



Exerzitien

Exerzitien

Besinnung

Besinnung

Meditation

Meditation

Bistum Hildesheim **2016**



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



Michaela E. Ständer
Referentin

Tel. 05121 / 17915-58
michaela.staender
@bistum-hildesheim.de



Dr. Peter 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 äußere Gestaltung des 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 auf das Wesentliche, 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!

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

Michael Hasenauer
Michaela E. Ständer
Dr. Peter Abel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Kursangebote	
Exerzitien	4
Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet	11
Meditations- und Besinnungstage	14
Pilgern	26
Weitere Angebote	32
Möglichkeiten über das Kursangebot hinaus	
Kloster erleben / Orte geistlichen Lebens	41
Exerzitien im Alltag	43
Geistliche Begleitung	44
Geistliches Leben in Gemeinden, Teams, Gremien und kirchlichen Einrichtungen	45
Adressen	46
Internetadressen	51
Raum für Notizen	52

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 46.

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

Montag 01.02.2016 – Donnerstag 11.02.2016

Montag 17.10.2016 – Donnerstag 27.10.2016

Kontemplative Exerzitionen begleiten in die innere Wahrnehmung. Wir werden aufmerksam für das, was um uns und in uns geschieht. Die geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor Gott, auf dem wir uns vom inneren Gebet des Namens Jesu führen lassen.

- Elemente:
- Leichte Körperübungen am Morgen
 - Einführungen in das Sitzen
 - Meditationsanweisungen
 - Mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
 - Persönliche Begleitgespräche nach Bedarf
 - Durchgehendes Schweigen

Leitung:

Pater Jeremias Marseille OSB, Hildesheim

Ort und Anmeldung:

Exerzitionen und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 525,- Euro;

Kursgebühr 120,- Euro



Kontemplative Exerzitien im Alltag

Mittwoch 17.02.2016 – Mittwoch 06.04.2016

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.

Elemente:

- Impulse und Anleitungen
- Atem-/Körperübungen
- eigener Übungsweg
- Einzelbegleitung

Leitung:

Monika Mauerhöfer, Dagmar Buseke, Pater Benedikt Lindemann OSB

Ort und Anmeldung:

Oase Hl. Kreuz

Anmeldeschluss:

03.02.2016

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene (Vorgespräch)

Kosten:

keine

Ignatianische Einzelexerzitien

Montag 14.03.2016 – Sonntag 20.03.2016

Montag 25.07.2016 – Sonntag 31.07.2016

Samstag 01.10.2016 – Sonntag 09.10.2016

Montag 14.11.2016 – Sonntag 20.11.2016

Exerzitien 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:

315,- Euro

415,- Euro (für 01.10.2016)

**Barmherzigkeit**

Montag 11.04.2016 – Montag 18.04.2016

Die leiblichen und geistlichen Werke der
Barmherzigkeit.

Elemente: • Vorträge
• Stundengebet
• Eucharistiefeier
• Einzelgespräche

Leitung:

Werner Holst, Domkapitular em.

Ort:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

01.03.2016

Zielgruppe:

Ordensschwestern

Kosten:

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

Ignatianische Einzelexerzitionen

Freitag 03.06.2016 – Sonntag 12.06.2016

Es sind Tage der Besinnung und des Gebetes in Stille, in der heilsame Begegnung mit der eigenen Wirklichkeit und mit Gott geschehen kann.

Elemente: • Durchgängiges Schweigen
• Tägliche Eucharistiefeier
• Tägliches Begleitgespräch

Leitung:

Pater Herbert Federspiel SAC, Limburg

Ort und Anmeldung:

Exerziten- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

710,- Euro

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

Montag 20.06.2016 – Mittwoch 29.06.2016

Samstag 27.08.2016 – Montag 05.09.2016

Kontemplative Exerzitionen begleiten in die innere Wahrnehmung. Wir werden aufmerksam für das, was um uns und in uns geschieht. Die geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor Gott, auf dem wir uns vom inneren Gebet des Namens Jesu führen lassen.

Elemente: • Leichte Körperübungen am Morgen
• Einführungen in das Sitzen
• 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:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

Exerzitien und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 475,- Euro,
zzgl. Kursgebühr 90,- Euro

**Ignatianische Einzelexerzitien**

Freitag 08.07.2016 – Sonntag 17.07.2016

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

- Elemente:
- Durchgängiges Schweigen
 - Tägliches Begleitgespräch
 - Leibübungen
 - Feier der Eucharistie

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Marienrode, Anna
Maria Wielenberg, Wilhelmshaven

Ort:

Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss:

25.05.2016

Zielgruppe:

Interessierte mit Vorerfahrung

„Seht her, nun mache ich etwas Neues“ – Jes 43,1

Montag 01.08.2016 – Dienstag 09.08.2016

Ignatianische Einzelexerzitien mit bibliodramatischen Elementen.

