

# FINANZIELLE FÖRDERUNG

Exerzitien und Besinnungstage haben das Ziel, zu einer Vertiefung des Glaubens zu führen. Die Kurse, die diesem Anliegen dienen, werden von der Diözese Hildesheim durch inhaltliche wie auch durch finanzielle Unterstützung gefördert. (Vgl. Richtlinien für die finanzielle Förderung von Exerzitien und Besinnungstagen in der Diözese Hildesheim vom 15.10.1990.)

Für die finanzielle Förderung gelten folgende Richtlinien:

## 1. Förderungsfähige Kurse

1.1 Exerzitien, auch Einzelexerzitien, die länger als drei Tage dauern und in einem Exerzitien-, Ordens- oder Bildungshaus in der Diözese Hildesheim durchgeführt werden.

1.2 Besinnungstage, die in einem geeigneten Haus in der Diözese Hildesheim durchgeführt werden und wenigstens eine Übernachtung einschließen.

1.3 Nicht gefördert werden Kurse, die anderweitig bezuschusst werden; desgleichen Kurse, die Freizeit- oder Reisecharakter haben bzw. dem Charakter von Exerzitien und Besinnungstagen nicht entsprechen.

1.4 Kurse, die außerhalb der Diözese Hildesheim durchgeführt werden, können nur in Ausnahmefällen bezuschusst werden. Darüber entscheidet der Leiter des Referates auf Voranfrage.

1.5 Für Einzelteilnehmer aus der Diözese Hildesheim, die an Kursen in den Häusern anderer Diözesen teilnehmen, kann ein Zuschuss gewährt werden.

## 2. Voraussetzungen für die Förderung

2.1 Exerzitien und Besinnungstage (s. 1) werden dann gefördert, wenn sie im Exerzitienkalender des Bistums Hildesheim veröffentlicht sind oder in Übereinstimmung mit dem Leiter / der Leiterin des Referates für spirituelle Bildung durchgeführt werden.

2.2 Um den Charakter von Besinnungstagen zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 40 Personen zu begrenzen. Für Exerzitien gilt eine Begrenzung auf 15 bis 20 Personen.

2.3 Für die förderungsfähigen Kurse ist bis 4 Wochen vor Beginn ein Antrag auf Zuschuss in doppelter Ausfertigung zu richten an die:

**Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung  
Referat für spirituelle Bildung – Bereich Exerzitienarbeit**  
Antragsformulare können unter der gleichen Adresse angefordert werden.



# Exerzitien • Besinnung Meditation

# Exerzitien • Besinnung Meditation



Herausgeber:  
Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung  
Referat für spirituelle Bildung  
Neue Straße 3, 31134 Hildesheim  
Telefon: (0 51 21) 1 79 15-46, Telefax: (0 51 21) 1 79 15-42  
E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de



**Bistum Hildesheim 2004**

Bistum  
Hildesheim

## Impressum

---

**Herausgeber:** Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung  
Referat für spirituelle Bildung  
- Bereich Exerzitenarbeit -

**Anschrift:** Referat für spirituelle Bildung  
- Bereich Exerzitenarbeit -  
Neue Straße 3, 31134 Hildesheim

**Referentin für Exerzitenarbeit:** Dagmar Buseke  
**Telefon:** 0 51 21 / 1 79 15 – 46  
**E-Mail:** dagmar.buseke@bistum.hildesheim.de

**Sekretariat:** Christa Grote  
**Telefon:** 0 51 21 / 1 79 15 – 45  
**Telefax:** 0 51 21 / 1 79 15 – 42  
**E-Mail:** spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de

**Layout und Gestaltung:** Bernward Mediengesellschaft mbH  
Domhof 24, 31134 Hildesheim

**Druck:** B & W Druck, Bad Salzdetfurth

**Titelbild:** Christussäule von 1020  
Detail, Berufung der Zebedäussöhne  
Mariendom, Hildesheim

**Bild Seite 51:** Bernwardsäule (um 1020)  
Detail, Christus und die Samariterin am  
Jakobsbrunnen, Mariendom, Hildesheim

## ADRESSEN

**Haus Immanuel**  
Heinrich-Göbel-Straße 22, 31832 Springe  
Telefon: (0 50 41) 77 92 96  
E-Mail: Gem.Jesu@t-online.de

**Haus Tannenried**  
Bismarckstraße 33, 37441 Bad Sachsa  
Telefon: (0 55 23) 73 60  
Telefax: (0 55 23) 99 95 05

**ka:punkt**  
Gruppenstraße 8, 30159 Hannover  
Telefon: (05 11) 27 07 39-0  
Telefax: (05 11) 27 07 39-11  
E-Mail: info@ka-punkt.de

**Kloster St. Ludgerus**  
Am Ludgerihof 1, 38350 Helmstedt  
Telefon: (0 53 51) 58 74-0  
Telefax: (0 53 51) 58 74-99  
E-Mail: Kloster\_St.Ludgerus@t-online.de

**Konvent der Ursulinen**  
Neutorstraße 9, 37115 Duderstadt  
Telefon: (0 55 27) 91 45-0  
Telefax: (0 55 27) 91 45 23  
E-Mail: konvent@ursulinen-duderstadt.de

**Las Casas-Haus,** Begegnungsstätte der Dominikaner  
Brucknerstraße 6, 38106 Braunschweig  
Telefon: (05 31) 23 88 55  
Telefax: (05 31) 2 38 85 85  
E-Mail: Las-Casas-Haus@t-online.de

**Niels-Stensen-Haus,** Haus der Erwachsenenbildung  
und Kath. Heimvolkshochschule der Diözese Hildesheim  
Worphauser Landstraße 55, 28865 Lilienthal  
Telefon: (0 42 08) 2 99-0  
Telefax: (0 42 08) 2 99-1 44  
E-Mail: Eichinger@stensenhaus.de

## ADRESSEN

**Priorat St. Benedikt,** Gästehaus  
Benediktstraße 19, 49401 Damme  
Telefon: (0 54 91) 9 58-1 25  
Telefax: (0 54 91) 9 58-1 11  
E-Mail: gaestehaus@benediktiner-damme.de

**St. Vinzenz Bildungshaus**  
Winkelstraße 3 – 4, 31137 Hildesheim  
Telefon: (0 51 21) 4 05-0  
Telefax: (0 51 21) 4 05-1 11  
E-Mail: info@st-vinzenz-bildungshaus.de  
seminare@st-vinzenz-bildungshaus.de  
(Leider lagen uns die Termine des Bildungshauses bis Redaktionsschluss nicht vor, so dass wir sie in diesem Jahr nicht in unseren Veranstaltungskalender aufnehmen konnten. Der Hausprospekt kann aber jederzeit direkt dort angefordert werden.)

**Diakon Helmut Hanusch**  
Charismatische Erneuerung  
Mittelbergring 57, 37085 Göttingen  
Telefon: (05 51) 79 59 90  
Telefax: (05 51) 7 90 50 34

**Pater Gundikar Hock SJ**  
Brühl 16, 31134 Hildesheim  
Telefon: (0 51 21) 1 79 15-13  
E-Mail: gundikar.hock@jesuiten.org

**Brüdergemeinschaft der Canisianer e.V.**  
Bruder Reinhard Stolte  
Canisiusweg 23, 48151 Münster  
Telefon: (02 51) 77 76 80

**Angebot von Pater Gundikar Hock SJ:**  
Exerzitenhaus der Pallottinerinnen  
Weilburgerstraße 5, 65549 Limburg  
Telefon: (0 64 31) 20 09-5 55

Vorwort	2
Jahresübersicht	4
Exerzitien und Kontemplation	8
Besinnung und Meditation	26
Verschiedene Angebote	40
Kloster auf Zeit	46
Exerzitien im Alltag	47
Geistliche Begleitung	49
Adressen	52
Richtlinien für die finanzielle Förderung	



**Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Um heutzutage durch den Straßenverkehr zu kommen, gleich, ob als Autofahrer, Radfahrer, Skater oder Fußgänger, bedarf es einiger Regeln, Wegweiser und Schilder, um das angestrebte Ziel einigermaßen sicher zu erreichen.

Auch auf anderen, globaleren Ebenen braucht es Regelungen, Gesetze, um an ein (gemeinsames) Ziel zu kommen. Da ist es allerdings nicht damit getan, im oben genannten Sinne „Wegweiser“ aufzustellen. In wie viele verschiedene und auch gegensätzliche Richtungen ginge es da zum Frieden, zur Gerechtigkeit, zur Menschenwürde. Wir haben es z. B. im Ringen um den Irak-Krieg gesehen.

Es wird deutlich: jeder Mensch braucht „innere Wegmarken“, Ausrichtungen, um an sein Ziel zu kommen und zu erkennen, welches die ihm gemäße Weise sein kann, in persönlichem, beruflichem, sozialem, politischem oder religiösem Umfeld für gemeinsame Ziele einzutreten („...stell dir Wegweiser auf, setz dir Wegmarken, achte genau auf die Straße, auf den Weg, den du gegangen bist....“ Jer 31,20).

Die Angebote dieses Veranstaltungskalenders für Exerzitien, Besinnung, Meditation im Bistum Hildesheim wollen Einladung und Hilfe sein, nach solchen „Wegmarken“ und „Wegweisungen“ im eigenen Leben mit all seinen Bezügen Ausschau zu halten. So hoffen wir, dass Sie in dem vielfältigen Angebot etwas finden, das Ihnen jetzt entspricht.

Die einzelnen Angebote werden in Eigenverantwortung der jeweiligen Veranstalter durchgeführt, wo Sie auch ausführlichere Informationen zu einzelnen Kursen erhalten können.

Im Referat für spirituelle Bildung – Bereich Exerzitienarbeit – stehe ich Ihnen auch in diesem Jahr wieder zur Begleitung von Meditations- und Besinnungstagen, verschiedenen Formen von Exerzitien, Exerzitien im Alltag und zur geistlichen Einzelbegleitung zur Verfügung (Tel. Nr. und E-Mail-Adresse siehe vorn im Heft).

Hinweisen möchte ich Sie noch auf die Internet-Adresse für Exerzitienangebote in ganz Deutschland auf S. 45.

Zu allen Angeboten sind Sie herzlich eingeladen! Dabei wünsche ich Ihnen Erfahrungen, die Ihnen „Zeichen am Weg“ sein können!

