

Exerzitien

Exerzitien

Besinnung

Besinnung

Meditation

Meditation

Bistum Hildesheim **2012**

Impressum

Herausgeber

Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung des Bistums Hildesheim

Unser Team



Werner Hohmann

Leiter

Tel. 05121 / 17915-43
werner.hohmann
@bistum-hildesheim.de



Michael Hasenauer

Referent

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



Dagmar Buseke

Referentin

Tel. 05121 / 17915-46
dagmar.buseke
@bistum-hildesheim.de



Hildegard Fensterl

Sekretariat

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

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn Sie den Exerzitienkalender des Bistums Hildesheim schon früher zur Hand hatten, wird Ihnen auffallen, dass die Ausgabe 2012 ein neues Gesicht hat. Bei der Überarbeitung war uns an einer Straffung der Inhalte sowie an besserer Lesbarkeit und Übersichtlichkeit gelegen. Nach dem kalendarischen Teil mit seinen vielfältigen Angeboten stellen wir Ihnen 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!

Die neue äußere Gestaltung des Kalenders ist zugleich Programm:

Die Veranstaltungen der einzelnen Anbieter laden ein zur Achtsamkeit auf das Wesentliche, zur Einfachheit und Wahrnehmung der eigenen Mitte. Vielleicht können sich Fragen klären: Um welche Mitte kreist mein Leben? Bewegt sich mein Leben auf die Mitte zu oder eher von ihr weg? Was ist wichtig, was unwichtig? Was hilft mir, mein Leben zu ordnen und die „Kräfte der Mitte“ für die Gestaltung meines Alltags zu nutzen?

In den verschiedenen Formen, ob in Exerzitien, bei der Meditation oder auf Pilgerwegen: 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 mit seinen hellen und dunklen Tönen Gestalt werden zu lassen.

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

Werner Hohmann
Dagmar Buseke
Michael Hasenauer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Kursangebote	
Exerzitien	4
Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet	8
Meditations– und Besinnungstage	13
Pilgern	24
Weitere Angebote	28
Möglichkeiten über das Kursangebot hinaus	
Kloster erleben / Orte geistlichen Lebens	40
Exerzitien im Alltag	42
Geistliche Begleitung	43
Spirituelle Entwicklung von Teams, Gremien, und kirchlichen Einrichtungen	44
Adressen	45
Internetadressen	50
Raum für Notizen	51

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. Leibübungen, kreative Angebote usw.

Adressen:

Die Adressen für Ort und Anmeldung der verschiedenen Veranstaltungen finden Sie ab Seite 45.

Exerzitionen im Alltag

Sonntag 12.02.2012 – Freitag 17.02.2012

Eine Woche Exerzitionen zu Hause, d. h. eine Woche lang ganz bewusst mit Gott sein Leben gestalten, sich für seine Gegenwart öffnen und daraus leben.

- Elemente:
- abendliche Treffen mit geistlichem Impuls und Austausch
 - tägliche Meditationszeit zu Hause

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel, Sr. Heike Sievert

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu, Haus Emmanuel, Springe

Anmeldeschluss:

Bis zwei Wochen vor Kursbeginn

Kosten:

20,- Euro

Wachet und betet – Ignatianische Einzelexerzitionen

Montag 19.03.2012 – Sonntag 25.03.2012

Thema: Wachet und betet

Montag 29.10.2012 – Sonntag 04.11.2012

Thema: Aus der Mitte leben

Ignatianische Einzelexerzitionen sind eine längere Übungszeit, um in Gottes Gegenwart sich selbst und dem eigenen Leben zu begegnen; um im betenden Umgang mit dem Wort Gottes die Beziehung zu Gott zu vertiefen und das Leben neu auszurichten.

- Elemente:
- biblische Impulse
 - tägliches Begleitgespräch
 - durchgehendes Schweigen
 - Zeiten des persönlichen Betens und Meditierens
 - Möglichkeit zur Teilnahme an der tägl. Eucharistiefeier

Leitung: Marion Lütge

Ort und Anmeldung: Exerzitionen- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 290,- Euro für Unterkunft und Verpflegung

Heilfastenwoche – Exerzitionen für Leib und Seele

Sonntag 25.03.2012 – Samstag 31.03.2012

Wir wollen gemeinsam mit geistlicher und ärztlicher Begleitung in der Gruppe fasten und uns so auch bewusst offen halten für Gottes Wirken an und in uns.

Elemente:

- Fasten nach der Buchinger-Methode (nur Getränke)
- abendliche Treffen in der Gruppe mit ärztlichen Weisungen
- geistliche Impulse
- Meditation und Leibübungen

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel,
Dr. Christian Malcharzik

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel,
Springe

Kosten:

30,- Euro

Ignatianische Einzelexerzitionen

Freitag 15.06.2012 – Samstag 23.06.2012

Leitung:

Pater Gundikar Hock SJ

Ort und Anmeldung:

Exerzitenhaus der
Vinzenz-Palotti-Stiftung

Anmeldeschluss:

25.05.2012

Zielgruppe:

Interessierte

Ignatianische Einzelexerzitionen

Freitag 06.07.2012 – Sonntag 15.07.2012

Diese Exerzitionen sind ausgerichtet auf den Weg des Einzelnen. Sie können in Etappen die Erfahrung der 30-tägigen Exerzitionen des Ignatius von Loyola ermöglichen.