- Elemente:
- Durchgängiges Schweigen
 - Tägliches Begleitgespräch
 - Körperübungen
 - Tägliche eigene Betrachtungszeiten
 - Gottesdienst mit den Schwestern

Leitung:

Birgit Bronner, Stuttgart

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

10.07.2016

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 410,- Euro,
zzgl. Kursgebühr 100,- Euro

Kurz-Exerzitien

Freitag 12.08.2016 – Dienstag 16.08.2016

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

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Erfahrungsaustausch in der Gruppe
 - Einzelbegleitung
 - Gemeinsame Schweigephasen
 - Teilnahmemöglichkeit an der tägl. Eucharistiefeyer

Leitung:

Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

205,- Euro

Kurzexerzitien für Priester und Diakone

Montag 21.11.2016 – Freitag 25.11.2016

Einzelexerzitien als Impulsexerzitien mit Stillschweigen, Impulsen und Einzelgesprächen.

- Elemente:
- Tägliche Eucharistiefeier
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Täglich zwei Impulse

Leitung:

P. Theo Schneider SJ, Göttingen

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Anmeldeschluss:

21.10.2016

Zielgruppe:

Priester, Diakone

Kosten:

217,- Euro

Altes be-sinnen, Neues beginnen

Dienstag 27.12.2016 – Dienstag 03.01.2017

Auf das vergangene Jahr zurückschauen und mit Gottes Hilfe und Begleitung das neue Jahr beginnen. Biblische Texte, Bilder und literarische Texte können uns Perspektiven eröffnen. Nach der Anmeldung wird ein Vorgespräch vereinbart.

- Elemente:
- Durchgängiges Schweigen
 - Tägliches Begleitgespräch
 - Körperübungen
 - Täglich eigene Gebetszeiten
 - Möglichkeit der Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern

Leitung:

Birgit Bronner, Stuttgart

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

15.12.2016

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 360,- Euro,
zzgl. Kursgebühr 100,- Euro

Wüstentage zur Vertiefung des Kontemplativen Gebetes

Samstag 23.01.2016 | Samstag 04.06.2016
Samstag 27.08.2016 | Samstag 26.11.2016

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
 • Eucharistiefeier

Leitung:

Monika Mauerhöfer, Pater Benedikt Lindemann OSB

Ort und Anmeldung:

Oase Hl. Kreuz

Anmeldeschluss:

16.01.2016 (für 23.01.); 28.05.2016 (für 04.06.); 20.08.2016 (für 27.08.); 19.11.2016 (für 26.11.)

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene mit Vorerfahrungen

Kosten:

10,- Euro

Wüstentag zur Vertiefung in das Kontemplative Gebet

Samstag 21.05.2016

Einfach beten – Gottes Gegenwart in der Stille suchen. Dieser Wüstentag ermöglicht eine Begegnung mit der Tradition des Jesusgebetes.

Elemente: • Schweigen
 • Anleitungen zum Gebet
 • Leibübungen
 • Eucharistiefeier

Leitung:

Monika Mauerhöfer

Ort und Anmeldung:

Oase Hl. Kreuz

Anmeldeschluss:

14.05.2016

Zielgruppe:

Offene und interessierte Erwachsene

Kosten:

10,- Euro

Kontemplationstage in der Tradition des Jesusgebetes

Donnerstag 08.09.2016 – Sonntag 11.09.2016

Der Kurs ist eine intensive Zeit des Schweigens und des Gebetes und will in eine kontemplative Gebetspraxis einführen. Dieser Weg ist geprägt durch Achtsamkeit, das Loslassen von gedanklichen Konzepten und der inneren Ausrichtung auf Gott. Übungen zur Wahrnehmung der Natur, des Körpers, der eigenen Gedanken und Empfindungen begleiten diesen Exerzitienweg. Wer mit dieser Gebetsweise bereits Erfahrung hat, ist ebenfalls herzlich willkommen.

- Elemente:
- Einführung
 - Kurze Impulse zur Gebetsweise
 - Zeiten in der Natur
 - Längere Zeiten des Sitzens in Stille in der Gemeinschaft (Samstag 4 bis 5 Std.)
 - Übungen mit dem Leib
 - Kurze Austauschrunden
 - Möglichkeit zum Einzelspräch
 - Eucharistiefeier

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (und was Sie sonst noch brauchen) für Zeiten in der Natur und Spaziergänge.

Leitung:

Michael Hasenauer, Referent für Spiritualität
Juliane Link, AFB

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Anmeldeschluss:

08.08.2016

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

163,- Euro

LEBENSZEIT – Kontemplative Exerzitionen

Donnerstag 29.12.2016 – Dienstag 03.01.2017

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.

Elemente: • Persönliche Begleitgespräche
Die weiteren Gestaltungselemente richten sich nach der Zusammensetzung der Gruppe und werden so im gemeinsamen Gehen abgestimmt.