Dagma Buschke

Referentin für Exerzitienarbeit  
im Referat für spirituelle Bildung



# JAHRESÜBERSICHT

E ≤ Exerziten / Kontemplation

B ≤ Besinnung / Meditation

V ≤ Verschiedenes

## Kontinuierliche Angebote sowie Angebote nach Absprache

B	Herzensgebet (ka:punkt)	S. ?
E	Exerziten, begleitete stille Tage	S. 14, 16, 23
B	Tage im Kloster, Wüsten- und Einkehrtage	S. ?
V	Kloster auf Zeit (Konvent der Ursulinen)	S. 40

### Dezember

E	28.12.03 – 06.01.04 Kontemplative Exerziten, Beten mit dem Jesusgebet	S. 8
B	29.12.03 – 01.01.04 „Wo stehst du? Wo stehe ich?“ – Silvestertagung	S. 26

### Januar

E	17.01. – 24.01.04 Kontemplative Exerziten, Beten mit dem Jesusgebet	S. 8
---	--	------

### Februar

E	02.02. – 07.02.04 Ignatianische Einzelexerziten	S. 9
B	07.02.04 „Zieh weg! – Wer nicht vertraut, der nicht gewinnt“	S. 26
E	12.02. – 15.02.04 Cursillo für Männer	S. 9
E	13.02. – 22.02.04 Kontemplative Exerziten, Beten mit dem Jesusgebet	S. 10
V	14.02.04 „Unsere Hilfe ist im Namen des Herrn“	S. 40
B	20.02. – 22.02.04 Hinführung zur Meditation - Meditationswochenende	S. 26
B	20.02. – 22.02.04 „... aber Jona wollte nicht nach Ninive!“	S. 27
B	26.02. – 29.02.04 „Gott Raum geben“ – Einstimmung in die Fastenzeit	S. 27
B	26.02. – 04.03.04 „Fasten – Leben neu spüren“ – Eine Fastenwoche im Alltag	S. 28
B	27.02. – 29.02.04 Ignatianisches Besinnungswochenende	S. 28

### März

B	06.03.04 Christliche Meditation am Samstagmorgen	S. 28
E	06.03. – 13.03.04 Kontemplative Exerziten, Beten mit dem Jesusgebet	S. 10
E	08.03. – 14.03.04 Ignatianische Einzelexerziten in der Kleingruppe	S. 10
B	12.03. – 14.03.04 „Innehalten - Atem schöpfen – sich ordnen“	S. 29

# JAHRESÜBERSICHT

E 11.03. – 14.03.04	Cursillo für Frauen	S. 11
B 20.03.04	„Der erste Surrealist?“ – Die Bilderwelt des Ezechiel	S. 29
E 26.03. – 28.03.04	Kontemplationswochenende	S. 11
V 27.03.04	„Wir trauen uns“ – Ein Seminar für Menschen auf dem Weg zur Ehe	S. 41
E 29.03. – 04.04.04	„Dem Leben auf der Spur“ – Einzelexerziten	S. 12

## April

E 02.04. – 11.04.04	Kontemplative Exerziten, Beten mit dem Jesusgebet	S. 12
E 02.04. – 11.04.04	Ignatianische Einzelexerziten	S. 13
E 03.04. – 07.04.04	Ignatianische Kurzexerziten	S. 13
V 04.04. – 07.04.04	„Von Galiläa nach Jerusalem“	S. 41
E 04.04. – 11.04.04	Ignatianische Einzelexerziten mit Gemeinschaftselementen	S. 14
V 07.04. – 11.04.04	Kartage und Ostern gemeinsam erleben mit dem Konvent der Ursulinen in Duderstadt	S. 41
B 08.04. – 11.04.04	„Durch Tod ins Leben“ – Ostertagung	S. 30
B 15.04.04	„Der Weg wächst im Gehen unter meinen Füßen – wie durch ein Wunder“	S. 30
B 16.04. – 18.04.04	„DU schaffst meinen Schritten weiten Raum ...“	S. 30
B 19.04. – 21.04.04	„Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“	S. 31
E 28.04. – 02.05.04	Tage der Stille – Einführung in das Jesusgebet	S. 14
V 30.04. – 02.05.04	Tanz in den Mai	S. 42

## Mai

B 01.05.04	„Ikonen – das andere Wort“	S. 32
B 03.05. – 05.05.04	„Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“	S. 32
B 07.05. – 09.05.04	„Ich nehme euch das Herz von Stein und gebe euch ein Herz aus Fleisch“ (Ez 11,19)	S.32
B 17.05. – 19.05.04	„Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“	S. 33
E 19.05. – 24.05.04	Ignatianische Einzelexerziten	S. 15
E 20.05. – 31.05.04	Kontemplative Exerziten, Beten mit dem Jesusgebet	S. 15
V 29.05. – 31.05.04	„Der Weg des Bogens“	S. 42
B 31.05. – 06.06.04	„Heilwerden durch Fasten und Schweigen“	S. 33

# JAHRESÜBERSICHT

## Juni

- B 04.06. – 06.06.04 „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ –  
Meditationswochenende S. 34
- B 07.06. – 09.06.04 „Kirche der Hoffnung nicht  
des Erfolges“ S. 34
- B 11.06. – 13.06.04 „Lausche mein Sohn – meine Tochter,  
neige das Ohr deines Herzens“  
– RB ProL. 1 S. 34
- E 18.06. – 25.06.04 Kontemplative Exerzitien –  
Das Stille-Gebet S. 16
- V 21.06. – 25.06.04 „Ikonen – Bildgewordene Gebete“ S. 43
- B 25.06. – 27.06.04 Ignatianisches Besinnungswochenende,  
besonders zum Kennenlernen  
der GCL S. 35
- E 25.06. – 27.06.04 Vertiefungs-Cursillo für Frauen  
und Männer S. 16
- B 28.06. – 02.07.04 „Der mich atmen lässt –  
bist DU lebendiger Gott“ S. 35

## Juli

- E 01.07. – 04.07.04 Tage der Stille -  
Einführung in das Jesusgebet S. 16
- E 10.07. – 15.07.04 Künstlerische Werk-Exerzitien S. 17
- V 12.07. – 18.07.04 Ora et labora S. 43
- E 15.07. – 25.07.04 Kontemplative Exerzitien,  
Beten mit dem Jesusgebet S. 17
- E 23.07. – 01.08.04 Ignatianische Einzelexerzitien S. 18

## August

- E 04.08. – 15.08.04 Kontemplative Exerzitien,  
Beten mit dem Jesusgebet S. 18
- E 06.08. – 15.08.04 Hinführung zum Herzensgebet S. 19
- V 07.08. – 14.08.04 „Teppichsticken mit den Ursulinen“ S. 44
- B 12.08. – 15.08.04 „Sitzen und Lesen -  
Tage der Meditation S. 36
- E 29.08. – 4./7.09.04 Ignatianische Einzelexerzitien S. 19

## September

- B 03.09. – 05.09.04 „Du führst mich hinaus ins Weite“ –  
Meditationswochenende S. 36
- E 11.09. – 19.09.04 Kontemplative Exerzitien, Beten mit  
dem Jesusgebet S. 20
- B 16.09.04 „Schaffet Raum in eurem Leib, damit  
die Seele darin wohnen mag“ S. 36
- B 17.09. – 19.09.04 „Der Weg wächst im Gehen unter  
meinen Füßen – wie durch ein  
Wunder“ S. 37
- E 23.09. – 26.09.04 Cursillo für Frauen S. 20

# JAHRESÜBERSICHT

## Oktober

- B 01.10. – 03.10.04 „Wohin du gehst, da will auch ich  
hingehen“ (Rut 1,16) S. 37
- E 11.10. – 17.10.04 Ignatianische Einzelexerzitionen  
in der Kleingruppe S. 20
- E 14.10. – 24.10.04 Kontemplative Exerzitionen,  
Beten mit dem Jesusgebet S. 21
- E 15.10. – 19.10.04 Kurzexerzitionen S. 21
- V 22.10. – 24.10.04 „Der Weg in die Stille“ S. 44
- E 26.10. – 02.11.04 Hinführung zum Herzensgebet S. 22
- V 29.10. – 31.10.04 Tanz als Gebet S. 45

## November

- E 03.11. – 10.11.04 Kontemplative Exerzitionen,  
Beten mit dem Jesusgebet S. 22
- B 05.11. – 07.11.04 Hinführung zur Meditation –  
Meditationswochenende S. 38
- E 07.11. – 17.11.04 Ignatianische Einzelexerzitionen S. 22
- B 12.11. – 14.11.04 „Wenn ich stehe, dann stehe ich!“ S. 38
- E 17.11. – 21.11.04 Tage der Stille -  
Einführung in das Jesusgebet S. 23
- E 18.11. – 21.11.04 Cursillo für Männer S. 23
- E 22.11. – 26.11.04 Exerzitionen mit Texten aus  
der Apostelgeschichte S. 23
- E 29.11. – 05.12.04 „Gott ankommen lassen – bei  
Gott ankommen“, Einzelexerzitionen S. 24

## Dezember

- E 03.12. – 05.12.04 Kontemplationswochenende S. 24
- B 17.12. – 19.12.04 „Lasset uns nun gehen gen  
Bethlehem“ Einladung in den Stall S. 38
- E 27.12. – 31.12.04 Ignatianische Kurzexerzitionen  
mit eigenem Kinderprogramm S. 24
- E 28.12. – 05.01.05 Kontemplative Exerzitionen, Beten  
mit dem Jesusgebet S. 25
- B 29.12.04 – 01.01.05 „Glauben teilen in Gemeinschaft“ S. 39



- **EINZELEXERZITIEN**
- **LÄNGERE SABBATZEITEN**
- **TAGE IM KLOSTER**
- **BEGLEITETE STILLE TAGE**
- **WÜSTEN- UND EINKEHRTAGE**
- **BESINNUNGSTAGE FÜR GRUPPEN**

werden nach Absprache von verschiedenen Häusern unserer Diözese angeboten und auf Wunsch begleitet. – Nähere Angaben dazu finden Sie auf Seite 46 dieses Heftes.

## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Jesusgebet

**SO 28.12.03 – DI 06.01.04 (Silvesterkurs)**

### **Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

### **Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen im kontemplativen Beten (tel. Vorgespräch erbeten).

### **Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

### **ELEMENTE:**

- Durchgehendes Schweigen
- Kurze Impulse zur Meditationsweise
- ca. 4–5 Stunden Schweigemeditation
- Gottesdienst
- Einzelbegleitung
- Körperübungen zur Entspannung
- 1 Stunde Haus-/Gartenarbeit

Es ist eine intensive Zeit des Betens mit dem Herzensgebet in Achtsamkeit auf die Gegenwart Gottes.

