

Exerzitien

Exerzitien

Besinnung

Besinnung

Meditation

Meditation

Bistum Hildesheim **2015**



Impressum

Herausgeber

Bereich Spiritualität
in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung
des Bistums Hildesheim

Unser Team



Michael Hasenauer
Referent

Tel. 04131 / 733885 (Lüneburg)
oder 05121 / 17915-43
michael.hasenauer
@bistum-hildesheim.de



Birgit Bronner
Referentin

Tel. 05121 / 17915-58
birgit.bronner
@bistum-hildesheim.de



Dr. Abel
Leiter AFB

Tel. 05121 / 17915-44
peter.abel
@bistum-hildesheim.de



Hildegard Fensterl
Sekretariat

Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 / 17915-47
Fax 05121 / 17915-42
spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Gestaltung unseres Kalenders will nach innen weisen, auf jene Mitte hin, die der Anziehungs-, Kraft- und Ruhepunkt all der vielen Angebote dieses Kalenders ist. Wer in die Mitte kommt, kommt in Balance, findet Heimat in sich und in Gott, entdeckt neue Wege von Glaube und Kirche in Gemeinschaft. So laden die Veranstaltungen der einzelnen Anbieter wieder ein zur Achtsamkeit, zur Einfachheit und Wahrnehmung der eigenen Mitte. Immer geht es darum, Räume zu eröffnen die es ermöglichen, das, was im eigenen Inneren – in der Mitte – lebt, zur Entfaltung kommen zu lassen und in der Dynamik des eigenen Lebens sowie in Gemeinschaft Gestalt werden zu lassen.

Auch diesmal stellen wir Ihnen im Anschluss an die kalendarisch geordneten Rubriken weitere Möglichkeiten vor, um Ihre Spiritualität zu vertiefen: Orte geistlichen Lebens in unserem Bistum und in der Nachbarschaft, interessante Internetadressen und einige weitere Angebote unseres Referats, für die es keine festen Termine in der Kalenderübersicht gibt. Wenn etwas davon Ihre Neugier weckt, sprechen Sie uns gerne persönlich an!

Mit der Wiedereröffnung unseres Doms am 15.08.2014 begann das Jubiläumjahr: 1200 Jahre Bistum Hildesheim. Das Leitwort „*Ein heiliges Experiment*“ lädt ein, Neues zu wagen und auszuprobieren, um Prozesse von innen – aus der tragenden Mitte – zu gestalten. Beachten Sie deshalb auch Hinweise zum noch andauernden Bistumsjubiläum in unserem Veranstaltungskalender, z. B. in der Rubrik „Pilgern“ oder in der Rubrik „Möglichkeiten über das Kursangebot hinaus“ bzw. unter den Internetadressen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie auf den folgenden Seiten finden, was Sie geistlich suchen.

Michael Hasenauer | Birgit Bronner | Dr. Peter Abel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Kursangebote	
Exerzitien	4
Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet	13
Meditations- und Besinnungstage	14
Pilgern	26
Weitere Angebote	32
Möglichkeiten über das Kursangebot hinaus	
Kloster erleben / Orte geistlichen Lebens	42
Exerzitien im Alltag	44
Geistliche Begleitung	46
Spirituelle Entwicklung von Teams, Gremien, und kirchlichen Einrichtungen	47
Adressen	48
Internetadressen	53
Raum für Notizen	54

Kursangebote

Auf den folgenden Seiten finden Sie die verschiedenen Kursangebote innerhalb der u. g. Rubriken chronologisch geordnet. Die vorangestellten Buchstaben stehen für den jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkt. Die Kursangebote werden in Eigenverantwortung der jeweiligen Veranstalter ausgeschrieben und durchgeführt. Genauere Angaben zu Veranstaltungsorten und Anmeldeadressen finden Sie am Ende des Heftes.

E Exerzitien

Exerzitienkurse über einen längeren Zeitraum, in der Regel 5–10 Tage.

K Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet

Bei diesen Angeboten geht es um Gebet im einfachen Dasein vor Gott in Achtsamkeit und Schweigen.

M Meditations- und Besinnungstage

Diese Kurse dauern in der Regel 1–3 Tage.

P Pilgern

Unterwegs sein für einen oder mehrere Tage in Gemeinschaft und in Verbindung mit geistlichen Impulsen.

W Weitere Angebote

Hier finden Sie Veranstaltungen mit einer inhaltlichen Nähe zum Bereich Exerzitien / Meditation, z. B. Übungen mit dem Leib, kreative Angebote usw.

Adressen:

Die Adressen für Ort und Anmeldung der verschiedenen Veranstaltungen finden Sie ab Seite 48.

Ignatianische Einzelexerziten

Samstag 27.12.2014 – Freitag 02.01.2015

Die Exerziten unterstützen den Weg des Einzelnen. Sie vertiefen das persönliche Beten und helfen das eigene Leben bewusster in den Blick zu nehmen.

- Elemente:
- Durchgehendes Schweigen
 - tägliches Begleitgespräch
 - Leibübungen
 - Eucharistiefeyer

Leitung:

Sr. Annemarie Schmid sa, P. Thomas Gertler SJ, Augsburg, Hildegard Joeres, Augsburg

Ort:

Haus Meeresstern, Wangerooge

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss:

01.11.2014

Zielgruppe:

Interessierte mit Vorerfahrung

Wüstentage zur Vertiefung des Kontemplativen Gebetes

Samstag 07.02.2015 | Samstag 27.06.2015

Samstag 26.09.2015 | Samstag 28.11.2015

Ein ganzer Tag im Schweigen – in die Wüste gehen, um Gott in der Stille zu begegnen und die eigene Praxis des Jesusgebetes zu vertiefen – sich durch das Gebet in der Gruppe tragen lassen

- Elemente:
- Schweigen
 - Austausch
 - Spiritueller Impuls
 - Eucharistiefeyer

Leitung:

Monika Mauerhöfer,
Pater Benedikt Lindemann OSB

Ort und Anmeldung:

Oase Hl. Kreuz, Hildesheim

Anmeldeschluss:

02.02.2015 (für 07.02.2015); 22.06.2015 (für 27.06.2015); 21.09.2015 (für 26.09.2015); 23.11.2015

Zielgruppe:

Interessierte mit Vorerfahrungen

Kosten:

10,- Euro

Geh in das Land, das ich Dir zeigen werde – Ignatianische Einzelexerzitionen mit bibliodramatischen Elementen

Donnerstag 12.02.2015

– Donnerstag 19.02.2015

Exerzitionen laden ein in Stille das eigene Leben mit den Geheimnissen des Weges Jesu in Verbindung zu bringen. Wegweisend sind dabei die biblischen Texte der Evangelien. Täglich wird es in der Exerzitiengruppe einen gemeinsamen biblischen Impuls geben, der mit kleinen Elementen aus dem Bibliodrama gestaltet wird. Vorerfahrungen mit dem Bibliodrama sind nicht notwendig. Ein Vorgespräch nach der Anmeldung ist erwünscht.

- Elemente:
- durchgängiges Schweigen
 - tägliches Begleitgespräch
 - Körperarbeit/-übungen
 - täglich eigene Meditationszeiten
 - täglich bibliodramatisches Element in der Gruppe
 - Möglichkeit zur Teilnahme am Gottesdienst der Schwestern

Leitung:

Birgit Bronner, Referentin für Spiritualität

Ort:

Exerziten- und Gästehaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Spiritualität in der AFB, Hildesheim

Anmeldeschluss:

12.01.2015

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

373,- Euro

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Mittwoch 18.02.2015 – Mittwoch 18.03.2015

Fünf Abende

- Elemente:
- Tägliche Zeit der persönlichen Meditation anhand von Impulsen aus dem Begleitheft (ca. 30 Min.)
 - Tagesrückblick
 - wöchentliche Treffen in der Gruppe an einem Abend
 - Möglichkeit zur persönlichen Einzelbegleitung nach Absprache

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel, Sr. Heike Sievert

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Anmeldeschluss:

30.01.2015

Kosten:

ca. 15,- Euro für die Kursmappe

Die Kirche – ein heiliges Experiment Jesu?