- Elemente:
- durchgehendes Schweigen
 - tägliches Begleitgespräch
 - Leibübungen
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB,
Sabine Krienen,
Pfr. Uwe Schäfers

Ort:

Exerziten- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss:

10.05.2012

Zielgruppe:

Interessierte mit Vorerfahrung

Ignatianische Einzelexerzitionen in der Kleingruppe

Montag 27.08.2012 – Sonntag 02.09.2012

Diese Exerzitionen des Ignatius von Loyola vermitteln einen Zugang zur lebendigen Spiritualität. Voraussetzung: Erfahrungen mit dem persönlichen Gebet und geistlicher Begleitung, oder Teilnahme am „Hinführungskurs Einzelexerzitionen.“

- Elemente:
- durchgängiges Schweigen
 - lebendiges Erschließen
biblischer Texte
 - persönliche Gebetszeiten
 - Begleitungsgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

P. Benedikt Müller OSB
Elisabeth Nordhaus

Anmeldung und Ort:

Priorat St. Benedikt, Damme

Zielgruppe:

Interessierte
(telefonisches Vorgespräch erbeten)

Kurzexerzitionen für Priester und Diakone

Montag 26.11.2012 – Freitag 30.11.2012

Einzelexerzitionen als Impulsexerzitionen mit Stillschweigen, Impulsen und der Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Elemente:

- tägliche Eucharistiefeier
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- tägl. 2 Impulse
- Bildmeditation

Leitung:

P. Theo Schneider SJ

Ort:

Exerziten- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung

Anmeldeschluss:

26.10.2012

Zielgruppe:

Priester, Diakone

Kosten:

202,- Euro

Ignatianische Einzelexerzitionen

Donnerstag 27.12.2012 – Mittwoch 02.01.2013

Die Exerzitionen 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
- Eucharistiefeier

Leitung:

Marlies Fricke,
Pfr. Winfried Hommel,
Anna Maria Wielenberg

Ort:

Haus Meeresstern, Insel Wangerooge

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss:

01.11.2012

Zielgruppe:

Interessierte mit Vorerfahrung

Kontemplative Exerzitien

Sonntag 15.01.2012 – Sonntag 22.01.2012
 Sonntag 12.02.2012 – Sonntag 19.02.2012
 Donnerstag 15.03.2012 – Donnerstag 22.03.2012
 Sonntag 30.09.2012 – Sonntag 07.10.2012
 Sonntag 21.10.2012 – Sonntag 28.10.2012
 Sonntag 11.11.2012 – Sonntag 18.11.2012

Beten mit dem Herzensgebet

Elemente:

- 3–5 Stunden Schweigemeditation
- Gottesdienst
- Impulse zur Meditation
- Einzelbegleitung
- durchgehendes Schweigen

Leitung:

Sr. Gerlinde Bretz,
 Sr. Michaela Wachendorfer

Ort:

Paxgästehaus, Insel Juist

Anmeldung:

Christliche Kontemplation e. V.
 Juist

Wüstentag für Geübte – Kontemplatives Gebet

Samstag 21.01.2012 | Samstag 19.05.2012
 Samstag 15.09.2012 | Samstag 24.11.2012

Wer an einer Einführung in das Kontemplative Gebet teilgenommen hat und Möglichkeiten zum Austausch, zur Vertiefung und Impuls für das eigene Gebet sucht, ist herzlich eingeladen.
 Persönliche Anmeldung erforderlich.

Leitung:

Pastor Klemens Teichert

Ort:

Oase Heilig Keuz – Alte Sakristei,
 Hildesheim

Anmeldung:

Oase Heilig Kreuz

Anmeldeschluss:

16.01.2012 (für 21.01.12)
 14.05.2012 (für 19.05.12)
 10.09.2012 (für 15.09.12)
 19.11.2012 (für 24.11.12)

Zielgruppe:

Erwachsene

Kosten:

10,- Euro

Wüstentag für Anfänger

Samstag 04.02.2012

Dieser Wüstentag möchte eine Hinführung zum Jesusgebet ermöglichen. Gemeinsames Schweigen, Anleitungen zum Gebet, Leibübungen, gemeinsamer Austausch und die Eucharistiefeier sind Elemente dieses Tages.

Leitung:

Pastor Klemens Teichert

Ort:

Oase Heilig Kreuz – Alte Sakristei,
Hildesheim

Anmeldung:

Oase Heilig Kreuz

Anmeldeschluss:

30.01.2012

Zielgruppe:

Erwachsene

Kosten:

10,- Euro

LEBENSZEIT –

Kontemplationswochenende

Freitag 08.06.2012 – Sonntag 10.06.2012

Freitag 23.11.2012 – Sonntag 25.11.2012

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, sich in die Achtsamkeit auf den Augenblick einzuüben und sich so zur eigenen Mitte, zum Herzen und zum „Herzensgebet“ führen zu lassen.

Elemente:

- durchgängiges Schweigen
- Körperwahrnehmung
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung:

Sr. Angela Stelzer OSU,
Monika Schinke

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

25.05.2012 (für 08.06.12)

09.11.2012 (für 23.11.12)

Kosten: 100,- Euro

LEBENSZEIT – Kontemplative Exerzitien

Freitag 27.04.2012 – Dienstag 01.05.2012

Freitag 28.12.2012 – Donnerstag 03.01.2013

Diese Exerzitien bieten eine intensive Zeit der Einübung in die Achtsamkeit auf den Augenblick und führen so zur eigenen Mitte, zum Lauschen auf die Gegenwart Gottes in unserem Herzen.

Elemente:

- durchgängiges Schweigen
- Körperwahrnehmung
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung:

Sr. Angela Stelzer OSU
Monika Schinke

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

13.04.2012 (für 27.04.12)

14.12.2012 (für 28.12.12)

Kosten:

200,- Euro

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

Montag 16.04.2012 – Dienstag 24.04.2012

Montag 06.08.2012 – Dienstag 14.08.2012

Freitag 07.09.2012 – Freitag 14.09.2012

Samstag 17.11.2012 – Montag 26.11.2012

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 und Kosten:**16.04.–24.04. + 07.09.–14.09.**Pater Peter Mustó SJ, Ungarn
Sr. Victoria Kunst OSB430,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung, zuzügl. 80,- Euro
Kursgebühr**06.08.–14.08.**Pater Johannes Tebbe OSB
Sr. Victoria Kunst OSB430,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung, zuzügl. 80,- Euro
Kursgebühr**17.11.–26.11.**

Pater Franz Jalics SJ

470,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung, zuzügl. 90,- Euro
Kursgebühr**Ort und Anmeldung:**Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode**Zielgruppe:**

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Einführung in das kontemplative Gebet in der Tradition des Jesusgebetes

Donnerstag 14.06.2012 – Sonntag 17.06.2012

Dieser Kurs ist eine Einführung in das kontemplative Gebet. Wir üben uns ein in die Haltung der Achtsamkeit, das Loslassen von gedanklichen Konzepten, schweigende Präsenz und die innere Ausrichtung auf Gott.