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Jesusgebet

**SA 17.01.04 – SA 24.01.04**

### **Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

### **Zielgruppe:**

Anfänger und Geübte im kontemplativen Beten (tel. Vorgespräch erbeten).

### **Kosten:**

EUR 40 pro Tag inkl. Kursgebühr

### **Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatianische Einzelexerzitionen

MO 02.02.04 – SA 07.02.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS IMMANUEL

(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

25.01.04

Persönliches Vorgespräch  
erforderlich

**ELEMENTE:**

- Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
- Persönliche Gebetszeiten
- Tägliches Begleitgespräch
- Durchgängiges Schweigen

**Freies Angebot:**

- Leib- und Atemübungen
- täglich eine Stunde Mitarbeit in Haus oder Garten
- Kreatives Gestalten

*Schwester Heike Sievert, Springe*



## Cursillo für Männer

DO 12.02.04 – SO 15.02.04

**Ort:**

Duderstadt

**Anmeldung:**

Cursillo-Sekretariat

(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

31.01.04

**Zielgruppe:**

Männer

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag

**ELEMENTE:**

- Impulsreferate von Priestern und Laien
- Gebetszeiten
- Stille Zeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Austausch in kleinen Gruppen
- Feier der Eucharistie
- Schriftbetrachtung

“Cursillo” – spanisch für “kleiner Kurs”. Intensiver Kurs, in dem wesentliche Grundfragen christlichen Lebens und Glaubens zur Sprache kommen.

*Pfarrer Joop Hoogervorst, Hattorf  
und Team*

## Kontemplative Exerzitionen Beten mit dem Jesusgebet

FR 13.02.04 – SO 22.02.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Kontemplative Exerzitionen Beten mit dem Jesusgebet

SA 06.03.04 – SA 13.03.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatianische Einzelexerzitionen in der Kleingruppe

MO 08.03.04 – SO 14.03.04

**Ort und Anmeldung:**

Priorat ST. BENEDIKT, Damme  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**ELEMENTE:**

- persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- Gebetsimpulse
- Eutonieübungen
- Schweigen
- Eucharistiefeier
- Teilnahme am Chorgebet  
ist möglich

Diese Exerzitien sind Tage geistlicher Übung, ausgerichtet auf den persönlichen Weg der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Erfahrungen mit dem persönlichen Gebet und geistliche Begleitung werden vorausgesetzt.

*Pater Benedikt Müllers, Damme  
Elisabeth Nordhaus, Hildesheim*

## Cursillo für Frauen

**DO 11.03.04 – SO 14.03.04**

**Ort:**

Hildesheim-Marienrode

**Anmeldung:**

Cursillo-Sekretariat  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

28.02.04

**Zielgruppe:**

Frauen

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag

**ELEMENTE:**

- Impulsreferate von Priester und Laien
- Gebetszeiten
- Stille Zeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Austausch in kleinen Gruppen
- Feier der Eucharistie
- Schriftbetrachtung

“Cursillo” – spanisch für “kleiner Kurs”. Intensiver Kurs, in dem wesentliche Grundfragen christlichen Lebens und Glaubens zur Sprache kommen.

*Pfarrer Joop Hoogervorst, Hattorf  
und Team*

## Kontemplationswochenende

**FR 26.03.04 – SO 28.03.04**

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Regelmäßig Meditierende

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag inkl. Kursgebühr

**ELEMENTE:**

- Durchgehendes Schweigen
- Gemeinsame Meditationszeiten
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Gottesdienst

Diese Zeit ist für regelmäßig Meditierende, die schon Kontemplationsexerzitien gemacht haben. Dieses Wochenende ist gedacht als Vertiefung im Alltag.

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## „Dem Leben auf der Spur“ - Einzelexerzitionen

MO 29.03.04 – SO 04.04.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitenhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

21.02.04

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 250

**ELEMENTE:**

- Biblische Impulse
- Tägliches Begleitgespräch
- Schweigen gemeinsam und allein
- Zeiten des persönlichen Betens und der Meditation

Einzelexerzitionen bedeutet, mir Zeit zu nehmen:

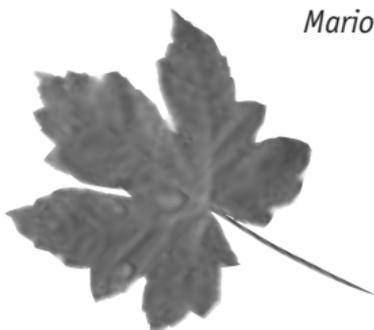
... Zeit, mein Leben anzuschauen

... Zeit, meiner Sehnsucht und Berufung nachzuspüren

... Zeit, Gott bei mir ankommen zu lassen

Diese Tage sollen uns helfen mehr als sonst zu uns selbst und zu Gott zu finden.

*Marion Lütge, Marienrode*



## Kontemplative Exerzitionen Beten mit dem Jesusgebet

FR 02.04.04 – SO 11.04.04 (Osterkurs)

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen im kontemplativen Beten (tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatische Einzelexerzitien

FR 02.04.04 – SO 11.04.04

**Ort:**

Schramberg

**Anmeldung:**

GCL-DIÖZESANSTELLE FREIBURG  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene, vorrangig für Mitglieder in Gruppen der GCL (Die endgültige Entscheidung über die Teilnahme ergibt sich erst nach einem Vorgespräch mit der in Aussicht genommenen Einzelbegleitung.)

**ELEMENTE:**

- individuelle Begleitung
- Gebetshinweise
- persönliche Gebetszeit
- eutonische Übungen
- durchgehendes Schweigen
- Feier der Eucharistie

Diese Exerzitien sind ausgerichtet auf den Weg der Einzelnen. Sie können in Etappen die Erfahrung der 30-tägigen Exerzitien des Ignatius von Loyola ermöglichen. Erfahrungen mit täglichem persönlichen Gebet, Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen, Übung der betenden Auswertung des eigenen Lebens sowie regelmäßige geistliche Begleitung werden vorausgesetzt.

*Pfarrer Hermann-Josef Kreutler, Freiburg  
Schwester Dorothea Thomalla, Schramberg  
Dagmar Buseke, Hildesheim*

## Ignatianische Kurzexerzitien

SA 03.04.04 – MI 07.04.04

**Ort:**

EMMERICH-HOCHELTEN  
(Niederrhein)

**Anmeldung:**

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

ca. 8 Wochen vorher

**Zielgruppe:**

Offenes Angebot

**Kosten:**

EUR ca. 200

**ELEMENTE:**

- Hinweise für das persönliche Beten
- Beten mit der Heiligen Schrift
- Bildmeditation
- Tägliche Zeiten der Stille
- Eutonische Übungen (nach H. L. Scharing)
- Erfahrungsaustausch im Gruppengespräch
- Begleitendes Einzelgespräch
- Feier der Eucharistie

*Pater Hans-Bernd Bollmann SJ, Hannover  
Daniela Frank, Aachen*

## **E** Ignatianische Einzelexerzitionen mit Gemeinschaftselementen

SO 04.04.04 – SO 11.04.04

**Ort:**

BESTWIG (Sauerland)

**Anmeldung:**

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des  
Heftes)

**Anmeldeschluss:**

ca. 4 Wochen vorher

**Zielgruppe:**

Offenes Angebot  
(Vorabsprache erforderlich)

**Kosten:**

EUR ca. 290 bis 350

**ELEMENTE:**

- Hinweise für das persönliche Beten
- Persönliche Gebets- und Reflexionszeit
- Verschiedene Meditationsformen, z. B. Schriftmeditation, Bildmeditation
- Tägliches Begleitgespräch
- Eutonische Übungen (nach H. L. Scharing)
- Durchgehendes Schweigen
- Feier der Eucharistie

*Pater Gundikar Hock SJ, Hildesheim  
Magdalena Musial, Gelsenkirchen*

## **Tage der Stille – Einführung in das Jesusgebet**

MI 28.04.04 – SO 02.05.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**ELEMENTE:**

- Hinführung zur Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- ca. 3 Stunden gemeinsame Schweigemeditation
- Gottesdienst
- Einzelbegleitung
- Körperübungen zur Entspannung
- 1 Stunde Haus-/Gartenarbeit

Es ist eine Hinführung zur christlichen Kontemplation im Loslassen von Bildern, Gedanken und Vorstellungen über Gott und sich selber. Im Einüben in das Jesusgebet, einer alten urchristlichen Tradition, kann Gott im eigenen Wesensgrund erfahren werden.

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatianische Einzelexerzitien

MI 19.05.04 – MO 24.05.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS IMMANUEL  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

10.05.04

Persönliches Vorgespräch  
erforderlich

**ELEMENTE:**

- Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
- Persönliche Gebetszeiten
- Tägliches Begleitgespräch
- Durchgängiges Schweigen

**Freies Angebot:**

- Leib- und Atemübungen
- täglich eine Stunde Mitarbeit in Haus oder Garten
- Kreatives Gestalten

*Schwester Hildegard Faupel, Springe*



## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Jesusgebet

DO 20.05.04 – MO 31.05.04 (Pfingstkurs)

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Kontemplative Exerzitien – Das Stille-Gebet

**FR 18.06.04 – FR 25.06.04**

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS,  
Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene (ein Vorgespräch ist notwendig)

**Kosten:**

EUR 280

In den Gebetsübungen der kontemplativen Exerzitien sind wir eingeladen, vorläufig das Denken und Tun loszulassen. Dies geschieht dadurch, dass wir in Stille, in sitzender Körperhaltung unseren Atem mit dem Namen Jesu verbinden. Das Wiederholen des Namens Jesu ist ein stilles Verweilen in der Gegenwart Gottes.

*Pater Stefan Burghardt OP, Braunschweig*

## Vertiefungs-Cursillo für Frauen und Männer

**FR 25.06.04 – SO 27.06.04**

**Ort:**

Bad Salzdetfurth

**Anmeldung:**

Cursillo-Sekretariat  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

31.01.04

**Zielgruppe:**

Frauen und Männer, die schon an einem Cursillo teilgenommen haben.

**Kosten:**

EUR 35 pro Tag

**ELEMENTE:**

- Impulsreferate von Priester und Laien
- Gebetszeiten
- Stille Zeit
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Austausch in kleinen Gruppen
- Feier der Eucharistie
- Schriftbetrachtung

Im Vertiefungs-Cursillo wird besonders der Sendungsgedanke des Cursillo für den Einzelnen wie für die Gruppe wieder aufgenommen, konkretisiert und weitergeführt.