Leitung:

Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger

Ort:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

25.11.2016

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 255,- Euro;

Kursgebühr 160,- Euro



„Suche Gott in dir selbst“ – Teresa von Avila

Freitag 08.01.2016 – Sonntag 10.01.2016

Meditationswochenende An diesem Wochenende wird es darum gehen, den „normalen Alltagstrott“ und die Sehnsucht nach einem „Mehr“ an Lebenstiefe, an Orientierung, an tragenden Kräften oder Ruhepunkten miteinander in Verbindung zu bringen.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Impulse zur Einzelbesinnung
 - Bildbetrachtung
 - Wahrnehmungsübungen
 - Gruppengespräch
 - Möglichkeit zum Einzelspräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Marion Lütge, Exerzitienhaus
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,- Euro

Oasentag

Donnerstag 21.01.2016 | Dienstag 12.04.2016

Donnerstag 12.05.2016 | Donnerstag 21.07.2016

Dienstag 23.08.21016 | Donnerstag 15.12.2016

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, Exerzitienhaus
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Einzelpersonen und/
oder Gruppen

Kosten:

25,- Euro

Sabbattag

Freitag 05.02.2016 – Samstag 06.02.2016

Freitag 22.04.2016 – Samstag 23.04.2016

Mittwoch 02.11.2016 – Donnerstag 03.11.2016

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, Exerzitienhaus
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

60,- Euro

„Tu deinen Mund auf, ich will ihn füllen“ – Ps 81,11

Freitag 12.02.2016 – Sonntag 21.02.2016

Fastenkurs. 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, Kloster Marienrode;
Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster
Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

396,- Euro

Besinnungstage

Montag 15.02.2016 – Mittwoch 17.02.2016

Montag 02.05.2016 – Mittwoch 04.05.2016

Freitag 11.11.2016 – Sonntag 13.11.2016

Der Mensch ist ein Wesen, das die Freiheit liebt und den Zwang verabscheut. Freiheit bedeutet jedoch nicht Willkür und Chaos. In den Zehn Geboten bietet Gott uns eine Wegweisung an, nach der wir unser Leben in größtmöglicher Freiheit im Respekt vor Gott und in der Achtung des Mitmenschen leben können.

Die Zehn Gebote: Gottes Angebot zu einem Leben in Freiheit.

Leitung:

Pater Theo Aperdanner, C.Ss.R.

Ort:

Haus Bredbeck

Anmeldung:

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

Anmeldeschluss:

04.01.2016 (für 15.02.); 29.03.2016 (für 02.05.); 20.09.2016 (für 11.11.)

Zielgruppe:

max. 11 TN

Kosten:

35,- Euro

Einkehrtag

Mittwoch 24.02.2016

Öffne dein Herz und lass dich berühren

Donnerstag 13.10.2016

Schenke uns ein weites Herz

Gott spricht uns auf ganz unterschiedliche Weise an. Er berührt uns dort, wo wir seine Zuwendung besonders ersehnen, suchen, wo wir IHM unser Herz öffnen. In Gruppen-gesprächen erschließen wir biblische Texte.

- Elemente:
- Gruppengespräch
 - Bildbetrachtung
 - Meditation
 - Zeiten der Stille
 - Teilnahmemöglichkeit an der Gebetszeit in der Klosterkirche

Leitung:

Marion Lütge, Exerzitienhaus
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Einzelpersonen und Gruppen

Kosten:

25,- Euro

„Wer für Umwege keine Zeit hat, der eilt leicht am Ziel vorbei“ – Candolini

Freitag 11.03.2016 – Sonntag 13.03.2016

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol für das menschliche Leben.

- Elemente:
- Impulse
 - Einzelbesinnung
 - Körperarbeit
 - Austausch in der Gruppe
 - Möglichkeit zur Teilnahme an der Gebetszeit der Schwestern
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung:

Birgit Bronner, Stuttgart

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

10.02.2016

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 110,- Euro,
zzgl. 50,- Euro Kursgebühr

Kar- und Ostertage im Ursulinenkloster

Mittwoch 23.03.2016 – Sonntag 27.03.2016

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. Barbara Wien OSU

Ort:

Konvent der Ursulinen Duderstadt

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

22.02.2016

Zielgruppe:

Interessierte Frauen und Männer

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 240,- Euro

Der Weg in die Stille

Freitag 15.04.2016 – Sonntag 17.04.2016

Donnerstag 30.06.2016 – Montag 04.07.2016

Freitag 02.12.2016 – Sonntag 04.12.2016

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
- Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung:

Maximilian Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

172,- Euro (für 15.04. und 02.12.);

349,- Euro (für 30.06.);



Ikonenschreiben für Anfänger/-innen

Montag 18.04.2016 – Montag 25.04.2016

Durch das Ikonenmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und so der orthodoxen Spiritualität begegnen. Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmtechnik.

Das Ikonenschreiben ist Gebet und Meditation, deshalb beginnen wir das Malen täglich mit einem geistlichen Impuls. Die Schreibzeiten sind eingebettet in das Stundengebet.

Leitung:

Pater Ansgar Stukenborg OSB,
Kloster Nütschau

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

497,- Euro

„Sie schreiten dahin, von Kraft zu Kraft“ – Ps 84,8

Freitag 27.05.2016 – Sonntag 29.05.2016

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

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

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode;
Marion Lütge, Exerzitienhaus Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,- Euro

Sabbatzeit

Freitag 10.06.2016– Sonntag 12.06.2016

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, Exerzitienhaus
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,- Euro

Es geht schon noch! Geht's noch?

Montag 13.06.2016 – Mittwoch 15.06.2016

Noch ein freier Termin und drei Anfragen. Spür' ich, was mein Körper, meine Seele dazu sagt? Dieser Spur gehen wir nach, schauen was sich zeigt.