Montag 23.02.2015 – Mittwoch 25.02.2015

Montag 02.03.2015 – Mittwoch 04.03.2015

Montag 04.05.2015 – Mittwoch 06.05.2015

Montag 13.11.2015 – Mittwoch 15.11.2015

Wir nehmen das Leitwort des Bistumsjubiläums auf, um über die Grundlagen der Kirche nachzudenken.

Leitung:

Pater Theo Aperdanner, C.Ss.R.

Ort:

Tagungshaus Bredbeck, Osterholz-Scharmbeck (für 23.02.2015); Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode (für alle anderen Termine)

Anmeldung:

Caritasverband f. d. Diözese Hildesheim e.V.

Anmeldeschluss:

19.01.2015 (für 23.02.2015)

26.01.2015 (für 02.03.2015)

30.03.2015 (für 04.05.2015)

02.10.2015 (für 13.11.2015)

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen in Besuchsdiensten sowie sozial-caritativ tätige Ehrenamtliche

Kosten:

35,- Euro

Kontemplative Exerzitien im Alltag

Mittwoch 25.02.2015 – Montag 15.04.2015

Diese Exerzitien möchten eine intensivere Begegnung mit dem kontemplativen Gebet in der Tradition des Herzensgebetes ermöglichen. Eingeladen sind Menschen, die den Weg des einfachen Daseins vor Gott im Schweigen kennenlernen oder vertiefen wollen. Wöchentliche Treffen.

Elemente: • Impulse und Anleitungen
• Atem-/Körperübungen
• eigener Übungsweg
• Einzelbegleitung

Leitung:

Monika Mauerhöfer,
Pater Benedikt Lindemann OSB

Ort und Anmeldung:

Oase Hl. Kreuz, Hildesheim

Anmeldeschluss:

07.02.2015

Zielgruppe:

Interessierte, Erwachsene (Vorgespräch)

Exerzitien als Hinführung zum Jesus-Herzensgebet und in eine kontemplative Lebenshaltung

Montag 02.03.2015 – Dienstag 10.03.2015

Freitag 04.09.2015 – Samstag 12.09.2015

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

Elemente: • Leichte Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
• Kurze Meditationsanweisungen
• Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
• Persönliche Begleitgespräche nach Bedarf
• Durchgehendes Schweigen

Leitung:

Pater Peter Mustó SJ, Ungarn; Sr. Victoria
Kunst OSB, Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

430,- Euro für Unterkunft und Verpflegung,
zuzügl. 80,- Euro Kursgebühr

**Vater unser –
eine Lebensschule für heute**

Montag 16.03.2015 – Samstag 21.03.2015

- Elemente:
- Vorträge
 - Stundengebet
 - Eucharistiefeier
 - Einzelgespräche

Leitung:

Domkapitular i. R. Werner Holst

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

30.01.2015

Zielgruppe:

Ordensschwestern

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 210,- Euro;
Kursgebühr 100,- Euro

Ignatianische Einzelexerziten

Freitag 20.03.2015 – Freitag 27.03.2015

Montag 06.07.2015 – Sonntag 12.07.2015

Montag 16.11.2015 – Sonntag 22.11.2015

Exerziten sind eine längere Übungszeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben zu begegnen, um im betenden Umgang mit dem Wort Gottes die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen und das Leben neu auszurichten.

Elemente:

- Teilnahmemöglichkeit an der tägl. Eucharistiefeier
- Biblische Impulse
- Tägliches Begleitgespräch
- Durchgehendes Schweigen
- Zeiten des persönlichen Betens und Meditierens

Leitung:

Marion Lütge, Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerziten- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

365,- Euro (für 20.03.2015)

315,- Euro (für 06.07. und 16.11.2015)



Cursillo für Frauen und Männer

Donnerstag 23.04.2015 – Sonntag 26.04.2015

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

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

Leitung:

Pfr. Joop Hoogervorst und Team

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Cursillo-Sekretariat, Gabriele Jäger, Hannover

Anmeldeschluss:

01.04.2015

Zielgruppe:

Frauen und Männer

Kosten:

keine Kursgebühr, nur Kosten für Übernachtung und Verpflegung, ca. 57,- Euro pro Tag, Ermäßigung nach Absprache möglich, die Teilnahme am Kurs sollte nicht an den Kosten scheitern.

„Gott ist so groß, es lohnt sich, ihn ein Leben lang zu suchen.“

Teresa von Avila

Mittwoch 14.10.2015 – Sonntag 18.10.2015

Die Stille entdecken, auf die Suche gehen und dem lebendigen Gott begegnen

- Elemente:
- Gestaltetes Morgen- und Abendlob
 - Vorträge
 - Gesprächsrunde
 - Einzelgespräche
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Domkapitular i. R. Werner Holst

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

11.09.2015

Zielgruppe:

Frauen und Männer, die spirituell auf der Suche sind

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 245,- Euro;

Kursgebühr 70,- Euro

Ignatianische Einzelexerziten

Montag 26.10.2015 – Sonntag 01.11.2015

Exerziten sind eine längere Übungszeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben zu begegnen, um im betenden Umgang mit dem Wort Gottes die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen und das Leben neu auszurichten.

- Elemente:
- Teilnahmemöglichkeit an der tägl. Eucharistiefeier
 - Biblische Impulse
 - Tägliches Begleitgespräch
 - Durchgehendes Schweigen
 - Zeiten des persönlichen Betens und Meditierens
 - Leibübungen

Leitung:

Marion Lütge, Marienrode;
Birgit Bronner, Hildesheim

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB, Hildesheim

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

320,- Euro

Priesterexerzitien für Priester und Diakone

Montag 16.11.2015 – Freitag 20.11.2015

Leitung:

Pater Theo Schneider, SJ, Göttingen

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB, Hildesheim

Kosten:

217,- Euro



Kontemplative Exerzitionen im Alltag

Montag 16.02.2015 – Montag 30.03.2015

Die kontemplativen Exerzitionen im Alltag an sieben Abenden führen uns schrittweise in das Herzensgebet und in eine spirituelle Lebenshaltung. Es entsteht so eine Chance bewußt auf das Osterfest zuzugehen.

Elemente: • Meditation
• Leibspürübungen

Leitung:

Bruder Emmanuel Panchyryz OSB

Ort:

Voßstr. 36, 30161 Hannover

Anmeldung:

Cella St. Benedikt, Hannover

LEBENSZEIT – Kontemplative Exerzitionen

Dienstag 29.12.2015 – Sonntag 03.01.2016

Einladung, zum Jahreswechsel innezuhalten, sich im Hier und Jetzt, in Stille und Schweigen, in Einfühlung und Achtsamkeit dem Anklopfen Gottes zu öffnen. Behutsam wird in die Stilleübung der christlichen Kontemplation eingeführt.

Leitung:

Gerhard Elwert, Diplomtheologe,
Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

27.11.2015

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 265,- Euro,
Kursgebühr 160,- Euro

Sabbattag

Freitag 09.01.2015 – Samstag 10.01.2015

Freitag 12.06.2015 – Samstag 13.06.2015

Freitag 21.08.2015 – Samstag 22.08.2015

24 Stunden aus dem gewohnten Lebensrhythmus auszuscheren gibt mir die Möglichkeit, meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott auszurichten. Im Raum der Stille kann die Seele sich öffnen und sein Wort in mir lebendig werden.

Elemente:

- Orientierung am biblischen Text
- Meditatives Sitzen in der Kapelle
- Teilnahmemöglichkeit an den Gebetszeiten in der Klosterkirche
- Möglichkeit des Begleitgespräches
- Raum des Schweigens

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung::

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

60,- Euro

Die Blume geht zugrunde, aber der Same bleibt zurück. – Trauerseminar

Montag 09.02.2015

In unserem Seminar wollen wir uns an den Tod des Partners erinnern. Gleichzeitig wollen wir unseren Blick nach innen wenden und auf die heilsamen Wirkungen von Gebeten, Entspannungsübungen und kreativen Übungen lenken.

Leitung:

Angelika Dikhoff, Diakonin, Schellerten

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Trauernde Frauen und Männer

Kosten:

32,- Euro

Der Weg in die Stille

Freitag 13.02.2015 – Sonntag 15.02.2015

Freitag 04.12.2015 – Sonntag 06.12.2015

Die Meditation im Stile des Zazen kann auch dem suchenden Christen den Weg zu einer neuen Gottesbeziehung eröffnen. Wir werden immer mehr zur leeren Schale, die sich in Achtsamkeit der Fülle des LEBENS entgegenhält.