- Elemente:
- Einführung
 - Zeiten in der Natur
 - geführte Achtsamkeitsübungen,
 - längere Zeiten des Sitzens in Stille
 - Leibübungen
 - Austausch zur Reflexion+Vertiefung persönlicher Erfahrungen
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Michael Hasenauer, Dagmar Buseke

Ort: Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode**Anmeldung:** Referat für spirituelle Bildung**Anmeldeschluss:** 14.05.2012**Kosten:** 151,- Euro

Kontemplationswochenende

Freitag 28.09.2012 – Sonntag 30.09.2012

Vertiefungskurs in der Tradition des Jesusgebetes. Dieser Kurs ist eine intensive Zeit des Schweigens und des Gebetes. Er will die kontemplative Gebetspraxis vertiefen und richtet sich an alle, die schon Erfahrungen mit dieser Gebetsweise haben.

- Elemente:
- Einführung
 - kurze Impulse
 - Zeiten in der Natur
 - längere Zeiten gemeinschaftlichen Sitzens in Stille
 - Leibübungen
 - Austauschrunden zur Reflexion und Vertiefung der persönlichen Erfahrungen
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Michael Hasenauer, Dagmar Buseke

Ort: Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung: Referat für spirituelle Bildung

Anmeldeschluss: 28.08.2012

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene mit Vorerfahrungen in dieser Gebetsweise

Kosten: 100,- Euro



Glauben teilen in Gemeinschaft- Besinnungstage

Donnerstag 29.12.2011 – Sonntag 01.01.2012

Donnerstag 29.12.2012 – Sonntag 01.01.2013

- Elemente:
- Lobpreis- und Gebetszeiten
 - Vorträge
 - Kreativ-Workshops
 - Zeit zur freien Gestaltung am Nachmittag
 - Eucharistiefeier und Segnungsgottesdienst
 - Fest und Feier der Jahreswende

Leitung:

Helmut Hanusch

Ort:

Jugendbildungsstätte Haus
Wohldenberg, Holle

Anmeldung:

Charismatische Erneuerung
Christiane Kurpik

Anmeldeschluss:

01.12.2011

Zielgruppe:

Jung und Alt, insbes. Familien (eigenes
Kinder- und Jugendprogramm)

Sabbattag

Freitag 06.01.2012 – Samstag 07.01.2012

Freitag 11.05.2012 – Samstag 12.05.2012

Freitag 24.08.2012 – Samstag 25.08.2012

Freitag 26.10.2012 – Samstag 27.10.2012

24 Stunden aus dem gewohnten Lebensrhythmus ausscheren und meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott ausrichten – im Raum der Stille die Seele öffnen lassen – 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

Kosten: 56,- Euro

BIBELerLEBEN

Freitag 20.01.2012 – Samstag 21.01.2012

Bibeltexte laden ein, mit allen Sinnen erfahren zu werden, sie gleichsam als einen Raum zu betreten. Ein Blinder steht im Mittelpunkt der Tage. Mit ihm können wir der heilenden Dimension und der befreienden Botschaft des Textes auf die Spur kommen.

Elemente: • Schriftgespräch
• Körperwahrnehmung
• kreative Bibelarbeit
• Bibliodrama

Leitung:

Monika Schinke,
Pfr. Kuno Kohn

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

09.01.2012

Kosten:

50,- Euro

Besinnungstage für Liturgische Dienste

Freitag 20.01.2012 – Sonntag 22.01.2012

Leitung:

Prof. Dr. Franz-Wilhelm Thiele

Ort:

Tagungshaus Priesterseminar,
Hildesheim

Anmeldung:

Bischöfliches Generalvikariat
Fachbereich Liturgie
Frau Sigrid Willken

Zielgruppe:

Liturgische Dienste

Kosten:

25,- Euro

Yoga und Achtsamkeit

Freitag 10.02.2012 – Sonntag 12.02.2012

Freitag 11.05.2012 – Sonntag 13.05.2012

Verschiedene Yoga-Übungen und Atemtechniken wollen helfen, bei mir zu sein.

Leitung:

Doris Müßig

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

27.01.2012 (für 10.02.12)

28.04.2012 (für 11.05.12)

Zielgruppe:

Frauen

Kosten:

Übernachtung/Verpflegung 100,- Euro,

Kursgebühr 140,- Euro

Oasentage

Dienstag 28.02.2012

Thema: Stille im Alltag einfangen

Donnerstag 12.04.2012

Thema: Deine Auferstehung preisen wir

Dienstag 17.07.2012

Thema: Wo meine Sehnsucht ein Zuhause finden kann

Mittwoch 28.11.2012

Thema: Alles hat seine Zeit

Oasentag. Tag der Stille und des Gebetes. Rasten und aus der Quelle schöpfen – unterwegs sein mit einem Wort aus der Bibel und dieses in der Stille lebendig werden lassen.

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

Mitzubringen: Bibel, bequeme Kleidung.

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

25,- Euro

Einkehrtage

Dienstag 06.03.2012

Thema: Ich rufe dich bei deinem Namen

Donnerstag 06.09.2012

Thema: Nichts ist selbstverständlich

Gemeinsam wollen wir auf Gottes Wort hören – den Reichtum miteinander teilen – Anregungen zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben teilen – Kraft für den Alltag schöpfen.

