



Benediktshof

Münster-Handorf



Programm 2016



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Interessierte an unserem Angebot

Heute war ich wieder einmal in unserer alten-neuen Scheune. Sie ist im Umbau und wenn Sie dieses Programm 2016 in Händen halten, wird unsere Scheune fertig sein.

Pfingsten 2016 feiern wir Einweihung!

Es ist schon etwas sehr Besonderes, eine Scheune in ihrem Niedergang – alles wird ausgeräumt, entkernt – und in ihrem neuen Aufgang so hautnah miterleben zu können. So viele Menschen arbeiten Hand in Hand und es entsteht ein ganz neuer Lebensraum.

Wir danken allen, die diesen Umbau ermöglicht haben!

Ende November 2015 steht dieser neue Lebensraum unseren Gästen zur Verfügung: 16 Gastzimmer mit 20 Betten, ein kleiner und großer Gruppenraum, ein Meditationsraum, zwei Essräume mit Küche, Büro mit Empfang und der besondere „Raum der Stille“.

Endlich haben unsere Einzelgäste und Gruppen ihren je eigenen ungestörten Raum. Franz von Assisi sagte einmal:

„Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche“. Und das Unmögliche hat sich realisiert.

Neben unseren vielfältigen Gruppenangeboten laden wir besonders zu unseren Einzelgastangeboten ein. Sie können eine „Zeit für mich“, eine „Zeit intensiver Selbsterfahrung“, eine „Zeit für geistliches Exerzitium“ oder auch eine längere „Auszeit“ bei uns verbringen. Was diesen Angeboten gemeinsam ist: Es ist möglich, eine Zeit ihrer Wahl ganz individuell auf unserem Hof zu verbringen, um sich zu regenerieren, sich weiterzubilden, zu meditieren, sich schöpferisch und kreativ auszudrücken und im Garten mitzuarbeiten.

Ein weiteres Angebot ist die Begleitung durch Einzelstunden in einem unserer Medien wie Tonerde, Geführtes Zeichnen, Farbe, Personale Leibarbeit oder Bogenschießen.

Kern unserer Angebote ist das Leben aus der Mitte, das bedeutet, die eigenen Lebensimpulse wahrzunehmen und aus ihnen heraus das eigene Leben zu gestalten. Im Rahmen unserer Angebote können Sie schöpferische, geistig-geistliche Impulse oder auch Hilfe für ihr Leben finden.

Der Benediktshof kann aufgrund des erweiterten Raumangebotes Zimmer und Tagungsräume für Veranstaltungen und Tagungen zur Verfügung stellen. Im Internet www.benediktshof.de können Sie einen umfassenden Einblick in die Grundausrichtung und Arbeitsweise des Benediktshofes bekommen.

Willkommen im Namen aller Mitwirkenden auf dem Benediktshof

Christoph Gerling



Inhalt

Stille

	Seite
Ein Tag der Stille für mich	6
Kontemplative Meditation · Exerzitien	6
Zen-Meditation	7
Meditation intensiv	8
Eine Woche für mich	8
Meditatives Bogenschießen	9
Stille und Ton	10
Sommermeditationswoche Zazen mit Bogenschießen	10
Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe	11
Trauer als Chance	11
Meditation und Übungen des Yoga	12
Die heilsame Kraft der Achtsamkeit	12
Loslassen und Neuwerden · Eutonie	13
Wer gehalten ist, kann halten	13
Im Geiste von Taizé	14/15

Schöpferisches Tun

Ausdrucksmalen	16/17
Seelenbilder – Malen aus der eigenen Tiefe	18
Die Lebenskraft der Farben	18
Ton in Ton	19
Meditation und schöpferisches Gestalten	19
Maskenarbeit	20
Den eigenen Wert entdecken	21
Mein Lebensweg – Seminar im Geführten Zeichnen	21
Schreibwerkstatt	22
Tönen und Tonen	23
Mantras singen	23
Singen „Wie im Himmel“	24

Begegnung

Benediktshof-Wochenenden	25
Der Weg führt nach innen · Initiatische Schwertarbeit	25
Fastenkurs – „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“	26
Pilgern auf dem Jakobsweg	26
Gemeinsam verwurzelt · Afrikanisches Trommeln	27
Tanze!	27
Erster Sommer-Sonntags-Tanz	28
Meditierendes Tanzen	28





für Frauen	
Kneipp trifft Dürckheim	29
Den Weg des Herzens gehen	29
Personale Leibarbeit	30
Nachtgebet	30
Inselzeiten auf Wangerooe	30

für Männer	
Männer auf dem Weg · Jahresgruppe	31
Männersamstag	32

Jahresgruppen

Selbsterfahrung – Seinserfahrung – Glaubenserfahrung	33
Männer auf dem Weg	31
Meditatives Bogenschießen	9

