnisse

klären, neue Perspektiven für das eigene Leben entwickeln. Dafür bedarf es dann manchmal doch einer bewusst genommenen Aus-Zeit. Diese Tage sind dafür ein guter Zeitpunkt: Um mit anderen Männern über Lebensgestaltung und Lebensvisionen ins Gespräch zu kommen. Um das, was persönlich wichtig ist, in Zeiten der Stille für sich zu benennen. Um durch die bewusste Teilnahme an den Stundengebeten der Mönche die spirituellen Rhythmen klösterlichen Lebens zu erleben – und darüber den Rhythmen eigener Spiritualität auf die Spur zu kommen.

Termin: 09.05.–11.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.428**

### **Spielerisch im Moment sein. Improvisation(stheater) und Spiritualität**

Erstaunlich, aber wahr: Die Prinzipien des Improvisationstheaters sind im Kern vielen spirituellen Übungen ähnlich: Es geht um Achtsamkeit für den Moment, um das Annehmen dessen, was gerade ist, und um den Zugang zum Intuitiven (zum Göttlichen?) Beim Improvisationstheater geschieht dies aber nicht primär über Stille und Meditation, sondern über sehr spielerische Übungen. In diesem Kurs geht es dabei weniger ums „Theater spielen“, sondern eher um das Erlernen und Einüben der grundlegenden Fähigkeiten des Improvisierens. Die Übungen machen nicht nur viel Spaß, sie haben auch einen „tieferen Sinn“ und können dabei helfen, mehr Gelassenheit und „Im-Moment-Sein“ in den Alltag zu bekommen sowie konstruktiver und kreativer in der Kommunikation zu werden.

Ergänzend wird es Zeiten der Reflexion, der Besinnung und des Austausches geben.

Termin: 26.05.-28.05. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Chemnitz

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.429**

### Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Was ist mir wirklich wichtig? Ab der Lebensmitte stellen wir uns mehr und mehr Fragen, wie: War das alles? Was soll noch kommen? Was will ich noch realisieren? Welche Fragen stellt das Leben an mich? Wie bekommt mein Leben einen unverlierbaren SINN? Welche WERTE sind mir wichtig? Was macht mir Freude? Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die SINNVoll leben, stressresistenter, gesünder und glücklicher sind. Auf Basis der SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl begeben Sie sich auf SINN-Suche und SINN-Entdeckungsreise. Sie erhalten Impulse und „Hilfsmittel“, die Sie dabei unterstützen, Ihre Zukunft WERT- und SINNVoll zu gestalten. Neben Theorie-Einheiten, Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, wird das Konzept der „Heilenden Lebensbilanz“ (von Dr. Otto Zsok) vorgestellt. Gleicher Kurs: 25.463.

Termin: 26.05.-28.05. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.430****Naturpfade – Wege zum eigenen Selbst**

Was ist es, was uns in der Natur aufleben lässt und so lebendig macht? Im Gehen durch verschiedene Naturräume, im erlebenden Betrachten ihrer Schönheit, ihrer Stärke und gleichzeitiger Verwundbarkeit, ihrer oftmals verborgenen Geheimnisse können unsere eigenen Lebensthemen, unser Menschsein, zum Klingen kommen. „Wenn wir einen Platz in der Natur finden, an dem Geist und Herz zur Ruhe kommen, dann haben wir einen Zufluchtsort für unsere Seele entdeckt“ (John O’Donohue). Unsere Erfahrungen und unser Selbsterleben in der freien Natur und das Miteinander mit gleichgesinnten Menschen in der Gruppe (max. 10-12 Personen) machen uns lebendig und bereichern unser Menschsein im Alltag. Wir genießen die Tage vorwiegend draußen in der freien Natur bei kleineren oder ausgedehnteren Wanderungen/Streifzügen bis zu 15 km, jeder für sich, in der Gemeinschaft der Gruppe und im Erfahrungsaustausch. Die Kosten für die Verpflegung können sich je nach Tagesprogramm (ob z.B. Picknick oder Einkehr unterwegs) leicht ändern. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung, feste Schuhe sowie einen Tagesrucksack.

Termin: 28.05.-01.06. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Helmuth Schiersner, P. Andreas Schugt OSB  
Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

**Kurs 25.431****Deine Entfaltung.  
Deine guten und schweren Seiten**

Wir sind in unserem alltäglichen Dasein eingebunden in ein vielfältiges Gefüge, bestehend aus den verschiedensten Teilen: unserer ursprünglichsten

Begabung; dem, was wir aus unseren Familienzusammenhängen übernommen haben und dem, was man das große Alleine oder das göttliche Sein nennen kann. Darin bewegen wir uns, darin suchen wir unsere Lebens-Form, die meist von Kompromissen geprägt ist. Dieses Seminar will versuchen, die Lebens-Form zu optimieren und sowohl die guten wie auch die schweren Seiten zu einer fruchtbaren Wirkung zu bringen. Die kreativen Arbeitsweisen, wie sie in der von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus entwickelten „Initiativen Therapie“ verwendet werden, z.B. „Geführtes Zeichnen“ (GZ), Arbeit mit Collage und auch mit Märchen und Mythen werden den Selbstfindungs-Weg zusammen mit biografisch-systemischen Arbeitsansätzen unterstützen. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille.

Termin: 28.05.-01.06. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

## **Kurs 25.432**

### **Paar und Ganzheit – Ressourcen in unserer Paar-Beziehung. Ein Kurs für Paare**

An diesem Wochenende soll Raum sein, das eigene Paar-Sein in seinen Stärken zu würdigen und die Ressourcen der Paarbeziehung aufzudecken und in den Mittelpunkt zu stellen. Die Ressourcen sind aufzufinden:

- in dem, was in der Partnerschaft die Anziehung beim Sich-Kennenlernen ausgemacht hat
- in dem bisher gemeinsam beschrittenen Weg und dem, was man dabei gemeinsam durchgestanden hat
- in der Fähigkeit sich gegenseitig zuzuhören, sich zu verstehen und mitzufühlen

- in den Spuren, die die eigene Selbstständigkeit stärken und Vertrauen und Verbundenheit ermöglichen.

Sitzen in Stille, Gesprächsformen, Gebärdenarbeit und Bewegungsimprovisation geben einen Rahmen, der das Paar-Sein und Paar-Werden beschützt und herausfordert. Die 6 Urgebärden laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Das Spiel grundsätzlicher Paar-Dynamiken eröffnet Reflexion und persönliche Einordnung. Es entsteht Raum für Gegenwärtigkeit und Begegnung.

Termin: 30.05.-01.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anna Boehncke, Karl Metzler

Kursgebühr: 360,- € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 320,- € (pro Paar)

---

## **Kurs 25.433**

### Das Labyrinth als Lebenssymbol

Das Labyrinth ist ein Bild für den Lebensweg des Menschen. In seiner Form, aber auch in den mit dem Labyrinth verbundenen Erzählungen steckt Lebensweisheit und Inspiration. Ein Labyrinth zu begehen und zu erleben, ist für viele ein eindrückliches Erlebnis. Nach einer Einführung in die Geschichte, Bedeutung und Konstruktion des Labyrinths werden wir uns mit dem Mythos von Theseus, Ariadne und dem Minotaurus auseinandersetzen, mit biblischen Geschichten und auch einigen bekannten Märchen, die uns ebenfalls erstaunlich aktuelle Hinweise für eine gelingende Lebensreise geben können. Wir werden das Steinlabyrinth von Münsterschwarzach begehen und auch andere Labyrinthformen legen und ausprobieren. Elemente des Kurses: Erklärungen, Bilder, Impulse, Geschichten und Labyrinthbegehungen in der Gruppe und in Stille.



Termin: 17.06.-19.06. (Di-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Gernot Candolini  
Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.434**

### **Wandel aktiv gestalten: Ihr Weg zu stimmigen Entscheidungen und Klarheit**

Befinden Sie sich beruflich oder privat in einer Phase des Wandels? Stehen Sie an einer Weggabelung und fragen sich: Welcher Weg ist der richtige für mich? Wie kann ich stimmige und kraftvolle Entscheidungen treffen und mir dabei selber treu bleiben? Wie gelingt es mir, meine Entschlossenheit und mein Selbstvertrauen zu stärken, um überzeugt und zielstrebig voranzuschreiten? Mit Herz und Verstand führen wir Sie durch bewährte Strategien, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, des Mentalen Trainings und der Neurowissenschaft beruhen. Gemeinsam erkunden wir Ihre persönlichen Werte als Wegweiser für stimmige Entscheidungen und entwickeln ein für Sie bedeutsames und erfüllendes Zielbild sowie einen ersten Umsetzungsplan. Ganzheitlich betrachten wir nicht nur, wie Sie Ihre Stärken und Ressourcen wirksam auf Ihrem Weg einbringen können, sondern kultivieren auch einen bewussten und stärkenden Umgang mit Ihren Emotionen und dem eigenen Körper. Die erlernten Konzepte können Sie im Seminar anhand praktischer Übungen unmittelbar anwenden und erleben. Mit Gleichgesinnten können Sie sich über Ihre Erfahrungen und Herausforderungen auf dem Weg zum persönlichen Wachstums austauschen. Freuen Sie sich auf ein Seminar, das Sie wirksam dabei unterstützen wird, mit innerer Stärke und Klarheit ins Handeln zu kommen!

Termin: 17.06.–20.06. (Di–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Sabine Renner  
Kursgebühr: 240,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.435**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr  
Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe  
finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.403)

Termin: 17.06.–20.06. (Di–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Klaus-Dieter Moritz  
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.436**

Selbstbestimmt im Alter

In den späten Lebensjahren selbstbestimmt und in Würde zu altern, das wünschen sich die meisten Menschen. Gerade in der zweiten Lebenshälfte gilt es, viele Entscheidungen zu treffen, die die Weichen dazu stellen, wie wir unser Alter erleben. Spiritualität kann uns dabei eine große Hilfe sein. Denn der Glaube vermittelt uns, dass wir eine unantastbare Würde haben. Zugleich lädt sie uns dazu ein, uns mit unserer Vergangenheit auszusöhnen und diese in unser Leben zu integrieren. Sie zeigt uns Wege auf, wie wir uns auch jetzt noch selbst verwirklichen und authentisch leben können. Dieser Kurs möchte Menschen auf ihrem Weg zum selbstbestimmten Älterwerden begleiten. Mit einem Impulsvortrag von Abt em. P. Fidelis Ruppert OSB.

Termin: 27.06.–29.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.437****„All meine Quellen sind in dir“  
(Ps 87,7) – Bewegung und Tanz**

Bei Kurt Marti ist in seinem Buch „Die Psalmen“ zu lesen, dass Vers 7 darauf hinweist, dass der Psalm 87 bei Sing- und Tanzprozessionen gesungen und getanzt wurde. Tanzendes Gebet – betendes Tanzen – erfahren wir in den Tänzen und Liedern „Hagios“, Finnische Messe, Missa Criolla, Religio u.a. Wir erleben in diesen Tänzen unsere Sehnsucht nach Spiritualität und können sie in Schritten und Gebärden zum Ausdruck bringen. Freude an Musik, Bewegung und Begegnung sind die „Zutaten“ in diesen Tagen.

Termin: 30.06.–02.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./ Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.438****Systemische Strukturaufstellungen.  
Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander**

Menschliche Personen haben einen inneren Raum, der nur ihnen direkt zugänglich ist und für den sie als Erwachsene verantwortlich sind: unsere Gedanken, Gefühle, Wünsche, Erinnerungen, Bedürfnisse. Wie können wir gut mit diesem inneren Raum umgehen? Was stärkt ihn, was schwächt ihn? Personen sind nie allein, sondern eingebunden in ein Geflecht aufeinander wirkender Beziehungen. Zugleich sind sie „begrenzt“, um sich von anderen Subjekten unterscheiden und ihr Selbst als solches bewahren zu können. Gutes Abgrenzen erweist sich als Schlüssel, um einerseits Nähe und Bindung zuzulassen, andererseits zu Autonomie und Souveränität fähiger zu sein. Wo gelingt uns

gute Begegnung und friedliches Zusammensein? Wo erfahren wir belastende Konflikte? Was sind die Hintergründe? Systemische Aufstellungen machen es möglich, diese Verhältnisse zu beleuchten und zu klären. Sie zeigen Zusammenhänge hinter der Oberfläche und machen deutlich, wo wir in Beziehungen zu anderen stehen. Innere Strukturen bilden oft äußere Situationen ab und umgekehrt. Wir lernen – erlebend – einige Prinzipien unserer inneren und interpersonalen Systeme kennen, die sich aus dem Erfahrungswissen der Aufstellungsarbeit ergeben haben. Wir üben, systemisch wahrzunehmen. Vor allem lassen sich überraschende Lösungswege finden. Die Veränderungen sind nachhaltig im Alltag wirksam. Wir werden in diesem Kurs mehrere systemische Strukturaufstellungen durchführen. Jede:r Teilnehmende bekommt die Gelegenheit, als „Aufstellende:r“ ein Thema oder eine personale Konstellation, die sie/ihn besonders bewegt, aufzustellen. Die Anzahl der möglichen Aufstellungen während des Seminars ist auf max. 12 begrenzt. Zum ermäßigten Preis ist es möglich, nur als „Mitgehende:r“ in der Rolle als Repräsentant:in für die Aufstellungen der anderen teilzunehmen. – Bitte unbedingt schon bei der Anmeldung angeben, ob eine Teilnahme mit oder ohne eigene Aufstellung gewünscht ist!

Termin: 07.07.–10.07. (Mo–Do) / 18:00 bis 16:00 Uhr (!)

Leitung: Dr. Holm von Egidy

Kursgebühr: 300,- € (bei Teilnahme mit eigener Aufstellung)  
190,- € (bei Teilnahme nur als Repräsentant)

Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.439****Zurück in meine Kraft –  
Wege aus Erschöpfung und Stress**

„Es ist zu viel von allem momentan...“ – Du fühlst Dich überfordert und gleichzeitig leer, bist müde, möchtest einfach Deine Ruhe. Leben fühlt sich für Dich an wie ein „gelebt werden“, wie ein ständiges Funktionieren. Es gibt Zeiten in unserem Leben, die fordern uns viel ab. Unser Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude scheint verstellt und wir ringen unentwegt um Kraft, Motivation und Zuversicht. Wie sind wir an diesen Punkt gekommen? Was hilft uns individuell dabei, wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen? Wie finden wir eine gute Balance zwischen den Ansprüchen im Außen und den Sehnsüchten in uns selbst? Was führt uns in das tiefe Gefühl, im Fluss zu sein? Wir machen uns in diesem Seminar durch Impulse, Reflexionen, Gruppenaustausch und Einzelerfahrung auf die Suche nach der verlorengegangenen Energie, der inneren Kraft und Lebensfreude und eröffnen Wege, den eigenen Bedürfnissen (wieder) lebendigen Raum zu geben.

Termin: 14.07.–16.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.440****Feldenkrais – für alle, die zu mehr  
Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe  
finden möchten!**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.403)

Termin: 14.07.–18.07. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

**Kurs 25.441****Der Weg der Versöhnung – damit  
Leben neu aufblühen kann**

Zu unserem Leben gehören Verletzungen und Enttäuschungen, die meist auch Störungen in der Beziehung zu anderen Menschen und zu uns selbst zur Folge haben. Wir erleben – manchmal über lange Zeit – Verstrickungen in Schmerz, Wut, Anklage oder Ohnmacht. Gleichzeitig sehnen wir uns nach neuer Lebendigkeit: Selbstannahme, wohltuende Nähe in Beziehungen, Lebensfreude und Kraft. Der Weg der Versöhnung und Vergebung lädt ein, die Wunden heilen und in neue Lebensmöglichkeiten verwandeln zu lassen: durch Annehmen und Loslassen, durch Herzensarbeit sowie Hingabe an die größere göttliche Wirklichkeit. Versöhnung und Vergebung als Weg zu neuer Lebendigkeit in der Beziehung zu uns selbst und zu anderen, als Lösung und Geschenk zu erfahren – dazu wollen diese Tage durch Impulse, Übungen, Austausch in der Gruppe sowie Zeiten der Stille beitragen.

Termin: 17.07.–20.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

**Kurs 25.474****Macht der guten Gefühle**

Schwierige Zeiten lösen bei vielen Menschen belastende Gedanken und Gefühle aus. Dies führt häufig zu einer verengten Sichtweise und einem Teufelskreis von sich aufschaukelnden negativen Gedanken und Gefühlen. Grübeln und Sorgen verstärken sich. Positive Gefühle hingegen machen uns stärker, gesünder, kreativer – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen.

Im Seminar beschäftigen wir uns vertieft mit der Kraft und Macht von Gefühlen und Möglichkeiten, auf den eigenen Gefühlshaushalt Einfluss zu nehmen. Sie erlernen viele alltagstaugliche Methoden und Strategien zur Selbststeuerung und Stärkung der psychischen Gesundheit und Widerstandskraft.

Termin: 21.07.-23.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christin Paul

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.442**

„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt?“ (RB Prol. 15) –  
Improvisationstheater und  
benediktinische Spiritualität

Die Spur der Freude neu entdecken, den Kopf frei kriegen, achtsam reagieren, spontan antworten auf das, was mir entgegenkommt, sich einlassen auf etwas, das ich nicht planen konnte, darüber lachen können, Lust am Scheitern entdecken, aber nichts falsch machen können, dabei sein ohne gut sein zu müssen...wie sehr wünschen wir uns das! Man kann es nicht nachlesen in Büchern – man kann es nur tun. Wir wollen benediktinische Spiritualität, die Sehnsucht der Psalmen und das Vertrauen, in Überraschungen Heilsames zu erfahren verbinden mit Elementen aus dem Improvisationstheater. Die Freude im Spiel wird zur Freude an der Wirklichkeit und damit zur Entdeckung von Lebensfreude.