- Elemente:
- Orientierung an einem biblischen Text
 - Einzelbesinnung und gemeinsame Meditation
 - Gruppengespräche
 - kreative Elemente

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

25,- Euro

Gott ist mein Hirte – mir wird nichts mangeln. Fastenkurs

Freitag 09.03.2012 – Sonntag 18.03.2012

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

Kosten: 380,- Euro für Unterkunft und Verpflegung

Wer ist eigentlich Gott für uns?

Montag 26.03.2012 – Mittwoch 28.03.2012

Montag 07.05.2012 – Mittwoch 09.05.2012

Freitag 30.11.2012 – Sonntag 02.12.2012

Gott bleibt im Letzten ein Geheimnis. Die vielen Bilder, die sich die Menschen im Laufe der Geschichte von Gott gemacht haben, zeigen, wie sie immer wieder versuchten, ihn in den Griff zu bekommen. Wir wollen uns Gott nähern, indem wir auf die biblischen Aussagen schauen und nach Spuren suchen, auf denen er sich in der Welt erfahren lässt.

Leitung:

Peter Nagel

Ort:

Kloster Marienrode

Anmeldung:

Diözesancaritasverband e.V., Hildesheim

Anmeldeschluss:

09.02.2012 (für 26.03.12)

29.03.2012 (für 07.05.12)

15.10.2012 (für 30.11.12)

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

30,- Euro

Erfahrbarer Atem und Meditation

Montag 26.03.2012 – Freitag 30.03.2012

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf. Am Leitseil des Atems tiefe Ruhe und neue Kraft erfahren. Durch gezielte Übungen spüren wir der Atembewegung in unserem Leib nach und versuchen zu unserem ureigenen Atemrhythmus zurückzufinden.

Leitung:

Mechthild Morgenthal

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

200,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung, zuzügl. Kursgebühr:
283,- Euro

Atem-Tag

Samstag 31.03.2012

Einführung in die Methode der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf. Theorie und Praxis wechseln sich ab.

Leitung:

Mechthild Morgenthal

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

18,- Euro Verpflegung, zuzügl.
Kursgebühr: 74,- Euro

Atem holen im Alltag – Meditationswochenende

Freitag 04.05.2012 – Mittwoch 06.05.2012

Dieser Vertiefungskurs wendet sich an Teilnehmer, die schon etwas Erfahrung im Meditieren haben. Inhaltlich geht es darum, immer mehr jene Kräfte zu nutzen, die uns helfen, mitten im Alltag Atem zu holen.

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Zeiten der Einzelbesinnung
 - längere Zeiten der Stille in Gemeinschaft
 - Austausch in der Gruppe
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Wahrnehmungsübungen
 - Leibübungen
 - Eucharistiefeyer

Leitung: Dagmar Buseke, Marion Lütge

Ort: Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung: Referat für spirituelle Bildung

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene mit
Vorerfahrungen im Meditieren

Kosten: 100,- Euro

Geistliches Wochenende

Freitag 11.05.2012 – Sonntag 13.05.2012

Dieses Wochenende ist 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:

P. Ludwig Dehez SJ,
Gerhild Epping

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster
Marienrode

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord, Osnabrück

Anmeldeschluss:

15.03.2012

Zielgruppe:

Interessierte

Sabbatzeit

Freitag 08.06.2012 – Sonntag 10.06.2012

Ein Wochenende aus dem gewohnten Lebensrhythmus ausscheren und meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott ausrichten – im Raum der Stille die Seele öffnen lassen – 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

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten: 100,- Euro

Klostertage

Freitag 22.06.2012 – Sonntag 24.06.2012

Mittwoch 03.10.2012 – Sonntag 07.10.2012

Rückzug und Stille in Kloster und Garten genießen und im Rhythmus des Stundengebetes sowie verschiedener Impulse zur Ruhe kommen. Es steht viel Zeit zur freien Verfügung.

Leitung:

Monika Schinke

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

08.06.2012 (für 22.06.12)

19.09.2012 (für 03.10.12)

Kosten:

100,- Euro

Aufbrechen, unterwegs sein, ankommen

Freitag 29.06.2012 – Sonntag 01.07.2012

Aufbrechen, unterwegs sein, ankommen ist eine uralte menschliche und biblische Erfahrung, die wir an diesem Wochenende vertiefen wollen. Voraussetzung: Sie sollten in der Lage sein, am Samstag ca. 3–4 Std. insgesamt zu gehen.

- Elemente:
- biblische Impulse
 - Wahrnehmungsübungen
 - am Sa. Bibelwanderung von insgesamt ca. 3–4 Std.
 - Zeiten für Stille und Gebet
 - Austausch in der Gruppe
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Dagmar Buseke, Marion Lütge

Ort: Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung

Anmeldeschluss: 29.05.2012

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 102,- Euro

BIBELerLEBEN

Freitag 14.09.2012 – Sonntag 16.09.2012

Bibeltexte laden ein, mit allen Sinnen erfahren zu werden, sie gleichsam als einen Raum zu betreten. Mit der Frau am Jakobsbrunnen können wir der heilenden Dimension und der befreienden Botschaft des Textes auf die Spur kommen.

- Elemente:
- Schriftgespräch
 - Körperwahrnehmung
 - kreative Bibelarbeit
 - Bibliodrama

Leitung:

Monika Schinke,
Pfr. Kuno Kohn

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

31.08.2012

Kosten:

100,- Euro

Stille erfahren im hektischen Alltag – Meditationswochenende

Freitag 19.10.2012 – Sonntag 21.10.2012

Innehalten im hektischen Alltag; die Kraft der Stille erfahren und für den Alltag nutzen: dazu möchte dieser Wochenendkurs Anregungen geben.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Impulse zur Einzelbesinnung
 - Bildbetrachtung
 - Leibübungen (Eutonie)
 - Wahrnehmungsübungen
 - Gruppengespräch
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung: Dagmar Buseke, Marion Lütge

Ort: Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung: Referat für spirituelle
Bildung

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 100,- Euro

Jeder Tag ist kostbar – Meditationswochenende mit Kinderbetreuung

Freitag 16.11.2012 – Sonntag 18.11.2012

Dieses Wochenende ist ein Angebot für Familien / Alleinerziehende mit Kindern, um den gewohnten Alltag zu unterbrechen und den Blick auf das zu richten, was das Leben kostbar macht und bereichert.