- Elemente:
- Einübung in Haltung
 - Spannung und Atmung des Zazen
 - Hören in der Stille
 - Meditation durch Bewegung
 - Durchgängiges Schweigen
 - Möglichkeit zur Teilnahme an Stundengebeten und Eucharistiefeiern im Kloster

Leitung:

Maximilian Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

172,- Euro

Euer Leib sei ein Tempel des Heiligen Geistes – Meditationswochenende mit Körperarbeit

Freitag 20.02.2015 – Sonntag 22.02.2015

Häufig wird dem Christentum „Leibfeindlichkeit“ vorgeworfen. Dabei bietet es selbst genügend leibfreundliche Ansätze: Wir reden vom Leib als Tempel des Heiligen Geistes oder sogar von der leiblichen Auferstehung. An diesem Wochenende wenden wir uns dem eigenen Leib zu. Dabei werden wir der Frage nachgehen, wie wir mit unserer eigenen „Kreatur“ umgehen, welchen Dienst uns unser Körper täglich leistet, wo und wie wir mit ihm frohe und beglückende Erfahrungen machen. Es ist aber auch Platz für begrenzte und gebrochene Erfahrungen wie Krankheit oder körperliche Einschränkungen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zur erfahrungsorientierten Arbeit mit dem eigenen Leib.

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Körperarbeit
 - Zeit für sich und Austausch in der Gruppe
 - Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung:

Birgit Bronner, Körpertherapeutin,
AFB Hildesheim

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Anmeldeschluss:

20.01.2015

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

107,50 Euro

Gott hat mich mit Kraft umgürtet Ps 18

Freitag 20.02.2015 – Sonntag 01.03.2015

Die Fastenzeit ist eine Einladung, in unserem Leben Räume der Besinnung und der Begegnung mit Gott zu erschließen. Zeiten des Schweigens und Zeiten des Austausches können uns zu einer neuen Aufmerksamkeit für unser Leben führen.

- Elemente:
- Infos zum Fastenprozess
 - Spirituelle und biblische Impulse
 - Kreative Elemente
 - Auf Wunsch Einzelgespräche
 - Teilnahme an der tägl. Eucharistiefeier

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

396,- Euro

Erkenne wer du bist: du bist göttlich!

Dienstag 03.03.2015 – Sonntag 08.03.2015

Schweigekurs mit
Pater Sebastian Painadath SJ aus Indien

- Elemente:
- Sonnengebet am frühen Morgen
 - Sechs Meditations- und zwei Reflektionseinheiten
 - Am Abend meditative Feier der Eucharistie

Leitung:

Magdalene Birkle, missio-Referentin im Erzbistum Paderborn

Ort:

Bildungsstätte St. Bonifatius

Anmeldung:

missio-Diözesanstelle Paderborn

Anmeldeschluss:

07.01.2015

Zielgruppe:

Interessierte an östlich-indischer und westlich-christlicher Mystik. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten:

250,- Euro inkl. VP/EZ

Oasentag

Donnerstag 05.03.2015

Donnerstag 28.05.2015

Donnerstag 10.09.2015

Donnerstag 05.11.2015

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

- Elemente:
- Orientierung an einem biblischen Text
 - Gemeinsames meditatives Sitzen
 - Möglichkeit der persönlichen Begleitung

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

25,- Euro

Alles hat seine Zeit ... – Trauerseminar für Witwen

Freitag 27.03.2015 – Sonntag 29.03.2015

Es gibt im Leben für alles eine Zeit: die Zeit der Freude, der Stille, der Trauer und eine Zeit der dankbaren Erinnerung. In diesem Trauerseminar wollen wir unsere Gefühle und Empfindungen zulassen und in heilsamen Formen des Erinnerns ausdrücken.

Elemente: • Gespräche
• Einfache Körperübungen
• Kreatives Gestalten
• Meditationen und Andachten

Leitung:

Angelika Dikhoff, Diakonin, Schellerten

Ort und Anmeldung:

Exerziten- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Trauernde Witwen

Kosten:

152,- Euro

Kar- und Ostertage im Ursulinenkloster

Mittwoch 01.04.2015 – Sonntag 05.04.2015

Sie sind eingeladen mit den Ursulinen Jesu Leiden, Sterben und Auferstehen in Meditation, Besinnung, Gebet und Feiern mit zu begehen.

Elemente: • Einführung in die Liturgie des jeweiligen Tages
• Teilnahme am Stundengebet
• Mitfeier der Kar- und Osterliturgie
• Schweigen in den Kartagen
• Kreatives Gestalten

Leitung:

Sr. Ingeborg Wirz OSU

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

02.03.2015

Zielgruppe:

Interessierte Frauen und Männer

Kosten:

240,- Euro

Geistliche Tage

Donnerstag 30.04.2015 – Sonntag 03.05.2015

Diese Tage sind ausgerichtet auf Glaubenserfahrung in Gemeinschaft und auf Einübung ins Gebet.

- Elemente:
- Hilfen zum persönlichen Beten
 - Zeiten der Stille, Bild- und Schriftmeditation
 - Leibübungen
 - Impulse und Austausch in der Gruppe
 - mögliches Einzelgespräch
 - Feier der Eucharistie

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Marienrode;
Thomas Bastar, Hamburg

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss:

20.03.2015

Zielgruppe:

offen für alle Interessierten

Begegnungen, die heilen

Samstag 09.05.2015

Spirituelle Aufstellungen bringen uns auch mit spirituellen Dynamiken und Erkenntnissen in Kontakt, die uns helfen unser Leben neu zu verstehen und zu leben.

- Elemente:
- Meditationen
 - Aufstellungen
 - Kleine Rituale

Leitung:

Bruder David Damberg OSB

Ort und Anmeldung:

Cella St. Benedikt, Hannover

Kosten:

30,- Euro

Schweigekurs im Stile des Zazen

Freitag 22.05.2015 – Dienstag 26.05.2015

Der Schweigekurs im Stile des Zazen ist eine Zeit intensiven Übens, die jeder regelmäßig nutzen sollte, der das Sitzen in der Stille zu seinem Lebensweg gewählt hat. Es besteht die Möglichkeit, sich noch tiefer auf die Kraft der Stille einzulassen.

- Elemente:
- Täglich 10 × 25 Minuten Sitzen in der Stille
 - Teezeremonie
 - Meditatives Gehen
 - Arbeit im Gartenbereich
 - Kurzvorträge
 - Einzelgespräche mit dem Kursleiter
 - Möglichkeit zur Teilnahme an Stundengebeten und Eucharistiefiern im Kloster
 - Durchgängiges Schweigen

Leitung:

Maximilian Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit Vorerfahrungen

Kosten:

342,- Euro



Du schaffst meinen Schritten weiten Raum Ps 18

Freitag 05.06.2015 – Sonntag 07.06.2015

Meditationswochenende mit Bibelwanderung. Im Unterwegssein versuchen wir uns für die Erfahrung zu öffnen.

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Wahrnehmungsübungen
 - Am Samstag Bibelwanderung von insgesamt 3–4 Std.
 - Zeiten für Stille und Gebet
 - Austausch in der Gruppe
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,– Euro

Einkehrwochenende mit Hildegard von Bingen

Freitag 19.06.2015 – Sonntag 21.06.2015

„Wer Gott in gläubiger Hingabe dient und ihn brennend liebt, wie es seiner würdig ist ... Im höchsten Gott leuchtet der Mensch auf und Gott im Menschen, weil der Sohn Gottes wunderbar Fleisch geworden ist“ (Hl. Hildegard).

Leitung:

Sr. Hiltrud Gutjahr OSB, Abtei St. Hildegard, Eibingen

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,– Euro

Angemessen leben lernen – schneller, höher, effizienter ...

Freitag 26.06.2015 – Sonntag 28.06.2015

Unser Leben ist bestimmt von vielen Anforderungen. Lebe ich oder werde ich gelebt? In diesen Tagen werden wir nach einem Maß suchen, das dem Leben dient. Dabei lassen wir uns von der Regel des heiligen Benedikt inspirieren.