*Pfarrer Joop Hoogervorst, Hattorf, und Team*

## Tage der Stille – Einführung in das Jesusgebet

**DO 01.07.04 – SO 04.07.04**

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**ELEMENTE:**

siehe Kurs vom  
28.04.04 – 02.05.04.

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Künstlerische Werk-Exerzitien (Infoblatt anfordern)

**SA 10.07.04 – DO 15.07.04**

**Ort und Anmeldung:**

HAUS IMMANUEL  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

07.07.04

**ELEMENTE:**

- Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
- Persönliche Gebetszeiten
- Tägliches Begleitgespräch
- Durchgängiges Schweigen

Wesentlicher Bestandteil des Exerzitienprozesses ist die Schaffung eines gestalterischen Werkes innerhalb der Tage. Es geht nicht um den Erwerb künstlerischer Techniken, sondern um die Nutzung schöpferischen Wirkens für den geistlichen Weg. Künstlerische Erfahrungen und Fertigkeiten sind nicht erforderlich.

*Schwester Heike Sievert, Springe*

## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Jesusgebet

**DO 15.07.04 – SO 25.07.04**

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatianische Einzelexerzitionen

FR 23.07.04 – SO 01.08.04

**Ort:**

HILDESHEIM-MARIENRODE

**Anmeldung:**

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

20.05.04

**Zielgruppe:**

Offenes Angebot,  
Erfahrungen mit Exerzitien  
werden vorausgesetzt, ein  
Vorgespräch mit der in  
Aussicht genommenen  
Begleitung ist erforderlich.

**Kosten:**

EUR ca. 420 bis 480

**ELEMENTE:**

- Individuelle Begleitung
- Gebetshinweise im  
täglichen Einzelgespräch
- Persönliche Gebetszeiten
- Eutonische Übungen  
(nach H. L. Scharing)
- Durchgehendes Schweigen
- Feier der Eucharistie

*Pater Ludwig Dehez SJ, Köln  
Magdalena Musial, Gelsenkirchen  
Anna Maria Wielenberg, Wilhelmshaven*



## Kontemplative Exerzitionen Beten mit dem Jesusgebet

DO 04.08.04 – SO 15.08.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Exerzitien als Hinführung zum Herzensgebet

FR 06.08.04 – SO 15.08.04

**Ort:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldung:**

Sr. Victoria Kunst OSB,  
Kloster Marienrode

**Zielgruppe:**

Erwachsene  
(Vorgespräch erbeten)

**Kosten:**

360 EUR

**ELEMENTE:**

- kurze Meditationsanweisungen
- mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
- persönliche Begleitgespräche nach Bedarf
- ein durchgehendes Schweigen
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet

Diese Exerzitien begleiten in die innere Wahrnehmung. Wir werden aufmerksam auf das, was um uns und in uns geschieht. Diese geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor Gott. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns führen.

*Schwester Victoria Kunst OSB, Hildesheim  
Schwester Mirjam Zimmermann OSB, Hildesheim*

## Ignatianische Einzelexerzitien

SO 29.08.04 – SA 04.09.04 / DI 07.09.04

**Ort und Anmeldung:**

ST. VINZENZ BILDUNGSHAUS,  
Hildesheim  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Priester, Diakone, Ordensleute und Mitarbeiter/innen im pastoralen Dienst, Interessierte  
(Vorgespräch erbeten)

**ELEMENTE:**

- tägliches Begleitgespräch
- tägliche Eucharistiefeier
- Leibübungen (Eutonie)
- persönliche Gebetszeiten

Exerzitien in Form der Ignatianischen Einzelexerzitien. In diesen Tagen geht jeder seinen eigenen Exerzitienweg im Stillschweigen.

*Pater Gundikar Hock SJ, Hildesheim*

## **Kontemplative Exerzitionen Beten mit dem Jesusgebet**

**SA 11.09.04 – SO 19.09.04**

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## **Cursillo für Frauen**

**DO 23.09.04 – SO 26.09.04**

**Ort:**

HILDESHEIM-MARIENRODE

**Anmeldung:**

Cursillo-Sekretariat  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

30.08.04

**Zielgruppe:**

Frauen

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag

**Siehe Kurs vom**

**11.03.04 – 14.03.04.**

*Pfarrer Joop Hoogervorst, Hattorf  
und Team*

## **Ignatianische Einzelexerzitionen in der Kleingruppe**

**MO 11.10.04 – SO 17.10.04**

**Ort und Anmeldung:**

Priorat ST. BENEDIKT, Damme  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Siehe Kurs vom**

**08.03.04 – 14.03.04.**

*Pater Benedikt Müllers, Damme  
Elisabeth Nordhaus, Hildesheim*

## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Jesusgebet

DO 14.10.04 – SO 24.10.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*



## Kurzexerzitien

FR 15.10.04 – DI 19.10.04

**Ort:**

HILDESHEIM-MARIENRODE

**Anmeldung:**

Referat für spirituelle  
Bildung – Bereich  
Exerzitienarbeit  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

15.08.04

**Zielgruppe:**

Interessierte Erwachsene

**Kosten:**

EUR 160 (TLN aus dem  
Bistum Hildesheim können  
einen Zuschuss erhalten)

**ELEMENTE:**

- Schriftmeditation
- Gebetshinweise
- Gruppengespräch
- Einzelgespräch
- Bildmeditation
- Zeiten der Stille
- Eutonie
- Feier der Eucharistie

Diese Exerzitien sind ausgerichtet auf Glaubenserfahrung in  
Gemeinschaft sowie auf Vertiefung und Weiterführung von  
Meditationswochenenden und/oder Exerzitien im Alltag.  
Hintergrund ist die ignatianische Spiritualität.

*Schwester Debora Decker, OSB, Marienrode  
Dagmar Buseke, Hildesheim*

## Exerziten als Hinführung zum Herzensgebet

DI 26.10.04 – DI 02.11.04

**Ort:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldung:**

Sr. Victoria Kunst OSB, Kloster Marienrode

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Erwachsene (Vorgespräch erbeten)

**Kosten:**

EUR 280

**Elemente und Inhalte**

siehe Kurs vom

06.08.04 – 15.08.04.

## Kontemplative Exerziten Beten mit dem Jesusgebet

MI 03.11.04 – MI 10.11.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen im kontemplativen Beten (tel. Vorgespräch erbeten).

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

28.12.03 – 06.01.04.

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatianische Einzelexerziten

SO 07.11.04 – MI 17.11.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
der PALLOTTINERINNEN, Limburg  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Priester, Ordensleute, Laien

**ELEMENTE:**

- Stillschweigen
- Tägliches Begleitgespräch
- Tägliche Eucharistie
- Leibübungen

Exerziten in Form der Ignatianischen Einzelexerziten. In diesen Tagen geht jeder seinen eigenen Exerzitenweg im Stillschweigen.

*Pater Gundikar Hock SJ, Hildesheim*

## Tage der Stille – Einführung in das Jesusgebet

MI 17.11.04 – So 21.11.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte (tel. Vorgespräch erbeten)

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Siehe Kurs vom**

**28.04.04 – 02.05.04**

Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa

## Cursillo für Männer

DO 18.11.04 – SO 21.11.04

**Ort:**

Duderstadt

**Anmeldung:**

Cursillo-Sekretariat  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

31.10.04

**Zielgruppe:**

Männer

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag

**Siehe Kurs vom**

**12.02.04 – 15.02.04.**

*Pfarrer Joop Hoogervorst, Hattorf  
und Team*

## Exerzitien für Priester und Diakone mit Texten aus der Apostelgeschichte

MO 22.11.04 – FR 26.11.04

**Ort:**

HILDESHEIM-MARIENRODE

**Anmeldung:**

Referat für spirituelle  
Bildung – Bereich  
Exerzitienarbeit  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 280

**Elemente:**

- Zweimal täglich Impuls
- Tägliche Bildmeditation
- Tägliche Heilige Messe
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

*Pater Gundikar Hock SJ, Hildesheim*

## „Gott ankommen lassen – bei Gott ankommen“ – Einzelexerzitionen

MO 29.11.04 – SO 05.12.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 250

**Anmeldeschluss:**

30.10.04

**Siehe Kurs vom**

**29.03.04**

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(Vorgespräch erbeten).

*Marion Lütge, Marienrode*

## Kontemplationswochenende

FR 03.12.04 – SO 05.12.04

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Elemente siehe Kurs vom**

**26.03.04 – 28.03.04.**

**Zielgruppe:**

Regelmäßig Meditierende

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*

## Ignatianische Kurzexerzitionen mit eigenem Kinderprogramm

MO 27.12.04 – FR 21.12.04

**Ort:**

Hannover

**Anmeldeschluss:**

ca. 8 Wochen vorher

**Anmeldung:**

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Offenes Angebot

**Kosten:**

ca. EUR 220 für Erwachsene,  
ca. EUR 128 für Kinder

**Elemente:**

- Beten mit der Heiligen Schrift
- Hinweise für das persönliche Beten
- Bildmeditation
- Tägliche Zeiten der Stille
- Eutonische Übungen (nach H. L. Scharing)
- Erfahrungsaustausch im Gruppengespräch
- Begleitendes Einzelgespräch
- Feier der Eucharistie

*Pater Petrus Köst SJ, Frankfurt/Main  
Anna Maria Wielenberg, Wilhelmshaven*

## Kontemplative Exerzitien Beten mit dem Jesusgebet

**DI 28.12.04 – MI 05.01.04 (Silvesterkurs)**

**Kosten:**

EUR 40 pro Tag  
inkl. Kursgebühr

**Ort und Anmeldung:**

HAUS TANNENRIED

(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

bis 2 Wochen vor Kursbeginn

**Zielgruppe:**

Interessierte mit Erfahrungen  
im kontemplativen Beten  
(tel. Vorgespräch erbeten).

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

*Schwester Gerlinde Bretz, Bad Sachsa  
Schwester Dr. Michaela Wachendorfer, Bad Sachsa*



## „Wo stehst du? Wo stehe ich?“ – Silvestertagung

MO 29.12.04 – DO 01.01.04 (Silvesterkurs)

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS,  
Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 120

**Zielgruppe:**

Erwachsene

**Siehe Kurs vom**

**28.12.03 – 06.01.04.**

Wir wollen gemeinsam auf das vergangene Jahr 2003 zurückblicken und persönlich Bilanz ziehen. Was war gut, was weniger gut – oder was ist misslungen? Mit Blick auf das kommende Jahr sollen die vor uns liegenden Herausforderungen benannt werden; das, was an Entwicklung schon absehbar ist und sicher kommen wird. Weiter wird die Frage nach den Zielen und Vorsätzen für 2004 gestellt werden.