Elemente:

- Zeiten für sich selbst in Stille
- Gebet und Natur
- Körperübungen
- Biblische Impulse/Bildbetrachtungen
- kreative Elemente
- Austausch in der Gruppe
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- gemeinsame Gottesdienste und Gebetszeiten

Leitung: Torsten Thiel,
Dagmar Buseke,
Susanne Alberts

Ort und Anmeldung:

Kath. Bildungsstätte St. Martin,
Germershausen

Anmeldeschluss: 05.10.2012

Kosten: maximal 213,- Euro/WoE
pro Familie inkl. Kinderbetreuung

Klostertage

Freitag 07.12.2012 – Sonntag 09.12.2012

Tage der Stille im Advent

- Elemente:
- adventliche Impulse
 - Austausch in der Gruppe
 - individuelle Zeit
 - Möglichkeit zur Teilnahme an Stundengebet und Gottesdiensten des Ursulinenkonvents

Leitung:

Dagmar Buseke, Monika Schinke

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

23.11.2012

Kosten:

100,- Euro

Die Nacht ist vorgedrungen – Adventswochenende

Freitag 14.12.2012 – Sonntag 16.12.2012

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

Kosten:

100,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung

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 für 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.

Pilgern in der Schöpfung

Samstag 21.01.2012: Winterweg

Samstag 14.04.2012: Frühlingsweg

Samstag 14.07.2012: Sommerweg

Samstag 06.10.2012: Herbstweg

Von Morgen- und Abendgebet gerahmter Pilgerweg, ca. 14 km durch Feld, Wald und Wiese, unterbrochen durch Zeiten des Nachdenkens über jahreszeitliche Themen, Gespräche, Schweigestrecken, gemeinsames Essen des selbst mitgebrachten Proviantes.

Elemente: • gehen • schweigen
• Gespräch • Impulse
• Morgen- und Abendgebet

Leitung:

Andrea Rehn-Laryea

Ort: Wege rund um Bleckede

Anmeldung:

Kath. Urlauberseelsorge, Amelinghausen

Anmeldeschluss:

18.01.2012

Zielgruppe:

Erwachsene aller Konfessionen

Kosten: Spende

Begleitete Pilgerwanderung

Samstag 21.04.2012 – Sonntag 22.04.2012

Thema: Lebenslust schöpfen –
die Schöpfung genießen

Kosten: 80,- Euro pro Person für Kursgebühr,
Übernachtung mit Frühstück, Pilgerpass und
Rücktransport

Samstag 29.09.2012 – Mittwoch 03.10.2012

Thema: Aufbrechen, Verweilen, Weitergehen

Kosten: 310,- Euro pro Person für Kursgebühr,
4 Übernachtungen mit Frühstück, Pilgerpass
und Rücktransport

Mehrtägige begleitete Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg in der Lüneburger Heide. Als Pilger unterwegs sein heißt, die Schöpfung in ihrer Vielfalt als eine Quelle für reiches Leben zu erfahren.

- Elemente:
- die Schönheit der Natur
 - Zeit für Schweigen und Gespräch
 - die belebende Kraft des Glaubens
 - Inspiration durch Gespräche mit den Weggefährten
 - biblische Texte und Meditationen
 - Impulse zum Verweilen und Weitergehen

Leitung: Barbara und Eberhard Walther
Ort: Jakobsweg in der Lüneburger Heide

Anmeldung: Barbara Walther, Verden

Anmeldeschluss: 10.04.2012

Zielgruppe: 10–15 Erwachsene

Begleitete Pilgerwanderung für Paare

Freitag 01.06.2012 – Sonntag 03.06.2012

Begleitete Pilgerwanderung für Paare auf dem Jakobsweg in der Lüneburger Heide.

- Elemente:
- die Schönheit der Natur
 - Zeit für Schweigen und Gespräch
 - die belebende Kraft des Glaubens
 - Inspiration durch die Erfahrung anderer Paare, die mit auf dem Weg sind
 - biblische Texte und Meditationen
 - Impulse zum Verweilen und Weitergehen
 - „Miteinander gehen“ – vielleicht wie früher

Leitung: Barbara und Eberhard Walther

Ort: Jakobsweg in der Lüneburger Heide

Anmeldung: Barbara Walther, Verden

Anmeldeschluss: 18.05.2012

Zielgruppe: 6–7 Paare

Kosten: 265,- Euro pro Paar für Kursgebühr, 2 Übernachtungen mit Frühstück, Pilgerpass und Rücktransport

Gehe deinen Weg und hinterlasse nichts als deine Fußspuren – Pilgerexerzitien

Montag 23.07.2012 – Samstag 28.07.2012

Wir gehen den ersten Teil des Roswitha-Pilgerweges von Nienburg nach Springe.

- Elemente:
- Tägliche Wegstrecke von ca. 20–25 km
 - geistliche Impulse
 - Gebet und Meditation
 - Gruppengespräch
 - Weggemeinschaft erfahren

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel,

Sr. Heike Sievert,

Sr. Susanne Rott

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel, Springe

Kosten:

250,- Euro

Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte

Montag 20.08.2012 – Dienstag 28.08.2012

Wer in die Berge geht, taucht in eine ein-drucksvolle Landschaft ein und erlebt die Natur in ihrer ursprünglichen und berauschenden Schönheit. Das Gebirge ist ein wundersamer Ort – auch um der Frage nach Gott nachzugehen. Es kann uns in die Erfahrungen von Stille und Einsamkeit einweisen und die Weite und Tiefe unseres Daseins erschließen.