- Elemente:
- Impulse
 - Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
 - Zeit für sich
 - Austausch in der Gruppe
 - Leibarbeit

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Birgit Bronner,

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Anmeldeschluss:

26.05.2015

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

107,50 Euro

Sabbatzeit

Freitag 18.09.2015 – Sonntag 20.09.2015

Ein Wochenende aus dem gewohnten Lebensrhythmus ausscheren und meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott ausrichten. Im Raum der Stille die Seele öffnen und sein Wort in mir lebendig werden lassen.

- Elemente:
- Orientierung am biblischen Text
 - Meditatives Sitzen in der Kapelle
 - Teilnahmemöglichkeit an den Gebetszeiten in der Klosterkirche
 - Möglichkeit des Begleitgespräches
 - Raum des Schweigens

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

107,- Euro

„Von allen guten Geistern verlassen ...!?“

Freitag 09.10.2015 – Sonntag 11.10.2015

Das Thema *V e r l u s t* begleitet uns durch unser ganzes Leben. Wie können wir lernen loszulassen? Welche Ansätze bieten die Bibel und die Psychotherapie? Können Verluste sogar eine Chance darstellen?

Leitung:

Pater Gregor Mundus OSB, Kloster Nütschau;
Dr. med. Jan P. Berner, Augustfehn

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

205,- Euro

Zen-Sesshin

Mittwoch 21.10.2015 – Sonntag 25.10.2015

Strenge Übungstage im Schweigen. Auch Anfänger werden angeleitet, wenn sie bereit sind, sich auf die Formen einzulassen. 14-mal Zazen von 6–21 Uhr, Arbeitszeit, Gelegenheit zum Dokusan/Gespräch

Leitung:

Pfarrer Burkard Zill

Ort und Anmeldung:

Tagungshaus Priesterseminar

Anmeldeschluss:

12.10.2015

Zielgruppe:

Zenübende sowie Einsteiger

Kosten:

130,- Euro Kursgebühr + ca 200,- Euro
Unterkunft/Verpfl.

Lasst euch selbst als lebendige Steine aufbauen 1 Ptr 2,4

Freitag 23.10.2015 – Sonntag 25.10.2015

Als lebendige Steine sind wir getragen von Gott, der uns in Jesus Christus nahe gekommen ist. Er gibt uns die Mitte an und weist uns den Weg.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Impulse zur Einzelbesinnung
 - Kurze Zeiten der Stille in Gemeinschaft
 - Bildbetrachtung
 - Übungen mit dem Leib (Eutonie)
 - Wahrnehmungsübungen
 - Gruppengespräch
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Birgit Bronner, Marion Lütge

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

107,- Euro

Besinnungstage für Liturgische Dienste

Freitag 30.10.2015 – Sonntag 01.11.2015

Leitung:

P. Nikolaus Nonn OSB

Ort:

Tagungshaus Priesterseminar, Hildesheim

Anmeldung:

Bischöfliches Generalvikariat Fachbereich
Liturgie, z.Hd. Frau Sigrid Willke

Zielgruppe:

Damen und Herren, die im liturgischen
Dienst tätig sind

Kosten:

25,- Euro

Kündet allen in der Not, fasset Mut und habt Vertrauen (GL 106)

Freitag 11.12.2015 – Sonntag 13.12.2015

Gemeinsam möchten wir uns auf das
Geheimnis des Weihnachtsfestes vorbereiten

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Bildmeditation
 - Zeiten der Stille
 - Gruppen- und auf Wunsch
Einzelgespräche
 - Kreative Elemente

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,- Euro

Das Pilgern ist eine uralte – wieder neu entdeckte – Weise des Unterwegsseins, die hilft, unsere äußeren und inneren Wege in Berührung zu bringen.

Aufbrechen, unterwegs sein, ankommen ist ein Rhythmus, der unser Leben durchzieht. Wer gern wandert, kennt das: Vorfreude und Vorbereitung auf den Weg; das Gehen selber – Schritt für Schritt den Boden unter den Füßen spüren und sich tragen lassen; sich wieder lösen, um dem Ziel näher zu kommen. Dazu gehören Geduld, Achtsamkeit, die Kraft der kleinen Schritte und die Freude des Ankommens.

In unserem Bistum gibt es inzwischen eine Reihe von Pilgerangeboten, die von qualifizierten Personen begleitet werden; z. B. Pilgern auf dem Jakobsweg durch die Lüneburger Heide, Bergexerzitien oder Pilgerangebote zu den Jahreszeiten.

Pilgerangebote zum Bistumsjubiläum:

Anlässlich des Bistumsjubiläums gibt es zusätzliche Pilgerangebote wie z. B. Pilgertage für Pilgergruppen aus den Gemeinden: mit einem geistlichen Teil und einer Statio im Kloster Marienrode oder in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung, Hildesheim, sowie anschließender Pilgerwanderung von dort zum Dom und einer geistlichen Domführung zum Abschluss des Tages.

Termine des Pilgerweges vom Kloster Marienrode zum Mariendom: 14.02.2015; 07.03.2015; 04.07.2015; 12.09.2015; 10.10.2015, jeweils 10:00–17:00 Uhr. Kosten 15,00 Euro inkl. Verpflegung.

Info: Exerzitienhaus Marienrode (s. Adressteil)
Termine des Pilgerweges vom Priesterseminar zum Mariendom: 04.03.2015; 30.04.2015; 01.05.2015; 29.05.2015. jeweils 10:00–17:00 Uhr. Kosten 15,00 Euro inkl. Verpflegung.
Info: Spiritualität in der AFB (s. Adressteil).

Weitere Angaben zu den unterschiedlichen Pilgerangeboten finden Sie unter anderem im Flyer „Pilgern zum Dom“ oder auf unserer Homepage: www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

Pilgern in der Schöpfung, Pilgern durch die Jahreszeiten

Samstag 17.01.2015: Winterweg

Samstag 18.04.2015: Frühlingsweg

Samstag 18.07.2015: Sommerweg

Samstag 10.10.2015: Herbstweg

Pilgernd die Jahreszeiten und ihre Bedeutungen für unser Leben und unseren Glauben entdecken.

Elemente: • Gehen • Schweigen
 • Impulse • Gespräch

Leitung:

Andrea Rehn-Laryea, Marianne Hettig,
Erhard Rehn, Heidi Schneider

Ort:

Buchholz in der Nordheide

Anmeldung:

Katholische Urlauberseelsorge, Amelinghausen

Anmeldeschluss:

14.01.2015 (Winter); 15.04.2015 (Frühling)

15.07.2015 (Sommer); 07.10.2015 (Herbst)

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

Spende

Pilgern und Kunst. Auf dem Schöpfungsweg von Werner Steinbrecher.

Samstag 07.11.2015

Pilgernd durch die Tage der Schöpfung gehen entlang der Bilder von Werner Steinbrecher.

Elemente: • Gehen
 • Bildbetrachtung
 • Gespräch

Leitung:

Andrea Rehn-Laryea, Marianne Hettig,
Erhard Rehn, Heidi Schneider

Ort:

Ebstorf

Anmeldung:

Katholische Urlauberseelsorge, Amelinghausen

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

Spende

Radpilgern für Männer

Samstag 30.05.2015 – Sonntag 31.05.2015

„Wer sich nicht bewegt, fällt um.“
(Madeleine Delbrel) Ziel ist die Fahrradwallfahrt in Germershausen am Sonntagabend.

- Elemente:
- Start in St. Godehard, Göttingen
 - weiter auf dem Leine-Radweg nach St. Marien, NOM
 - über Katlenburg/Gieboldehausen u. Rollshausen nach Germershausen
 - Nach Übernachtg. in St. Martin gibt es am Sonntag eine Radtour zu ausgewählten „spirituellen“ Orten im Eichsfeld.

Leitung:

Dr. Martin Gehrold und Torsten Thiel

Ort und Anmeldung:

Kath. Bildungsstätte St. Martin, Germershausen

Zielgruppe:

Männer

Kosten:

56,50 Euro pro Erw. im DZ; 66,50 Euro pro Erw. im EZ plus Seminarkosten von 8,- Euro pro Erw.

Begleitete Pilgerwanderung für Paare: Miteinander Gehen – Gemeinsam auf dem Weg bleiben

Donnerstag 11.06.2015 – Montag 15.06.2015

5-tägige begleitete Pilgerwanderung für Paare auf dem Jakobsweg in der Lüneburger Heide.