Termin: 01.08.-03.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Brombierstäudl, Dr. Werner Plank

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.443**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.403)

Termin: 04.08.-10.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 250,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.444**

„Lass meine Seele leben“

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.405)

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske

Kirchberg 8

97516 Oberschwarzach

[www.es-muss-nicht-so-bleiben.de](http://www.es-muss-nicht-so-bleiben.de)

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 04.08.-10.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.445**

Kalligraphie: Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers. Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...

Kalligraphieren, ob mehr meditativ oder kreativ, öffnet uns einen neuen Zugang zu altbekannten Texten (z.B. aus der Heiligen Schrift) und zu uns selbst. Der Schreibende erlebt Wort und Sinn „hand-



greiflich“ und oft intensiver als beim bloßen Hören oder Lesen. Materialien werden gestellt! Weitere Tinten, Schreibgeräte und Papiere können mitgebracht werden. Nicht geeignet für Linkshänder.

Termin: 14.08.-17.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Werner Winkler, Br. Alois-Maria Weiß OSB  
 Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.446**

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie  
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.407)

Termin: 18.08.-20.08. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Christoph Simma  
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.447**

Bewegtes Leben – Emotional Dance Process®

In Formen und Symbolen verbinden wir uns mit den Möglichkeiten tiefer Erfahrung. Im Vorgang des Gestaltens treffen wir dabei auf Zeit und Raum, auf Vergangenheit und Zukunft, auf Fragen, Unmöglichkeiten und Neues. Wir folgen der schöpferischen Kraft und der ihr innewohnenden Harmonie. Die Methode des Emotional Dance Process® (EDP) wurde von Tiamat S. Ohm aus der künstlerischen Bewegung entwickelt. Neben dem Tanz und der darstellenden Kunst gaben hierfür die Körperpsychotherapie sowie Gestalttherapie und meditative Wege wichtige Impulse. Das Thema wird in den nächsten Jahren jeweils weitergeführt,

eine kontinuierliche Teilnahme ist jedoch optional.  
Die Kurse finden teilweise im Schweigen statt.

Termin: 20.08.-24.08. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr


Leitung: Tiamat S. Ohm, Günter Aden,  
Carla Schäfer

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

## **Kurs 25.448**

**Im Alltag zur Ruhe kommen.  
In der Ruhe liegt die Kraft!  
(Achtsamkeitsnachmittag)**



In unserem ganz gewöhnlichen Alltag sind wir mit den Gedanken oft mehr im Dort und Dann als im Hier und Jetzt. Doch das muss nicht so sein! Durch regelmäßig praktizierte Meditations- und Achtsamkeitsübungen ist es möglich, wieder Zugang zu den inneren Quellen von Kraft und Freude zu haben und mehr in Kontakt mit sich und der Sache zu sein. Gönnen Sie sich einen Wohlfühlnachmittag mit verschiedenen Sitz- und Gehmeditationen sowie Körper- und Wahrnehmungsübungen – weil Sie es sich wert sind! Eingeladen sind alle, die anhand von Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einfließen lassen möchten. Inhalte: Sitzmeditationen; Gehmeditationen; Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Termin: 21.08. (Do) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,- € | Verpfl.: 8,- €

---

**Kurs 25.449****Wege zur Achtsamkeit in der Schule.  
Impulse für Konzentration und Ruhe  
im Klassenzimmer**

„Die Stille bei den Schülern beginnt mit der Stille des Lehrers.“ (Hubertus Halbfas) – Immer mehr Kinder und Lehrer sehnen sich nach mehr Ruhe und Entspannung im Schulalltag. Es bedarf daher eines bewussten Gegenpols zu der Geschäftigkeit und Schnelllebigkeit unserer Zeit, die auch vor den Kindern nicht Halt macht. Achtsamkeit ist ein zentraler Punkt im Lernprozess, denn nur wer innere Ruhe empfindet und konzentriert bei sich und dem Lerngegenstand ist, kann sich weiterentwickeln und lernen. Gerade in Zeiten von Hektik und Überlastung ist die Übung der Achtsamkeit ein konkreter und effektiver Weg zurück in die eigene Mitte. Meditative Elemente gewinnen daher im Unterricht stetig an Bedeutsamkeit, um Stress bewältigen und innere Anspannungen lösen zu können. Schüler brauchen hierzu vielfältige Anleitungen, Rituale, Hilfen und Impulse. Im Zentrum dieses Kurses steht das Kennenlernen und Erfahren von einfachen, wirkungsvollen Wegen zur Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit, Ruhe und Stille. Durch diese Impulse und Übungen der Achtsamkeit kann die Qualität des schulischen Lebens und Lernens nachhaltig positiv verändert werden. Inhalte: die Achtsamkeit der Lehrperson; Leben und Lernen in der Schule; Wahrnehmungs- und Stilleübungen; über Bewegung zur Ruhe kommen; Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber; Mandala-Arbeit; ohne viele Worte; Psychohygiene für Lehrpersonen. Weitere Informationen unter: [www.christophsimma.at](http://www.christophsimma.at).

Termin: 22.08.-24.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.450****Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte – Wertvolles erspüren und gestalten**

Ab der Mitte des Lebens, manchmal auch bereits früher, drängen wesentliche Fragen vermehrt in unser Bewusstsein: War das, was ich bisher gelebt und erlebt habe, alles? Was soll noch kommen? Was ist mir wirklich wichtig? Was hat mich in meinem Leben geprägt? Wer im Innersten und in Essenz ist dieses „ICH“? Sich selbst diese Fragen zu stellen, ist kein Beweis innerer Leere oder tiefen Zweifels, sondern lebendiger Ausdruck unseres Mensch-Seins. Auf der Grundlage der sinn- und wertorientierten Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl (1905–1997) wollen wir in diesem Seminar bleibende Werte im Leben erfahren, ganz bei uns sein und das Interesse am eigenen Wachsen und Werden neu erwecken. Wir tauchen ein in einen Dialog mit uns selbst und einen Dialog mit der Welt. Es geht um die Frage nach dem SINN – um den konkreten Sinn im Augenblick und um den Sinn des Ganzen. Wir spüren durch Impulse, Reflexionen, Gruppenaustausch und Einzelerfahrung unserer ganz individuellen Lebenslinie nach und erfahren dabei auch den Wert einer sinnorientierten Biographiearbeit.

Termin: 25.08.–27.08. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.451****Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.403)

Termin: 25.08.-31.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Klaus-Dieter Moritz  
Kursgebühr: 250,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

## **Kurs 25.452**

### **Kriegserbe in der Seele – SINNvolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung**

Noch immer leben viele Millionen von Menschen, in deren Seelen die traumatischen Erlebnisse des Zweiten Weltkrieges nachwirken. Längst ist bekannt, dass Traumata an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden. Kriegskinder, deren Kinder und Enkelkinder (ca. 1929 bis 1980) übernehmen diese Traumata zum Beispiel in Form von diffusen und nicht zuordenbaren Gefühlen, die sich äußern können in Form von Ängsten, Unsicherheit, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Depression, Schuldgefühlen und Scham. Wie gehen Sie mit den transgenerationalen Kriegsfolgen in Ihrer Familie um? Was hat Sie geprägt? Welche Auswirkungen hat die Familiengeschichte auf Ihre eigene Biografie? In Anlehnung an die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl bietet das Seminar WERT- und SINNvolle Impulse und „Hilfsmittel“, welche die Folgen von Kriegstraumata überwinden helfen können. Neben Theorie-Einheiten, Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit wird das Konzept der „Heilenden Lebensbilanz“ (von Dr. Otto Zsok) vorgestellt.

Termin: 01.09.-03.09. (Mo-Mi) / 18.00 bis 13.00 Uhr  
Leitung: Angela Grabowski  
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.453****Aus dem Ärger in die Kraft.  
Vom konstruktiven Umgang mit  
aggressiven Gefühlen und Impulsen**

Ärger und Wut erleben wir manchmal als kraftvoll und klar, häufiger als unangenehm oder gar zerstörend. Doch diese Gefühle gehören zu uns und unseren Beziehungen und haben eine Signalwirkung und regulierende Funktion. Da wir kaum gelernt haben, sie zu verstehen und zu steuern, erleben wir sie meist destruktiv. Wenn wir aber den Mut aufbringen, uns mit Ihnen zu beschäftigen, werden Sie uns zu Wegweisern zu unseren Bedürfnissen und Grenzen, zu mehr Lebendigkeit und Kraft – in Beziehungen, im Beruf und im spirituellen Leben. Das Seminar bietet einen Rahmen, um mit Hilfe von Impulsen, Übungen und Austausch den konstruktiven Umgang damit zu stärken.

Termin: 08.09.–10.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Irene Schneider  
Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.454****Singwoche für alle über 50**

Wer rastet, der rostet. Zum Singen und Musizieren ist man nie zu alt. Eingeladen sind alle, die mit oder ohne Chorserfahrung Freude am Singen einfacher Chorsätze haben. Auf dem Programm stehen Lieder, Kanons, einfache, mehrstimmige, geistliche und gesellige Chorstücke alter und neuer Meister, die schnell ins Ohr gehen. Mit täglich etwa drei bis vier Stunden Singen und der dazugehörigen Stimmbildung sowie mit Atemtraining und ganzheitlicher Körpererfahrung tun wir Leib und Seele etwas Gutes. Die Stimme als körpereigenes Instrument wird

auf besondere Art wahrgenommen und gepflegt. Ein spezieller Akzent wird auf bewusstes Atmen gelegt, das zu einem körperlichen Wohlgefühl führt. Kleine geistliche Impulse, ausgehend von der überwiegend geistlichen Literatur, und die Umsetzung des einen oder anderen Stückes im meditativen Tanz runden das Programm ab. Zum Ende der Woche ist die gemeinsame Abendmusik geplant zum SOLI DEO GLORIA und zu unserer Freude.

Termin: 08.09.-14.09. (Mo-So) / 18:00 bis 09:00 Uhr (!)  
 Leitung: Martin Rieker, Anna-Lena Schuppe  
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 466,- €

---

## **Kurs 25.455**

### **Wieder Weg unter den Füßen spüren. Wanderwochenende für Trauernde**

Mit dem Tod eines geliebten Menschen endet oft plötzlich der gemeinsame Weg, den wir manchmal über Jahre zusammen gegangen sind. Das Ziel, auf das wir so fraglos hin gelaufen sind, hat von jetzt auf gleich seinen Sinn verloren. Wir fühlen uns orientierungslos, haben vielleicht das Gefühl, dass unser innerer Kompass verrückt spielt, sich hin und her dreht, ohne wirklich die Richtung anzuzeigen. Uns wird bewusst: Ab hier ist es nicht mehr unser Weg, sondern nur noch mein Weg, den ich mir neu suchen muss. Jetzt brauchen wir Möglichkeiten, das Geschehene zu begreifen und zu verarbeiten – mit Kopf, Herz und Körper. Daher bietet dieses Seminar:

- gemeinsames Wandern rund um das Kloster Münsterschwarzach mit sinnhaften Weg-Impulsen,
- praktische Ideen zur Trauerbewältigung und Gespräche über die persönlichen Trauerwege,
- geistliche Impulse und die Möglichkeit, an den Gottesdiensten der Abtei teilzunehmen.

Die Impulse, die Gespräche mit den anderen und das gemeinsame Unterwegssein helfen, das, was in der Zeit der Trauer einen Ausdruck sucht, von der Seele zu laufen und Ressourcen (wieder-)zu entdecken, die Kraft spenden, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen.

Termin: 19.09.–21.09. (Fr–So) / 18.00 bis 13.00 Uhr  
Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil  
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.456**

Tod zur Unzeit.

Ein Kurs für verwaiste Eltern

Ein Kind zu verlieren ist für uns alle ein unbegreifliches Ereignis. Unweigerlich stellt sich die Frage nach dem Warum: Warum ein Kind? Warum mein Kind? Bei der Trauerbewältigung soll uns helfen, nach dem Ziel unserer Trauer zu fragen und spirituelle Wege in der Trauer zu gehen. Im Erfahrungsaustausch und durch Rituale soll nach Hilfen für den weiteren Lebensweg gesucht werden. Beachten Sie bitte: Der Kurs ist nur für Eltern gedacht, die innerhalb der letzten sieben Jahre ein Kind verloren haben.

Termin: 19.09.–21.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---



**Kurs 25.457**

„Vom Leben erzählen...“ –  
Biographie und Phantasie.  
Schreibwerkstatt – autobiographisches  
Schreiben für Anfänger:innen und  
Fortgeschrittene

Schreiben, Rückschau halten auf das, was uns in unserem Leben bewegt hat, vielleicht einen roten Faden finden, der sich durch das eigene Leben zieht oder vorwärts schauen und auf diese Weise neue Möglichkeiten schreibend ergründen. Vielleicht wollen Sie das Schreiben nur einmal ausprobieren, vielleicht schreiben Sie schon lange. Schreiben ist ein Weg, seiner Kreativität Raum zu geben und mit anderen Menschen die Freude an den eigenen Geschichten oder Gedichten zu teilen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Termin: 01.10.-05.10. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Dr. Tessa Korber  
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

**Kurs 25.458**

Der Bruch hin zu Dir

Leben verläuft selten geradlinig. Es gibt Brüche, gewollte und erlittene Brüche mit der Lebensform, die wir uns erarbeitet haben, auch Brüche mit dem Bild, das wir uns von uns selbst gebildet haben. Immer wieder beinhalten diese Brüche die Chance, dass wir mehr zu dem werden, wie wir in unserer Tiefe und Mitte sind, dass wir in einen Wandlungs- und Erneuerungsprozess eintreten. Die Kraft dieses Prozesses will das Seminar aufnehmen in der Arbeit mit kreativen Arbeitsweisen wie dem „Geführten Zeichnen“ (GZ), mit systematischen und selbst-

reflektierenden Arbeitsansätzen. Die Vielfalt von Märchen und Mythen werden mit ihrem Weisheitsgehalt eine gute Unterstützung für die Selbstreflexion sein. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille. Der fachlich theoretische Hintergrund ist die „Initiatische Therapie“, die tiefenpsychologische Erkenntnisse und das Wissen der Mystik, das Wissen um die große spirituelle Dimension, verbindet. Dieser Arbeitsansatz wurde von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt. Die Teilnahme an diesem Seminar setzt die Bereitschaft zur reflektierenden Arbeit an der eigenen Biografie voraus.

Termin: 01.10.–05.10. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

## Kurs 25.459

### Lass Schaf und Wolf zusammen in dir wohnen

In jedem Menschen leben Wolf und Schaf – ein Kräftefeld, in dem jeder Mensch sich selbst und sein Leben zu verwirklichen hat. Aggression und Ergebung, Aktivität und Passivität, Durchsetzung und Anpassung. Wolf und Schaf wollen gelebt, angenommen und integriert werden. Die Kursarbeit soll helfen unserem „Wolf im Schafspelz“ und unserem belämmerten Wolf auf die Spur kommen. Dadurch können diese in uns wohnenden Kräfte für unser Leben fruchtbar werden. Folgende Elemente werden uns an dem Wochenende begleiten: Zeiten der Stille, Austausch, Tanzen, kreative Übungen, Bibliodrama-Elemente, Körperübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Termin: 10.10.-12.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich  
 Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.460**

#### Mit sich selbst auf Du und Du

Immer wieder sind wir auf der Suche nach uns selbst, auf dem Weg, den vielen Erfahrungen einen Rahmen zu geben, die Polaritäten in uns in Einklang zu bringen, Unbewusstes und Bewusstes miteinander in Beziehung zu bringen ... Das „Geführte Zeichnen“ (GZ), entwickelt von Maria Hippus in Zusammenarbeit mit Karlfried Graf Dürckheim, bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit unserem Selbst in ein dynamisches Spiel zu kommen. Es handelt sich um eine Weise, die absichtslos Zeichnungen entstehen lässt, indem innere Impulse aufgenommen und in freien Zeichenbewegungen sichtbar werden. So können wir mit der eigenen schöpferischen Lebensenergie in uns selbst in Berührung sein und zum großen DU hin, zu einer lebendigen Beziehung zu Gott, geführt werden. Schweigen und Austausch in der Gruppe werden uns dabei unterstützen.

Termin: 13.10.-16.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Br. Pascal Herold OSB,  
 Sr. Francesca Hannen OP  
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.461**

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit  
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.404)

Termin: 24.10.-26.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Christoph Simma  
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.462**

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie  
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.407)

Termin: 27.10.-29.10. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Christoph Simma  
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.463**

Die Sinn-Frage in der zweiten  
Lebenshälfte

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.429)

Termin: 03.11.-05.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Angela Grabowski  
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.464**

Zu innerer Freiheit wachsen

Perfektionistische und andere Denkmuster und entsprechende Glaubenssätze gehen häufig einher mit einer erlebten Unfreiheit. Dabei ist Freiheit ein zentrales Geschenk des christlichen Glaubens. „Zur Freiheit hat euch Christus befreit“, schreibt Paulus im Brief an die Galater. Doch diese innere Freiheit will auch errungen werden. Der Kurs zeigt einen Weg auf, wie man sich von unfrei machenden Erwartungen anderer lösen und zugleich Nähe und

Verbundenheit leben kann, wie also Freiheit und Liebe integriert werden können. Die Verbindung theologischer Impulse und praktischer Übungen aus dem systemischen Coaching soll das Bewusstsein weiten, festgefahrene Denkmuster aufbrechen – und so helfen, zu innerer Freiheit zu wachsen.