*Pater Stefan Burghardt OP, Braunschweig*

*Pater Martin Rosner OP, Braunschweig*

## „Zieh weg“ – Wer nicht vertraut, der nicht gewinnt

SA 07.02.04

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS,  
Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene

**Kosten:**

EUR 16

Das Seminar will sich in einem ersten Schritt mit der Gestalt des Abraham befassen. Es wird die Frage nach dem historisch-kritischen Abraham und den Erkenntnissen der Forschung gestellt. In einem zweiten schritt soll es um Abrahams damalige Anfangs-Situation gehen, die dazu einlädt, im Blick auf sich selbst Themen wie Neuanfang, Standortbestimmung, Orientierung und Vertrauen auf Gott zu betrachten.

*Pater Martin Rosner OP, Braunschweig*

## Hinführung zur Meditation Meditationswochenende (im Stil des Zen)

FR 20.02.04 – SO 22.02.04

**Kosten:**

EUR 70 DZ, EUR 90 EZ

**Ort und Anmeldung:**

NIELS-STENSEN-HAUS  
(Adresse am Ende des Heftes)

## **Zielgruppe:**

Interessierte  
(auch Anfänger)

*Dr. Heinz Georg Surmund, Arnhem/NL*

## **„... aber Jona wollte nicht nach Ninive!“ – Wege und Umwege in unserem Leben**

**FR 20.02.04 – SO 22.02.04**

### **Kosten:**

EUR 70  
(in besonderen Fällen kann eine Ermäßigung gewährt werden)

### **Ort und Anmeldung:**

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Zielgruppe:**

Erwachsene  
ab etwa 18 Jahren

### **Elemente:**

- Gebetsimpulse
- Stille
- Möglichkeit zu Körperübungen
- persönliches Gebet
- Austausch
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Gott kann mit uns gemeinsam auch unsere Umwege zum Segen verwandeln. Dies zeigt uns die Geschichte von Jona und das kann uns der Blick in unser Leben zeigen. Dafür haben wir an diesem Wochenende die Muße.

*Schwester Marianne Heiße, Duderstadt*

## **„Gott Raum geben“ – Einstimmung in die Fastenzeit**

**DO 26.02.04 – SO 29.02.04**

### **Kosten:**

EUR 140

### **Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Anmeldeschluss:**

30.01.04

### **Zielgruppe:**

Interessierte

### **Elemente:**

- Schriftbetrachtung
- Kreative Elemente
- Bildmeditationen
- Zeiten der Stille
- Gruppengespräche, Einzelgespräche möglich

Schwester Marianne Heiße, Duderstadt haben wir an diesem Wochenende die Muße.

*Schwester Debora Decker, OSB, Marienrode  
Marion Lütge, Marienrode*

## Fasten – Leben neu spüren Eine Fastenwoche im Alltag

DO 26.02.04 – SO 04.03.04

### Ort und Anmeldung:

LAS CASAS-HAUS,  
Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Zielgruppe:

Erwachsene

### Kosten:

EUR 40

Am schönsten und leichtesten fastet es sich in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. Und so ist diese Fastenwoche ein Angebot zu selbstständigem Fasten im Rahmen des normalen Alltags und in der Gemeinschaft einer Gruppe. Abendliche Gruppentreffen dienen der Information, der gegenseitigen Bestärkung und dem Erfahrungsaustausch. Hier erhalten die Teilnehmer/innen alle Hilfen, die für das selbstständige Fasten nötig sind. Außerdem werden verschiedene Gestaltungselemente wie Gruppengespräch, Meditation und inhaltliche Impulse angeboten.

Pater Stefan Burghardt OP, Braunschweig

## Ignatianisches Besinnungswochenende

FR 27.02.04 – SO 29.02.04

### Ort:

Bremen

### Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Anmeldeschluss:

ca. 6 Wochen vorher

### Zielgruppe:

Offenes Angebot

### Kosten:

EUR ca. 100

### Elemente:

- Einführung in die Meditation der Heiligen Schrift
- Hilfen zum persönlichen Beten
- Zeiten der Stille
- Bildmeditation
- Eutonische Übungen (nach H. L. Scharing)
- Gruppengespräch
- Mögliches Einzelgespräch
- Feier der Eucharistie

Pater Hans-Bernd Bollmann SJ, Hannover  
Marlies Fricke, Osnabrück

## Christliche Meditation am Samstagmorgen

SA 06.03.04 9.00 – 11.30 Uhr

### Ort und Anmeldung:

HAUS IMMANUEL  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Anmeldeschluss:

26.02.04

**Elemente:**

- Leib- und Atemübungen
- Schweigemeditation (2 x 25 Min.)
- Biblischer Impuls
- Gemeinsamer Austausch

*Schwester Hildegard Faupel, Springe*

## Innehalten – Atem schöpfen – sich ordnen „Schafft Raum in eurem Leib, damit die Seele darin wohnen mag!“ (Theresa von Avila)

**FR 12.03.04 – SO 14.03.04**

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS, Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 110

**Zielgruppe:**

Erwachsene

In dem Seminar werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die die leibseelischen Spannungen des Übenden lösen und ihm damit wieder zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen können. Der natürliche Atmen- und Bewegungsrhythmus kann zurückkehren. Der verloren gegangenen Harmonie von Leib und Seele und Geist wird geholfen.

*Schwester Adele Zahn OP, Osterode*

## „Der erste Surrealist?“ Die Bilderwelt des Ezechiel

**SA 20.03.04**

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS, Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 16

**Zielgruppe:**

Erwachsene

Das Seminar möchte die Ereignisse der Deportation nach Babylon und die Situation der dort im Exil lebenden Juden nachzeichnen. An ausgewählten Beispielen soll ein Zugang zu den – visionären, bizarren und oft befremdlichen – Bilderwelten Ezechiels geschaffen werden, der eine spirituelle Begegnung mit dem Propheten ermöglicht. Abschließend wird die Frage aufgeworfen, ob der Prophet Ezechiel nicht vielleicht als der erste Surrealist zu gelten hat.

*Pater Martin Rosner OP, Braunschweig*

## „Durch Tod ins Leben“ - Ostertagung

DO 08.04.04 – SO 11.04.04

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS, Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 120

**Zielgruppe:**

Erwachsene

Die Gestaltung der Tage ist geprägt von der gemeinsamen Feier der Gottesdienste, von der Arbeit in der Gruppe und von programmfreien Zeiten zur persönlichen Vertiefung und zur Stille.

*Pater Stefan Burghardt OP, Braunschweig  
Pater Martin Rosner OP, Braunschweig*

## „Der Weg wächst im Gehen unter meinen Füßen – wie durch ein Wunder“ – R. Schneider

DO 15.04.04 9.30 – 17.30 Uhr

**Ort:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 25

**Elemente:**

- Impulse zum Thema
- Übungszeiten
- Raum für persönliches Umgehen mit dem Thema

**Anmeldung:**

08.04.04

**Zielgruppe:**

Nur Teilnehmer/innen aus früheren Kursen.

Hilfe um auf dem Weg zu bleiben mit: „Rhythmus – Atem – Bewegung“ – Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing  
*Schwester Adele Zahn, Osterode*

## „DU schaffst meinen Schritten weiten Raum ...“ Ps 18

FR 16.04.04 – SO 18.04.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Interessierte

**Kosten:**

EUR 120

**Anmeldung:**

19.03.04

**Elemente:**

- Impulse zum Leitthema
- Einführung in die Übungsweise
- Raum für persönliches

Umgehen mit dem Thema

- Möglichkeit zum Gespräch

„Rhythmus – Atem – Bewegung“ –

Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing kennen lernen oder auffrischen auf dem Weg zu sich selbst und zu Gott. Es handelt sich hierbei um einen eigenständigen Übungsweg der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, der das Wiederfinden des individuellen Grundrhythmus bewirken kann. Die Übungen werden zu Beginn in der Regel im Liegen durchgeführt.

*Schwester Adele Zahn, Osterode*

## „Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“ Perspektiven der Kirche von morgen

**MO 19.04.04 – MI 21.04.04**

**Ort:**

Worphausen

**Anmeldung:**

Caritas-Konferenzen  
im Bistum Hildesheim,  
Peter Nagel  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss**

08.03.04

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen der  
Caritas-Konferenzen und  
Interessierte

**Kosten:**

EUR 25 für Mitarbeiter/innen  
EUR 70 für Interessierte

Große Veränderungen in der Kirche stehen uns in den nächsten 10 Jahren bevor. Gemeinsam wollen wir in den Besinnungstagen unseren Perspektiven der Kirche von morgen nachgehen:

- Wo ist die Kirche für mich Quelle – und nicht versickerndes Rinnsal?
- Wie ist Kirche durch mich Wegbegleiter für die Menschen – und nicht Nachlassverwalter?
- Wie kann ich als Kirche von morgen „Licht für die Völker“ sein?
- Welche hoffnungsvolle Kirche kann ich für andere sein?

*Pfarrer Otto Pischel, Hameln*

## „Ikonen – Das andere Wort“

SA 01.05.04

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS, Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 16

**Zielgruppe:**

Erwachsene

Das Seminar informiert über die Theologie der Ikone und beschäftigt sich besonders mit den Marien-Ikonen, ihrer Aussage und Herkunft in der von Ingema Reuther und Gerd Winner 1993 gestalteten Marienkapelle der Dominikanerkirche St. Albertus Magnus in Braunschweig.

*Pater Stefan Burghardt OP, Braunschweig*

## „Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“ Perspektiven der Kirche von morgen

MO 03.05.04 – MI 05.05.04

**Ort:**

Hildesheim-Marienrode

**Anmeldung:**

CARITAS-KONFERENZEN  
im Bistum Hildesheim,  
Peter Nagel  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen der  
Caritas-Konferenzen und  
Interessierte

**Kosten:**

EUR 25 für Mitarbeiter/innen  
EUR 70 für Interessierte

**Anmeldeschluss:**

22.03.04

**Siehe Kurs vom**

**19.04.04 – 21.04.04**

*Pfarrer Otto Pischel, Hameln*

## „Ich nehme euch das Herz von Stein und gebe euch ein Herz aus Fleisch“ (Ez 11,19)

FR 07.05.04 – SO 09.05.04

**Ort und Anmeldung:**

Konvent der Ursulinen,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene ab etwa 18  
Jahren

**Kosten:**

EUR 70

(in besonderen Fällen kann eine Ermäßigung gewährt werden)

**Elemente siehe Kurs vom****20.02.04 – 22.02.04**

An diesem Wochenende zwischen Ostern und Pfingsten können wir uns frei machen, um die verwandelnde Kraft Gottes in uns wirken zu lassen und wahrzunehmen.