Elemente:

- 7 Tage unterwegs sein, egal bei welchem Wetter
- ca. 6–8 Stunden tägliches Gehen und Steigen mit Rucksack
- Gebet
- Stilleübungen
- Tagesrückblick und Austausch

Leitung und Anmeldung:

Ewa Karolczak

Ort: Dolomiten, Südtirol

Anmeldeschluss:

31.03.2012

Zielgruppe: Erwachsene

Kosten:

Kurs- und Fahrtkosten 100,- Euro;

Übernachtung/Verpflegung

ca. 50,- Euro/Tag

Cursillo für Frauen und Männer

Donnerstag 08.03.2012 – Sonntag 11.03.2012

„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

Anmeldeschluss:

01.02.2012

Zielgruppe: Frauen und Männer

Kosten:

Kosten für Übernachtung/
Verpflegung ca. 55,- Euro pro Tag

Heilfasten

Montag 26.03.2012 – Samstag 31.03.2012

Im Verzicht auf unsere gewohnte Ernährung schaffen wir neuen Raum zur Wahrnehmung unseres Körpers, unseres Selbst. Alltägliches erscheint in neuem Licht, Kleinigkeiten bekommen Bedeutung und führen uns so in ein „Leben in Fülle“ (Joh 10,10).

- Elemente:
- Einführung zum Fasten und ärztliche Begleitung
 - Körperwahrnehmung
 - Meditation
 - geistliche Impulse und Zeiten der Stille

Leitung:

Monika Schinke

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

12.03.2012

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch bei Anmeldung erforderlich

Kosten: 220,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung

Donnerstag 29.03.2012

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing – Dieser „Oasentag“ zum Innehalten ist gedacht für alle, die diese Übungsweise kennengelernt haben. Er kann Kraft und Mut schenken, sich neu aufzurichten im Alltag. (Vgl. Grundkurs 16.07.2012)

Elemente: • Körperübungen
• freie und stille Zeit
• Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an der Gebetszeit

Leitung: Sr. Adele Zahn OP

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

nur TeilnehmerInnen aus früheren
Kursen

Kosten:

35,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung

Freitag 30.03.2012 – Sonntag 01.04.2012

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing – An diesem Wochenende, das in die o. g. Übungsweise einführt, kann erfahrbar werden, wie einfache Übungen am Boden helfen, Spannungen zu lösen und mehr zu sich selbst zu finden. (Vgl. Grundkurs 16.7.2012)

Elemente: • Körperübungen
• freie und stille Zeit
• Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an der Gebetszeit

Leitung: Sr. Adele Zahn OP

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

145,- Euro

Kar- und Ostertage gemeinsam erleben

Mittwoch 04.04.2012 – Sonntag 08.04.2012

Kar- und Ostertage gemeinsam mit dem Konvent der Ursulinen im Kloster erleben.

Leitung:

Sr. Ingeborg Wirz OSU

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

19.03.2012

Kosten:

200,- Euro

Ikonen – Bild gewordene Gebete

Dienstag 10.04.2012 – Samstag 14.04.2012

Montag 06.08.2012 – Freitag 10.08.2012

Montag 13.08.2012 – Freitag 17.08.2012

Anleitung zum Ikonenmalen

Leitung:

Burkhard Klein

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

27.03.2012 (für 10.04.12)

23.07.2012 (für 06.08.12)

30.07.2012 (für 13.08.12)

Kosten:

Übernachtung/Verpflegung

200,- Euro,

Kursgebühr 130,- Euro,

Material 75,- Euro;

bei Absage ab 14 Tage vor Kursbeginn:

50,- Euro

Der Weg des Bogens

Freitag 27.04.2012 – Sonntag 29.04.2012

Freitag 21.09.2012 – Sonntag 23.09.2012

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
 - Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster

Leitung: Maximilian Knoche

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Kosten: 162,- Euro

Sakrale und meditative Tänze zum Pfingstfest

Freitag 25.05.2012 – Montag 28.05.2012

Wir wollen gemeinsam mit Musik und Tanz Pfingsten feiern und uns dabei vom Stimmungsgehalt der Bewegungen, Rhythmen und Klänge anrühren lassen. Moderne Choreographien werden dabei das Spektrum der traditionellen Überlieferungen erweitern.

- Elemente:
- traditionelle Tänze und Gesänge
 - Choreographien nach moderner und klassischer Musik
 - Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
 - Stundengebete und Eucharistiefier im Kloster (Möglichkeit zur Teilnahme)

Leitung: Barbara Knoche

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 243,- Euro

Spurensuche

Freitag 01.06.2012 – Samstag 02.06.2012

Wie oft am Tag denken wir: „Oh, wie sehe ich bloß wieder aus?“ Wie oft füttern wir uns mit negativen Gedanken und wundern uns dann, dass wir uns unzufrieden, depressiv, ausge-
laugt oder krank fühlen. Wie Gefühle wahr-
genommen, differenziert und von uns selbst
in positive und konstruktive Bahnen gelenkt
werden können, soll in diesem Seminar
aufgezeigt werden. Ich bin ich!

Leitung:

Magdalena von Hagenburg

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

18.05.2012

Kosten:

Übernachtung/Verpflegung

100,- Euro

Kursgebühr 50,- Euro

Medizin und Bibel – Heil und Heilung aus biblischer Sicht

Freitag 08.06.2012 – Sonntag 10.06.2012

Die Frage Jesu: „Willst Du gesund werden?“ (Joh 5,6) richtet sich auch an mich. Indem wir uns dieser Frage stellen, beschäftigen wir uns mit biblischen Heilungsberichten medizini-
sch und spirituell, im Hören, Austausch
und in der Meditation.

Leitung:

Pater Gregor Mundus OSB,

Dr. Jan Berner

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus

Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

102,- Euro für Unterkunft und

Verpflegung, zuzügl. 90,- Euro

Kursgebühr

Biblische Erzählfiguren – Werk- und Meditationskurs

Freitag 22.06.2012 – Sonntag 24.06.2012

Neben der Herstellung einer Biblischen Erzählfigur geht es in diesem Kurs darum, sich über gespielte Szenen der biblischen Botschaft zu öffnen.