Leitung:

Barbara und Eberhard Walther, zertifizierte Pilgerwegbegleiter

Ort:

Jakobsweg Lüneburger Heide

Anmeldung:

Barbara Walther, Verden
Pilgern und Lebenswegbegleitung

Anmeldeschluss:

31.05.2015

Zielgruppe:

6–7 Paare

Kosten:

330,- Euro pro Person für 4 Übernachtungen mit Halbpension plus Lunchpaket, Pilgerbegleitung und Pilgerpass.

Familien-Pilgertage mit Kinderbetreuung

Freitag 03.07.2015 – Sonntag 05.07.2015

„Wir sind dann mal weg ...“ Teilnahme an der großen Wallfahrt in Germershausen, spirituelle Nachtwanderung für Groß und Klein; Pilgertour der Erwachsenen mit Bibel und Rucksack durch das Untereichsfeld und vieles mehr.

Leitung:

Dr. Martin Gehrold, Torsten Thiel

Ort und Anmeldung:

Kath. Bildungsstätte St. Martin,
Germershausen

Zielgruppe:

Groß und Klein

Kosten:

70,50 Euro pro Erw. im DZ; 90,50 Euro pro Erw. im EZ; 53,50 Euro pro Jug; 35,50 Euro pro Kind plus Seminarkosten von 10,- Euro pro Erw.; 7,- Euro pro Jug.; 5,- Euro pro Kind

Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte

Montag 24.08.2015 – Dienstag 01.09.2015

Wer in die Berge geht, taucht in eine eindrucksvolle Landschaft ein und erlebt die Natur in ihrer ursprünglichen Schönheit. Wer auf einem Gipfel steht, atmet freier. Bei Bergexerzitionen hilft diese Nähe zum Himmel, sich für Gott zu öffnen.

Elemente:

- 8 Stunden tägliches Gehen und Steigen mit Rucksack
- 7 Tage Verzicht auf Komfort
- Zeit des Gebets, der Meditation und Stille
- eine intensive Gruppenerfahrung mit unterschiedlichen Menschen

Vorbereitung:

Ganztägiger Wandertag am 9. Mai 2015 im Harz

Leitung:

Ewa Karolczak, Pastoralreferentin

Ort:

Dolomiten, Italien

Anmeldung:

Ewa Karolczak, Hannover

Anmeldeschluss:

19.05.2015

Zielgruppe:

Erwachsene

Kosten:

Kurs-/Fahrtkosten: 130,- Euro; weitere
Kosten: Übernachtung/Verpflegung ca.
50,- Euro/Tag

60plus-Pilgerwoche

Montag 07.09.2015 – Freitag 11.09.2015

„Hören, was am Ort klingt“

Elemente:

- Im Unter- und Obereichsfeld religiöse Orte entdecken
- die die Seele zum „Klingen“ bringen können
- Spirituelle Impulse, die uns diese „Schätze“ entdecken lassen und vieles mehr

Leitung:

Rosi Dornieden und Torsten Thiel

Ort und Anmeldung:

Kath. Bildungsstätte St. Martin, Germershausen

Zielgruppe:

Erwachsene um und über 60

Kosten:

179,- Euro pro Erw. im DZ; 219,- Euro pro
Erw. im EZ plus Seminarkosten in Höhe von
20,- Euro pro Erw

Pilgern und Besinnen in einer gesegneten Landschaft

Montag 07.09.2015 – Sonntag 13.09.2015

Das Eichsfeld ist seit Jahrhunderten ein Wallfahrtsland. Man findet dort neben historischen Wallfahrtsorten auch eine Vielzahl von Kreuzwegen, Kapellen und Bildstöcken unterschiedlichster Art. Wer Besinnung sucht und einmal in diese Landschaft eintauchen möchte, dem bieten wir dazu die Möglichkeit in dieser Woche.

Leitung:

Domkapitular i. R. Wolfgang Damm

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

17.07.2015

Zielgruppe:

Männer und Frauen, die Besinnung suchen und das Eichsfeld mit seinen Wallfahrtsorten entdecken wollen.

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 375,- Euro;
Kursgebühr u. Fahrtkosten ca. 150,- bis
180,- Euro

Pilgerwanderung in Begleitung: Aufbrechen ... Verweilen ... Weitergehen ...

Donnerstag 24.09.2015 – Dienstag 29.09.2015

6-tägige begleitete Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg in der Lüneburger Heide

Leitung:

Barbara und Eberhard Walther,
zertifizierte Pilgerwegbegleiter

Ort:

Jakobsweg Lüneburger Heide

Anmeldung:

Barbara Walther, Verden
Pilgern und Lebenswegbegleitung

Anmeldeschluss:

06.09.2015

Zielgruppe:

10–15 Erwachsene

Kosten:

420,- Euro pro Person (EZ-Zuschlag: 45,- Euro)
für 5 Übernachtungen im DZ mit Halbpension
plus Lunchpaket, Pilgerbegleitung und
Pilgerpass

Spiritualität und Clown

Freitag 02.01.2015 – Sonntag 04.01.2015

Spiritualität und Clown. Mit den Augen des Clowns humorvoll mein Leben betrachten, bewegen und ins Spiel bringen. Hören was mir die Stille sagt. In mein Lebensspiel einsteigen im Hier und Jetzt. 100%. 360°. Mit und ohne rote Nase.

- Elemente:
- Meditation
 - Körperarbeit
 - Freies Spiel

Leitung:

Ulrike Langer, Hildesheim

Ort und Anmeldung:

Exerziten- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Neugierige und kreative Menschen

Kosten:

170,- Euro

In Wahrheit ist es Liebe

Freitag 02.01.2015 – Sonntag 04.01.2015

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Freitag 22.05.2015 – Montag 24.05.2015

Einfühlsame Kommunikation zum Thema Selbstliebe

Freitag 20.11.2015 – Sonntag 22.11.2015

Die Kunst der Versöhnung

Wir erspüren in diesem Seminar, was in uns lebendig ist, und lernen, uns in den Schritten der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg lebensbereichernd auszudrücken. Meditationen unterstützen uns, in Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

- Elemente:
- Theoretische Einführung
 - Anleitung zu Gruppenarbeit und Rollenspielen
 - Meditationen
 - Stille und Spüren
 - Spaziergänge und Austausch

Leitung:

Dr. Ulrike Hanskötter, Neuenkirchen

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Marienrode

Anmeldeschluss:

07.12.2014 (für 02.01.2015)

26.04.2015 (für 22.05.2015)

23.10.2015 (für 20.11.2015)

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

250,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing

Freitag 30.01.2015 – Sonntag 01.02.2015

Freitag 16.10.2015 – Sonntag 18.10.2015

Die Übungen beruhen auf klaren anatomischen Grundlagen. Das oft schlafende Körperbewusstsein wird geweckt, Spannungen können sich lösen. Der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist wird gestärkt und kommt in die ihm gemäße Ordnung. Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung:

Dr. Annette Schleinzer, Dingelstedt-Röderhof

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

155,- Euro

Der Weg des Bogens

Freitag 20.03.2015 – Sonntag 22.03.2015

Freitag 19.06.2015 – Sonntag 21.06.2015

Während Pfeil und Bogen ursprünglich bei der Jagd und in der Kriegsführung eingesetzt wurden, wird das Bogenschießen heutzutage von vielen Menschen in aller Welt auf ihrem geistigen und spirituellen Entwicklungsweg praktiziert.

- Elemente:
- Theoretische Einführung durch Impulsvorträge
 - Vorbereitende Methoden der Atemarbeit und des Spannungsausgleichs
 - Bewegungsablauf und Technik des meditativen Bogenschießens
 - Phasen des Schweigens
 - Möglichkeit der Teilnahme an Stundengebeten und Eucharistiefeiern im Kloster

Leitung:

Maximilian Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten:

183,- Euro



Besinnungstage

Samstag 21.03.2015 Mary Ward. Wir sollen Gott folgen, nicht ihm vorausseilen

Samstag 06.06.2015 Priska – die Mutmache-
rin, Gemeindeleiterin in der Urkirche

Samstag 12.09.2015 Lydia – Geschäftsfrau,
Gastgeberin, Gemeindeleiterin, Frau in der
Urkirche

Samstag 12.12.2015

Ein Kind wird geboren – das Kind in mir ...