- Elemente:
- Impulse
 - Zeit für sich
 - Natur
 - Stille
 - Austausch

Leitung:

Michael Hasenauer, Michaela Ständer,
AFB Hildesheim

Ort: Geistl. Zentrum Kloster Bursfelde

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Anmeldeschluss:

29.04.2016

Zielgruppe:

Mitarbeiter in Seelsorge und Pastoral

Kosten:

156,- Euro

Der Weg des Bogens

Freitag 17.06.2016 – Sonntag 19.06.2016

Freitag 07.10.2016 – Sonntag 09.10.2016

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 (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung:

Maximilian Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

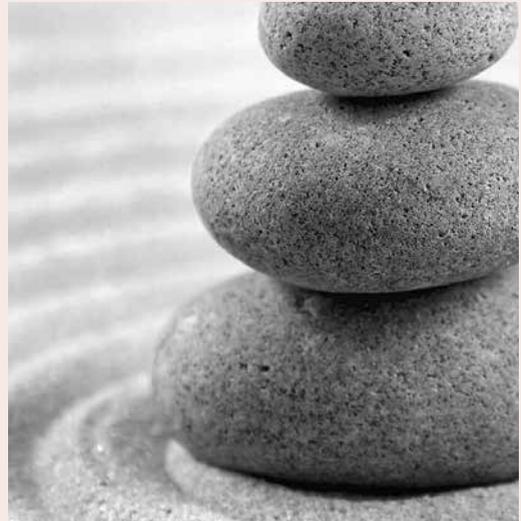
Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten:

183,- Euro



Einkehrwochenende mit Hildegard von Bingen

Freitag 08.07.2016 – Sonntag 10.07.2016

Wie werde ich heil? Hildegard von Bingen spricht in all ihren Schriften über das Heil des Menschen; sie zeigt Heilmittel aus der Schöpfung und Heilmittel der Kirche. Verschiedene Texte der Kirchenlehrerin sollen uns helfen, auf unserem Heilungsweg voranzuschreiten.

Leitung:

Sr. Hiltrud Gutjahr OSB, Eibingen

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,- Euro

Besinnungswochenende für LOKI-Teams

Freitag 05.08.2016 – Sonntag 07.08.2016

Herzliche Einladung zu einem Besinnungswochenende für Menschen, die sich in lokalen Leitungstams engagieren! Informationen finden Sie unter www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

Leitung:

Michael Hasenauer, Michaela Ständer, AFB Hildesheim

Ort:

Geistl. Zentrum Kloster Bursfelde

Anmeldung:

Spiritualität in der AFB

Anmeldeschluss:

23.06.2016

Zielgruppe:

Mitarbeiter/-innen in lokalen Leitungsteams

Kosten:

156,- Euro

„Wenn ich meine Herden auf dem Weg überanstrengte, werden alle an einem Tag zugrunde gehen“ – RB 64,18

Freitag 16.09.2016 – Sonntag 18.09.2016

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Wahrnehmungsübungen
 - Zeiten für Stille und Gebet
 - Austausch in der Gruppe
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Marion Lütge, Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

110,- Euro

Besinnungswochenende für Liturgische Dienste

Freitag 23.09.2016 – Sonntag 25.09.2016

Leitung:

P. Nikolaus Nonn OSB

Ort:

Kloster Marienrode

Anmeldung:

Bischöfliches Generalvikariat,
Fachbereich Liturgie

Zielgruppe:

Damen und Herren, die im liturgischen Dienst tätig sind

Kosten:

25,- Euro

Zen-Sesshin

Mittwoch 12.10.2016 – Sonntag 16.10.2016

Intensive Übungstage des Zen im durchgängigen Schweigen. Anfänger werden zusätzlich angeleitet, wenn sie bereit sind, sich auf die ungewohnten Formen einzulassen.

- Elemente:
- Ca. 14-mal Zazen von 6–21 Uhr
 - Arbeitszeit
 - Rezitationen
 - Vorträge/Teishos
 - Einzelgespräche/Dokusan
 - Gehen

Leitung:

Pfarrer Burkard Zill, Zen-Meister

Ort und Anmeldung:

Tagungshaus Priesterseminar

Zielgruppe:

Zen Übende sowie Einsteiger

Kosten:

Unterkunft/Verpfl. ca. 200,– Euro,
Kursgebühr 130,– Euro

Mit Leib und Seele Gott erspüren

Freitag 14.10.2016 – Sonntag 16.10.2016

„In meinen Workshops erleben die Teilnehmenden, dass Gott den Menschen nicht nur einen Verstand gegeben hat, sondern auch Leib und Seele.“ Die Seele tanzen lassen und mit dem Leib beten ist eine spannende Erfahrung, zu der dieser Workshop einlädt.