Termin: 06.11.–09.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Georg Zimmerer  
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

### **Kurs 25.465**

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.403)

Termin: 10.11.–14.11. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz  
 Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 320,- €

---

### **Kurs 25.466**

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen den Zeilen zu lesen

Das Labyrinth ist ein altes Kultursymbol für den Weg des Menschen. Symbole erschließen uns tiefe Botschaften in den Zwischenräumen. Auch Märchen erzählen in symbolischer Sprache. Immer geht es um menschliche Erfahrungen, die rätselhaft wirken und der Deutung bedürfen. Was kann man bei „Hänsel und Gretel“ über Generationskonflikte und Teamarbeit lernen? Warum ist der vergessene zweite Teil von „Rotkäppchens“ Geschichte heute so wichtig? Warum verlassen alle 12-jährigen ihre Eltern? Was hat „Rumpelstilzchen“ mit Steuer-

flucht zu tun, und warum können Küsse keine Frösche verwandeln? In diesem Kurs werden wir das Labyrinth als Wegsymbol kennen lernen und begehen und uns mit verschiedenen Märchen auseinandersetzen. In Impulsen wird zwischen den Zeilen gelesen und die teils überraschenden Botschaften entschlüsselt, die wir längst unbewusst, aber wirksam in uns tragen. Wird uns der verborgene Inhalt der bekannten Geschichten bewusster, können wir dadurch wichtige Lebensqualitäten wie Inspiration, Verständnis, Gelassenheit und Weisheit stärken. Das Programm orientiert sich am Rhythmus des Hauses und den Gebetszeiten der Mönche. Eine lange Mittagspause lädt zum Ruhen und Lesen ein. Wer mag, bitte ein Märchenbuch mitnehmen.

Termin: 13.11.-16.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Gernot Candolini  
Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.467**

### Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.409)

Termin: 14.11.-16.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Andreas Schugt OSB  
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.468**

### Licht- und Schattenseiten im Spiegel des Gebärdenspiels

Die 6 Urgebärden aus dem Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Unsere Licht- und Schattenseiten werden im Spiel der Urgebärden erlebbar. Wir arbeiten an der Bewusstwerdung dessen,

was wir alltäglicher Weise meist unbewusst in unseren Gesten, Haltungen und Handlungen zum Ausdruck bringen. Damit zu experimentieren bedeutet, Gewohnheiten und Mechanismen aufzubrechen, mittels derer wir uns Lebendigkeit vom Leib halten. Im Spiel in Beziehung zu kommen mit den eigenen Licht- und Schattenseiten ist eine Quelle von Kraft und Natürlichkeit. Einfache Körperarbeit öffnet den Raum für Präsenz. Das Sitzen in der Stille ist Bestandteil des Seminars und gibt Ausrichtung für die Gebärdenarbeit.

Termin: 20.11.-23.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Karl Metzler  
 Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.469**

### Sei gut zu Dir! Einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst entwickeln

Oft stellt sich der Gedanke an Selbstfürsorge erst dann ein, wenn gar nichts mehr geht. Kleine Auszeiten zur Entspannung haben in solchen Situationen meist nicht die gewünschte Wirkung. Vielmehr wäre es wichtig, einen fürsorglichen Blick auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu einem festen Bestandteil des Alltags werden zu lassen. Im Kurs arbeiten wir vorrangig mit der „Konzentrativen Bewegungstherapie“. Ihr wahrnehmungs- und handlungsorientierter Ansatz ermöglicht es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und wohltuende Möglichkeiten zu entwickeln, gut und fürsorglich mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 21.11.-23.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Karin Hartwig  
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.470**

#### Träume – Das Leben verstehen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.410)

Termin: 28.11.–30.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.471**

#### Energiequelle Fasten.

#### Loslassen, innehalten, neu leben

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.416)

Termin: 01.12.–07.12. (Mo-So) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 480,- €

---

### **Kurs 25.472**

#### Ikebana, der Blumenweg (Winterkurs)

Der Friedens- und Freiheitstraum des Propheten Jesaja hat ein ganzes Volk in der Dunkelheit von Unterdrückung und Unfrieden vor der Verzweiflung bewahrt. Sein Traum kann auch uns in unserer friedlosen Zeit Mut und Hoffnung schenken. Auch das Ikebana – der Blumenweg genannt – beinhaltet die Suche des Menschen nach seinem persönlichen Lebensweg, einem Lebenslicht, das ihm auf seinem Weg hell leuchten möge. Insbesondere die Dunkelheit und Stille der bevorstehenden Adventszeit lädt uns zu dieser Suche ein. Spirituelle Impulse und Zeiten der Stille sollen uns dabei unterstützen und im Ikebana den Umgang mit Pflanzen als Teil der Schöpfung wieder neu zu erfahren und bewusster zu leben. Mitzubringen ist eine Garten- oder Ikebanaschere sowie ein Schreibblock und Bleistift.



Termin: 02.12.-07.12. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Hans-Peter Boor  
 Kursgebühr: 250,- € (inkl. Blumengeld)  
 Unterk./Verpfl.: 400,- €

---

### **Kurs 25.473**

## Wege zu mir selbst – Selbstcoaching für mehr SINN im Leben

Wie kann ich so leben, wie es meiner Natur entspricht? Wie kann ich mein Potenzial ausschöpfen und Freude leben? Die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl und Methoden aus dem klassischen Coaching sind die Basis für dieses Seminar. Sie bekommen Hintergrundwissen aus der Lehre von Viktor E. Frankl und Grundlagen aus dem klassischen Coaching, Coaching-Methoden und Tipps mit an die Hand, die Sie gut für sich nutzen können. Coaching kann Denkprozesse beschleunigen, komplexe Zusammenhänge aufzeigen, Klarheit und WERTvolle Erkenntnisse liefern. Die Methoden des Selbstcoachings, die Sie lernen und einüben, können Ihnen bei der Bewältigung von Konflikten, bei der Betrachtung Ihrer Lebensumstände und der Veränderung von Verhaltensweisen helfen. Sie lernen sich besser kennen und WERTschätzen – für mehr SINN in Ihrem Leben. Das Seminar besteht aus Wissensvermittlung, Austausch und Übungen.

Termin: 08.12.-10.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Angela Grabowski  
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.501****Menschen führen – Leben wecken**

Der hl. Benedikt hat für den Cellerar, den wirtschaftlichen Leiter einer Abtei, Führungsgrundsätze aufgestellt. Dabei geht es zuerst darum, dass der, der andere führt, sich selbst gut führt, dass er Eigenschaften in sich entwickelt, die seine Führungsaufgabe unterstützen. Und er soll gut auf seine eigene Seele achten, auf seine Gefühle und Stimmungen und auf seinen Leib. Führen heißt für Benedikt: dienen, dem Leben dienen, Leben hervorlocken in den Menschen. Wie das gehen kann, wollen wir in Vorträgen, im Austausch in der Gruppe und in meditativen Übungen entdecken.

Termin: 15.01.-17.01. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.502****Führen mit Werten**

Werte machen nicht nur das Leben wertvoll, sondern auch eine Firma. Firmen, die mit Werten führen, haben langfristig mehr Erfolg. Wer Werte schätzt, der schöpft auch finanzielle Werte. Denn ohne Werte zu leben und zu arbeiten, macht das Leben und das Miteinander wertlos. Wir wollen uns über die Werte der griechischen Philosophie und der christlichen Tradition austauschen und nach konkreten Wegen suchen, wie wir sie in unserem Führungsverhalten berücksichtigen können. Impulse, Austausch und Meditationen wollen uns die Werte auch erfahren lassen.

Gleicher Kurs: 25.525.

Termin: 22.01.-24.01. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.503**

### **Handeln mit Herz und Verstand. Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt**

„Glaubwürdige Lebensführung“ fasst zusammen, was der hl. Benedikt von Abt und Cellerar, den leitenden Verantwortlichen einer Abtei, erwartet (vgl. RB 2; 31). Er setzt eine Persönlichkeit voraus, die sich in Amtsführung und zwischenmenschlichem Umgang durch nüchtern-souveräne Besonnenheit und verlässlich-dienstbereite Warmherzigkeit auszeichnet. Ein solcher Mensch vermag die Angelegenheiten der klösterlichen Gemeinschaft „mit Herz und Verstand“ effizient zu gestalten (rationabiliter cum humilitate). Doch wie gelangt man zu einem solchen authentischen Führungsstil? Basierend auf den jahrhundertlang bewährten Prinzipien der Benediktusregel erschließt dieser Kurs gangbare Wege, um das eigene Leben und Unternehmen werte- und sinnorientiert zu gestalten und dabei auch angesichts der oft widersprüchlichen Anforderungen des Führungsalltags stabil und handlungsfähig zu bleiben. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, die Tiefe der eigenen Persönlichkeit auszuloten und die Rolle als Führungskraft zu beleuchten, die eigenen Stärken und Werte klarer zu erkennen und erfolgserprobte Tools zu erlernen, mit denen sich herausfordernde Situationen konstruktiv bewältigen lassen. In einem abwechslungsreichen Mix aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, fundierten Techniken des mentalen Trainings und Impulsen einer achtsamkeitsbasierten Spiritualität vermittelt dieser

Kurs aufschlussreiche Informationen, kraftvolle Erfahrungen und wirksame Methoden, um aus einer positiven Grundhaltung heraus sich selbst, seine Mitarbeiter und sein Unternehmen auf den Weg echter Zufriedenheit und gesunden Wachstums führen zu können.

Termin: 27.01.-29.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.504**

### Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

Situationsanalyse, Zieldefinition, Positionierung und Ausrichtung, Ressourcen und Potenziale, Zielerreichung – ständig „hantieren“ wir mit diesen Begriffen. Durch das praktische Tun und den intuitiven und meditativen Charakter des Bogenschießens können diese bekannten Begriffe neu wahrgenommen und für die jeweils eigene Situation interpretiert werden. Intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, benediktinische Impulse, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten – all das erwartet Sie bei unseren Einkehrtagen für Führungskräfte. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen.

Gleiche Kurse: 25.513; 25.524.

Termin: 24.02.-26.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Martin Scholz  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.505****In Führung gehen –  
Achtsam den Wandel gestalten**

Wie gute Führung dazu beiträgt, eine positive Zukunft zu gestalten, treibt viele Menschen, Unternehmen und Initiativen um. Das House of Competence (HoC) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und die Techniker Krankenkasse (TK) haben das Seminar „In Führung gehen“ vier Jahre lang entwickelt und zusammen mit dem Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach ausprobiert. Wir wollten besser verstehen, wie gesunde Führung möglich ist und was es dafür braucht, dass der Wandel in eine menschliche, sozial und ökologisch gerechte Zukunft weist. Das Seminar fördert Fähigkeiten, die sich aus dem eigenen Erleben und einer emotionalen Erfahrung heraus entwickeln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden eingeladen, sich selbst zu begegnen und ihre Werte und Erfahrungsmuster zu reflektieren, um daraus eine persönliche Haltung zum Thema (Selbst-)Führung und Gesundheit zu entwickeln. Das Seminar richtet sich gleichermaßen an Führungskräfte in Unternehmen und Studierende an Hochschulen. Das Seminar hat alle Voraussetzungen, dass Studierende die Anrechenbarkeit des Kurses im Umfang von 2 Leistungspunkten (ECTS) beantragen können. Besteht eine Projektförderung/Kooperation mit der TK oder ist ein SGM/BGM/HGM geplant? Dann können die Kosten für die Teilnahme am Seminar für Studierende und/oder Führungskräfte nach Rücksprache mit der zuständigen Beraterin oder dem Berater übernommen werden.

Termin: 17.03.-19.03. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Dr. Michael Stolle, Dr. Denis Schmelter  
Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 160,- €

## **Kurs 25.506**

**Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt**

Es gibt Zeiten, da verliert das Leben seinen Glanz und seine Freude. Aufgaben und Beziehungen, die uns verzaubert haben, wirken schal und müde. Begriffe wie Midlife-Krise, Burnout sind ein Versuch, dies zu beschreiben. Um nicht auszubrennen, müssen wir in uns das innere Gold suchen, das unsere Seele hell macht und unserem Leben und unserem Arbeiten Glanz verleiht. Wir brauchen den Zugang zur inneren Kraftquelle, die nie erschöpft, weil sie unerschöpflich ist. P. Anselm Grün OSB wird täglich Vorträge halten und für Gespräche zur Verfügung stehen. Geistige und geistliche Impulse, Zeiten der Stille, des Gebetes, praktische Tipps für die Arbeit und den Führungsalltag. kreative Übungen und Zeiten in der Natur begleiten uns auf der Suche nach dem inneren Gold. Bitte bringen sie regenfeste Kleidung und Schuhwerk mit.

Gleicher Kurs: 25.518.

Termin: 17.03.-19.03. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.507**

**Stille.Macht.Entscheidung!  
eXtra für junge FührungsPersonen:  
Achtsam, bewusst und entschieden  
die neue Führungsaufgabe erfüllen**

„Frisch, fromm, fröhlich, frei...“, so starten besonders junge und neue Führungspersonen

in ihre neu zuerkannte Verantwortung. Ob als Jungunternehmer:in, neue:r Teamleiter:in oder frisch gewählte:r Vorgesetzte:r. Ein Segen ist das oft genug für den Dreiklang von Person, Umfeld und Unternehmen. Viel Energie ist im Spiel und es gilt „Maß und Ziel“ nicht aus den Augen zu verlieren, um Führung als entscheidenden Dienst am Menschen zu begreifen. Der Kurs lädt zu einem dreidimensionalen Weg ein, der vor allem ausgehend von den individuellen Gefühlen und Bedürfnissen sowie nötigen Kompetenzen folgende drei Wirklichkeiten in den Blick nimmt und zur Erfahrung werden lässt:

1. Stille als Ressource, Resilienz und Rekreation erfahren
2. Macht als Optimismus, Offenheit und Ohnmacht erkennen
3. Entscheidung als Sicherheit, Salutogenese und Selbstschutz erleben

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird sich seiner personalen und spirituellen Entscheidungskompetenz bewusst und kann sie auch im Arbeitsalltag reflektierter, direkter und angemessener umsetzen. Die Benediktusregel sowie der Rhythmus mit dem „Leben der Mönche“ wird zudem eine bewährte Inspirationsquelle sein, um nachhaltig in „Führung“ zu gehen. Dieser Kurs richtet sich an junge Menschen, die begonnen haben, besondere berufliche Verantwortung und eine neue Leitungsaufgabe zu übernehmen.

Termin: 14.04.-16.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Bernd Keller, Karolin Schmitt  
 Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.508****Die Begegnung mit dem Lebendigen.  
Mit Pferden lernen**

Manchmal sind die Dinge zu einfach, Fragen zu oft gestellt, Antworten zu oft gehört, als dass sie uns in der Tiefe berühren. Dann braucht es ein Innehalten, ein Verweilen, eine neue Erfahrung, um den erweiterten Blick zu gewinnen. In diesen Tagen wollen wir nach dieser neuen Sicht Ausschau halten und mit Hilfe der Wahrnehmung eines wohlwollenden und ehrlichen Partners - dem Pferd - nach Themen fragen: Führen und geführt werden, Begegnung zulassen und Begegnung ermöglichen, Ich und Du, rufen und gerufen werden, Raum geben, Grenzen setzen, neu sehen und gesehen werden ... In der Begegnung mit dem Lebendigen werden wir in einfachen, achtsamen Übungen mit Pferden, im persönlichen Gespräch, in Impulsen aus der heiligen Schrift und von den Vätern, in Zeiten der Stille und im Gebet eine neue Sichtweise erspüren und nähern uns vielleicht dem Ungehörten und Unsichtbaren in uns, den Mitmenschen, der Schöpfung in meinem Leben, auf meinem Weg mit Gott. P. Anselm Grün OSB wird jeden Tag Vorträge halten und für Gespräche zur Verfügung stehen. Alle Einheiten, die mit Pferden stattfinden, sind von einer erfahrenen Pferdetrainerin geführt und begleitet. Vorerfahrungen mit Pferden sind nicht Voraussetzung, allein die Bereitschaft sich auf neue Erfahrungen einzulassen und der Respekt und der achtsame Umgang mit dem Lebendigen. Bringen Sie bitte Kleidung mit, die sich für den Reitstall eignet (stabile Schuhe, Kleidung zum Wechseln).

Termin: 13.05.-16.05. (Di-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,  
Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler  
Kursgebühr: 800,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---



**Kurs 25.509****Zeit für Veränderung.  
Beruf und Berufung im Einklang**

Viele Menschen suchen nach beruflicher Neuorientierung. Die Neuorientierung ist das Einschlagen einer Richtung, die sich im Laufe des Berufslebens mehrfach entwickeln, aber auch gänzlich verändern kann. Berufliche Neuorientierung ist damit zur Normalität unseres Lebens geworden. In einem Umfeld der Unberechenbarkeit wird es immer wichtiger, seinen eigenen Weg zu finden, die Aufgabe zu erkennen, die innere Befriedigung schafft und dem Leben einen ganz persönlichen Sinn gibt. Dieser Kurs gibt Impulse, die eigene Berufung zu erkennen, unabhängig zu werden von der Beurteilung durch andere und die Überzeugung zu gewinnen, etwas Wertvolles in sich zu tragen und schaffen zu können.

Termin: 19.05.-21.05. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller  
 Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.510****Konfliktbewältigung und Emotionen.  
Arbeit und Konflikt**

In unserer Arbeit stoßen wir immer wieder auf Konflikte. Doch oft werden Konflikte vermieden, verleugnet, verharmlost. Doch dann gärt es untergründig weiter. Und ungelöste Konflikte lähmen die Gruppe. Wir wollen im Blick auf die biblische und benediktinische Tradition untersuchen, wie wir Konflikte in einer guten Weise lösen können. Konflikte können zur Chance werden, kreativere Lösungen in den Blick zu nehmen. Da die Kursleiter

aus verschiedenen Kulturen kommen, wollen wir auch unterschiedliche Weisen der Konfliktlösung in Europa und Asien anschauen.

Termin: 25.06.-27.06. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.511**

New Work is Inner Work.