*Schwester Marianne Heiße, Duderstadt*

## „Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“ Perspektiven der Kirche von morgen

**MO 17.05.04 – MI 19.05.04****Ort:**

Helmstedt

**Anmeldung:**

CARITAS-KONFERENZEN

im Bistum Hildesheim,

Peter Nagel

(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

05.04.04

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen der

Caritas-Konferenzen und

Interessierte

**Kosten:**

EUR 25 für Mitarbeiter/innen

EUR 70 für Interessierte

**Siehe Kurs vom****19.04.04 – 21.04.04**

*Pfarrer Otto Pischel, Hameln*

## Heilwerden durch Fasten und Schweigen Eine Fastenwoche

**MO 31.05.04 – SO 06.06.04****Ort:**

LAS CASAS-HAUS, Braunschweig

(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene

**Kosten:**

EUR 170

Fasten trägt dazu bei, die sinnliche Wahrnehmung zu schärfen, geistige Energien zu wecken und Seele und Leib in ein neues Gleichgewicht zu bringen. So öffnet sich ein Weg nach innen – hin zur Mitte, um die alles kreist.

*Hedwig Kuper, Braunschweig*

*Pater Stefan Burghardt OP, Braunschweig*

## „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ - Meditationswochenende

FR 04.06.04 – SO 06.06.04

**Ort:**

Hildesheim-Marienrode

**Anmeldung:**

Referat für spirituelle  
Bildung –  
BEREICH EXERZITIENARBEIT  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

04.04.04

**Zielgruppe:**

Interessierte Erwachsene

**Kosten:**

EUR 80 (TLN aus dem Bistum  
Hildesheim können einen Zu-  
schuss erhalten)

**Elemente:**

- Schriftbetrachtung
- Bildbetrachtung
- Gruppengespräch
- Eutonische Übungen
- Wahrnehmungsübungen
- Gebetshinweise
- Feier der Eucharistie

Das Wochenende ist ausgerichtet auf Glaubenserfahrung in Ge-  
meinschaft sowie Einübung in verschiedene Weisen von Gebet  
und Meditation. Hintergrund ist die ignatianische Spiritualität.

*Dagmar Buseke, Hildesheim*

*Marion Lütge, Marienrode*

## „Kirche der Hoffnung nicht des Erfolges“ Perspektiven der Kirche von morgen

MO 07.06.04 – MI 09.06.04

**Ort:**

Germershausen

**Anmeldung:**

CARITAS-KONFERENZEN  
im Bistum Hildesheim,  
Peter Nagel  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

26.04.04

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen der  
Caritas-Konferenzen und  
Interessierte

**Kosten:**

EUR 25 für Mitarbeiter/innen  
EUR 70 für Interessierte

**Siehe Kurs vom**

**19.04.04 – 21.04.04**

*Pfarrer Otto Pischel, Hameln*

## „Lausche mein Sohn – meine Tochter, neige das Ohr deines Herzens“ – RB Prol. 1

FR 11.06.04 – SO 13.06.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

10.05.04

**Zielgruppe:**

Interessierte

**Kosten:**  
EUR 100

**Elemente siehe Kurs vom**  
**26.02.04 – 29.02.04**

Die Impulse und Übungen wollen Anregungen und Hilfe geben, um anzuhalten und zur Ruhe zu kommen.

*Marion Lütge, Marienrode*

## Ignatianisches Besinnungswochenende, besonders zum Kennenlernen der GCL

**FR 25.06.04 – SO 27.06.04**

**Ort:**

Osnabrück-Nette

**Anmeldung:**

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

ca. 6 Wochen vorher

**Zielgruppe:**

Offenes Angebot

**Kosten:**

EUR ca. 85

**Elemente siehe Kurs vom**

**27.02.04 – 29.02.04**

*Pater Petrus Köst SJ, Frankfurt/Main  
Marties Fricke, Osnabrück*

## „Der mich atmen lässt – bist DU lebendiger Gott“ – A. Rotzetter

**MO 28.06.04 – FR 02.07.04**

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldung:**

GCL-Regionalstelle Nord  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

31.05.04

**Zielgruppe:**

Interessierte

**Kosten:**

EUR 250

**Elemente:**

- Impulse zum Leitthema
- Einführung in die Übungsweise
- Übungszeiten
- Freie Zeiten

Innehalten – aufatmen – sich ordnen mit Hilfe von „Rhythmus – Atem – Bewegung“ – Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing

**Siehe Kurs vom 16.04.04 – 18.04.04**

*Schwester Adele Zahn, Osterode*

## „Sitzen und Lesen“ Tage der Meditation (im Stil des Zen)

**DO 12.08.04 – SO 15.08.04**

**Ort und Anmeldung:**

NIELS-STENSEN-HAUS  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(keine Anfänger)

**Kosten:**

EUR 144 EZ  
EUR 84 Ermäßigungsberechtigte

**Elemente:**

- Vorstellung von Texten von Mystikern

*Dr. Heinz Georg Surmund, Arnhem/NL*

## „Du führst mich hinaus ins Weite“ - Meditationswochenende

**FR 03.09.04 – SO 05.09.04**

**Ort und Anmeldung:**

Referat für spirituelle  
Bildung –  
BEREICH EXERZITIENARBEIT  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

03.08.04

**Zielgruppe:**

Interessierte Erwachsene

**Kosten:**

EUR 74 (TLN aus dem Bistum  
Hildesheim können einen  
Zuschuss erhalten)

**Elemente siehe Kurs vom  
04.06.04 – 06.06.04**

*Dagmar Buseke, Hildesheim*

## „Schafft Raum in eurem Leib, damit die Seele darin wohnen mag!“ (Theresa von Avila)

**DO 16.09.04 9.30 – 17.30 Uhr**

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

09.09.04

**Zielgruppe:**

Interessierte ohne oder nur  
mit geringen Vorkenntnissen

**Kosten:**

EUR 25

**Elemente siehe Kurs  
vom 15.04.04**

„Rhythmus – Atem – Bewegung“ –

Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing kennen lernen  
oder auffrischen. Es handelt sich hierbei um einen eigenständigen  
Übungsweg der körperlichen Wahrnehmung, Selbst-

erfahrung und Selbsterkenntnis, der das Wiederfinden des individuellen Grundrhythmus bewirken kann. Die Übungen werden zu Beginn in der Regel im Liegen durchgeführt.

*Schwester Adele Zahn, Osterode*

## „Der Weg wächst im Gehen unter meinen Füßen – wie durch ein Wunder“ – R. Schneider

**FR 17.09.04 – SO 19.09.04**

### **Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Anmeldeschluss:**

20.08.04

### **Zielgruppe:**

Nur für Teilnehmer/innen aus früheren Kursen.

### **Kosten:**

EUR 120

### **Elemente:**

- Impulse zum Leitthema
- Übungszeiten
- Raum für persönliches Umgehen mit dem Thema
- Möglichkeiten zum Gespräch

Hilfe um auf dem Weg zu bleiben und das bisher Erfahrene weiterzuführen mit: „Rhythmus – Atem – Bewegung“ – Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing

*Schwester Adele Zahn, Osterode*

## „Wohin du gehst, da will auch ich hingehen“ (Rut 1,16) - Treue als Lebensgrundlage -

**FR 01.10.04 – SO 03.10.04**

### **Ort und Anmeldung:**

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Zielgruppe:**

Erwachsene  
ab etwa 18 Jahren

### **Kosten:**

EUR 70 (in besonderen Fällen kann eine Ermäßigung gewährt werden)

### **Elemente siehe Kurs**

**vom 20.02.04 – 22.02.04**

Treue, Liebe und Leben gehören zusammen, sind wichtig für mein Leben und für das Leben anderer mit mir. Sie sind auch tragend für meine Beziehung zu Gott. Zeichen von erlebter und geschenkter Treue wollen wir entdecken, neu finden und nach Möglichkeit neu schenken.

*Schwester Marianne Heiße, Duderstadt*

## Hinführung zur Meditation Meditationswochenende (im Stil des Zen)

FR 05.11.04 – SO 07.11.04

**Ort und Anmeldung:**

NIELS-STENSEN-HAUS  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

20.08.04

**Zielgruppe:**

Interessierte  
(auch Anfänger)

**Kosten:**

EUR 70 DZ, EUR 90 EZ

*Dr. Heinz Georg Surmund, Arnhem/NL*

## „Wenn ich stehe, dann stehe ich!“ Einübung in verschiedene Weisen des Gebets

FR 12.11.04 – SO 14.11.04

**Ort und Anmeldung:**

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene  
ab etwa 18 Jahren

**Kosten:**

EUR 70 (in besonderen  
Fällen kann eine Ermäßigung  
gewährt werden)

**Elemente siehe Kurs**

**vom 20.02.04 – 22.02.04**

Die richtige Weise des Gebets ist die, die mir gerade aus dem Herzen kommt. Und doch gibt es Hilfen, um bei Gott da zu sein. Einige wollen wir an diesem Wochenende einüben.

*Schwester Marianne Heiße, Duderstadt*

## „Lasset uns nun gehen gen Bethlehem“ – Einladung in den Stall

FR 17.12.04 – SO 19.12.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

19.11.04

**Kosten:**

EUR 100

**Elemente siehe Kurs**

**vom 26.02.04 – 29.02.04.**

**Zielgruppe:**

Interessierte

Gemeinsam möchten wir uns auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes vorbereiten.

*Schwester Debora Decker OSB, Marienrode  
Marion Lütge, Marienrode*

## „Glauben teilen in Gemeinschaft“

MI 29.12.04 – SA 01.01.05

**Ort:**

Holle

**Anmeldung:**

Diakon Helmut Hanusch  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Jung und Alt, insbesondere  
Familien (eigenes Kinder-  
und Jugendprogramm)

**Elemente:**

- gemeinsame Lobpreis- und Gebetszeiten
- Vorträge
- Kleingruppen
- Kreativ-Workshops
- Eucharistiefeier und Segnungsgottesdienst
- Fest und Feier der Jahreswende

Welche Hilfen gibt mir der christliche Glaube, damit mein Leben gelingt?