- Elemente:
- Übungen (z.B. Mudras/Gestik, Mimik, Atemübungen, Yoga, Tanz)
 - Informationen zur Philosophie des klassischen indischen Tanzes, seiner Spiritualität und Bedeutung.
 - Hinduistische Mythen und Lebensweisheiten spiritueller Meister
 - Choreografie für zwei bis drei Gebete
 - Anregungen, biblische Geschichten durch Tanz, Gestik und Mimik zu erzählen

Referent:

Pater Dr. Saju George Moolamthuruthil SJ

Leitung:

Georg Poddig, missio-Diözesanreferent

Ort:

EBH Evangelisches Bildungszentrum
Hermannsburg

Anmeldung:

missio Diözesanstelle

Anmeldeschluss:

01.08.2016

Zielgruppe:

Menschen, die ihrer Beziehung zu Gott nachspüren möchten und Freude an einer leibbezogenen, bewegten und bewegenden Spiritualität haben (könnten).

Kosten:

Unterkunft/Kursgebühr ca. 240,- Euro

„Du bist voll der Gnade“ – Lk 1,28

Freitag 09.12.2016 – Sonntag 11.12.2016

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, Kloster Marienrode;
Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster
Marienrode

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.

Pilgern in der Schöpfung

Samstag 23.01.2016 | Samstag 30.04.2016

Samstag 18.06.2016 | Samstag 22.10.2016

Jahreszeitlicher, ca. 12 km langer Pilgerweg rund um das Ahlftener Flat. Mit Zeiten zum Nachdenken, beten, singen, miteinander schweigen und essen.

- Elemente:
- Gehen
 - Schweigen
 - Gespräche
 - Impulse
 - Morgen- und Abendgebet

Leitung:

Andrea Rehn-Laryea

Ort:

Ahlftener Flat, Soltau/Ahlften

Anmeldung:

Katholische Urlauberseelsorge

Anmeldeschluss:

20.01.2016 (für 23.01.); 27.04.2016 (für 30.04.); 15.06.2016 (für 18.06.); 19.10.2016 (für 22.10.)

Zielgruppe:

Interessierte ab 18

Kosten:

Spende

Vatertag ist Himmelfahrt

Mittwoch 04.05.2016 – Donnerstag 05.05.2016

Mit Pkw, Kleinbus und Pilgerstück zur 60. Männerwallfahrt am „Klüschen Hagis“.

Elemente: • Am Vorabend Gespräche und Grillen
• Nachimpuls in der Klosterkirche
• An Himmelfahrt TN Wallfahrt „Klüschen Hagis“

Leitung:

Dr. Martin Gehrold, Facharzt, Torsten Thiel, Leiter der Bildungsstätte St. Martin

Ort und Anmeldung:

Bildungsstätte St. Martin

Zielgruppe:

Männer

Kosten:

auf Anfrage

Miteinander Gehen – Gemeinsam auf dem Weg bleiben

Freitag 10.06.2016 – Sonntag 12.06.2016

Als Paar unterwegs zu sein heißt den gemeinsamen Weg und die Beziehung zu meinem Partner neu in den Blick zu nehmen. Dabei geben wir unserer Sehnsucht Raum, auch Gottes Spuren in unserem Leben neu zu entdecken.

Pilgern ist mehr als Wandern. Es ist ein Unterwegssein auf inneren und äußeren Wegen. Das erwartet Sie:

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 – und gleichzeitig mehr als ein Spaziergang zu zweit

Leitung:

Barbara und Eberhard Walther,
zertifizierte Pilgerwegbegleiter

Ort:

Jakobsweg, Lüneburger Heide

Anmeldung:

Barbara Walther

Anmeldeschluss:

29.05.2016

Zielgruppe:

6 bis 7 Paare

Kosten:

186,00 Euro pro Person für 2 Übernachtungen mit Halbpension plus Lunchpaket, Pilgerbegleitung und Pilgerpass

Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte

Montag 01.08.2016– Dienstag 09.08.2016

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

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

Vorbereitung:

Ganztägiger Wandertag am
28. Mai 2016 im Harz!

Leitung:

Ewa Karolczak, Pastoralreferentin

Ort:

Dolomiten, Italien

Anmeldung:

Ewa Karolczak, Hannover

Anmeldeschluss:

15.05.2016

Zielgruppe:

6 Erwachsene

Kosten:

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

Hören, was am Ort klingt

Montag 08.08.2016– Freitag 12.08.2016

Mit Pkw, Kleinbus und Pilgerstück zu religiösen Orten im Ober- und Untereichsfeld.

- Elemente:
- Religiöse Orte mit Führungen besuchen, um die „Seele zum Klingen“ zu bringen
 - Kleine Pilgerstücke
 - Gemeinsame Gespräche
 - Geselliges Miteinander

Leitung:

Rosi Dornieden, Bildungsstätte St. Martin,
Torsten Thiel, Leiter der Bildungsstätte
St. Martin

Ort und Anmeldung:

Bildungsstätte St. Martin

Zielgruppe:

Erwachsene 60+

Kosten:

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

Pilgern und Besinnen in einer gesegneten Landschaft – Wallfahrtsorte und Pilgerwege im Eichsfeld

Donnerstag 11.08.2016 – Mittwoch 17.08.2016

Im Eichsfeld ist seit Jahrhunderten katholisches Leben mit unterschiedlichsten Traditionen gewachsen mit den Wallfahrtsorten, Wallfahrten, Flur- und Bittprozessionen. In dieser Woche gilt es Hintergründe kennenzulernen, zu verstehen und zu staunen, damit Altes in unserm Heute lebendig werden kann.