Eine nährnde Quelle in Zeiten des Umbruchs

In Zeiten wie diesen erkennen wir klarer denn je, wie wichtig „Einkehr“ und „Auskehr“ sind. Es geht darum, eine gute Verbindung zu sich und der Welt herzustellen. Ein Blick nach innen wirkt Wunder. Wenn steigende Komplexität, Digitalisierung und Technisierung, demografischer Wandel, Fachkräftemangel und die Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf unser Arbeitsleben bestimmen, versiegt jede Diskussion über Work-Life-Balance. Wir sind in einer Phase der Agilität und des fluiden Daseins angekommen, die so viel wie nie ermöglicht und gleichzeitig viel Gewohntes auflöst. Darum ist gerade jetzt die „Innenschau“ für Unternehmen so wichtig. Die wichtigste Quelle ist und bleibt der Mensch. Durch Wertschätzung und den richtigen Einsatz der jeweiligen Persönlichkeit erblüht jedes Unternehmen. Wenn ein Unternehmen Kraftort ist, werden sich Gesundheit, Nachhaltigkeit, Qualität und Wertschöpfung gewissermaßen als Nebeneffekte entwickeln. Die Unternehmenskultur ist das Bindeglied zwischen all den Herausforderungen und Zielen. Ein gesundes System wirkt wie eine nie endende, vitalisierende Quelle. Mit diesem Kurs laden wir Führungskräfte ein, dem Dreiklang „Mensch.Raum.System“ nachzuspüren und Veränderung im eigenen Umfeld zu initiieren.

Termin: 30.06.-02.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Yvonne Maisch  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.512**

## Andere führen und für sich selbst sorgen

Wer Verantwortung für andere übernimmt, muss auch verantwortlich mit sich selbst umgehen. Wir können auf Dauer unsere Führungsaufgabe nur dann gut bewältigen, wenn wir gut für uns selbst sorgen. Im Kurs sollen Wege aufgezeigt werden, wie wir gut für uns sorgen, damit uns die Führungsarbeit weiterhin Spaß macht.

Termin: 02.07.-04.07. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.513**

## Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.504)

Termin: 07.07.-09.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Martin Scholz  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

**Kurs 25.514****Die Qualität des Weiblichen in der Führung**

Frauen führen auf ihre eigene Weise. Sie kopieren nicht die Männer mit ihrem Führungsstil, sondern entwickeln eine eigene Qualität des Führens. In diesem Kurs wollen wir den Frauen Mut machen ihre eigenen Stärken beim Führen einzusetzen, und sich den Herausforderungen zu stellen, denen Frauen ausgesetzt sind. Und es geht darum, für sich selbst gut zu sorgen. Dabei lernen wir auch von den Frauen in Asien, die oft mehr Vertrauen in ihren weiblichen Führungsstil haben als Frauen in Deutschland. Gerade der Austausch zwischen den Frauen soll die Teilnehmerinnen ermutigen, ihren eigenen Führungsstil zu leben. Von den Erfahrungen, die jede schon in ihrer Führungsaufgabe gemacht hat, können auch die andern profitieren. Neben den inhaltlichen Impulsen und dem Austausch in Gruppen wollen wir auch in Übungen die Qualitäten des Weiblichen in der Führung erleben.

Termin: 07.07.-09.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.515****Kloster auf Zeit für Führungskräfte**

Leben, arbeiten und Menschen führen nach der Regel des hl. Benedikt: Kloster auf Zeit für Männer in beruflicher Verantwortung. Wie leben Mönche? Wie arbeiten sie im Kloster? Wie führen sie sich selbst und andere Menschen? In diesem Kurs lernen Sie die Lebens-, Arbeits- und Führungskultur der Benediktiner kennen. Impulse aus der Praxis und Tradi-

tion der Mönche sowie gemeinsamer Austausch regen an, neue Perspektiven einzunehmen. Der Kurs findet teilweise in den inneren Räumen der Klausur statt. Sie leben ein Wochenende wie die Mönche im Rhythmus des „bete und arbeite“ (ora et labora), im Wechsel von Seminareinheiten, Stille und Gebetszeiten. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Termin: 10.07.-13.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger  
 Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

## **Kurs 25.516**

### In den Frieden führen. Orthogonale Führung in einer chaotischen Welt

Warum ist mein Arbeitskollege nicht von seiner Sichtweise abzubringen? Wie kann ich den Wahrheitsanteil von sich widersprechenden Nachrichten erkennen? Wird der Friede in der Welt größer, wenn für ihn gewaltvoll gekämpft wird? In einer unübersichtlichen und gewaltvollen Welt gibt das orthogonale Friedensmodell Orientierung, um das eigene Handeln in Richtung Frieden zu führen. Es erklärt, wann Konflikte in Gewalt eskalieren und wie dies verhindert werden kann. Es schafft das Verständnis dafür, warum andere und wir selbst an bestimmten Sichtweisen festhalten. Es befähigt dazu, den Wahrheitsanteil von widersprüchlichen Äußerungen, Narrativen oder Propaganda zu einem Ereignis zu erarbeiten. In diesem Kurs wird in das orthogonale Friedensmodell eingeführt und durch praktische Übungen auf das eigene Leben übertragen. Wer Frieden für erstrebenswert hält, wer Konflikte gewaltfrei lösen möchte, wer Orientierung für sein Handeln in der chaotischen Welt sucht, der melde sich zu diesem Kurs an.

Termin: 14.07.-16.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Daniel Juling  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,-€

---

## **Kurs 25.517**

### **Komme, was da wolle. Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag**

Im Alltag erleben wir uns zuweilen fremdbestimmt, gesteuert von äußeren Einflüssen, die uns nicht selten anfechten, ob im Beruf, in unseren Beziehungen, auf unserem Lebensweg. Und das, was wir Glück nennen, fühlt sich manchmal an wie Ebbe und Flut. Es kann dann geschehen, dass wir verleitet sind, andere Menschen, Widerfahrnisse oder das Schicksal für das Hin und Her verantwortlich zu machen. Dabei geht es ein Leben lang darum, reifer zu werden und die Dinge so zu nehmen, wie sie sind und das Beste daraus zu machen – mit den Mitteln, die einem zur Verfügung stehen. Also eine innere Weite und Unabhängigkeit zu erlangen. In diesen Tagen wollen wir uns Zeit nehmen, auf uns selbst zu schauen und auf unser Leben und zu fragen, wie wir ein Stück reifer und gelassener werden können. Impulse aus der Heiligen Schrift und aus der Benediktusregel, Stille und Zeit für sich selbst, Gespräche, kreative Übungen, Singen und der Aufenthalt in der Natur wollen uns dabei unterstützen. Wir werden uns an zwei Tagen in den Klosterbetrieben der einfachen Handarbeit widmen. Bitte Arbeitskleidung und Schuhe für draußen mitbringen.

Termin: 18.09.-21.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 240,- €

---

**Kurs 25.518**

Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.506)

Termin: 29.09.-01.10. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

**Kurs 25.519**

„Fühlungskräfte training“ –  
Empathie als Schlüsselqualifikation  
für gute Führung

Sie haben Ihre Rolle und Ihren Führungsstil entwickelt und fragen sich jetzt, wie viele Emotionen am Arbeitsplatz erlaubt sein sollten? Und ob gefühlvolle Gespräche die eigene Professionalität schmälern? Wir beleuchten die Bedeutung von Emotionen im beruflichen Umfeld und erfahren, wie maßgebend sie das Arbeitsklima beeinflussen. Hinter jeder Emotion steckt Potenzial, das entdeckt und genutzt werden will. Als Grundlage sowohl für die Resilienz des Einzelnen als auch für die friedliche Ausgewogenheit der Gemeinschaft beschreibt der hl. Benedikt innere Haltungen und zwischenmenschliche Qualitäten, die in der heutigen Sprache als „Empathie“ bezeichnet werden. Wer nach umsetzbaren Strategien sucht, emotionale Stabilität und gegenseitige Wertschätzung als Erfolgsfaktor im Team zu etablieren, kommt an der Empathie nicht vorbei. Auch und gerade in Führungspositionen ist Empathie die Schlüsselqualifikation für nachhaltigen Erfolg! Wir werden genau hinsehen, welche Worte und Verhaltenswei-

sen Sie selbst und Ihre Mitarbeitenden überdrüssig und krank oder gesund und zufrieden machen. Nur gesunde und zufriedene Mitarbeitende tragen langfristig zum gewünschten Erfolg in Unternehmen bei. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Verständnis für Empathie zu vertiefen und Ihre Führungskompetenzen weiterzuentwickeln.

Termin: 06.10.–08.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.520**

### **Türöffner. Schlüsselbund für ein achtsames Leben. Wider die kleinen Vergesslichkeiten im geistlichen Alltag**

Wer kennt das nicht? Man macht eine wertvolle Erfahrung oder hat eine tiefe Erkenntnis und möchte etwas davon im Alltag umsetzen. Doch kaum ist man zurück im Getriebe des Alltags, so verblasen die Eindrücke und sind schnell vergessen, wie ein verlegter Schlüssel, den man eben noch in der Hand hielt. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist die, dass das, was uns in der Tiefe berührt, nie vergessen werden kann und immer da ist. Es braucht nur einfache Erinnerungshilfen, wie wir uns im Alltag an die entdeckten Kraftquellen erinnern und wertvolle Erfahrungen wieder nutzbar machen – eben den „verlegten Schlüssel“ wiederfinden. Dazu will dieser Kurs Anleitung geben: in kurzen Impulsen, kreativen Übungen, Zeiten des Gebets, der Stille und des Gesprächs. P. Anselm Grün OSB wird jeden Tag zu Vorträgen dabei sein. Wir werden uns auch im Freien aufhalten. Deshalb bitte gutes Schuhwerk und regenfeste Kleidung mitbringen.



Termin: 15.10.-17.10. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: P. Anselm Grün OSB,  
 P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger  
 Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.521**

## Genug ist besser als Zuviel! Führen mit dem rechten Maß

Der Umgang mit den eigenen Werten und mit denen des Unternehmens erfordert von Chefs und Führungskräften den Weg in die persönliche Mitte und gleichzeitig eine große Offenheit nach außen. Dieser „Spagat“ kann zu Erschöpfung und Überforderung führen. Der Kurs soll einen Raum eröffnen, in dem anhand der Kardinaltugend der Mäßigung der benediktinische „Führungsstil“ dargelegt wird. Die drei „Räume“ (Arbeitsraum, Raum der Stille und der kreativ-inspirierende Zwischenraum) sowie moderne Methoden mit Begegnung und Bewegung greifen dies auf und regen an, das Persönliche und Spirituelle in den beruflichen Alltag zu integrieren. So werden Sie ausgeglichener und erfolgreicher sich selbst und andere führen und leiten.

Termin: 27.10.-29.10. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
 Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller  
 Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 23.522**

## Umgang mit Macht

Macht ist die Kraft, etwas gegen Widerstände durchzusetzen. Bei aller Gefährdung, die Macht zu missbrauchen, kann die Macht auch zum Motor

werden, etwas Gutes zu schaffen. Statt Macht zu verweigern oder zu Machtmenschen zu werden, geht es für die Führungskräfte darum, Macht zu gestalten. Bei dem Kurs wollen wir uns die verschiedenen Einstellungen zur Macht anschauen und nach Wegen suchen, Macht gut einzusetzen, um eine Verwandlung zum Guten hin bewirken zu können. Impulsreferate, Austausch in Gruppen und meditative Übungen sollen uns dabei helfen, eine positive Einstellung zur Macht zu bekommen.

Termin: 12.11.-14.11. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

## **Kurs 25.523**

### **Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt**

Die Welt steht Kopf – und wir mitten drin. Globale Entwicklungen wie der Klimawandel, eine Pandemie oder die Digitalisierung machen auch und gerade nicht vor Unternehmen und anderen Organisationen Halt. Wie können Werte und Sinn hier als Orientierung für Denken, Fühlen und Handeln dienen? Dieses Seminar legt die Grundlagen der Werte- und Sinnorientierung durch die Bedeutung des Menschenbildes für die Zusammenarbeit und Führung im Team sowie die Diskussion von Sinn der Arbeit und Sinn in der Arbeit. Thematische Impulse spannen den Bogen von Werteverwirklichung im Arbeitskontext über Flow-Erfahrungen bis hin zur Bedeutung von bewussten Entscheidungswegen und achtsamem Zuhören. Praxisorientierte Studien, konzeptionelle Grundlagen der Logotherapie & Existenzanalyse und wissenschaftliche Erkenntnisse dienen als Basis für interaktive Sessions, die ausreichend Raum für persönliche

Reflexion und Übungen in Kleingruppen lassen. Dieses Seminar richtet sich an Unternehmer:innen, Führungsnachwuchs und Führungskräfte, die in Wirtschaftsunternehmen, Institutionen und jeder Form unternehmerischer Organisation tätig sind.

Termin: 17.11.-19.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.524**

Zielgerichtet handeln durch  
meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.504)

Termin: 25.11.-27.11. (Di-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.525**

Führen mit Werten

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 25.502)

Termin: 26.11.-28.11. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €

---

### **Kurs 25.526**

Mut zur Entscheidung

Viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen. Egal, ob es sich dabei um alltägliche Entscheidungen handelt oder um solche, die das


ganze Leben verändern können. Wir wollen auf die Hindernisse eingehen, warum wir Entscheidungen vor uns herschieben. Und wir wollen auf die Bedingungen schauen, wie wir uns so entscheiden können, dass es Gottes Willen entspricht und für unseren Weg heilsam ist. Vorträge, Austausch und Übungen wollen uns in die Kunst, Entscheidungen zu treffen, einüben.

Termin: 03.12.-05.12. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: P. Anselm Grün OSB  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,-€

---

## **Kurs 25.527**

### **Menschen aufrichten! Gelingende Kommunikation im Team**



Schauen Sie hinter Ihre Sprachkulissen und überprüfen Sie Ihre Kommunikation, besonders mit den Menschen, mit denen Sie viel Zeit verbringen! Sie wollen die Arbeitsatmosphäre verbessern und gerade mit schwierigen Teammitgliedern besser zurechtkommen? Mit Feingefühl und Esprit, guter Technik und dem nötigen Wissen zu den unterschiedlichen Menschentypen werden Sie in Zukunft „Menschen aufrichten“. Freuen Sie sich auf die Entdeckung Ihrer eigenen Sprache und Ihrer Verhaltensmuster. Öffnen Sie sich für Ihre Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen, mit deren je eigenen Gefühlen und Verhalten. Richten Sie sich und andere auf, damit Sie in Gesprächen, Sitzungen und bei Arbeitsaufträgen mehr Freude an der gemeinsamen Arbeit haben!

Termin: 08.12.-10.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr  
Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza  
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- € Münster

---

## „Münsterschwarzacher Sternstunde“

Während der „Münsterschwarzacher Sternstunde“ ist die Klostersternwarte geöffnet. P. Christoph Gerhard OSB und Uwe Schultheiß geben Einblicke. Bei klarem Wetter wird an Teleskopen beobachtet. Bei schlechtem Wetter gibt es eine Einführung zum aktuellen Sternenhimmel.

Die „Münsterschwarzacher Sternstunde“ findet an den folgenden Donnerstagabenden jeweils von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr statt:

**14.11.2024** (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr

**12.12.2024** (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr

**16.01.2025** (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr

**13.02.2025** (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr

**20.03.2025** (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß  
Ort: Sternwarte (Parkplatz beim Fair-Handel)  
Spende erbeten

---

## **Einzelgastaufenthalt** ohne Kursanbindung

Das benediktinische Leben, das vom Geist des Gebetes und der Stille durchdrungen ist und daraus seine Klarheit und Kraft schöpft, erleben viele Menschen als wohltuend und inspirierend.

Gerne können Sie bei uns im Gästehaus auch eine persönliche Auszeit nehmen, die Sie frei für sich gestalten können, ohne an einem Kurs teilzunehmen. Je nach Verfügbarkeit von Übernachtungszimmern und für eine maximale Aufenthaltsdauer von 10 Tagen sind Sie herzlich eingeladen als „Einzelgast ohne Kursanbindung“ in der Einfachheit klösterlichen Lebens zur Ruhe zu kommen, Erholung zu finden, eine klarere Sicht auf das eigene Leben zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Fragen Sie dazu bitte  
per E-Mail ([gh@abtei-muensterschwarzach.de](mailto:gh@abtei-muensterschwarzach.de))  
oder telefonisch (+49 9324 20 203) im Gästebüro an.

## Junges Münsterschwarzach

Junges Münsterschwarzach ist der Oberbegriff für Angebote der Abtei, die sich speziell an junge Erwachsene richten. Junge Mönche und ein Team aus Ehrenamtlichen bieten verschiedene Formate an. Jede:r ist willkommen. Nähere und je aktuelle Informationen finden sich unter [www.junges-muensterschwarzach.de](http://www.junges-muensterschwarzach.de) sowie auf Facebook und Instagram unter „Junges Münsterschwarzach“.

---

### Silvester-, Oster- und Pfingstkurs (von 16 bis 30 Jahren)

Dreimal im Jahr gibt es den „klassischen“ Kurs für junge Erwachsene. Neben erfahrungsbasierten Workshops und gemeinsamen Gottesdiensten bieten sie die Gelegenheit, mit Mönchen und Kursleiter:innen ungezwungen ins Gespräch zu kommen, ob beim gemeinsamen Mittagessen oder auch im Rahmen von Einzelgesprächen. Junge Glaubende haben hier die Chance, Menschen im gleichen Alter kennenzulernen, die ebenfalls offen und auf der Suche nach dem Mehr sind.

Zu Silvester liegt der Schwerpunkt auf Workshops entlang eines Kursthemas und der langen Silvesternacht. Der Osterkurs konzentriert sich auf den Weg der Karwoche und feiert intensiv Liturgie. Pfingsten ist der Kurs, um ins Gespräch zu kommen, untereinander, mit dem Abt, mit Missionaren und Mönchen aus aller Welt.