– Impulse aus der Charismatischen Erneuerung im Bistum Hildesheim.

*Kaplan Dirk Jenssen, Duderstadt  
Schwester Franziska Mitschke, Hildesheim  
Diakon Helmut Hanusch, Göttingen*



## Kloster auf Zeit

### Ort und Anmeldung:

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Zielgruppe:

Frauen ab etwa 18 Jahren

### Kosten:

bei Mithilfe im Haus kosten-  
los bzw. nach Absprache

### Elemente:

- Mitleben mit den Schwestern
- Teilnahme am Stundengebet
- Teilnahme an der Eucharistiefeier
- Mitarbeit im Haus
- persönliche Begleitung Jahreswende

Tage im Kloster können unter Berücksichtigung der jeweiligen Begebenheiten im Haus während des ganzen Jahres für Frauen ab 18 Jahren stattfinden. Sie bieten Gelegenheit zum Mitleben mit den Schwestern.

*Schwester Marianne Heiße, Duderstadt*

## „Unsere Hilfe ist im Namen des Herrn“ Tag der Besinnung und Begegnung

SA 14.02.04 10.00 – 17.00 Uhr

### Ort und Anmeldung:

HAUS IMMANUEL  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Anmeldeschluss:

10.02.04

### Zielgruppe:

Ehrenamtliche Hospizhelfer/  
innen,  
Seniorenbegleiter/innen und  
Mitarbeiter/innen von

Besuchsdiensten

### Elemente:

- Biblische Impulse
- Meditation
- Gemeinsamer Austausch
- Abschluss mit der Vesper
- Fest und Feier der Jahreswende

*Schwester Hildegard Faupel, Springe*



## „Wir trauen uns“

### Ein Seminar für Menschen auf dem Weg zur Ehe

**SA 27.03.04**

**Ort und Anmeldung:**

LAS CASAS-HAUS,  
Braunschweig  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

10.02.04

**Kosten:**

EUR 32 je Paar

**Zielgruppe:**

Menschen auf dem Weg zur Ehe

Trauung – das ist ein aufschlussreiches Wort. Wer heiratet, traut sich. Sich trauen kann bedeuten: sich wagen, sich riskieren, sich etwas zutrauen. Das Seminar richtet sich an Paare, die sich für eine kirchliche Trauung entschieden haben und sich in besonderer Weise darauf vorbereiten wollen.

*Pater Fritz Wieghaus OP, Braunschweig*

## „Von Galiläa nach Jerusalem“ Stille Tage vor Ostern

**SO 04.04.04 – MI 07.04.04**

**Ort und Anmeldung:**

HAUS IMMANUEL  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Elemente:**

- Geistliche Impulse
- Gemeinsamer Austausch
- Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern

**Anmeldeschluss:**

26.03.04

*Schwester Heike Sievert, Springe  
Schwester Hildegard Faupel, Springe*

## Kartage und Ostern gemeinsam erleben mit dem Konvent der Ursulinen in Duderstadt

**MI 07.04.04.– SO 11.04.04**

**Ort und Anmeldung:**

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Elemente:**

- Einführung in die jeweiligen Tage
- Möglichkeiten der Gestaltung der Psterkerzen u.a.
- gemeinsames Gebet mit dem Konvent
- Schweigen an den Kartagen

**Zielgruppe:**

Erwachsene ab etwa 18 Jahren

**Kosten:**

EUR 140 (in besonderen Fällen kann eine Ermäßigung gewährt werden)

Wir begehen Jesu Leiden, Sterben und Auferstehen in Meditation, Besinnung, Gebet und Feiern.

*Ursulinen, Duderstadt*

## Tanz in den Mai Sakrale und meditative Tänze

FR 30.04.04.– SO 02.05.04

### Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Anmeldeschluss:

01.04.04

### Zielgruppe:

Interessierte

### Kosten:

EUR 130

### Elemente:

- Traditionelle Tänze und Gesänge, Gebetsgebärden
- Choreographien nach moderner und klassischer Musik
- Energieübungen aus dem Oigong Yangsheng
- Stundengebet und Eucharistiefeier (Teilnahmemöglichkeit)

An diesem Wochenende wollen wir vom Winter Abschied nehmen und den Mai als Monat des Neubeginns und des Aufbruchs begrüßen. Die Natur lebt uns das vor, was auch im Innern des Menschen geschehen kann. In der christlichen Tradition ist Maria der frühlingshafte Mensch, da sie das neue Leben in die Welt brachte. Alle traditionellen Frühlingstänze können von daher auch als Marientänze verstanden werden. So wollen auch wir versuchen, uns im Tanz dem neuen Leben zu öffnen.

*Barbara Knoche, Fröndenberg*

## „Der Weg des Bogens“ – Traditionelles Bogenschießen im Stile des Kyudo

SA 29.05.04.– MO 31.05.04

### Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

### Anmeldeschluss:

30.04.04

### Zielgruppe:

Interessierte mit geringen /  
ohne Vorerfahrungen

### Kosten:

EUR 130

### Elemente:

- Methoden der Atemarbeit, der Selbstwahrnehmung und des Spannungsausgleiches
- Bewegungsablauf und Technik des japanischen Bogenschießens
- Stundengebet und Eucharistiefeier (Teilnahmemöglichkeit)

Die Überbetonung des rationalen Denkens hat die Leiblichkeit des Menschen in den Hintergrund gedrängt. Das Hinreifen zur rechten Leibgestalt gehört aber zum Lebensauftrag des Menschen. Die Arbeit mit dem Bogen kann für diese Zusammenhänge sensibilisieren und die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst stärken.

*Maximilian Knoche, Fröndenberg*

## „Ikonen – Bildgewordene Gebete“ Ikonenmalkurs

**MO 21.06.04 – FR 25.06.04**

### **Ort und Anmeldung:**

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Zielgruppe:**

Erwachsene  
ab etwa 18 Jahren

### **Kosten:**

EUR 150 Übernachtung und  
Pension  
EUR 130 Kursgebühr  
EUR 75 Material

### **Elemente:**

- Vermittlung der traditionell festgelegten Maltechnik
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Schwestern

*Burkhard Klein, Duderstadt*

## Ora et labora

**MO 12.07.04 – SO 18.07.04**

### **Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

### **Anmeldeschluss:**

16.06.04

### **Zielgruppe:**

Interessierte ab 17 Jahre

### **Kosten:**

EUR 20 pro Tag für Verdienende,  
keine Kosten für Nichtverdienende  
(Schüler/innen, Auszubildende, Arbeitslose)

### **Elemente:**

- 3 – 4 Stunden Arbeit
- Impulse zur Benediktsregel
- Gesprächsrunden

Im gemeinsamen Beten und Arbeiten wollen wir wichtige Grundhaltungen der benediktinischen Spiritualität kennen lernen und einüben, um Anregungen für den eigenen Alltag in Ausbildung, im Beruf, in der Familie zu gewinnen.

*Schwester Debora Decker OSB, Hildesheim*

## „Teppichsticken mit den Ursulinen“

SA 07.08.04 – SA 14.08.04

**Ort und Anmeldung:**

KONVENT DER URSULINEN,  
Duderstadt  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Zielgruppe:**

Erwachsene  
ab etwa 18 Jahren

**Kosten:**

EUR 140 (in besonderen  
Fällen kann eine Ermäßigung  
gewährt werden)

**Elemente:**

- Tagesimpuls
- Sticken
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Schwestern
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Ausflüge

Wie in den letzten Jahren sticken wir weiter an dem Teppich, der im Jahr 2000 zu unserem 300-jährigen Jubiläum begonnen wurde. Besondere Stickerfahrung ist nicht nötig.

*Schwester Franziska Kaupp, Duderstadt  
Schwester Marianne Heiße, Duderstadt*

## „Der Weg in die Stille“ – Einübung in die Meditation im Stile des Za-Zen

FR 22.10.04 – SO 24.10.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Anmeldeschluss:**

07.09.04

**Zielgruppe:**

Interessierte mit geringen/  
ohne Vorerfahrungen

**Kosten:**

EUR 130

**Elemente:**

- Einübung in Haltung, Atmung und Spannung des Za-Zen
- Meditation durch Bewegung
- Phasen des Schweigens
- Stundengebete und Eucharistiefeier im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Die Meditation im Stile des Za-Zen eröffnet den Weg zu einer anderen Gottesbeziehung. Wir üben uns ein in die „reine Gegenwart“ und werden so zur „leeren Schale“, die sich der Fülle des Lebens entgegenhält.

*Maximilian Knoche, Fröndenberg*

## Tanz als Gebet Sakrale und meditative Tänze

FR 29.10.04 – SO 31.10.04

**Ort und Anmeldung:**

Exerzitienhaus  
KLOSTER MARIENRODE  
(Adresse am Ende des Heftes)

**Kosten:**

EUR 130

**Anmeldeschluss:**

30.09.04

**Elemente siehe Kurs**

**vom 30.04.04 – 02.05.04.**

**Zielgruppe:**

Interessierte

In allen Kulturen ist der Tanz als besondere Form des Gebetes bekannt. Viele der traditionellen Tanzweisen sind erhalten geblieben und für uns zugänglich gemacht worden. Wir werden sie tanzen und singen und uns mit ihrer Symbolik vertraut machen, wobei an diesem Wochenende vor allem verschiedene Gebetsgebärden im Vordergrund stehen.

*Barbara Knoche, Fröndenberg*



## Priesterexerzitien

Eine entsprechende Broschüre kann kostenlos über unser Referat bestellt werden.

## Internet-Adresse für Exerzitienangebote in ganz Deutschland

[www.exerzitien.info](http://www.exerzitien.info)

*Dein Gebet findet zur Ganzheit,  
wenn es eins ist  
mit deiner Arbeit.  
Frère Roger*

## „Atem holen“

Viele Ordensgemeinschaften in Deutschland bieten Raum und Weggefährtschaft an und laden ein zu Meditation und Gebet, aber auch zu Entspannung und Erholung inmitten der klösterlichen Gemeinschaft.

Nähere Information gibt die Broschüre  
**„Atem holen“**,  
die wir Ihnen auf Anfrage gern zusenden.