Elemente: • Input
• Austausch
• Gespräch
• Meditation
• Gebet

Leitung:

Monika Glockann CJ

Ort und Anmeldung:

Congregatio Jesu, Hannover

Anmeldeschluss:

16.03.2015 (für 21.03.2015)

01.06.2015 (für 06.06.2015)

07.09.2015 (für 12.09.2015)

07.12.2015 (für 12.12.2015)

Kosten:

Für Verpflegung

Heilfasten-Exerzitien für Leib und Seele

Sonntag 22.03.2015 – Samstag 28.03.2015

Eine Woche innehalten, loslassen sich auf Wesentliches besinnen, sich Zeit nehmen für sich und für Gott. Heilfasten für Gesunde ist ein körperlicher u d spiritueller Weg.

Elemente: • Geistliche Impulse und gemeinsame Meditationsübungen
• ärztliche Hinweise zum Fasten
• abendliche Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch
• Abschluss mit dem gemeinsamen Fastenbrechen

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel, Dr. Christian Malcharzik

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Anmeldeschluss:

13.03.2015

Zielgruppe:

Erwachsene

Kosten:

30,- Euro

Yoga und Meditation im Kloster

Freitag 27.03.2015 – Sonntag 29.03.2015

Freitag 18.09.2015 – Sonntag 20.09.2015

Sie sind eingeladen zu Einkehr und Entspannung, um nach der langen Winterzeit tief durchzuatmen, innezuhalten und sich von der dunklen Zeit zu verabschieden, voller Vorfreude auf Vielfältigkeit, Kreativität und Farbenreichtum.

Leitung:

Gabriele Parrisius, Yogalehrerin

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

20.02.2015 (für 27.03.2015)

07.08.2015 (für 18.09.2015)

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 120,- Euro;

Kursgebühr 100,- Euro

Ein Tag in Stille und Achtsamkeit

Samstag 11.04.2015

Einen Tag innehalten, zur Ruhe kommen und sich auf das Göttliche in uns besinnen.

- Elemente:
- Geistliche Impulse
 - Übungen des Autogenen Trainings
 - gemeinsame Meditation (2 x 25 Min) und der Stille
 - Möglichkeit zum Gesprächsaustausch am Ende

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Anmeldeschluss:

01.04.2015

Zielgruppe:

Erwachsene

Kosten:

40,- Euro inkl. Einfacher Mittagsmahlzeit

Yoga und christliche Spiritualität

Montag 20.04.2015 – Donnerstag 23.04.2015

Yoga lehrt mich, mich auf eine neue und tiefere Weise für das Leben und die Lehre Jesu zu öffnen, weil er meinen Körper, meinen Atem, ja mein ganzes Dasein mit einbezieht!

Elemente:

- Leib-, Entspannungs- und Atemübungen aus dem Yoga
- Meditation
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Schweigezeiten
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Stundengebeten und Eucharistiefiern im Kloster

Leitung:

Bernhard Sticker, Heide

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

20.03.2015

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

397,50 Euro

Tanz in den Mai

Montag 20.04.2015 – Sonntag 03.05.2015

An diesem Wochenende wollen wir vom Winter Abschied nehmen und den Mai als Monat des Aufbruchs und Neubeginns begrüßen. Unsere Tänze können auch als Marientänze verstanden werden, da Maria das neue Leben in die Welt gebracht hat.

Elemente:

- Tägliche Zeit der persönlichen Meditation anhand von Impulsen aus dem Begleitheft (ca. 30 Min.)
- Tagesrückblick
- wöchentliche Treffen in der Gruppe an einem Abend
- Möglichkeit zur persönlichen Einzelbegleitung nach Absprache

Leitung:

Barbara Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten:

257,- Euro

Stille – Achtsamkeit – Herzenswärme

Donnerstag 30.04.2015 – Sonntag 03.05.2015

Einfach mal die Seele baumeln lassen um Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen.

- Elemente:
- Meditative Übungen
 - Traumklänge mit der Klangschale genießen
 - Kinesiologische Energieübungen
 - Singen mit instrumentaler Begleitung
 - Zeit für Stille
 - Zeit für sich selbst
 - Gemeinsam mit allen Sinnen den Klostergarten erkunden
 - Autogenes Training
 - Eine Menge Gemeinschaft
 - Freude und Lachen

Leitung:

Marlis Merfert,
Gesundheitspraktikerin DGAM

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

03.04.2015

Zielgruppe:

Frauen aller Altersgruppen

Kosten:

Unterkunft Verpflegung 180,- Euro;
Kursgebühr 160,- Euro

Ikonen – Bild gewordene Gebete

Montag 27.07.2015 – Freitag 31.07.2015

Montag 03.08.2015 – Freitag 07.08.2015

Früher wurden Ikonen fast ausschließlich von Mönchen gemalt. Ziel des Ikonenmal-kurses ist es, die einzelnen Arbeitsschritte von der Vorzeichnung über das Vergolden bis zur Herstellung der Eitemperafarben zu vermitteln.

Elemente:

- Einführung in die Ikonenmal-technik
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet
- Tagesimpuls

Leitung:

Burkhard Klein

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

26.06.2015

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 262,- Euro;
Kursgebühr 150,- Euro; Materialkosten ca.
75,- Euro

zeit.punkt – Auszeit aus Job und Familie

Samstag 19.09.2015 | Samstag 17.10.2015

Samstag 12.12.2015

Wer in und für die Kirche arbeitet ist vielen schönen und manchen schwierigen Herausforderungen ausgesetzt. Da braucht es Zeiten und Pausen, um inne zu halten, Kraft zu schöpfen und wieder zu der ganz eigenen inneren Spur zu finden.

Elemente:

- Mediationen
- Verschiedene Übungen

Leitung:

Bruder David Damberg OSB

Ort und Anmeldung:

Cella St. Benedikt, Hannover

Zielgruppe:

Mitarbeitende der Kirche und interessierte Berufstätige

Kosten:

50,- Euro

Ikonenmalkurs

Dienstag 29.09.2015 – Samstag 03.10.2015

In der Ikonenmalwoche werden Sie, mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht, eine Christusikone in der traditionellen Maltechnik erstellen.

- Elemente:
- Einführung in die Ikonenmaltechnik
 - Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet

Leitung:

Burkhard Klein, Friedberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

390,- Euro, zuzügl. ca. 75,- Euro Materialgeld

Mache dich auf und werde Licht

Freitag 30.10.2015 – Sonntag 01.11.2015

Fünf Abende

- Elemente:
- Traditionelle Tänze und Gesänge
 - Choreographien nach moderner und klassischer Musik
 - Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
 - Möglichkeit zur Teilnahme an Stundengebete und Eucharistiefeier im Kloster

Leitung:

Barbara Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten:

172,- Euro

Loslassen – Yogaseminar

Freitag 20.11.2015 – Sonntag 22.11.2015

Wir erleben manche Abschiede - denen das Loslassen innewohnt. Im Yoga haben wir die Möglichkeit auf Körper und Seele einzuwirken. Mit der Verbundenheit zum eigenem Körper wächst die Sicherheit, das Aufgehobensein und die Geborgenheit. Hieraus können wir das LOSLASSEN erlernen, wagen und erfahren.