**Silvesterkurs:** 29.12.2024–01.01.2025

**Osterkurs:** 16.04.2025–20.04.2025

**Pfingstkurs:** 06.06.2025–09.06.2025

Nichtverdienende zahlen grundsätzlich 70,- € und Verdienende 90,- €. Wir finden aber immer eine Lösung. Um die Kursgebühr gering halten zu können, ist die Unterbringung einfach mit soliden Faltbetten in Klassenzimmern des Egbert-Gymnasiums. Vollpension, auch vegetarisch oder vegan. Anmeldung unter

<https://www.junges-muensterschwarzach.de/kursanmeldung/>

---

### Klausenkurse (von 14 bis 30 Jahren)

In die zweite Runde geht unser Klausenkurs, der in der Münsterklausur stattfindet. Eine Gelegenheit zum Ausspannen, in Kontakt zu Mönchen zu kommen, sich frei auszutauschen. Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit der KJA Mainfranken statt.

**Spielkinder-Kurs:** Neue Spiele kennenlernen, ungezwungen eine gute Zeit verbringen, einfach mal fallenlassen: **24.10.-26.10.2025**

Die Münsterklausur bietet je vier Dreibett- und Vierbettzimmer. Wir teilen uns in geeigneter Weise auf. Vollpension von Freitagabend bis Sonntagmittag, auch vegetarisch oder vegan. Nichtverdienende zahlen grundsätzlich 70,- € und Verdienende 90,- €. Wir finden aber immer eine Lösung. Maximal 28 Teilnehmer:innen. Anmeldung unter <https://www.junges-muensterschwarzach.de/kursanmeldung/>

---



## Junge Kurse im Gästehaus (von 18 bis 40 Jahren)

Als neues Format finden im Gästehaus zwei Kurse für Teilnehmende von 18 bis 40 Jahren statt. Die Kursgebühr entfällt für Nichtverdienende, sodass nur die Unterbringung im Gästehaus zu zahlen ist. Anmeldung über das Gästehaus:

### **Kurs Nr. 25.226**

#### Spirituell müde sein dürfen (von 18 bis 40 Jahren):

30.04.-04.05.2025 (Mi-So)

Antonia Löffler, P. Wolfgang Sigler OSB

### **Kurs Nr. 25.252**

#### Spirituelle Toolbox (von 18 bis 40 Jahren):

29.08.-31.08.2025 (Fr-So)

P. Wolfgang Sigler OSB

## Erwachsen auf Kurs – gemeinsam durch die Zeit

*Der Kurs zum Er-Wachsen und Weiterwachsen  
zwischen 30 und 45 Jahren*

Das Angebot von „Erwachsen auf Kurs – gemeinsam durch die Zeit“ richtet sich an Erwachsene zwischen 30 und 45 Jahren und bietet spirituelle Kurse an. Diese finden statt (1) über die Kar- und Ostertage, (2) zu Pfingsten, (3) zum Jahreswechsel sowie (4) für Familien. Unsere Kurse orientieren sich am benediktinischen Leben und am Tagesrhythmus und Stundengebet der Mönche. Im Sinne von „ora et labora et lege“ (bete und arbeite und lies) und Einander-Dienen übernimmst du als Kursteilnehmende:r Verantwortung für verschiedenen Aufgaben in der Gemeinschaft. Die thematische Arbeit in den Gruppen bietet die Chance der intensiven Begegnung mit dir selbst, mit anderen und mit Gott. Dies geschieht auf unterschiedlichste Weise, wie zum Beispiel durch Gebet und Körperübungen, Tanz und Bewegung, kreatives Tun und Singen, Stille und Meditation, Reflexion und Austausch. In dieser Gemeinschaft kannst du Stärkung und Orientierung erfahren und neue Lebendigkeit in dir wecken. Weitere Elemente sind Impulse und Vorträge sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit den Mönchen der Abtei.

Für alle EaK-Kurse ist eine **verbindliche Anmeldung über die EaK-Homepage:**

**[www.erwachsen-auf-kurs.de](http://www.erwachsen-auf-kurs.de) erforderlich.**

Möglich ist dies erst nach Freischaltung des Kurses (etwa 2-3 Monate vor Kursbeginn) unter der Rubrik „Online-Anmeldung“.

## Jährliche Veranstaltungen

### (1) Osterkurs

Ganz eintauchen in die Kar- und Ostertage, den Tod und die Auferstehung in dir erleben, durch die Liturgie mit den Mönchen, die Arbeit in den Gruppen, Gespräche und persönliche Besinnung. Das Mysterium dieser Heiligen Tage kann dir neu Kraft geben für dein Leben.

Termin: **16.04.-20.04.2025; 18:00-15:30 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 240,- € inklusive Unterkunft und Verpflegung (EZ-Zuschlag 20,- €)

---

### (2) Pfingstkurs

„Komm, Schöpfer Geist!“ - In den Pfingsttagen wollen wir uns dem schöpferischen Geist Gottes öffnen, in Begegnungen und Gesprächen, in der Natur, im Gebet und im Mitfeiern der Liturgie, im Singen, Tanzen und Kreativsein. Lass dich ein auf Gottes heiligen, heilenden Geist.

Termin: **06.06.-09.06.2025; 18:00-12:00 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 220,- € inklusive Unterkunft und Verpflegung

---

### (3) Silvesterkurs

Das vergangene Jahr bewusst abschließen und das neue Jahr offen begrüßen. Der Jahreswechsel ist ein Übergang, den wir besonders in den Blick nehmen durch die Gruppenarbeit und die lange liturgische Silvesternacht, ein Erlebnis, das uns durch das ganze neue Jahr begleitet.

Termin: **29.12.2025-01.01.2026; 18:00-13:00 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 220,- € inkl. Unterkunft und Verpflegung (EZ-Zuschlag 20,- €)

---

## **(4) Familienkurs - Familie und Kloster**

Lebensgemeinschaften und Lebensformen begegnen sich in den Tagen des Kurses. Gemeinsam wagen, erleben, probieren wir „Neues“ aus, als Elterngruppe, in altersgemäßen Kindergruppen und als große Gemeinschaft. So finden wir neue Freunde und machen Erfahrungen, die zur Quelle der Stärkung im Alltag werden.

**Termin: 07.08.-10.08.2025; 16:00-14:00 Uhr**

Leitung: Familienkurs-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 280,- € pro Familie inklusive Unterkunft und Verpflegung

### **Weitere Infos auf**

**[www.erwachsen-auf-kurs.de](http://www.erwachsen-auf-kurs.de) und unter der  
Telefonnummer: 09191 1306630.**

---

## **Rücktritt**

Falls du nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung.

Für Bearbeitungskosten berechnen wir:

- bei Absage zwischen 4 Wochen und 3 Tagen vor Kursbeginn 50,- €,
- bei Absagen innerhalb der letzten 3 Tage vor Kursbeginn berechnen wir die gesamten Kurskosten.

Der Kursplatz ist auf andere Personen nicht übertragbar.

# WER

Hier finden Sie  
alle Referenten mit ihren Kursen:

**A Abel, Irmgard**, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, lebt und arbeitet als Lehrerin in Hildesheim. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich mit benediktinischer Spiritualität im Alltag. 25.240; 25.268.

**Abel, Peter**, geb. 1960, Dr. theol, verheiratet, Diakon, Autor. Als Seelsorger im Bistum Hildesheim tätig. Reiche Erfahrung in Beratung, Aus- und Fortbildung und Kursarbeit; viele Jahre in Führungspositionen. Schwerpunkt: benediktinisches Leben und Arbeitswelt. 25.240; 25.268.

**Aden, Günter**, geb. 1955, Dipl.-Theol., Familientherapeut, autorisierter Trainer im Emotional Dance Process®. 25.447.

**Alpargin, Melike Nihan**, geb. 1980, Dr. phil., Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Sprachlehrerin, Theaterwissenschaftlerin, begeisterte Tänzerin (Tango, Kizomba, Salsa, Zouk) und Coachin für Tänzer. 25.244; 25.258.

**Amann, Manuela**, geb. 1981, Ergotherapeutin; Übungsleiterin für Gewaltfreie Kommunikation (GfK); EmTrace® Mastercoachin; Trainerin für Empathie, emotionale und mimische Intelligenz (Emotional Care Management) (<https://erfolg-durch-empathie.de>). 25.201; 25.237; 25.519.

**Amrehn, Katharina**, geb. 1983, verheiratet, eine Tochter, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung, Student of Ikebana. 25.421.

**Auer, Joachim**, Lehrbeauftragter der Hochschulen Aalen und Neu-Ulm; Systemischer Coach/Business-Coach und Trainer mit Supervision (IHK Schwaben); Team Management Systems - Akkreditierter Trainer für das TMS-Profil; Trainerausbildung bei der Akademie für Geschäftserfolg/Tübingen.

gen; PERSOscreen-Zertifizierung; Ausbildung der Ausbilder nach der Ausbildereignungsprüfung der AEVO; Mitarbeiter- und Führungsverantwortung für Innendienst-/Vertriebsteams; 25 Jahre Erfahrung als Coach und Trainer (<https://power-vom-auer.de>). 25.202; 25.257.

## B

**Bargel, Barbara**, geb. 1993; Studium des Gymnasiallehramts Anglistik/Katholische Theologie und des Magisters Katholische Theologie. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Neutestamentliche Exegese (JMU Würzburg), Lehrtätigkeit und Dissertationsprojekt in der Neutestamentlichen Wissenschaft. 25.243; 25.264.

**Beez, Thaddäus** OSB, geb. 1980, Ordenseintritt 2006, Krankenpfleger und Gärtner. 25.238.

**Behr, Rainer**, geb. 1953, Mag. Theol., langjährige pastorale Tätigkeit auf regionaler, Bistums- und Bundesebene, u.a. in der Lebens- und Krisenberatung der Internetseelsorge (KAMP der Deutschen Bischöfe), Grafiker, Sakralfotograf u.a. in der Umsetzung theologischer Projekte und Ausstellungen (<https://www.sacralphoto.de>). 25.142.

**Beirer, Georg**, Dr. theol., Dipl.-Päd. (Univ.), Moraltheologe, freiberuflich in eigener „Praxis für therapeutische Theologie, pastorale Supervision und geistliche Begleitung“. 25.230.

**Beutel, Helmut**, geb. 1940, Studium der Sozialwissenschaft, Psychotherapie und Kriminologie, Psychotherapeut, Coach, Supervisor. 25.506; 25.508; 25.518.

**Binder, Hagen**, Architekt und Künstler, Lehrtätigkeit im freien Zeichnen an der TU München. Seit 2003 als Planer und Gestalter intensiv mit der Abtei Münsterschwarzach verbunden. In dieser Zeit verstärkte sich die Erfahrung, dass jegliches Tun

eine spirituelle Dimension hat im schöpferischen Umgang mit dem Wahrgenommenen und Gelebten. Aus dieser Sicht heraus entstand die besondere inhaltliche Konzeption dieses Kurses, der seit 2019 stattfindet. 25.307.

**Boehncke, Anna Katharina**, Studium der bildenden Kunst, staatl. anerkannte Krankenpflegerin, Studium der Psychologie, Mitarbeiterin in der Klinik für Tumorbiologie in therapeutischer Arbeit und in Forschung, therapeutische Arbeit für psychosomatische Medizin in der Rhein-Juraklinik, Mitarbeit in der Hochschulambulanz für klinische Psychotherapie und Abschluss als psychologische Psychotherapeutin. Arbeit in eigener Praxis. Anna Boehncke ist Mutter zweier Kinder und verheiratet mit Karl Metzler. 25.432.

**Boor, Hans-Peter**, geb.1947, verheiratet, zwei Kinder, seit vielen Jahren Referent in der Kunst des Ikebana (KIKU-Schule Düsseldorf und IKENO-BO-Schule). 25.423; 25.472.

**Borowski, Christian**, geb. 1963, Zertifizierter Trauerbegleiter. Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Im Hauptberuf beim Bayerischen Rundfunk als Referatsleiter u.a. zuständig für die Informationsversorgung der Redaktionen. Ehrenamtlich in der Senioren- und Jugendarbeit tätig. 25.269.

**Brombierstäudl, Ursula**, geb. 1969, Sängerin, Theologin, Lehrberuf, Konzert- und Theatertätigkeit. 25.442.

**Bruns, Thomas**, geb. 1966, Dipl.-Theol., Pastoralreferent, langjährige Erfahrung in der Gemeindepastoral, seit 2017 in der Schulpastoral tätig, Personenzentrierter Berater (Grundstufe), Hobbyfotograf, Hobbymusiker, Exerzitienerfahrungen: u.a. Fußwallfahrten, ignatianische Exerziten, Internetexerziten. 25.142.



**Bürklin, Nina**, geb. 1987, Dr., promovierte Betriebswirtin (Fokus: Nachhaltigkeit) mit Erfahrung als Kommunikationsexpertin im In- und Ausland. Aktuell Geschäftsführerin einer Organisation zur Förderung von Achtsamkeit. Therapeutin für Logotherapie & Existenzanalyse mit Angeboten zu Resilienz, Krisenbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf Basis von sinnorientierten Einzelgesprächen, Workshops oder Business-Coachings (<https://www.meaningandmore.com>). 25.208; 25.266; 25.523.

**C** **Candolini, Gernot**, geb. 1959, Mag., Labyrinthbauer, Seminarleiter Buchautor und Direktor der evangelischen Montessorischule in Innsbruck. 25.433; 25.466.

**Ceming, Katharina**, DDr., freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin. Studium der Katholischen Theologie und Germanistik an der Universität Augsburg, Promotionen in Philosophie und Theologie, Habilitation mit einer Studie zur mystischen Theologie in Christentum, Hinduismus und Buddhismus. Autorin zahlreicher Bücher wie „Grenzwertig“, „Sinnerfüllt“, „Lass mal! Mit Meister Eckhart ins Hier und Jetzt“, „Verbotene Evangelien“ u.a. (<https://www.quelle-des-guten-lebens.de>). 25.267.

**Chemnitz, Thomas**, geb. 1963, verheiratet, zwei Töchter. Schauspieler, Trainer für Improvisation. Mitbegründer des Berliner Improvisationstheaters „Die Gorillas“. 25.428.

**D** **Deglmann, Volker**, freiberuflicher Musiker wohnend in Köln, studierte in Mannheim, Amsterdam und New York. Die gewonnenen Ideen und Erfahrungen setzt er in verschiedenen Bands, vom Duo bis zur Big Band, um. Seit 2017 ist Volker Deglmann Dozent an der Hochschule für Musik Saar (<https://www.volkerdeglmann.de>). 25.229.

**Dufner, Meinrad OSB**, geb. 1946, Ordenseintritt 1966, Priester, Künstler, Seelsorger, Buchautor, Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus der Abtei Münsterschwarzach. 25.116; 25.126; 25.144; 25.152; 25.161; 25.167.

**E Eckardt, Ulrich**, geb. 1970, verheiratet, ein Sohn, sechs Sternenkinder, wohnhaft in Nordhessen, Dipl.-Sozialpädagoge, Ökonom für Personalmanagement, freiberuflich tätig als systemischer Familientherapeut und Supervisor sowie Leiter einer Jugendhilfeeinrichtung, Begleiter bei Visionssuchen für Männer. 25.134.

**Eckrich, Martina**, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Bildungsreferentin, psychotherapeutische und Geistliche Begleiterin mit eigener Praxis (HPG), Bibliodramaleiterin. 25.235; 25.402; 25.459.

**Engelhard, Deocar OSB**, geb. 1944, Ordenseintritt 1965, Priester, Exerzitienleiterausbildung. 25.110.

**F Fabini, Eva**, Kirchenmusikerin und erfahrene Musikpädagogin. 25.254.

**Fischer Daniel**, freier Wissenschaftsjournalist für Astronomie und Raumfahrt. In seinem Astronomie-Blog „Skyweek“ berichtet er reich bebildert über neue Erkenntnisse und wissenschaftliche Debatten. 25.214.

**Fritsch, Marlene**, geb. 1972, studierte Theologie und Germanistik und arbeitete anschließend einige Jahre in einem Verlag. Seit 2008 ist sie selbstständige Lektorin und Autorin und lebt in ihrer Heimatstadt Trier. Zudem ist sie zertifizierte Wanderführerin und Trauerbegleiterin. 25.413; 25.455.

**G Geiger, Jakobus OSB**, geb. 1955, Ordenseintritt 1981, Dipl.-Theol., Töpfer, TZI-Ausbildung, war 12 Jahre lang Leiter des Gästehauses der Abtei

Münsterschwarzach; reiche Kurstätigkeit in Kontemplation. 25.101; 25.103; 25.106; 25.111; 25.112; 25.117; 25.122; 25.123; 25.124; 25.127; 25.129; 25.132; 25.133; 25.136; 25.148; 25.151; 25.154; 25.156; 25.158; 25.159; 25.162; 25.163; 25.164; 25.168; 25.170.

**Gerhard, Christoph OSB**, geb. 1964, Ordenseintritt 1987, Priester, Geschäftsführer der Vier-Türme GmbH, Klosterverwalter, Einzelbegleitung, Kursarbeit. 25.214; 25.233; 25.238; 25.260; 25.272; 25.515; 25.517; 25.520.

**Grabowski, Angela**, geb. 1968, Unternehmerin, Seminare/Begleitung, SINN-Lehre nach Viktor E. Frankl - Logotherapeutin/DGLE®, Persönlichkeits-/SELBST-Entwicklung, Transgenerationale Weitergabe von Trauma/„Kriegserbe“, SINN-therapeutisches Coaching. 25.429; 25.452; 25.463; 25.473.

**Grasegger, Susanne**, geb. 1979, zertifizierte Logotherapeutin DGLE®; Dozentin am Süddeutschen Institut für Logotherapie & Existenzanalyse; Beratung und Begleitung in persönlichen (Lebens-) Krisen und Umbruchssituationen, in Phasen körperlich-seelischer Erschöpfung und bei empfundener Sinn-Leere; begleitete Biografie-Arbeit und Unterstützung bei Prozessen der Persönlichkeitsentwicklung (<https://www.sinn-spuren.de>). 25.411; 25.439; 25.450.