Elemente:

- Feier verschiedener Gottesdienste
- kurze Prozessionen und Pilgerwege
- Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Orten und Traditionen
- Vesper und vespere, Gespräche ...

Leitung:

Wolfgang Damm, Domkapitular em.

Ort:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

04.06.2016

Zielgruppe:

Eichsfelder, die ihre Heimat mit ihrer Geschichte, ihren Wallfahrtsorten mit neuen Augen entdecken und alle, die das Eichsfeld kennenlernen wollen.

Kosten:

Es können einzelne Tage gebucht werden oder die gesamte Woche. Kosten und ausführliche Ausschreibung fordern Sie im Kloster an.

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

Sonntag 25.09.2016 – Donnerstag 29.09.2016

Die Pilgerwanderung ermöglicht Abstand vom Alltag zu nehmen und sein Herz für neue Eindrücke und Erfahrungen zu öffnen. Pilgern ist mehr als Wandern. Es ist ein Unterwegssein auf inneren und äußeren Wegen.

- 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,
zertifizierte Pilgerwegbegleiter

Ort:

Jakobsweg, Lüneburger Heide

Anmeldung:

Barbara Walther, Pilgern-Norddeutschland

Anmeldeschluss:

12.09.2016

Zielgruppe:

10 bis 15 Erwachsene

Kosten:

334,- Euro pro Person (EZ-Zuschlag:
40,- Euro) für 4 Übernachtungen im DZ
mit Halbpension plus Lunchpaket, Pilger-
begleitung und Pilgerpass

In Wahrheit ist es Liebe

Freitag 01.01.2016 – Sonntag 03.01.2016

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Freitag 13.05.2016 – Sonntag 15.05.2016

**Einfühlsame Kommunikation
zum Thema Selbstliebe**

Freitag 14.10.2016 – Sonntag 16.10.2016

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
 - Austausch

Leitung:

Dr. Ulrike Hanskötter, Neuenkirchen

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

07.12.2015 (für 01.01.); 20.04.2016 (für 13.05.); 16.09.2016 (für 14.10.)

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

250,- Euro



Besinnungstag

Samstag 23.01.2016

Mary Ward – vom Eigenwillen zum Geschehen lassen

Samstag 25.06.2016

Zachäus – über Grenzen gehen

Samstag 15.10.2016

Mary Ward – Leiden an und in der Kirche

Samstag 03.12.2016

Auf Empfang gestellt

Elemente: • Gebet
• Meditation
• Gespräch

Leitung:

Monika Glockann CJ

Ort und Anmeldung:

Congregatio Jesu, Hannover

Anmeldeschluss:

18.01.2016 (für 23.01.); 20.06.2016
(für 10.10.2016 (für 15.10)); 28.11.2016
(für 03.12.)

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

für Verpflegung Heilfasten

Heilfasten

Sonntag 13.03.2016 – Samstag 19.03.2016

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

Elemente: • Geistliche Impulse
• Meditationsübungen
• Ärztliche Hinweise zum Fasten
• Abendliche Treffen zum Erfahrungsaustausch
• Komplet
• Gemeinsames Fastenbrechen am Samstag

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel

Ort und Anmeldung:

Haus Immanuel

Anmeldeschluss:

10.03.2015

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

30,- Euro

Yoga und Meditation im Kloster

Freitag 18.03.2016 – Sonntag 20.03.2016

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 Vielfaltigkeit, Kreativität und Farbenreichtum.

Durch Yogaübungen und Meditation, Spaziergänge und achtsames Miteinander wollen wir die inneren Kräfte langsam wieder wachrüteln und aktivieren und der neuen Jahreszeit offen entgegen gehen.

Leitung:

Gabriele Parrisius, Yogalehrerin

Ort:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

12.02.2016

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 125,- Euro;
Kursgebühr 170,- Euro

Trauerseminar

Freitag 01.04.2016 – Sonntag 03.04.2016

Trauerbegleitung für Witwen. In der heilsamen Ruhe des Klosters gibt es viel Zeit um Erfahrungen auszutauschen und weiterzugeben, was selbst zur Kraft und Hilfe geworden ist. Fragen nach dem „Warum?“ und nach dem „Wie soll es weitergehen?“ werden nicht ausgeklammert.

- Elemente:
- Durch gegenseitige Aufmerksamkeit stärken und trösten
 - Spaziergänge
 - Meditative und kreative Übungen zur physischen und psychischen Erholung
 - Möglichkeit der Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern

Leitung:

Angelika Dikhoff, Schellerten

Ort und Anmeldung:

Exerzitien und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Trauernde Witwen

Kosten:

152,- Euro

Yoga im Kloster Duderstadt

Freitag 08.04.2016 – Sonntag 10.04.2016

In der Ruhe liegt die Kraft

Yoga dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. An diesem Wochenende finden Sie Zeit zum Auftanken, Bewegen, Wohlfühlen, Genießen, entspannen – Zeit, der Stille zu lauschen und Zeit zu sich selber zu kommen.