Leitung:

Doris Müßig, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin, Gesundheitspädagogin

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich, Duderstadt

Anmeldeschluss:

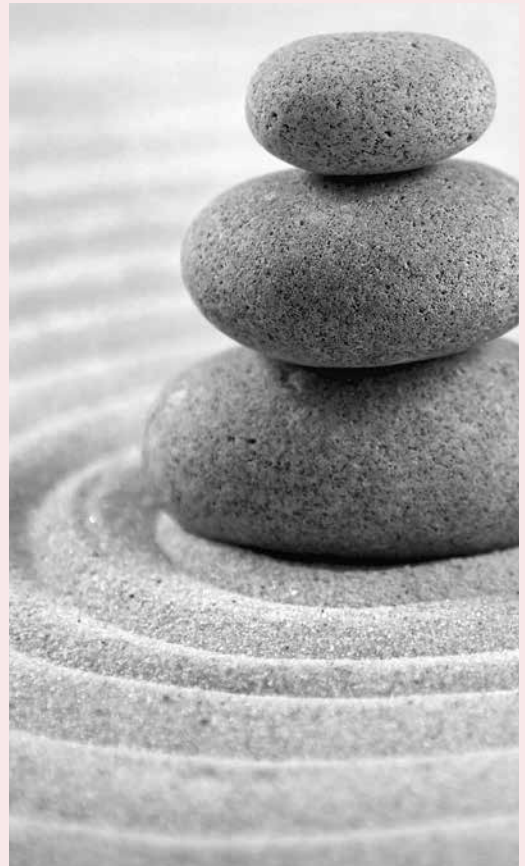
16.10.2015

Zielgruppe:

Frauen, auch für Anfänger geeignet

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 125,- Euro;
Kursgebühr 140,- Euro



Kloster erleben / Orte des geistlichen Lebens

Die nachfolgend aufgeführten Klöster und Gemeinschaften sind Orte geistlichen Lebens in unserem Bistum, in den Nachbarbistümern sowie in ökumenischer Nachbarschaft. An vielen dieser „Orte“ ist es in der Regel während des ganzen Jahres möglich, sich für „Kloster auf Zeit“ oder begleitete stille Tage anzumelden. Darüber hinaus werden hier geistliche Begleitung, Besinnungstage für Gruppen und verschiedene Formen von Exerzitien angeboten.

Bistum Hildesheim:

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul, Mutterhaus, Hildesheim

Benediktinerinnen-Priorat Marienrode

Anmeldung über:
Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode,
Hildesheim-Marienrode

Cella Sankt Benedikt, Hannover

**Congregatio Jesu (Maria-Ward-Schwestern),
Hannover**

**Haus Immanuel – Gemeinschaft Jesu,
Springe**

Ursulinenkloster Duderstadt

Nachbarbistümer:

Benediktinerkloster Damme –
Priorat St. Benedikt

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Benediktinerinnenabtei vom Heiligen Kreuz,
Herstelle

Benediktinerkloster Huysburg

Gemeinschaft der Franziskaner,
Hülfensberg/Eichsfeld

Exerzitienhaus Ahmsen
Haus der Begegnung

Kloster Marienheide, Kleine Schwestern von
Bethlehem, Waldkappel

Kloster Nütschau, Bildungshaus St. Ansgar

Kloster Vinnenberg

Kloster St. Marien zu Helfta

Ökumenische Nachbarschaft:

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck,
Haus der Stille

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Kloster Wennigsen, Haus für Stille und
Begegnung

Kloster Wülfinghausen, Springe

Die Adressen der o. g. Klöster und Gemein-
schaften finden Sie ab S. 48.

Dort können Sie ggf. die hauseigenen
Programme anfordern.

Exerzitien im Alltag

„Experimentell leben – geistlich wachsen“

Anlässlich des Bistumsjubiläums bieten wir für die **Fastenzeit 2015** Exerzitien im Alltag für das ganze Bistum an.

Unter dem Titel „Experimentell leben – geistlich wachsen“ laden wir ein:

Vier Wochen experimentell zu leben

- mit geistlichen Impulsen und Übungen für jeden Tag
- mit Zeit für Gebet und Meditation
- mit wöchentlichen Treffen zum Austausch in der Gruppe

Vier Wochen geistlich zu wachsen mit folgenden Themen

- Nur mit Wasser kochen
- Übers Wasser gehen
- Blut und Wasser schwitzen
- Ins kalte Wasser springen

Fortbildung zur Begleitung von Exerzitien im Alltag 2015 für Ehrenamtliche und Hauptberufliche

- Sie möchten wichtige Informationen zur neuen Exerzitien- im-Alltag-Mappe erhalten?
- Sie wollen Hinweise für die Anleitung und Gestaltung der Gruppenabende bekommen?
- Sie haben Interesse, einzelne Gebetsweisen einzuüben?

Dafür bieten wir Ihnen folgende Termine an:

Samstag, 17.01., 10:00 Uhr – Sonntag, 18.01.2015, 16:00 Uhr

oder

Dienstag, 20.01.2015, 10:00 – 17:00 Uhr

Bei Fragen im Zusammenhang mit Vorbereitung und Durchführung der Exerzitien im Alltag wenden Sie sich an „Spiritualität in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung“ (siehe Adressteil).

Die Impulsmappen „Experimentell leben – geistlich wachsen“ erhalten Sie ab Mitte Januar bei:

Bernward Medien GmbH, Domhof 24, 31134 Hildesheim

Tel.: 05121/307-883, E-Mail: medienservice@bistum-hildesheim.de

Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung kann helfen, das alltägliche Leben aufmerksam wahrzunehmen, den persönlichen Weg besser zu erkennen und bewusst zu gestalten. Sie unterstützt die aufmerksame Wahrnehmung der Spuren Gottes im Alltag und eröffnet einen Raum für die Entwicklung dessen, was sich geistlich und menschlich entfalten will.

Dies geschieht in regelmäßigen vertraulichen Gesprächen mit einem dafür qualifizierten geistlichen Begleiter / einer Begleiterin. Das Angebot geistlicher Begleitung ist unabhängig von Beruf und Alter und davon, ob Sie eine Funktion und Aufgabe in Kirche / Gemeinde haben oder nicht. Wenn Sie auf der Internetseite unseres Bistums **www.bistum-hildesheim.de** in der Suchfunktion „**Geistliche Begleitung**“ eingeben, finden Sie eine aktuelle Liste von Personen, die für den Dienst der geistlichen Begleitung qualifiziert sind.

„Spiritualität in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung“ bietet Beratung an, wenn Sie klären möchten, ob geistliche Begleitung ein Weg für Sie ist. Wir nennen Ihnen auch Begleiter/-innen in Ihrer Nähe und stellen, wenn gewünscht, einen Kontakt her. In Einzelfällen begleiten wir auch selber.

Geistliches Leben in Gemeinden, Teams, Gremien und kirchlichen Einrichtungen

Teams und Gremien in Gemeinden und kirchlichen Einrichtungen wollen mehr, als dass „der Laden läuft“. Verantwortliche sehen sich auf einer tieferen Ebene mit der Frage nach dem Warum und Wozu des kirchlichen „Alltagsbetriebs“ konfrontiert. Für die Entwicklung des geistlichen Profils ihrer Arbeit und für eine Spiritualität in Gemeinschaft insbesondere im Rahmen lokaler Kirchenentwicklung suchen Teams und Gremien (neue) Wege und stimmige Ausdrucksweisen.

Wir bieten an:

- Beratung und Begleitung vor Ort
- einen zeitlichen und organisatorischen Rahmen für gemeinsames Sich-Zurückziehen, z. B. in Form von Besinnungstagen
- Hilfen um gemeindliche Spiritualität zu reflektieren – zu entwickeln – einzuüben
- Begleitung bei der Planung und Reflexion des geistlichen Profils der gemeinsamen Arbeit

Veranstaltungsorte und Anmeldeadressen

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul

Mutterhaus

Neue Str. 16

31134 Hildesheim

Telefon: 05121 / 1098-20 (Pforte)

Telefax: 05121 / 1098-18

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Kloster Burg Dinklage

Burgallee 3

49413 Dinklage

Telefon: 04443 / 5130

Telefax: 04443 / 513-118

E-Mail: abtei@abteiburgdinklage.de

Benediktinerkloster Damme – Priorat St. Benedikt

Benediktstraße 19

49401 Damme

Telefon: 05491 / 958-0

E-Mail: kloster@benediktiner-damme.de

Benediktinerkloster Huysburg

38838 Huy OT Dingelstedt

Telefon: 03942 / 5961-0

Telefax: 03942 / 5961-98

E-Mail: mail@huysburg.de

www.huysburg.de

Bildungshaus St. Ansgar Kloster Nütschau

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

Telefon: 04531 / 5004-0

Telefax: 04531 / 5004-100

E-Mail: info@kloster-nuetschau.de

Bischöfliches Generalvikariat Fachbereich Liturgie

Sigrid Willken

Domhof 18–21

31134 Hildesheim

Telefon: 05121 / 307-304

Telefax: 05121 / 307-535

E-Mail: liturgie@bistum-hildesheim.de

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

Susanne Hart
Moritzberger Weg 1
31139 Hildesheim
Telefon: 05121 / 938-141
Telefax: 05121 / 938-119
E-Mail: hart@caritas-dicvhildesheim.de

Cella Sankt Benedikt

Voßstr. 36
30161 Hannover
Telefon: 0511 / 9628 8-0
Telefax: 0511 / 9628 8-11

Christliche Kontemplation e. V.

