

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

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

**Montag 16.02.2015 – Montag 30.03.2015**

Die kontemplativen Exerziten 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 Exerziten

**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
  - Eucharistiefeyer

### 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](http://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 hilf 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 und 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:

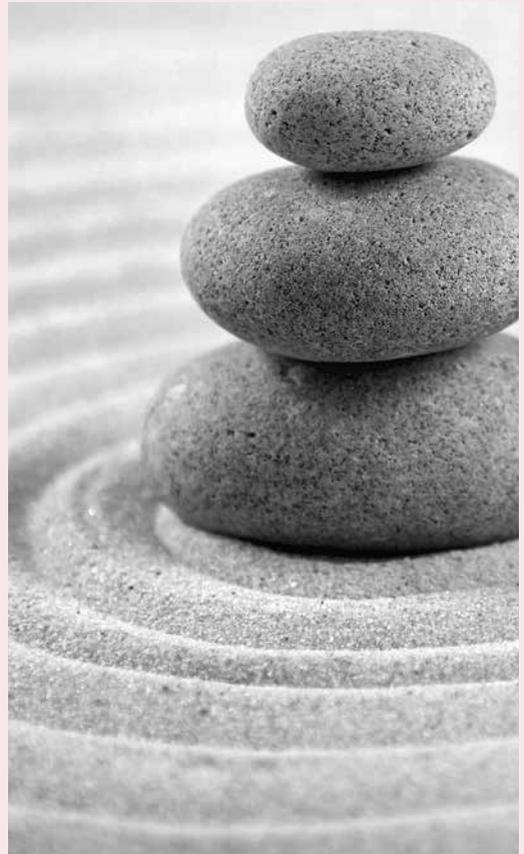
16.10.2015

### 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](mailto: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](mailto:info@exerzitienhaus-ahmsen.de)  
[www.exerzitienhaus-ahmsen.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@kloster-bursfelde.de)  
[www.kloster-bursfelde.de](http://www.kloster-bursfelde.de)

**Gemeinschaft der Franziskaner Hülfsenberg**

37308 Hülfsenberg/Eichsfeld  
Telefon: 036082 / 45500  
E-Mail: [info@huelfensberg.de](mailto:info@huelfensberg.de)  
[www.huelfensberg.de](http://www.huelfensberg.de)

**Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel**

Heinrich-Göbel-Str. 22  
31832 Springe  
Telefon: 05041 / 756942  
E-Mail: [info@gemeinschaft-jesu.com](mailto:info@gemeinschaft-jesu.com)  
oder [info@gemeinschaft-jesu.com](mailto:info@gemeinschaft-jesu.com)  
[www.gemeinschaft-jesu.com](http://www.gemeinschaft-jesu.com)

**Karolczak, Ewa**

Marschnerstr. 34  
30167 Hannover  
Telefon: 0511 / 65597-242  
Telefax: 0511 / 1690155  
E-Mail: [ewa.karolczak@mci-hannover.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:pforte@kloster-helfta.de)  
[www.kloster-helfta.de](http://www.kloster-helfta.de)

**Kloster Vinnenberg**

Beverstrang 37  
48231 Warendorf-Milte  
Telefon: 02584 / 919950  
Email: [info@kloster-vinnenberg.de](mailto: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](mailto:info@kloster-wennigsen.de)  
[www.kloster-wennigsen.de](http://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](mailto:info@kloster-wuelfinghausen.de)  
[www.kloster-wuelfinghausen.de](http://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](http://www.veranstaltungen.bistum-hildesheim.de)**

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

**[www.bistumsjubilaem-hildesheim.de](http://www.bistumsjubilaem-hildesheim.de)**

[www.facebook.com/bistum2015](http://www.facebook.com/bistum2015)  
Informationen und Veranstaltungsübersicht  
zum Bistumjubiläum

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

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

**[www.priesterexerzitien.de](http://www.priesterexerzitien.de)**

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

**[www.orden.de](http://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](mailto:spiritualitaet@bistum-hildesheim.de)