- Elemente:
- Bewegungsmeditationen
 - Meditation
 - Gezielte Fußarbeit
 - Grundhaltungen des Yoga
 - Fließende Bewegungsabfolgen
 - Schweigephasen
 - Kleine Massagen

Leitung:

Barbara Binias

Ort:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

11.03.2016

Zielgruppe:

Männer/Frauen, auch für Anfänger/innen geeignet

Kosten:

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



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

Freitag 08.04.2016 – Sonntag 10.04.2016

Freitag 21.10.2016 – Sonntag 23.10.2016

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

Tanz in den Mai – Sakrale und meditative Tänze

Freitag 29.04.2016 – Sonntag 01.05.2016

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:

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

Leitung:

Barbara Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten:

172,- Euro

Trauerseminar

Freitag 20.05.2016

Wir wollen uns durch liebevolle gegenseitige Aufmerksamkeit stärken und trösten. Wir wollen unseren Blick nach innen wenden und auf die heilsamen Wirkungen von Gebeten, Entspannungsübungen und kreativen Übungen lenken.

Der Verlust eines nahen Menschen sollte einige Zeit zurückliegen (mindestens sechs Monate).

Leitung:

Angelika Dikhoff, Schellerten

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Trauernde Frauen und Männer

Kosten:

32,- Euro

Ikonen – Bild gewordene Gebete

Donnerstag 28.07.2016 – Montag 01.08.2016

Donnerstag 04.08.2016 – Montag 08.08.2016

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 Ikonenmaltechnik
 - Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet
 - Tagesimpuls

Leitung:

Burkhard Klein

Ort:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Anmeldung:

Ursulinenkloster Gästebereich

Anmeldeschluss:

24.06.2016 (für 28.07.); 24.06.2016 (für 08.08)

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

Unterkunft/Verpflegung 262,- Euro;
Kursgebühr 175,- Euro; Materialkosten
ca. 75,- Euro

Sag nicht ja, wenn du nein denkst

Freitag 23.09.2016 – Sonntag 25.09.2016

Dieses Spannungsfeld ist schon so alt wie die Menschheit. Bereits am Baum der Erkenntnis zeigte sich, wie schwer es ist, nein zu sagen. Die Gegebenheiten der modernen Zeit haben diese Situation für uns Menschen nicht gerade leichter gemacht.

Mit Aspekten aus den Gebieten der Spiritualität und Psychotherapie wollen wir Erhellendes zu diesem Thema beitragen.

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

Ikonenmalkurs

Freitag 30.09.2016 – Dienstag 04.10.2016

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

Bitte Materialliste erfragen, dazu eigenen Prospekt anfordern.

Leitung:

Burkhard Klein, Friedberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene

Kosten:

390,- Euro, zuzügl.

ca. 75,- Euro Materialgeld

Trauerseminar: Traurig sein ist etwas Natürliches. Es ist wohl ein Atemholen zur Freude. – Paula Modersohn-Becker 1876 – 1907

Montag 17.10.2016

In der Gemeinschaft mit Gleich-Betroffenen wollen wir uns erinnern und uns durch liebevolle gegenseitige Aufmerksamkeit stärken und trösten.

Wir wollen unseren Blick nach innen wenden, und auf die heilsamen Wirkungen von Gebeten, Entspannungsübungen und kreativen Übungen lenken. Der Verlust eines nahen Menschen sollte einige Zeit zurückliegen (mindestens sechs Monate).

Leitung:

Angelika Dikhoff, Schellerten

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Trauernde Frauen und Männer

Kosten:

32,- Euro

Dem Stern entgegengehen

Freitag 18.11.2016 – Sonntag 20.11.2016

In den Wochen vor Weihnachten begegnet uns die dunkelste Zeit des Jahres. In spirituellen Traditionen aller Völker und Zeiten sind uns aber Wege überliefert, die die Hoffnung auf das Licht wachhalten. Dazu gehören vor allem die sakralen und meditativen Tänze.

Elemente:

- Traditionelle Tänze und Gesänge
- Choreographien nach moderner und klassischer Musik
- Energieübungen aus dem Qi-gong Yangsheng
- Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung:

Barbara Knoche, Fröndenberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten:

172,- Euro

Trauerseminar: Jeder Tag ist der Anfang des Lebens. Jedes Leben der Anfang der Ewigkeit. – Rainer Maria Rilke

Montag 12.12.2016

In unserem Seminar wollen wir uns an den Tod des Partners erinnern und uns durch liebevolle gegenseitige Aufmerksamkeit stärken und trösten.

Wir wollen unseren Blick nach innen wenden und auf die heilsamen Wirkungen von Gebeten, Entspannungsübungen und kreativen Übungen lenken.

Leitung:

Angelika Dikhoff, Schellerten

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Trauernde Frauen und Männer

Kosten:

32,- 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**

Karmel St. Josef, Hannover

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, Haus der Stille,
Springe

Die Adressen der o. g. Klöster und
Gemeinschaften finden Sie ab S. 46.
Dort können Sie ggf. die hauseigenen
Programme anfordern.