In den hier aufgeführten Gemeinschaften sind Einzelexerzitionen, begleitete stille Tage, geistliche Begleitung sowie Besinnungstage für Gruppen nach vorheriger Terminabsprache das ganze Jahr hindurch möglich:

- **Franziskanische Gemeinschaft**  
Haus Tannenried,  
Bad Sachsa
- **Konvent der Ursulinen**  
Ursulinenkloster,  
Duderstadt  
Ansprechpartnerin:  
Schwester Marianne Heiße
- **Kloster Marienrode**  
Exerzitenhaus,  
Hildesheim-Marienrode
- **Haus Immanuel**  
Gemeinschaft Jesu,  
Springe
- **St. Vinzenz-Bildungshaus**  
Hildesheim  
Ansprechpartnerin:  
Schwester M. Franziska  
Mitschke
- **Brüdergemeinschaft der Canisianer**  
Münster  
Ansprechpartner:  
Bruder Ludwig Rensing



Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg, bei dem es darum geht, mitten im Alltag zu sich und zu Gott zu kommen. Dieser Weg kann helfen, das eigene Leben mit allen Dimensionen und Bewegungen wahrzunehmen, anzunehmen, zu deuten und tiefer Mensch zu werden aus der Kraft der Gottes- oder Christusbeziehung.

Exerzitien im Alltag erstrecken sich meist über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen und haben folgende Elemente:

- Wöchentliche Treffen der Teilnehmer/innen in einer Gruppe für gemeinsames Gebet, Austausch, Anleitungen und Hin Führungen zu den weiteren Übungswochen.
- Eine tägliche Gebets-, Übungszeit zu Haus (ca. 30 bis 45 Minuten). Einen täglichen Tagesrückblick (ca. 1 Stunde). Für die täglichen Zeiten gibt es Anregungen/Impulse.
- Auf Wunsch oder nach vorheriger Absprache können Einzelgespräche mit der Begleiterin/dem Begleiter des Kurses vereinbart werden oder zu weiteren Begleiterinnen/ Begleitern vermittelt werden.

Verschiedene Gemeinden oder Gruppen unseres Bistums bieten Exerzitien im Alltag zu verschiedenen Zeiten des Jahres an. Sollten Sie Interesse haben, fragen Sie in Ihrer Pfarrei oder wenden sie sich an unser Referat:

## **Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung**

### **Elisabeth Nordhaus, Werner Hohmann**

- Telefon: (0 51 21) 1 79 15-43
- E-Mail: Elisabeth.Nordhaus@bistum-hildesheim.de
- E-Mail: W-hohmann@t-online.de

### **Bereich Exerzitienarbeit**

#### **Dagmar Buseke**

- Telefon: (0 51 21) 1 79 15-46
- E-Mail: Dagmar.Buseke@bistum-hildesheim.de

### **Sekretariat für beide Bereiche:**

#### **Christa Grote**

- Telefon: (0 51 21) 1 79 15-45
- Telefax: (0 51 21) 1 79 15-42
- E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de

# EXEZITIEN IM ALLTAG

## ZU IHRER INFORMATION:

In unserem Referat sind noch einige Impulsmappen des Modells „**Halt an, wo läufst du hin?**“ erhältlich. Im Jahr 2004 geben wir eine neue Mappe **Exerzitien im Alltag** heraus, die unter dem Titel „**Beziehungsweise leben**“ bestellt werden kann.

Bei Bedarf stehen wir nach Absprache auch gern bei der Vorbereitung von Exerzitien zur Verfügung.

*Gott entdecken macht neugierig.  
Gott schmecken macht hungrig.  
Gott nachfolgen macht reif.*

*Kyrilla Spiecker*

## Angebot und Anliegen

### GEISTLICHE BEGLEITUNG

ist eine Hilfe/ein Dienst, der von Menschen in Anspruch genommen werden kann, die Gottes Spuren in ihrem Leben/Alltag lesen, verstehen und deuten lernen möchten. Dies geschieht in regelmäßigen (ca. monatlichen) Einzelgesprächen über einen längeren Zeitraum (mehrere Monate bis Jahre).

Es geht darum, mit einer geistlichen Begleiterin/einem geistlichen Begleiter das eigene Leben anzuschauen und „in allen Dingen“ und Ereignissen des Alltags „Gott zu suchen und zu finden“ (Hl. Ignatius).

Gegenstand der Gespräche kann also sein: mein Alltag – meine Wünsche, Sehnsüchte, Ziele – meine Aufgaben – meine Beziehungen – meine Stärken und Schwächen – mein Christsein – mein Glaube – mein Frau- oder Mannsein in der Welt und in der Kirche – mein Gebet – meine Gottes- oder Christusbeziehung – was mich bewegt am Welt- und Zeitgeschehen ...

### GEISTLICHE BEGLEITUNG

ist somit:

- Eine Hilfe und Ermutigung zur Wahrnehmung:
  - des alltäglichen Lebens, um es in seiner ganzen Wirklichkeit anzunehmen, zu deuten und zu gestalten
- Eine Hilfe zur Unterscheidung:
  - der Chancen und auch der Hindernisse auf dem Weg, um das eigene Leben entsprechend ordnen zu können und ggf. Entscheidungen vorzubereiten.
- Eine gemeinsame Suchbewegung:
  - von Begleiter/Begleiterin und Begleiteten nach dem Willen Gottes im Leben des Begleiteten.
- Ein Gebets- und Übungsweg:
  - Geistliche Begleitung geht davon aus, dass Gott mit jedem Menschen einen ganz persönlichen Weg der Berufung geht. Es geht darum, mit diesem Anruf hörend, unterscheidend und antwortend umzugehen.
  - Geistliche Begleitung ist ein Weg des Einübens, der das persönliche Gebet fördert und hilft, das Leben aus der Beziehung zu Gott/Christus zu gestalten.
- In Beziehung sein:
  - zu mir selbst
  - zu Gott
  - zu den Mitmenschen/der Umwelt

# GEISTLICHE BEGLEITUNG

- Geistliche Begleitung ist auf eine persönliche Gottes-/ Christusbeziehung hin angelegt, die geistliche Prozesse des Wachsens ermöglichen und zur ganzheitlichen Lebensgestaltung verhelfen will.

## **GEISTLICHE BEGLEITER / BEGLEITERINNEN:**

sind Menschen, die sich für diesen Dienst vorbereitet und qualifiziert haben.

## **FORM DER BEGLEITUNG:**

in Einzelgesprächen (ca. alle vier Wochen über einen längeren Zeitraum).

## **VERSCHWIEGENHEIT:**

Absolute Verschwiegenheit über den Inhalt der Begleitgespräche ist eine selbstverständliche Voraussetzung.

## **KOSTEN:**

Geistliche Begleitung ist grundsätzlich kostenlos (ggf. sprechen sie Ihre Begleiterin/Ihren Begleiter darauf an).

## **AUSKÜNFTE / ANSPRECHPARTNER:**

Wir vermitteln Ihnen gern Kontakte zu Geistlichen Begleiterinnen/Begleitern und stehen auch selbst für diesen Dienst zur Verfügung.

Weitere Begleiterinnen/Begleiter stehen Ihnen auch in einzelnen Häusern/Einrichtungen unseres Bistums zur Verfügung. Bitte informieren Sie sich über die unten folgende Anschrift oder in den Häusern selbst.

## **Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung**

Neue Straße 3, 31134 Hildesheim

Elisabeth Nordhaus (Leiterin) Telefon: (0 51 21) 1 79 15-43

E-Mail: Elisabeth.Nordhaus@bistum-hildesheim.de

Werner Hohmann (Referent) Telefon: (0 55 09) 91 90 85

E-Mail: w-hohmann@t-online.de

## **Bereich Exerzitiendarbeit**

Dagmar Buseke (Referentin) Telefon: (0 51 21) 1 79 15-46

E-Mail: Dagmar.Buseke@bistum-hildesheim.de

*Nicht alle unsere Wünsche,  
aber alle seine Verheißungen  
erfüllt Gott.*

Dietrich Bonhoeffer



Schwer ist zu Gott der Abstieg,  
 aber schau:  
 du mühst dich ab  
 mit deinen leeren Krügen.  
 Und plötzlich ist doch  
 Kindsein, Mädchen, Frau  
 ausreichend,  
 um ihm endlos zu genügen.  
 Er ist das Wasser,  
 bilde du nur rein  
 die Schale  
 aus zwei hingewillten Händen  
 und kniest du überdies:  
 Er wird verschwinden  
 und deiner Fassung über sein.

Rainer Maria Rilke

**Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung  
Referat für spirituelle Bildung -  
Bereich Exerzitionenarbeit**

Neue Straße 3, 31134 Hildesheim

Telefon: (0 51 21) 1 79 15-46

Telefax: (0 51 21) 1 79 15-42

E-Mail: [spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de](mailto:spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de)

**Bildungsstätte St. Martin**

Klosterstraße 28, 37434 Germershausen

Telefon: (0 55 28) 9 23 00

Telefax: (0 55 28) 80 90

**Caritas-Konferenzen,**

Peter Nagel

Moritzberger Weg 1, 31139 Hildesheim

Telefon: (0 51 21) 9 38-14 5

Telefax: (0 51 21) 9 38-11 9

E-Mail: [nagel@caritas-dicvhildesheim.de](mailto:nagel@caritas-dicvhildesheim.de)

**Cursillo-Sekretariat,**

Gabriele Jäger

Struthofstraße 11, 30419 Hannover

Telefon und Telefax: (05 11) 79 33 29

E-Mail: [Cursillo-Hildesheim@t-online.de](mailto:Cursillo-Hildesheim@t-online.de)

**Exerzitenhaus Kloster Marienrode**

Auf dem Gutshof 1, 31139 Hildesheim-Marienrode

Telefon: (0 51 21) 9 30 41-40, Telefax: (0 51 21) 9 30 41 41

E-Mail: [exerzitenhaus@kloster-marienrode.de](mailto:exerzitenhaus@kloster-marienrode.de)

**GCL-Diözesanstelle Freiburg**

Postfach 4 49, 79004 Freiburg

Telefon: (07 61) 51 44-1 45

E-Mail: [exerziten.gcl@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:exerziten.gcl@seelsorgeamt-freiburg.de)

**GCL-Regionalstelle Nord**

Lohstraße 42, 49074 Osnabrück

Telefon: (05 41) 3 35 44-30, Telefax: (05 41) 3 35 44-29

E-Mail: [Region.Nord@gcl.de](mailto:Region.Nord@gcl.de)