**Grote, Lukas OSB**, geb. 2001, Ordenseintritt 2022; zurzeit im Studium der Katholischen Theologie. 25.205.

**Grün, Anselm OSB**, geb. 1945, Ordenseintritt 1964, Priester, Dr. theol., Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus, Schriftsteller, Vortrags- und Kurstätigkeit im In- und Ausland. 25.113; 25.204; 25.206; 25.212; 25.217; 25.221; 25.222; 25.228; 25.231; 25.236; 25.241; 25.259; 25.265; 25.273;

25.436; 25.456; 25.501; 25.502; 25.506; 25.508;  
25.509; 25.510; 25.512; 25.514; 25.518; 25.520;  
25.522; 25.525; 25.526.

**Grünberger, Isaak OSB**, geb. 1964, Priester,  
Dipl. Sozialpädagoge (FH). 25.416; 25.471.

**Grützner, Felix**, geb. 1964, Dr. phil., Kunsthis-  
toriker, Tänzer und Choreograf, langjährige Tätig-  
keit in der Hospizarbeit und Palliativversorgung als  
Trainer und Referent. 25.219; 25.408.

**Günther, Teresa**, geb. 1964, Buchhändlerin,  
Töpferin. 25.302; 25.304; 25.305; 25.306; 25.308;  
25.311; 25.314.

**H** **Haas, Kim Isabell**, geb. 1987, Gesundheits- und  
Bewegungswissenschaftlerin, Zertifizierte Yogaleh-  
rerin und Entspannungstrainerin, Unternehmens-  
beraterin für Kommunikation und HR-Prozessop-  
timierung, Referentin für Stressmanagement und  
Gesundheit (<https://mindset-fitness.de>). 25.225.

**Hannen, Sr. Francesca OP**, seit 1983 Missions-  
Dominikanerin, Erzieherin und Sozialpädagogin,  
begleitet junge Geflüchtete bei ihrer Berufsaus-  
bildung, Geistliche Begleiterin, Bibliodrama- und  
Bibliologausbildung, Bildungs- und Seminartätig-  
keit u.a. in interkulturellen und interreligiösen  
Kontexten, lebt als Missions-Dominikanerin in  
der „JETZT-Gemeinschaft“ in München. 25.235;  
25.402; 25.459; 25.460.

**Hartwig, Karin**, geb. 1968, Sozialpädagogin, The-  
rapeutin für „Konzentrierte Bewegungstherapie“  
(KBT), Sozialtherapeutisches Rollenspiel (ASIS)  
(<https://www.karin-hartwig.de>). 25.469.

**Heckel, Noach OSB**, geb. 1971, Ordenseintritt  
2002, Priester, Dr. iur. utr., Dr. iur. can., Prof. für  
Kirchenrecht an der Theologischen Fakultät Trier,

seit 1999 auf dem kontemplativen Weg. 25.114; 25.135; 25.138; 25.150; 25.171.

**Heeß, Alessa**, geb. 1994 in Waiblingen, Studium B.A. Angewandte Freizeitwissenschaft, M.Sc. Nachhaltige Regional- & Destinationsentwicklung in Innsbruck, Zertifizierte Erlebnispädagogin nach ZQ Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt Wandern, wohnhaft in Tirol und hauptberuflich tätig in der nachhaltigen Tourismusentwicklung. 25.417.

**Hergenröder, David OSB**, geb. 1976, trat im Jahre 2000 (nach seinem Abitur und seiner Lehre zum Verlagskaufmann) ins Kloster ein. Er absolvierte danach eine Ausbildung zum Betriebswirt für Sozialwesen und war mehrere Jahre im Personalbüro der Abtei tätig. Seit 2010 ist er Subprior. Im Jahr 2022 übernahm er die Leitung des Gästehauses. 25.274.

**Herold, Pascal OSB**, geb. 1964, Ordenseintritt 1991, Priester, 1999–2002 Missionar in Tansania, Prior der Abtei Münsterschwarzach, Einzelbegleitung, Kursarbeit. 25.125; 25.146; 25.242; 25.270; 25.460.

**Heß, Sina**, geb. 1992, verheiratet, seit über 15 Jahren Referentenerfahrung im Bereich Yoga/Meditation/Bewegung. Zertifizierte Yoga-Lehrerin, Meditationsleiterin, Kinder-Yoga-Leiterin, Lach-Yoga-Leiterin, jahrelange Kurserfahrung im Bereich Achtsamkeit, Spiritualität, Atemtechniken und ganzheitlichen Lebensfragen/Lebenssinn. 25.418.

**Hesse, Benedikt**, geb. 1982, professioneller Drummer, Studienaufenthalte u.a. am Drummer's Collective, New York; zahlreiche Projekte, Sessions, Konzerte und Tourneen national und international (<https://www.benedikthesse.com>). 25.229.

**Heyes, Zacharias OSB**, geb. 1971, Ordenseintritt 2000, Priester, Seelsorger, Autor, Künstler, Geistlicher Begleiter im Gästehaus, Kurstätigkeit. 25.120;

25.130; 25.149; 25.155; 25.166; 25.207; 25.274;  
25.301; 25.302; 25.303; 25.304; 25.305; 25.309;  
25.313; 25.410; 25.420; 25.424; 25.470.

**Holl, Carolin**, geb. 1978, verheiratet, zwei Kinder; Logopädin seit 2002, praktisch therapeutisch und lehrend tätig. Zertifizierte Weiterqualifikation in katholischer Theologie (Grund- und Aufbaukurs der Domschule Würzburg), Bibliologin; neben der logopädischen Tätigkeit freiberuflich in der Bildungsarbeit junger Erwachsener im Rahmen des „FSJ“ im Bistum Rottenburg-Stuttgart; stetige Weiterbildung in ganzkörperlicher Atem- und Entspannungsarbeit, Sprecherziehung und Stimmbildung. 25.248.

**Holzmann, Carola**, geb. 1954, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Mentorin für pastorale Dienste, Supervisorin (DGSv), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse. Oblatenrektorin der Abtei Münsterschwarzach. 25.139; 25.169.

**Hüttemeister, Susanne**, Prof. Dr., Leiterin des Zeiss-Planetariums und Dozentin am Astronomischen Institut der Ruhr-Universität Bochum. 25.214.

**Jäger, Eva Maria**, Prof. Dr., Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Tübingen (Verhaltenstherapie), Qigong-Lehrerin (ASS), Lehrbeauftragte an Universität und Hochschule (<https://www.evamariajaeger.de>). 25.215.

**Jeske, Eva-Maria**, geb. 1958, verheiratet, eine Tochter; Krankenschwester, Hebamme; Christliche Psychotherapie IGNIS – Akademie für Christliche Psychologie, Kitzingen; Heilpraktikerin ausschließlich auf dem Gebiet der Psychotherapie, praktizierend seit 1998. 25.405; 25.419; 25.444.

**Jörg-Kaluza, Melanie**, verheiratet, Theologin, Pastoralreferentin und Diözesanrichterin bei der Diözese Würzburg sowie Coach und DISG-Traine-

rin (<https://www.melaniejoergkaluza.de>). 25.521; 25.527.

**Juling, Daniel**, geb. 1969, Maschinenbauingenieur, Coach, Trainer, Speaker, Vordenker in der Nutzung von „Nichtwissen“ (<https://daniel-juling.com>). 25.516.

**K Kaluza, Michael**, verheiratet, Theologe, Philosoph, Lingua Eterna Mentor, Theologischer Referent bei den Erlösereschwestern in Würzburg sowie Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Amerikanische Chiropraktik in eigener Praxis (<https://rhoen-chiropraxis.de>). 25.527.

**Kamper, Madeleine**, geb. 1968, Dr. med., Ärztin, Psychotherapeutin und zertifizierte MBSR-Trainee, Gründerin des Zentrums für Achtsamkeit und Resilienz in Regensburg. Leitet Seminare in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) und engagiert sich für die Integration von Achtsamkeit im Bildungssystem, gibt Trainings für Schüler:innen an Grundschulen und weiterführenden Schulen und ist Mitbegründerin der Initiative „Mindful Students Regensburg“ zur Resilienzförderung von Studierenden. 25.109; 25.128.

**Kandler-Schmitt, Barbara**, geb. 1965, Apothekerin und Gesundheitsredakteurin mit den Schwerpunkten Prävention und Ernährungsberatung. Zusatzausbildungen in geistlicher Begleitung, Meditationsanleitung und zur Wortgottesdienstleitung. 25.216; 25.249.

**Kargl, Marco**, geb. 1982, Vater von zwei Kindern, kath. Theologe (Mag. Theol.); Vorstandsmitglied der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse“; wertorientierter Ritualbegleiter; freiberuflich tätig als Logotherapeut/DGLE® und Paarberater in eigener Praxis in Utting am Ammer-

see (<https://www.marco-kargl.de>;  
<https://wertorientierte-ritualbegleitung.de>). 25.250.

**Karwath, Matthias**, geb. 1963, kath. Priester, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Gestalttherapeut (<https://www.innenansichten.bistum-wuerzburg.de>). 25.140.

**Keil, Anke**, geb. 1981, studierte Theologie und Allgemeine Rhetorik. Nach einigen Jahren als Lektorin in einem Verlag ist sie heute als Trauerbegleiterin im Hospiz und Projektentwicklerin für das Trauerpastorale Zentrum in Esslingen tätig und lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Esslingen. Nachdem 2015 eine Tochter still geboren wurde, gründete sie zusammen mit ihrem Mann eine Selbsthilfegruppe für frühverwaiste Eltern und ließ sich zur Trauerbegleiterin ausbilden. 25.413; 25.455.

**Keller, Bernd**, geb. 1972, M.A., verheiratet, drei Kinder, Master of Ethical Management, Dipl.-Religionspädagoge (FH), zertifizierter Disg Trainer, Ehe- und Familienseelsorger in der Diözese Würzburg sowie freiberuflicher Coach mit „pro sitt - UnternehmensCoach, TEAMentwickler, Personal Coach“, Bad Kissingen. 25.507; 25.521.

**Keller, Petra**, geb. 1971, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin (IGB), Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe, freiberuflich tätig als Coach und Trainerin rund um Stressbewältigung und psychosoziale Gesundheit (<https://www.puresleben-coaching.de>). 25.232; 25.251.

**Kemmerer, Frank**, geb. 1980, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Familientherapeut, Positiver Psychotherapeut, Life Coach, systemischer Supervisor, tätig im Arbeitsfeld Erziehungsberatung, Fortbildungen für Fachkräfte der Jugendhilfe im Bereich Suizidprävention. 25.412.



**Kissel, Ann-Kathrin**, geb. 1984, Dipl.-Kauffrau, Business Coachin & Mentaltrainerin, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), langjährige Managementenerfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen (<https://kunstdeswandels.de>). 25.203; 25.434; 25.503.

**Klöckner, Stefan**, geb. 1958, Dr. theol., Professor, KMD, Studium der Musik, Musikwissenschaft und katholischen Theologie in Essen, Wien, Münster und Tübingen. 1992-1999 Leiter des Amtes für Kirchenmusik (Diözesanmusikdirektor) Rottenburg-Stuttgart. Seit 1999 Professor für Gregorianik und Liturgik (seit 2009 Musikwissenschaft/Geschichte der Kirchenmusik) an der Folkwang Universität der Künste Essen. 25.210; 25.245.

**Korber, Tessa**, geb. 1966, Dr. phil., Studium der Germanistik und Geschichte, seit 1998 freie Schriftstellerin, seit 2015 Kursleiterin für Kreatives Schreiben. Über 30 Bücher unter ihrem Namen oder Pseudonym. Ihre aktuellen Romane erscheinen im DuMont-Verlag. 25.254; 25.457.

**Körner, Gero**, als Botschafter der Klang-Kultur vermittelt der Pianist Gero Körner mit Stilgefühl und Taktbewusstsein zwischen den musikalischen Welten. Er ist ein gefragter Sideman und Gast-Solist für renommierte Künstler aller musikalischen Disziplinen. Seit 2010 ist er Lehrbeauftragter für Klavier an der Folkwang Universität der Künste Essen (<https://www.gerokoerner.com>). 25.229.



**Leipnitz, Jana**, geb. 1972, Dipl.-Kulturpädagogin, zertifizierte Trauerbegleiterin und ausgebildete kunsttherapeutische Praktikerin. 25.130.

**Levenig-Erkens, Elisabeth**, war viele Jahre als Sozialpädagogin und Eheberaterin tätig. Nach Ende der Berufstätigkeit zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, u.a. bei Dr. Gabriele Wosien, Friedel

Kloke-Eibl, Nanni Kloke, Hilda-Maria Lander und Martin Scheiwiller. 25.437.

**Löffler, Antonia**, geb. 1995, Mag. Theol., Studium in Tübingen, derzeit Pastoralassistentin in Oberndorf am Neckar. 25.226.

**M** **Mager, Rosi**, geb. 1961, Medizinisch-Kaufmännische-Assistentin (MKA), gepr. Fastenleiterin (DFA/UGB). 25.416; 25.471.

**Maisch, Yvonne**, geb. 1977, verheiratet, drei Kinder; Berater, Mentor und Speaker für INSPIRATIONAL LEADERSHIP durch INNER WORK. Geschäftsführerin von MY SOURCE© und der MAISCH+LANG GbR, BHI© Trusted Partner, Senior Partner 360 Weitblick GmbH, Vorstand des DBVB (Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.). 25.511.

**Martin, Julia**, geb. 1991, Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft in Bamberg, ausgebildete Journalistin mit Schwerpunkt Online/Social Media, verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit der Abtei Münsterschwarzach. 25.420.

**Meier, Bernd**, geb. 1954, Dipl.-Ing.; fasziniert von frühen Hochkulturen, deshalb seit der Schulzeit Beschäftigung mit Archäologie und alter Geschichte, insbesondere der Reiche im Nahen Osten. 25.218.

**Metzler, Karl**, ausgehend von den Studien Sport, Psychologie, Pantomime, Tanztheater, Rhythmus, Beziehungsarbeit und Übungen der Stille ist seine eigene Methode in der Arbeit mit Menschen gewachsen, die die verschiedenen Ansätze sinnvoll verbindet. Seminar-Tätigkeit für Yoga-Lehrer, für Physiotherapeuten, in der Tanztherapie-Fortbildung, für Gestalttherapie-Ausbildung und in der Ausbildung für Humanistische Psychologie, in der Ausbildung für Meditationslehrer, für Sexualthera-

peuten, Trainer für Mediatoren und für Benediktinermönche. Lehrauftrag an der Universität Freiburg für Körpersprache und Sprache. Lehrer an der Schauspielschule Freiburg. Mitwirkung bei Universitätskongressen, Deutschen Kongressen und Weltkongressen mit Körperarbeit, Körpersprache und Bewegungsentelligenz. Er ist verheiratet mit Anna Katharina Boehncke. 25.432; 25.468.

**Möhler, Frank OSB**, geb. 1967, Priester, Tätigkeit als Pfarrer, Ordenseintritt 2007, Geistlicher Begleiter, Novizenmeister, Ansprechpartner für Klosterinteressenten, Lehrer für Körpersprache und Gebärdenspiel. 25.169; 25.247.

**Moritz, Klaus-Dieter**, geb. 1961, Feldenkraislehrer, seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontemplation (<https://www.feldenkrais-meditation.de>). 25.101; 25.112; 25.118; 25.129; 25.136; 25.147; 25.151; 25.156; 25.159; 25.164; 25.165; 25.403; 25.425; 25.435; 25.440; 25.443; 25.451; 25.465.

**Müller, Stefan**, geb. 1961, verheiratet, ein Sohn. Diplom-Betriebswirt FH, Geschäftsführender Gesellschafter der stefan müller personalperspektiven GmbH, Berater und Coach für persönliche, berufliche und organisatorische Entwicklung und Veränderung. Zertifizierter Organisationsaufsteller. 25.509.

**Müller-Kaler, Annette**, Sportlehrerin. 25.508.

**O** **Obenauer, Andreas**, geb. 1968, Dr. theol., evangelischer Pfarrer. 25.234.

**Obenauer, Silke Luca**, geb. 1975, Dr. theol., evangelische Pfarrerin, Oblatin der Abtei Münster-schwarzach, Geistliche Begleiterin. 25.234.

**Oechsle, Peter**, geb. 1943, Diplom-Psychologe, seit 40 Jahren „Initiatische Therapie“ nach Karlfried

Graf Dürckheim und Maria Hippius, die er mit systemischer Familienaufstellung und Meditation im Stile des Za-zen verbindet. 25.406; 25.431; 25.458.

**Ohm, Tiamat S.**, lebt in der Nähe von Frankfurt am Main und lehrt ihre eigene kreativ- und tanztherapeutische Methode, Emotional Dance Process®, die sie seit 1994 auch in mehrjährigen Aus- und Fortbildungsgruppen überregional weitergibt (<https://www.emotional-dance-process.de>). 25.447.

**P Paul, Christin**, geb. 1958, Dipl.-Psychologin (Uni), Dipl.-Finanzwirtin (FH); als Beraterin/Trainerin/Coachin in Großunternehmen und Verwaltungen, die letzten 10 Jahre mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit (<https://www.schanze-paul.de>). 25.474.

**Peña, Angela**, geb. 1955, Kontemplationslehrerin (Willigis Jäger), Handauflegen (Anne Höfler) und Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). 25.104; 25.105; 25.119.

**Petrat, Nils**, geb. 1980, Dr. theol., Priester des Erzbistums Paderborn, war nach Studium von Theologie und Kirchenrecht in Münster, Rom und Paderborn viele Jahre als Studierendenpfarrer und Dom-Seelsorger in Paderborn tätig. Danach wirkte er als Geistlicher Begleiter im Projekt „Zukunftswerkstatt“ der Jesuiten auf dem Campus St. Georgen in Frankfurt mit. Derzeit ist er als Pfarrer in Herne im Ruhrgebiet aktiv. Neben der Pfarrei-Arbeit engagiert er sich in der kirchlichen Medienarbeit (Pro Sieben „Motz-Mobil“) und als Autor spiritueller Bücher. 25.253.