Sr. Dr. Michaela Wachendorfer
Dünenstr. 16
26571 Juist
Telefon: 04935 / 921282
E-Mail: m.wachendorfer@gmx.net
www.exerzitien-juist.de

Congregatio Jesu

(Maria-Ward-Schwestern)
Hildesheimer Str. 30
30169 Hannover
Sr. Monika Glockann CJ
Telefon: 0511 / 98 962-14
monika.glockann@congregatiojesu.de
oder
Telefon: 0511 / 98 962-0
Telefax: 0511 / 98 962-33
E-Mail: hannover@congregatiojesu.de
www.cj-hannover.de

Cursillo-Sekretariat

Gabriele Jäger
Struthofstraße 11
30419 Hannover
Telefon und Telefax: 0511 / 793329
E-Mail: cursillo-Hildesheim@t-online.de

**Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck
Haus der Stille**

Klostergarten 6
38871 Drübeck
Telefon: 039452 / 94-314
Telefax: 039452 / 94-331
E-Mail: c.finger@kloster-druebeck.de
www.kloster-druebeck.de

Exerzitienhaus Ahmsen**Haus der Begegnung**

Am Kloster 8

49774 Lähden OT Ahmsen

Telefon: 05964 / 93990

Telefax: 05964 / 939911

E-Mail: info@exerzitienhaus-ahmsen.de

www.exerzitienhaus-ahmsen.de

Exerzitien- und Gästehaus**Kloster Marienrode**

Auf dem Gutshof 1

31139 Hildesheim-Marienrode

Telefon: 05121 / 93041-40

Telefax: 05121 / 93041-41

E-Mail: exerzitienhaus@kloster-marienrode.de

GCL-Regionalstelle Nord

Lohstraße 42

49074 Osnabrück

Telefon: 0541 / 33544-30

Telefax: 0541 / 33544-29

E-Mail: region.nord@gcl.de

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Klosterhof 5

34346 Hann.Münden – Bursfelde

Telefon: 05544 / 1688

Telefax: 05544 / 1758

E-Mail: info@kloster-bursfelde.de

www.kloster-bursfelde.de

Gemeinschaft der Franziskaner Hülfsenberg

37308 Hülfsenberg/Eichsfeld

Telefon: 036082 / 45500

E-Mail: info@huelfensberg.de

www.huelfensberg.de

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Heinrich-Göbel-Str. 22

31832 Springe

Telefon: 05041 / 756942

E-Mail: info@gemeinschaft-jesu.com

oder info@gemeinschaft-jesu.com

www.gemeinschaft-jesu.com

Karolczak, Ewa

Marschnerstr. 34

30167 Hannover

Telefon: 0511 / 65597-242

Telefax: 0511 / 1690155

E-Mail: ewa.karolczak@mci-hannover.de

Kath. Bildungsstätte St. Martin

Klosterstr. 28
37434 Germershausen
Telefon: 05528 / 9230-0
Telefax: 05528 / 8090
E-Mail: info@bildungsstaette-sanktmartin.de

Kath. Urlauberseelsorge

Frankenweg 4
21385 Amelinghausen
Telefon: 04132 / 9102-38
Telefax: 04132 / 9102-39
E-Mail: kirche-in-der-heide@t-online.de

Kloster Marienheide**Kleine Schwestern von Bethlehem**

Wollstein
37284 Waldkappel
Telefon: 05656 / 923931
Telefax: 05656 / 923933

Kloster St. Marien zu Helfta

Lindenstraße 36
06295 Lutherstadt Eisleben
Telefon: 03475 / 7115-00
Telefax: 03475 / 7115-55
E-Mail: pforte@kloster-helfta.de
www.kloster-helfta.de

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte
Telefon: 02584 / 919950
Email: info@kloster-vinnenberg.de

Kloster Wennigsen**Haus für Stille und Begegnung**

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Telefon: 05103 / 453
Telefax: 05103 / 496
E-Mail: info@kloster-wennigsen.de
www.kloster-wennigsen.de

Kloster Wülfinghausen**Communität Christusbruderschaft**

31832 Springe / OT Wülfinghausen
Telefon: 05044 / 8816-0
Telefax: 05044 / 8816-79
E-Mail: info@kloster-wuelfinghausen.de
www.kloster-wuelfinghausen.de

missio-Diözesanstelle Paderborn

Domplatz 3
33098 Paderborn
Telefon: 05251 / 125-1536
E-Mail:
magdalena.birkle@erzbistum-paderborn.de
(Weitere spirituelle Veranstaltungen aus dem
Bereich Weltkirche erfahren Sie bei der
Hildesheimer missio-Diözesanstelle,
missio@bistum-hildesheim.de
Telefon: 05121 / 307-375)

Oase Heilig Kreuz

Kreuzstr. 4
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 35434
Telefax: 05121 / 35405
E-Mail: info@oase-heilig-kreuz.de
www.oase-heilig-kreuz.de

P. Theo Schneider SJ

Turmstr. 6
37073 Göttingen
Telefon: 0551 / 54795-12
E-Mail: theo.schneider@jesuiten.org

**Spiritualität in der
Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und
Beratung**

Neue Straße 3
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 17915-47
Telefax: 05121 / 17915-42
E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-
hildesheim.de
www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

Tagungshaus Priesterseminar

Neue Str. 3
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1791540
E-Mail: ps@bistum-hildesheim.de
www.tagungshaus-priesterseminar.de

Ursulinenkloster

Gästebereich
Neutorstraße 9
37115 Duderstadt
Telefon: 05527 / 9145-0
Telefax: 05527 / 9145-23
E-Mail: konvent@ursulinen-duderstadt.de

Walther, Barbara und Eberhard

Shakespeareplatz 18
27283 Verden
Telefon: 04231 / 84900
Mobil: 0173 / 6183049
E-Mail: barbara@pilgern-norddeutschland.de
www.pilgern-norddeutschland.de

Zill, Burkard

Kirchstr. 12
55774 Baumholder
Telefon: 06783 / 2148
E-Mail: hbzill@online.de

**Internetadressen****www.veranstaltungen.bistum-hildesheim.de**

Veranstaltungskalender „Exerzitien –
Besinnung – Meditation“ Bistum Hildesheim
2015 (Link: Veranstaltungssuche, Themen-
bereich „Exerzitien / Meditation“)

www.bistumsjubilaem-hildesheim.de

www.facebook.com/bistum2015
Informationen und Veranstaltungsübersicht
zum Bistumjubiläum

www.exerzitien.info

Exerzitienangebote in ganz Deutschland auf
der Homepage der ADDES (Arbeitsgemein-
schaft Deutscher Diözesen für Exerzitien und
Spiritualität)

www.priesterexerzitien.de

Eine entsprechende Broschüre kann kostenlos
über „Spiritualität in der AFB“ angefordert
werden.

www.orden.de

„Atem holen“ – Broschüre über Angebote
verschiedener Klöster und Ordensgemein-
schaften in ganz Deutschland

Segen der Stille

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
die dich vor dem Lärm des Tages schützt,
und dich vor der Hast der Termine bewahrt,
so dass du zu dir selbst findest.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
damit du wieder Gedanken sammeln kannst,
die dich ein wenig vorwärtsbringen.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
damit du wieder deinen Atem spürst
und im Schweigen auf dich hören lernst.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
die dich auf die Stimme deines Schöpfers
achten lässt, die dir sagt, worauf du achten
sollst.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
aus der du mit Gewinn herausgehen kannst,
die Ruhe und Gelassenheit schenkt,
dich stark macht mit Ausdauer und Bestän-
digkeit.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
die dich fähig macht,
andere gleichfalls zur Stille hinzuführen,
auf dass sie ebenfalls den Segen der Stille
erfahren.

Heinz Pangels



Herausgeber:
Spiritualität in der Arbeitsstelle
für pastorale Fortbildung und Beratung
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1 79 15-47, Fax: 05121 / 1 79 15-42
E-Mail: spiritualitaet@bistum-hildesheim.de