Exerzitien im Alltag

Exerzitien 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:

- *Beziehungsweise leben (2005)*
- *Experimentell leben – geistlich wachsen (2015)*

Die Mappen erhalten Sie bei:

Bernward Medien GmbH, Domhof 24, 31143 Hildesheim

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

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

Geistliche Begleitung

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

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

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

Geistliches Leben in Gemeinden, Teams, Gremien und kirchlichen Einrichtungen

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

Wir bieten an:

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

Veranstaltungsorte und Anmeldeadressen

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul

Mutterhaus

Neue Str. 16
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1098-20 (Pforte)
Telefax: 05121 / 1098-18

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Kloster Burg Dinklage
Burgallee 3
49413 Dinklage
Telefon: 04443 / 5130
Telefax: 04443 / 513-118
E-Mail: abtei@abteiburgdinklage.de

Benediktinerkloster Damme – Priorat St. Benedikt

Benediktstraße 19
49401 Damme
Telefon: 05491 / 958-0
E-Mail: kloster@benediktiner-damme.de

Benediktinerkloster Huysburg

38838 Huy OT Dingelstedt
Telefon: 03942 / 5961-0
Telefax: 03942 / 5961-98
E-Mail: mail@huysburg.de
www.huysburg.de

Bildungshaus St. Ansgar Kloster Nütschau

Schloßstraße 26
23843 Travenbrück
Telefon: 04531 / 5004-0
Telefax: 04531 / 5004-100
E-Mail: info@kloster-nuetschau.de

Bischöfliches Generalvikariat Fachbereich Liturgie

Sigrid Willken
Domhof 18–21
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 307-304
Telefax: 05121 / 307-535
E-Mail: liturgie@bistum-hildesheim.de

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

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

Cella Sankt Benedikt

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

Christliche Kontemplation e. V.

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

Congregatio Jesu

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

Cursillo-Sekretariat

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

**Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck
Haus der Stille**

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

**Exerzitienhaus Ahmsen
Haus der Begegnung**

Am Kloster 8
49774 Lähden OT Ahmsen
Telefon: 05964 / 93990
Telefax: 05964 / 939911
E-Mail: info@exerzitienhaus-ahmsen.de
www.exerzitienhaus-ahmsen.de

**Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode**

Auf dem Gutshof 1
31139 Hildesheim-Marienrode
Telefon: 05121 / 93041-40
Telefax: 05121 / 93041-41
E-Mail: exerzitienhaus@kloster-marienrode.de

GCL-Regionalstelle Nord

Lohstraße 42
49074 Osnabrück
Telefon: 0541 / 33544-30
Telefax: 0541 / 33544-29
E-Mail: region.nord@gcl.de

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Klosterhof 5
34346 Hann.Münden – Bursfelde
Telefon: 05544 / 1688
Telefax: 05544 / 1758
E-Mail: info@kloster-bursfelde.de
www.kloster-bursfelde.de

Gemeinschaft der Franziskaner Hülfensberg

37308 Hülfensberg/Eichsfeld
Telefon: 036082 / 45500
E-Mail: info@huelfensberg.de
www.huelfensberg.de

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Heinrich-Göbel-Str. 22
31832 Springe
Telefon: 05041 / 756942
E-Mail: info@gemeinschaft-jesu.com
oder info@gemeinschaft-jesu.com
www.gemeinschaft-jesu.com

Karmel St. Josef

Milanstr. 1
30627 Hannover
Telefon: 0511 / 2289998-0
E-Mail: hannover@karmelocd.de

Karolczak, Ewa

Goethestr. 33
30169 Hannover
Telefon: 0511 / 1640524
Telefax: 0511 / 1640552
E-Mail: e.karolczak@kath-kirche-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 Bursfelde (s. Geistliches Zentrum)**Kloster Marienheide****Kleine Schwestern von Bethlehem**

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

Kloster St. Marien zu Helfta

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

Kloster Vinnenberg

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

Kloster Wennigsen**Haus für Stille und Begegnung**

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

**Kloster Wülfinghausen
Haus der Stille**

Klostergut 7
31832 Springe
Telefon: 05044 / 8816-0
Telefax: 05044 / 8816-79
E-Mail: info@kloster-wuelfinghausen.de
www.kloster-wuelfinghausen.de

missio-Diözesanstelle

Domhof 18 – 21
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 307-376
Telefax: 05121 / 307-681
E-Mail: missio@bistum-hildesheim.de
www.weltkirche.bistum-hildesheim.de

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: spiritualitaet@bistum-hildesheim.de
www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

Tagungshaus Priesterseminar

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

Ursulinenkloster

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

Walther, Barbara und Eberhard

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

Zill, Burkard

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

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

Veranstaltungskalender „Exerzitien –
Besinnung – Meditation“ Bistum Hildesheim
2016 (Link: Veranstaltungssuche, Themen-
bereich „Exerzitien / Meditation“)

www.exerzitien.info

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

www.priesterexerzitien.de

Eine entsprechende Broschüre kann kosten-
los über „Spiritualität in der AFB“ bestellt
werden.

www.orden.de

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

Segen der Stille

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

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

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

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

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

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

Heinz Pangels



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