**Philipp, Thomas**, geb. 1965, Theologe, psychotherapeutische Weiterbildung, Jugend- und Studierendenseelsorger, Schriftsteller. 25.143; 25.145.

**Plank, Werner**, Dr. rer. nat., geb. 1965, Mathematiker, langjährige Führungskraft im Bankwesen,

Trainer für Improvisationstheater, Fußballtrainer, Jugend- und Erwachsenenarbeit. 25.442.

**R Renner, Sabine**, geb. 1980, Organisationspsychologin (M.Sc.) und Diplom-Betriebswirtin, zertifizierte Beraterin und Trainerin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), zertifizierte Coachin mit den Schwerpunkten (Selbst-)Führung und Persönlichkeitsentwicklung. Promovierende im Fachbereich Psychologie der Universität Marburg mit Forschungsschwerpunkt psychologische Ressourcen. Langjährige Konzern- und Führungserfahrung (<https://www.sabine-renner.com>). 25.434.

**Reuter, Tilman**, geb. 1983, selbstständig als Seminarleiter mit Schwerpunkt auf Männerarbeit, Visionssuche und Ritualarbeit; Fortbildungen als Visionssucheleiter (INP) und Natur-Pädagoge; zudem tätig als Mediengestalter, Filmemacher und Begleiter (<https://t-reuter.com>). 25.155.

**Rieker, Martin**, geboren 1953 in Heilbronn. Kantor in Wien, Dozent an der Hochschule für Kirchenmusik in Herford (Kinderchorleitung/Orgel), 30 Jahre Kantor und Musikschulleiter in Halle/Westf., Leiter der dortigen Haller-Bach-Tage. Seit April 2019 im Ruhestand. Orgel- Konzertleitung an der Nikolaikirche Bielefeld, Leitung des Theaterkinderchores Bielefeld. Zahlreiche Singwochen (Gerleve, Schwanberg). 25.454.

**Ritter, Joseph OSB**, geb. 1980, Ordenseintritt 2022, Studium der Volkswirtschaft, Geschichte und Pflanzenheilkunde; zurzeit in Ausbildung zum Heilpraktiker. 25.247.

**Ruffing, Andreas**, geb. 1959, Dr. theol., verheiratet, zwei erwachsene Söhne, Referatsleiter Diakonische Pastoral in der Abteilung Seelsorge des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Referent für Männerarbeit und Bibelpastoral. 25.427.

**Rumpel, Arnold**, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, Handwerksmeister, Dipl. Gestalter im Handwerk und Leiter der Metallwerkstatt der Abtei Münsterschwarzach. 25.301; 25.303.

**Rupek, Edeltraud**, geb. 1968, ausgebildete Mezzosopranistin und Gesangspädagogin. Seit gut 20 Jahren unterrichtet sie Stimmbildung funktional nach dem Lichtenberger Institut, u.a in Münsterschwarzach, an der Universität Würzburg und anderen Instituten. Freiheit und Gesunderhaltung der Stimme stehen dabei im Vordergrund. 25.263.

**S** **Saechtling, Leoni**, geb. 1989, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin & Therapeutin (DGSF) mit Praxis in Bad Soden/Taunus, Referentin in der Betrieblichen Gesundheitsfürsorge (Stressbewältigung/Resilienzstärkung/Selbstfürsorge). 25.412.

**Sauer, Abraham OSB**, geb. 1971, Ordenseintritt 1997, gelernter Landwirt und examinierter Krankenpfleger, ihm ist u.a. die Koordination der Flüchtlingsarbeit und die Kellerei der Abtei Münsterschwarzach anvertraut. Seit 2022 Prokurator der Abtei Münsterschwarzach. 25.224.

**Schäfer, Carla**, autorisiert im Emotional Dance Process®, Heilpraktikerin für Psychotherapie, lebt und arbeitet in Bremerhaven als Trainerin und psychologische Begleiterin (<https://tanzcarla.jimdofree.com>). 25.447.

**Schiersner Helmuth**, geb. 1962, Rechtsanwalt, Mediator, Naturtherapeut (Exist), Weiterbildung in existenzialpsychologischer Therapie und philosophischer Übungspraxis. 25.430.

**Schleicher, Johannes**, geb. 1955, Dipl.-Theol., war von 1984–2004 Pastoralreferent, von 2004–2009 leitete er das Offene Kloster Abbaye de Fontaine-André in CH-Neuchâtel, von 2009–2016 arbeitete

er als Leiter des „VIA CORDIS Haus St. Dorothea“ in Flüeli Ranft OW. Von 2016–2020 war er verantwortlich für Spiritualität und Bildung in Basel. Er hat zusätzlich eine Ausbildung als Supervisor und Geistlicher Begleiter und lebt in Nürnberg. Er ist Herausgeber und Autor mehrerer Bücher, u.a. von „Mitmensch Gott – Mystische Spiritualität für heute“ im Vier-Türme-Verlag. 25.220; 25.255.

**Schlier, Jutta**, geb. 1958, verheiratet, ein Sohn, Theologiestudium, Gemeindereferentin bis 2012, Ausbildung zur Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleitung, Ausbildung in der Telefonseelsorge, ab 2013 freischaffende Künstlerin und Exerzitienbegleiterin, Kunst, Exerzitien, Meditation und meditatives Malen bundesweit in Bildungshäusern und Klöstern (<https://www.jutta-schlier.de>). 25.131.

**Schmalzl, Klaus**, geb. 1960, Ehe, Familien- und Lebensberater, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Paaren, seit 30 Jahren verheiratet, drei erwachsene Kinder. 25.424.

**Schmalzl, Renate**, geb. 1963, Kommunikationstrainerin, Aqua-Fitness-Constructor, verheiratet, drei erwachsene Kinder. 25.424.

**Schmelter, Denis**, Dr. theol., Fundamentaltheologe und Religionsphilosoph, Zertifizierter Anwender und Berater der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Mitglied im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V., Bildungsreferent der Abtei Münsterschwarzach. 25.201; 25.203; 25.225; 25.246; 25.256; 25.274; 25.503; 25.505.

**Schmidt, Joël OSB**, S.L.L, Dipl.-Theol., Dipl.-Musikl., künstl. Ausbildung Gesang. Vor seinem Klostereintritt als Opern- und Opernchorsänger sowie als Chorleiter tätig. Promoviert am Päpstlichen Liturgischen Institut der Benediktinerhochschule Sant’Anselmo in Rom über die Theologie

des gregorianischen Gesangs. Erster Kantor und Musikbibliothekar der Abtei Münsterschwarzach. 25.209; 25.263.

**Schmitt, Karolin**, geb. 1980, verheiratet, zwei Kinder, Diplom-Biologin, Weiterbildung in verschiedenen Weingütern und an der Hochschule Geisenheim, Gästeführerin „Weinerlebnis Franken“, Co-Unternehmerin in einem kleinen Familienweingut. 25.507.

**Schnaidt, Melchior OSB**, geb. 1974, Ordenseintritt 2008, Diakon, Geistlicher Begleiter, Schulseelsorger. 25.205.

**Schneider, Irene**, Dipl.-Theol., Gestalttherapeutin (IGW), Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen (MLI), freiberuflich tätig als Seminarleiterin und in der Einzelbegleitung; teilzeitangestellt als Begleiterin für Ordensfrauen in der letzten Lebensphase; mir macht es große Freude, Menschen zu unterstützen, ihre eigene Lebendigkeit und Einmaligkeit, Kraft und Tiefe zu leben – durch Selbstliebe und Verbundenheit, Achtsamkeit und Klarheit, Wissen und neue Zusammenhänge (<http://irene-schneider.eu>). 25.108; 25.211; 25.441; 25.453.

**Schneider, Wolf**, geb. 1952, Studium der Philosophie in München, dann buddhistischer Mönch in Thailand; 1985 bis 2015 Herausgeber der spirituellen Zeitschrift „Connection“; Leiter von Retreats und Seminaren seit 1980; heute v.a. Autor, Pädagoge und Humorcoach (<https://bachelor-of-being.de>; <http://bewusstseinerheiterung.info>). 25.213.

**Scholz, Martin**, geb. 1965, verheiratet, Diplom-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Oblate der Benediktinerabtei Kornelimünster, Bogenschütze (<https://bogenschiessen-im-kloster.de>). 25.401; 25.504; 25.513; 25.524.



**Schrott, Simon OSB**, geb. 1984, Dr. theol., Priester, Ordenseintritt 2021, Gesprächsseelsorge, Mitarbeit im Gästehaus. 25.224.

**Schugt, Andreas OSB**, geb. 1957, Ordenseintritt 1982, Lic. Theol., Priesterweihe 1989, Geistlicher Begleiter (IMS), Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung am Benediktshof, Münster. 25.102; 25.409; 25.415; 25.430; 25.467.

**Schultheiß, Uwe**, geb. 1973, verheiratet, drei Kinder, Schulleiter der Grundschule Grünsfeld-Wittighausen, Fortbildner in der Lehrerfortbildung im Regionalteam Sport des Staatlichen Schulamts Künzelsau und Hobbyastronom. 25.260.

**Schumacher, Suse**, geb. 1964, Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Psychodramatikerin und Naturcoachin; sie arbeitet und lebt mit ihrer Familie in Berlin. 25.426.

**Schuppe, Anna-Lena**, vermittelt als Sängerin und Gesangspädagogin ihre Begeisterung für das Singen Menschen aller Generationen und Ambitionen, sie gibt Privatunterricht, coacht Vokalensembles und ist als Stimmbildnerin in Chören tätig. 25.454.

**Seethaler, Karin**, geb. 1962, Exerzitien- und Meditationsbegleiterin, Caritastheologin (M.A.), Autorin spiritueller Bücher (<https://www.karin-seethaler-wendepunkte.com>). 25.140.

**Seubold, Günter**, Prof. Dr. phil. habil., Philosoph, Studium der Philosophie, Germanistik und Katholischen Theologie in Würzburg, Frankfurt, Heidelberg und Berlin; mehrere Stipendien und Auslandsaufenthalte; Wiss. Mitarbeiter an den Universitäten Würzburg, Bamberg, Bonn und Sendai (Japan); 1995 Privatdozent, 2001 Apl. Professor für

Philosophie an der Universität Bonn; Gastdozent an den Universitäten Lodz (2004) und Wroclaw/Breslau (2005); von 2006 bis 2020 Professor für Philosophie und Kunsttheorie an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter/Bonn ([www.seubold.de](http://www.seubold.de)). 25.414.

**Sickinger, Erwin**, geb. 1961, verheiratet, drei Kinder, Dipl.-Theol., Coach, Sprech- und Kommunikationspädagoge, Weiterbildung in TZI, Psychodrama, Herzensgebet. Kommunikationstrainer, Geschäftsführer in eigener Unternehmensberatung, Buchautor. 25.209; 25.233; 25.238; 25.272; 25.506; 25.508; 25.515; 25.517; 25.518; 25.520.

**Sieber, Desiree**, Assistant to CPO; befasst sich seit mehreren Jahren mit der Anwendung von Prinzipien der Benediktinischen Lebenskunst im Kontext von „Good Leadership“-Ansätzen, Kommunikationsmethoden und Psychologie; musik- und tanzbegeistert, tanzt seit 2014 verschiedene Tanzstile: Solo- bzw. Formationstanz (Afro Dance, Breakdance, Hip-Hop, House), Paartanz (Standard, Latein), Tanztheater. 25.229; 25.256.

**Siepen, Robert**, geb. 1959, Studienrat i.K. für Theologie und Sport. Kursleiter für Tage religiöser Orientierung an Gymnasien. Ausbildung bzw. Zusatzqualifikation in Klangmassage; Gespräch, Beratung und Begleitung; Psychosynthese und Spielpädagogik. Vielfältige Seminarerfahrungen in praktischer Spiritualität. 25.137; 25.160.

**Sigler, Wolfgang OSB**, geb. 1987, Dipl.-Jur., Mag. Theol., Ordenseintritt 2015, Priesterweihe 2024. Er arbeitet im Vier-Türme-Verlag, ist einer der Organisten der Abtei und koordiniert die Angebote von Junges Münsterschwarzach. 25.226; 25.252.

**Simma, Christoph**, geb. 1966, verheiratet, drei erwachsene Kinder, Diplompädagoge, seit 1990

Praxis in Kontemplation, begleitet in Schule und Erwachsenenbildung Menschen auf dem Weg zu einem achtsamen Leben im Alltag (<https://www.christophsimma.at>). 25.229; 25.404; 25.407; 25.446; 25.448; 25.449; 25.461; 25.462.

**Steinhauer, Jörg**, geb. 1967, verheiratet, vier Kinder, Holzbildhauermeister, Tischlermeister, seit 2005 freiberuflich, pädagogische Projekte und Kurstätigkeit. 25.310; 25.312.

**Stolle, Michael**, geb. 1970, Dr. phil., ist Geschäftsführer des „House of Competence“ (HoC) am „Karlsruher Institut für Technologie“ (KIT). Er ist dort mit allen Fragen der Führung, Entwicklung und Gestaltung eines fachübergreifenden Kompetenzzentrums befasst. Derzeit interessiert ihn besonders, wie sich die universitären Bildungsangebote zu Schlüsselqualifikationen und Kompetenzentwicklung angesichts gravierender Transformationsprozesse verändern sollen, müssen oder können. Im Lehrangebot des HoC ist er mit Kursen zu den Themen „Führen“, „Entscheiden“ oder „Verändern“ vertreten. 25.505.

**Stolzenberger, Barbara**, Dipl.-Theol., Gruppenpädagogin (tFTZI), Geistliche Begleiterin (IMS), Ausbildung in Rhythmus, Atem, Bewegung nach H.-L. Scharing (RAB). 25.121.

**T** **Tonn, Motoki**, geb. 1973, Jurist, Achtsamkeitstrainer (Search Inside Yourself), Time to Think Facilitator und Agenturgründer, Autor („Ikigai – das Geheimnis der kleinen Dinge“) und Berater von Firmen und Unternehmen der Sozialwirtschaft, Familienvater, Sohn einer japanischen Mutter. 25.266.

**Trautner, Dominikus OSB**, ist seit 1978 Benediktiner in Münsterschwarzach. Studium der Theologie und Kirchenmusik. Priesterweihe 1985. Abteiorganist. Zahlreiche CD-Einspielungen. Seit 25

Jahren Lehraufträge für Kirchenmusik an den Musikhochschulen Würzburg und Frankfurt. 25.271.

**Tröster, Christian**, Autor, Journalist und Kontemplationslehrer. Er lebt in Hamburg. Zuletzt ist von ihm das Buch „Leere Fülle Gegenwart – Anmerkungen zu Kontemplation und Advaita“ (2022) erschienen. 25.141.

**Uhl, Markus**, geb. 1978, Dr. phil., Studium der Kirchenmusik, Orgel und Orgelimprovisation sowie Musikwissenschaft und Philosophie; Lehrbeauftragter an den Hochschulen in Stuttgart, Weimar und Heidelberg (Orgelimprovisation, Orgelliteratur, Gregorianik, Hymnologie, Deutscher Liturgiegesang und Liturgisches Singen). 25.210.

**Ursprung, Monika**, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Dipl.-Kommunikationsdesignerin, Kunsttherapeutin (DFKGT). 25.306.

**van Scharrel, Josef OSB**, geb. 1961, seit 1989 Mönch im Kloster Nütschau, Ausbildung in „Initiativer Therapie“ (Karlfried Graf Dürkheim); „Geführtes Zeichnen“ (GZ); Personale Körperarbeit; Meditation; Schwerpunkt: Arbeit mit Männern; Leiter Haus Raphael. 25.107; 25.134.

**Veith, Stephan OSB**, geb. 1959, Ordenseintritt 1981, Geistlicher Begleiter, Aufgaben in der Klosterverwaltung Münsterschwarzach. 25.115; 25.157.

**von Egidy, Holm**, geb. 1967, Dr. phil., Studium der Physik, Evangelischen Theologie und Philosophie; Heilpraktiker (Psychotherapie); Absolvent am SySt®Institut in systemischer Strukturaufstellungsarbeit; systemischer Therapeut und Coach; Ausbilder für Systemische Aufstellungen; intensive Erfahrung mit indischer und buddhistischer Spiritualität (<https://www.constellaris.de>). 25.438.

**von Fürstenberg, Maria Theresia**, geb. 1965 in Warendorf. Künstlerische Ausbildung: Florenz, Scuola per l'Arte e il Restauro. Seit 1987 Schülerin der bekannten griechischen Ikonographin Eva Vlavianos. Sie schreibt Ikonen und leitet seit über zwanzig Jahren Kurse im Ikonenschreiben. 25.153.

**W**

**Wagener, Willibrord OSB**, geb. 1977, Ordenseintritt 2021, Studium der Betriebswirtschaft und Tätigkeit im luxemburgischen Staatsdienst; zurzeit Mitarbeiter bei „Buch und Kunst im Klosterhof“. 25.270.

**Walter, Thomas**, geb. 1954, Pfarrer i.R., Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., Geistlicher Begleiter, Exerzitienleiter. 25.262; 25.422.

**Wehrli, Bettina**, geb. 1965, vielfältige Bildhauer- und Kunstausbildungen u.a. in Zürich und Genf. 25.308.

**Weiß, Alois-Maria OSB**, geb. 1962, Ordenseintritt 1983, Ausbildung als Maler und Lackierer, Malermeister, und seit Juli 2018 Klosterpförtner der Abtei. 25.445.

**Wilde, Mauritius OSB**, Dr. theol., Klostereintritt 1985, Priester, nach einer Zeit als Erzieher am Egbert-Gymnasium, Jugendarbeit und Leiter des Vier-Türme-Verlags, internationale Erfahrung als Prior in Schuyler, USA, und seit 2016 Prior in Sant'Anselmo in Rom, Dozent für Spirituelle Theologie am dortigen Atenäum, Blogger, Autor, Exerzitienmeister. 25.227.