Leitung:

Bruder Godehard Wolpers,
Patricia Fink, Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

105,- Euro, zuzügl. ca. 30,- Euro
Materialgeld

Der Weg in die Stille

Freitag 22.06.2012 – Sonntag 24.06.2012

Freitag 14.12.2012 – Sonntag 16.12.2012

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 den Eucharistiefiern im Kloster

Leitung: Maximilian Knoche

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 162,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung Einführungskurs

Montag 16.07.2012 – Freitag 20.07.2012

In diesem Grundkurs wird in die Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing eingeführt, werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die die leib-seelischen Spannungen des Übenden lösen und ihm damit helfen, wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu finden.

Elemente: • Unterrichts- und Übungszeit
• Stille und freie Zeit
• Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Klosterkirche

Leitung:

Sr. Adele Zahn OP

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

295,- Euro

Ora et labora

Montag 20.08.2012 – Sonntag 26.08.2012

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

Elemente: • Eucharistiefeier und Stundengebet mit den Benediktinerinnen
• ca. 4 Stunden täglich Arbeit in Haus und Garten
• täglich 1 Stunde Beschäftigung mit einem Thema aus der benediktinischen Spiritualität
• Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Bitte geeignete Kleidung und Schuhe mitbringen.

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

ab 17 Jahre

Kosten:

Erwachsene 180,- Euro, SchülerInnen
und StudentInnen 60,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Aufbaukurs

Montag 03.09.2012 – Freitag 07.09.2012

In diesem Aufbaukurs zur Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing können Erfahrungen aus Grundkursen und Wochenenden aufgefrischt, erweitert und vertieft werden und zu mehr ausgewogenem Da-sein im Alltag verhelfen.

Elemente:

- Unterrichts- und Übungszeit
- Stille und freie Zeit
- Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Klosterkirche

Leitung:

Sr. Adele Zahn OP

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

nur TeilnehmerInnen aus früheren Kursen

Kosten:

295,- Euro

Ikonenmalkurs

Montag 01.10.2012 – Freitag 05.10.2012

In der Ikonenmalwoche werden Sie mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht, eine Christusikone in der traditionellen Maltechnik zu erstellen. Fortgeschrittene wählen nach Absprache ein Bildthema, an dem das schon Erlernte gefestigt und Neues erlernt werden kann.

Elemente: • Einführung in die Maltechnik
• Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet

Bitte Materialliste erfragen und dazu einen eigenen Prospekt anfordern.

Leitung:

Burkhard Klein

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

374,- Euro, zuzügl.
ca. 75,- Euro Materialkosten

Zen – Sesshin

Mittwoch 10.10.2012 – Sonntag 14.10.2012

Strenge Übungstage im Schweigen. Auch Anfänger werden gesondert angeleitet, wenn sie bereit sind, sich auf die Formen einzulassen.

Elemente: • 6–21 Uhr 14 Mal Zazen
• Teisho/Vortrag
• Arbeitszeit
• täglich 2 Mal
Gelegenheit zum Dokusan /
Einzelgespräch

Leitung:

Pfr. Burkard Zill

Ort und Anmeldung:

Tagungshaus Priesterseminar
Hildesheim

Anmeldeschluss:

05.10.2012

Zielgruppe:

Zen Praktizierende und Interessenten

Kosten:

120,- Euro Kursgebühr

Sakrale und meditative Tänze zum Sonnengesang

Freitag 12.10.2012 – Sonntag 14.10.2012

Der Sonnengesang des heiligen Franziskus eignet sich ganz besonders zum tänzerischen Ausdruck unserer persönlichen Beziehung zu Gott. Verschiedene Tänze zu den vier Elementen des Lebens ergänzen das Angebot dieses Wochenendes.

Elemente:

- Traditionelle Tänze und Gesänge
- Choreographien nach moderner und klassischer Musik
- Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
- Stundengebet und Eucharistiefeier im Kloster
(Teilnahmemöglichkeit)

Leitung:

Barbara Knoche

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 162,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Einführungstag

Donnerstag 25.10.2012

Dieser Einzeltag gibt Gelegenheit die Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing kennen zu lernen. Einfache Übungen am Boden im Liegen eröffnen den Kontakt zum eigenen Leib. (vgl. Grundkurs 16.–20.7.12)

Leitung:

Sr. Adele Zahn OP

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

35,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Vertiefungskurs

Freitag 26.10.2012 – Sonntag 28.10.2012

Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing – Das in bisherigen Kursen Erfahrene wird wiederholend und vertiefend geübt. (vgl. Grundkurs 16.07.2012)

Elemente:

- Unterrichts- und Übungszeit
- freie Zeit
- Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Klosterkirche

Mitzubringen sind: warme, bequeme Kleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung:

Sr. Adele Zahn OP

Ort und Anmeldung:

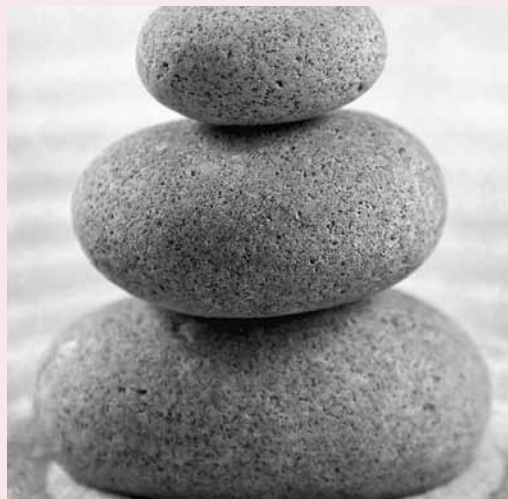
Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

nur TeilnehmerInnen aus früheren Kursen

Kosten:

145,- Euro



Schweigekurs im Stile des Zazen

Mittwoch 31.10.2012 – Sonntag 04.11.2012

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 x 25 Minuten sitzen in der Stille
 - meditatives Gehen
 - Arbeit im Gartenbereich
 - Kurzvorträge
 - Einzelgespräche mit dem Kursleiter
 - Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster
 - durchgehendes Schweigen

Leitung: Maximilian Knoche
Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode
Zielgruppe: Fortgeschrittene
Kosten: 335,- Euro

Cursillo für Frauen und Männer

Donnerstag 15.11.2012 – Sonntag 18.11.2012

„Cursillo“ – spanisch für „kleiner Kurs“. Intensiver Kurs, in dem wesentliche Grundlagen 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. Norbert Hübner und Team
Ort: Ursulinenkloster, Duderstadt
Anmeldung:
Cursillo-Sekretariat Gabriele Jäger
Anmeldeschluss:
01.11.2012
Zielgruppe: Frauen und Männer
Kosten:
Kosten für Übernachtung/
Verpflegung ca. 55,- Euro pro Tag

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

Congregatio Jesu (Maria-Ward-Schwestern), Hannover

Ursulinenkloster Duderstadt

Nachbarbistümer:

Benediktinerkloster Damme –
Priorat St. Benedikt

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Benediktinerinnenabtei vom Heiligen Kreuz,
Herstelle

Benediktinerkloster Huysburg

Gemeinschaft der Franziskaner,
Hülfensberg/Eichsfeld

Marienkloster 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. 45.
Dort können Sie ggf. die hauseigenen
Programme anfordern.

Exerziten im Alltag

Exerziten im Alltag sind ein geistlicher Übungsweg, meist über einen Zeitraum von 4–6 Wochen.

Zu diesem Weg gehören:

- wöchentliche Treffen der Teilnehmenden zu gemeinsamen Übungen und Reflexion
- tägliche Gebets- und Übungszeiten
- das Angebot geistlicher Einzelbegleitung

Impulsmappen, die in unserem Bistum in den letzten Jahren erschienen sind, geben Anregungen für die Gestaltung der Übungszeiten. Noch erhältlich sind:

- *Den Horizont berühren (2004)*
- *Wo du stehst ist heiliger Boden (2006)*
- *Suchen was trägt (2009)*

Bei Fragen im Zusammenhang mit Vorbereitung und Durchführung von Exerziten im Alltag wenden Sie sich an das Referat für spirituelle Bildung.

Die Impulsmappen erhalten Sie 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.

Das Referat für spirituelle Bildung 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 stehen wir auch selbst für diesen Dienst zur Verfügung.

Spirituelle Entwicklung von Teams, Gremien und anderen kirchlichen Einrichtungen

Teams und Gremien in kirchlichen Einrichtungen und Gemeinden wollen mehr, als dass die Arbeitsverteilung gut organisiert ist und „der Laden läuft“. Verantwortliche sehen sich auf einer tieferen Ebene mit der Frage nach dem Warum und Wozu (auch des kirchlichen Alltagsbetriebs) konfrontiert und wünschen sich mehr gemeinsame Vergewisserung über das, was Kraft für die vielen Aufgaben gibt und miteinander auf dem Weg hält. Für die Entwicklung des geistlichen Profils ihrer Arbeit und für eine Spiritualität in Gemeinschaft suchen Teams und Gremien (neue) Wege und stimmige Ausdrucksweisen.

Das Referat für spirituelle Bildung bietet an:

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

Veranstaltungsorte und Anmeldeadressen

Marienkloster Ahmsen Haus der Begegnung

Am Kloster 8
49774 Lähden OT Ahmsen
Telefon: 05964 / 9399-0
Telefax: 05964 / 9399-11
E-Mail: hausderbegegnung@debitel.net
www.maristen-ahmsen.de

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

Charismatische Erneuerung

Christiane Kurpik
Domhof 8, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 133761
E-Mail: chrkur@web.de
www.hildesheim.erneuerung.de

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
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

Diözesancaritasverband e. V.

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

**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

**Exerzitien- und Bildungshaus
der St. Vinzenz-Pallotti-Stiftung**

Weilburgerstr. 5
65549 Limburg
Telefon: 06431 / 2009-0

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 Hülfsberg

37308 Hülfsberg/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
www.gemeinschaft-jesu.com

Karolczak, Ewa

Weidendam 25
30167 Hannover
Telefon: 0511 / 6003372
Telefax: 0511 / 1699155
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

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

Oase Heilig Kreuz

Kreuzstr. 4
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 35434 o. 174913
Telefax: 05121 / 35405
E-Mail: info@Oase-Heilig-Kreuz.de
www.Oase-Heilig-Kreuz.de

**Referat für spirituelle Bildung 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

**P. Schwaiger SJ, Fritz
Spiritual**

Brühl 16
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 17915-14
E-Mail: f.schwaiger@web.de

Ursulinenkloster

Gästehaus
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 „Exerziten – Besinnung – Meditation“ Bistum Hildesheim 2012 (Link: Veranstaltungssuche, Themenbereich „Exerziten / Meditation“)

www.exerzitien.info

Exerzitenangebote in ganz Deutschland auf der Homepage der ADDES (Arbeitsgemeinschaft Deutscher Diözesen für Exerziten und Spiritualität)

www.priesterexerzitien.de

Eine entsprechende Broschüre kann kostenlos über unser Referat bestellt werden

www.orden.de

„Atem holen“ – Broschüre über Angebote verschiedener Klöster und Ordensgemeinschaften in ganz Deutschland



Einmal schweigen

Wie wär es –
einmal am Tag – wenigstens einmal –
den Lauf der Dinge,
den Strom der Gedanken,
den Schwall der Worte
unterbrechen?

Mich unterbrechen lassen,
dass Stille mir ins Wort fallen kann,
ein Lichtstrahl in mein Herz –
und das Wort des Ewigen
in mein Ohr.

Lisa F. Oesterheld



Herausgeber:
Referat für spirituelle Bildung 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: spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de