**Winkler, Werner**, geb. 1964, Ausbildung zum Schriftenmaler (Werbetechniker), Spezialisierung auf Schriftgestaltung, freier Berater und Trainer, Dozent für lösungsorientierte Gesprächsführung und Persönlichkeitspsychologie, Dozent in Waiblingen. 25.445.

**Winterhalter, Rita**, geb. 1956, Heilpraktikerin in eigener Praxis, Lehrerin der Open Hands Schule des Handauflegens (Anne Höfler), Jin Shin Jyutsu® Praktikerin/Selbsthilfelehrerin, Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). 25.104; 25.105; 25.119.

**Wu, Hsin-Ju**, geb 1968, Dr. theol., Verlegerin und Übersetzerin deutscher spiritueller Bücher, lebt in Taipeh in Taiwan, Studium der Volkswirtschaft in Marburg, Kursarbeit in der Presbyterianischen Kirche in Taiwan. 25.236; 25.241; 25.436; 25.510; 25.512; 25.514.

**Yalcin, Fatima**, geb. 1991, Restaurantfachfrau, Industriekauffrau, Yogalehrerin (500 h AYA Zertifiziert), Inhaberin von „Faszination Yoga“ (<https://www.faszinationyoga.de>). 25.246.

**Zenetti, Carola**, geb. 1955, staatlich geprüfte Musiklehrerin, Heilpraktikerin/Homöopathin, ausgebildete Seminarleiterin für die Musicosophia-Hörmethode. 25.261.

**Zimmerer, Georg**, geb. 1980, Dipl.-Theol., Dipl.-Soziologe, Systemischer Berater und Familientherapeut, freiberuflicher Coach und Seminarleiter. Verheiratet, Vater zweier Töchter. 25.239; 25.464.

# INFOS

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr über den Veranstaltungsort, die Unterkunft, die Preise, wie Sie sich für einen Kurs anmelden können sowie Organisatorisches.

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### Tagungsort

Alle Kurse finden statt im:  
Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach  
Schweinfurter Str. 40  
D-97359 Schwarzach am Main  
Telefon: +49 9324 20 203  
Telefax: +49 9324 20 205  
E-Mail: [gh@abtei-muensterschwarzach.de](mailto:gh@abtei-muensterschwarzach.de)  
Website:  
<http://www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de>

Leitung: Br. David Hergenröder OSB  
Organisator. Leitung: Anita Zeitler  
Stellvertretung: Renate Then

Gästehaus-Empfang:  
Theresia Angly  
Ina Schweigerdt

### Telefonzeiten:

Montag bis Freitag von 08:30 bis 12:00 Uhr  
Montag und Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr

---

### Anmeldung

Wir bitten um **schriftliche** Kursanmeldung online, per E-Mail, Fax oder Brief. Nutzen Sie dazu unsere Homepage oder die Anmeldeformulare am Schluss des Kursprogramms. Bitte geben Sie Ihre vollständige postalische Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse gut lesbar an. **Telefonische Kursanmeldungen sind nicht möglich!**

**Einzelgäste ohne Kursanbindung melden sich bitte per E-Mail oder telefonisch im Gästebüro an.**



## **Modus der Anmeldebestätigung**

Ihre schriftliche Anmeldung ist angenommen, wenn Sie von uns eine Teilnahmezusage erhalten. Voraussichtlich Anfang Dezember 2024 verschieken wir die Kurszusagen für das Jahr 2025. **Sollten Sie keine Zusage erhalten, konnten wir Ihnen keinen Kursplatz einräumen.** Sie stehen jedoch auf der Warteliste und werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei geworden ist. **Bei besonders stark nachgefragten Kursen (z.B. mit P. Anselm Grün OSB) werden zunächst diejenigen berücksichtigt, die den entsprechenden Kurs im Vorjahr nicht besucht haben.**

---

## **Rücktritt**

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen bzw. Ihren Einzelgastaufenthalt wahrnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung an das Gästebüro, damit wir den Platz an andere vergeben können. Für Bearbeitungskosten berechnen wir:

Bei Kursen:

- bei Absage zwei Wochen vor Kursbeginn bis Kursantritt die Kursgebühr
- bei Nichtteilnahme ohne Benachrichtigung die gesamten Kurskosten

Bei Einzelgastaufenthalten:

- bei Absage zwei Wochen vor dem geplanten Aufenthalt bis zum Zeitpunkt des geplanten Aufenthalts: 50% der Unterbringungskosten
  - bei Nichterscheinen ohne Benachrichtigung die gesamten Unterbringungskosten
- 

## **An- und Abreise**

Wir empfangen unsere Kursgäste am ersten Kurstag zwischen **14:00 und 17:00 Uhr**. Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte nach 16:00 Uhr unsere Notfallnummer **09324 20 613** an, um die

Schlüsselübergabe zu besprechen. In der Regel steht Ihnen Ihr Zimmer am Anreisetag ab **15:00 Uhr** zur Verfügung. Wir bitten Sie, am Abreisetag das Zimmer bis 9:00 Uhr zu räumen. Sonntags genügt es, wenn Sie das Zimmer bis 14:00 Uhr räumen. Die Einteilung der Zimmer behalten wir uns vor.

---

## **Veranstaltungsdauer**

In der Regel beginnen die Kurse mit der Vesper (= Abendgebet) um 18:00 Uhr (donnerstags bereits um 17:30 Uhr) in der Abteikirche und enden mit dem Mittagessen (ca. 13:00 Uhr).

---

## **Preisgestaltung**

Tagessatz inkl. Vollpension

Einzelzimmer ohne Dusche und WC: 73,00 €

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 80,00 €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 154,00 €

Bei halbtägiger Mitarbeit Preisnachlass von 12,00 €

Schüler, Studierende, Azubis, Arbeitslose: 49,00 €

Bei Vergünstigung des Tagessatzes bitten wir Sie, Ihren entsprechenden Nachweis vorzulegen.

Für eine einzelne Übernachtung veranschlagen wir zusätzlich 15,00 €.

## **Für nicht-kirchliche Gruppen gilt:**

Einzelzimmer ohne Dusche und WC: 83,- €

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 90,- €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 174,- €

## **Tagungspauschale**

Für Gastgruppen in unserem Haus berechnen wir eine Tagungsraumpauschale von **80,00 €** pro Tag, für nicht-kirchliche Gruppen **90,00 €** (je nach Größe des Raumes). Darin enthalten sind alle Kosten für Saalmiete und zur Verfügung gestellte Materialien.

## **Reiserücktrittversicherung**

Damit Sie bei Stornierung oder Abbruch Ihres Aufenthaltes, z.B. wegen Erkrankung, Unfall oder

Arbeitslosigkeit – auch innerhalb der Familie – mögliche finanzielle Verluste ersetzt bekommen, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Storno-Versicherung.

---

## **Räumlichkeiten:**

### **Haus Scholastika**

- 4 Seminarräume
- 2 Gruppenräume  
für ca. 20 bzw. 10 Personen
- 2 Speisesäle

### **Haus Benedikt**

- 3 Seminarräume
- 3 Speisesäle
- 1 Gebetsraum

### **Technische Ausstattung**

- Beamer
  - Fernsch Bildschirm mit DVD-/Video-Player
  - CD-Player
  - Moderationswände
  - Moderationskoffer
  - Flipchart
- 

## **Unterkünfte:**

### **Haus Scholastika**

- 21 Einzelzimmer mit Dusche und WC
- 24 Doppelzimmer mit Dusche und WC
- 1 Behindertenzimmer mit Nasszelle
- 5 Familienzimmer (3-4 Betten)

### **Haus Benedikt**

- 31 Einzelzimmer mit Dusche und WC
- 8 Doppelzimmer mit Dusche und WC
- 1 Behindertenzimmer
- 6 Einzelzimmer ohne Dusche und WC (Gastflügel)

## Haus St. Plazidus

- 5 Einzelzimmer ohne Dusche und WC
- 1 Doppelzimmer ohne Dusche und WC
- 4 Mehrbettzimmer (4-6 Betten)  
(Waschraum auf dem Flur)

**Bettwäsche und Handtücher werden in den Zimmern bereitgestellt; Fön, Duschgel, Shampoo, Seife etc. bitte selber mitbringen.**

---

## Mahlzeiten

Unsere Mitarbeiter:innen in der Küche versorgen Sie mit vier Mahlzeiten pro Tag (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen). Die Nahrungsmittel stammen zum größten Teil aus unseren klostereigenen Betrieben: Metzgerei, Bäckerei, Landwirtschaft und Gärtnerei.

Auf Wunsch erhalten Sie vegetarische und vegane Kost. **Bei einer Glutenunverträglichkeit bitten wir Sie, Ihr eigenes Brot mitzubringen.** Dies bitte bereits bei der Anmeldung bzw. spätestens eine Woche vor der Anreise durchgeben. **Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Kursvollpension erstatten wir kein Geld zurück.**

---

## Essenszeiten:

- Frühstück: 07:30 Uhr bis 08:30 Uhr
- Mittagessen: 12:20 Uhr (sonntags 12:10 Uhr)
- Kaffee: 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Abendessen: 18:40 Uhr (sonntags 18:30 Uhr)

## Getränke

Ein Kaffeeautomat und ein Kühlschrank mit kalten Getränken stehen in den Speisesälen zur Verfügung.

---

## **Verkehrsverbindungen**

### **mit dem PKW**

Die Abtei liegt an der B 22 und an der Autobahn Frankfurt/Nürnberg (A3), Ausfahrt Kitzingen/Schwarzach 74 in Richtung Volkach.

### **Öffentliche Verkehrsmittel**

#### **mit der Bahn**

Bahnstation: Kitzingen oder Würzburg, von dort weiter mit dem Bus oder Taxi (nicht Dettelbach oder Buchbrunn!)

#### **mit der Buslinie 8108**

AB: Würzburg – Münsterschwarzach

#### **mit der Buslinie 8110**

AB: Kitzingen – Münsterschwarzach

Bitte nutzen Sie die **Auskunft der OVF:**

Tel.: 0931 352890

Internet: <https://www.dbregiobus-bayern.de>

### **Taxi Kitzingen**

Tel.: 09321 8088 oder Tel.: 09321 33980

---

## **Aufnahme von Gastkursen/ Beleggruppen**

Das Gästehaus Münsterschwarzach ist offen für Kurse und Tagungen von Gruppen aus Kirche, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Kultur. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten sind die Mönche der Abtei bereit, als Referenten bei den Gastgruppen mitzuarbeiten und mit Gästen über Lebens- und Glaubensfragen ins Gespräch zu kommen.

---

## **Klösterliche Seelsorge**

Manchmal braucht es Zeiten außerhalb des Alltags, um einer orientierenden, sinnstiftenden und erleichternden Kommunikation mehr Raum

zu schaffen und sich intensiver auf Gott und das eigene Leben einlassen zu können. Seelsorge ist in diesem Sinne kommunikativ und will in Beziehung setzen – zu sich selbst, den Mitmenschen, zu Gott. Seelsorgliche Angebote sind lediglich eine menschliche und spirituelle Unterstützung zu gelingendem Glauben und Leben. Sie ersetzen keine (psycho-)therapeutische Behandlung! Bei einem seelsorglichen Angebot, das mehrere Gespräche umfasst und vorher abgesprochen werden muss, berechnen wir pro Gespräch 30,00 €. Wir bieten folgende Möglichkeiten:

### **(1) Seelsorgegespräche**

Auf dem Hintergrund des christlichen Glaubens kann es inhaltlich um alles gehen, was Sie beschäftigt. Meist handelt es sich um ein einzelnes oder um einige Gespräche während Ihres Aufenthaltes im Gästehaus.

### **(2) Geistliche Begleitung**

Die Geistliche Begleitung ist eine Hilfestellung in Gesprächsform, die mit einer ausdrücklichen Vereinbarung beginnt und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken kann. Dabei geht es um die Mitteilung von Glaubenserfahrungen bzw. solchen Erfahrungen, die zu Gott in Beziehung gesetzt werden.

Für Gespräche stehen zur Verfügung:

P. Deocar Engelhard OSB

Br. Jakobus Geiger OSB

P. Zacharias Heyes OSB

P. Daniel Klüsche OSB

P. Udo Küpper OSB

P. Simon Schrott OSB

P. Andreas Schugt OSB

Anfragen und **rechtzeitige** Anmeldung im Gästebüro der Abtei.

---

## Gottesdienstzeiten in der Abteikirche

	Mo.-Fr.	Samstag	So.+Feiertage
Vigil & Laudes	5:00	6:00	6:00 Uhr
Konventamt	6:30	7:15	9:00 Uhr
Mittagshore	12:00	12:00	11:45 Uhr
Vesper	18:00	18:00	17:45 Uhr
Komplet	19:35	19:35	19:30 Uhr

Sonntag: Eucharistiefeier um 07:30 Uhr in der Krypta; um 10:30 Uhr in der Abteikirche

Mittwoch: Keine öffentliche Komplet

Donnerstag: Vesper und Konventamt zusammen um 17:30 Uhr

An jedem Wochentag findet außerdem um 07:15 Uhr eine Eucharistiefeier in der Krypta statt.

Die Gottesdienstzeiten können gelegentlich variieren. Hierzu schauen Sie bitte auf die jeweils aktuellen Aushänge („Schwarzes Brett“) an der Magnettafel bei den Speisesälen. Dort erfahren Sie auch, welches Buch Sie aus Ihrem Zimmer für die Feier der Liturgie verwenden können.

---

## **Informationen zur Datenerhebung im Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach gemäß Artikel 13 KDR-OG**

Die Abtei Münsterschwarzach, Schweinfurter Str. 40, 97359 Schwarzach am Main, Abt Michael Reepen OSB, erhebt Ihre Daten **zum Zweck der Vertragsdurchführung, zur Erfüllung ihrer vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten**, zur Zusendung unseres Jahresprogramms bzw. weiterer Gäste- und/oder Kursinformationen. Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die **Durchführung des Vertrags** erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1 b) KDR-OG. Eine **Weitergabe der Daten an Dritte findet nur zum Zwecke der Auftragsdurchführung statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.**

Sie haben das Recht, der Verwendung Ihrer Daten zum Zweck der Zusendung des Jahresprogramms bzw. weiterer Gäste- und/oder Kursinformationen jederzeit zu **widersprechen**. Zudem sind Sie berechtigt, **Auskunft** der bei uns über Sie gespeicherten Daten zu beantragen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die **Berichtigung** oder die **Löschung** der Daten zu fordern.

**Wir nehmen den Schutz ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst.**

Wenn Sie dazu Fragen haben, können Sie jederzeit unseren **Datenschutzbeauftragten** unter [datenschutz@abtei-muensterschwarzach.de](mailto:datenschutz@abtei-muensterschwarzach.de) oder unter

Wolfgang Keller, Schweinfurter Str. 40,  
97359 Schwarzach am Main, Tel. 09324 20 546  
erreichen.

Ihnen steht des Weiteren ein **Beschwerderecht** bei der Aufsichtsbehörde (Ordensdatenschutzbeauftragten) zu.



# KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort/PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon, tagsüber: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Unterbringung:  EZ (Du/WC auf Flur)

EZ Du/WC

DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung:  normal  vegetarisch  vegan

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 254 des Jahresprogramms.

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:  
Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus  
Schweinfurter Str. 40  
97359 Münsterschwarzach





# MÜNSTERSCHWARZACHER BÜCHERTAGE

Die Buchmesse im Kloster

Abtei Münsterschwarzach  
23. – 25. Mai 2025

- ▶ Buchmesse in Klosteratmosphäre zu den Themen Spiritualität, Religion, Philosophie und Lebenshilfe
- ▶ Zahlreiche religiöse und spirituelle Verlage mit ihren aktuellen Programmen
- ▶ Autorinnen und Autoren in Lesungen, Workshops und Signierstunden hautnah erleben
- ▶ Große Abendveranstaltung mit P. Anselm Grün und der Band Sternallee am Samstag, 24.5.25 in der Abteikirche
- ▶ Eintritt frei

[www.muensterschwarzacher-buechertage.de](http://www.muensterschwarzacher-buechertage.de)

# KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort/PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon, tagsüber: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Unterbringung:  EZ (Du/WC auf Flur)

EZ Du/WC

DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung:  normal  vegetarisch  vegan

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 254 des Jahresprogramms.

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach





# KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort/PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon, tagsüber: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Unterbringung:  EZ (Du/WC auf Flur)

EZ Du/WC

DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung:  normal  vegetarisch  vegan

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 254 des Jahresprogramms.

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach





# KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Stichwort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort/PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon, tagsüber: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Unterbringung:  EZ (Du/WC auf Flur)

EZ Du/WC

DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung:  normal  vegetarisch  vegan

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 254 des Jahresprogramms.

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach







Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Gäste der Abtei Münsterschwarzach!

Wir haben auch für das Jahr 2025 wieder ein reichhaltiges Programm zusammengestellt. Viele warten ab Ende September bereits auf das neue Programm. Gerne schicken wir es Ihnen immer auch mit der Post zu. Inzwischen sind die Papierpreise, die Druck- und Postversandkosten sprunghaft gestiegen. Falls Sie das Kursprogrammheft auf dem Postweg nicht mehr wünschen, informieren Sie uns bitte über:  
[gh@abtei-muensterschwarzach.de](mailto:gh@abtei-muensterschwarzach.de)

Vielen Dank!



**Gästehaus**  
Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40  
97359 Münsterschwarzach Abtei

Telefon +49 9324 20 203  
Telefax +49 9324 20 205  
Abteipforte +49 9324 20 240

[gh@abtei-muensterschwarzach.de](mailto:gh@abtei-muensterschwarzach.de)  
[www.abtei-muensterschwarzach.de](http://www.abtei-muensterschwarzach.de)

KURSE 2025



Leben; jetzt

GEM

WERTS

VERT

Leben; jetzt