Ausbildung/Fortbildung

Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung	34
Leiblichkeit in der Seelsorge	35
Geführtes Zeichnen · Mein Lebensweg	35
Impuls-Seminare · Paradigmenwechsel	36/37

Begleitung in Einzelstunden

Initiatisch spirituelle Wegbegleitung	38
Die Medien in der Initiatisch spirituellen Wegbegleitung/ Initiatischen Therapie	39–41

Einzelaufenthalte

Zeit für mich	42
Eine Zeit intensiver Selbsterfahrung	42
Eine Zeit für geistliches Exerzitium	43
Auszeit	43

Hausangebote

Übersicht	44
Meditative Massage	45
Freies Tanzen	45
Taizé-Gebet	46
Taizé-Fürbittgebet	46
Meditation · Hinführung und Vertiefung	46
Yoga... ist eine Reise	46
Zen-Meditation	47
Personale Leibarbeit · Offene Gruppe	47
„Sich neu finden im biblischen Wort“	47



Offene Weggemeinschaft Benediktshof

Gottesdienste	48
Weggemeinschaft in Benediktshof-Kerngruppen	49
Benediktshof-Wochenenden	25
Tag der offenen Tür und Tage der Begegnung	49
Ehrenamtliche Mitarbeit auf dem Benediktshof	49

Förderverein Benediktshof

Förderverein „Benediktshofkreis“	50
Mitgliederversammlung, Arbeitstage	51

Mitwirkende

Leitung	52
Spiritual des Benediktshofes	52
Organisation und Sekretariat, Hauswirtschaft	53
MitarbeiterInnen und ReferentInnen	54

Organisatorisches

Der Benediktshof	60
Sekretariat	60
Vermietung unserer Räume	60/71
Logo des Benediktshofes	60
Wegbeschreibung	61
Anmeldeformular	62
Anmeldung	63
Impressum	71

Kalender 2016	64
----------------------------	----



So erreichen Sie uns direkt:

Benediktshof

Verth 41, 48157 Münster
Tel: 02504 7340-0
Fax: 02504 7340-11
www.benediktshof.de
muenster@benediktshof.de

Sekretariat

Sie erreichen uns telefonisch:
Dienstag, Mittwoch und Freitag
von 10–12 Uhr und
über den Anrufbeantworter;
wir rufen zeitnah zurück.

Stille

Ein Tag der Stille für mich

„Beim Meditieren sind wir eingeladen, Stille zu erfahren als offenen, weiten Raum, in dem ich ganz ich sein darf. So erfahren wird Stille zum Schöpfungsraum, aus dem alles kommt und in dem alles sein und sich ausdrücken darf. So verstanden ist die Stille selbst – christlich ausgedrückt – der allererste Zuspruch Gottes, ist also Sprache Gottes, ist Uraussage....“

Marcel Steiner

Dieser Tag gibt dir Raum und Zeit, durch ausgleichende Bewegungen, Gebärden, Leibspürübungen, schöpferisches Tun und durch die stille Meditation nach innen zu spüren, dir tiefer zu begegnen und durchlässiger zu werden für das, was Gott dir zugesprochen hat.

Samstag, 10–17.30 Uhr

Termine: 09.01.16 18.06.16* 12.11.16
27.02.16 27.08.16 10.12.16
09.04.16 22.10.16*

Kursgebühr: 50 € pro Tag

Leitung: Mechthild Sansen, *Andrea Witte

Meditation Hinführung und Vertiefung

Jeden Dienstag, 19–20.30 Uhr, siehe Hausangebote S. 46

Kontemplative Meditation · Exerzitien

Spirituelle Erfahrung im Geiste Jesu Christi, Übung des Herzensgebets, täglich viermal 25 Minuten meditatives Sitzen, Gebetszeiten, Eucharistiefeier, Leibspürübungen, Imagination biblischer Texte, meditatives Tanzen, 1 x täglich Erfahrungsaustausch in der Gruppe, eine Stunde Arbeitsexerzitium, Einzelgespräch und/oder Personale Leibarbeit mit dem Leiter/der Leiterin, durchgängiges Schweigen in der Gruppe.

Freitag, 18.03. (18 Uhr) bis Mittwoch, 23.03.16 (11 Uhr)
Kursgebühr: 250 € Unterkunft: 160 €

Montag, 08.08. (18 Uhr) bis Sonntag, 14.08.16 (11 Uhr)
Kursgebühr: 300 € Unterkunft: 192 €

Freitag, 28.10. (18 Uhr) bis Dienstag, 01.11.16 (11 Uhr)
Kursgebühr: 200 € Unterkunft: 128 €

Leitung: P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen

„Sich neu finden im biblischen Wort“

Donnerstag, 1x im Monat, siehe Hausangebot S. 47



Zen-Meditation

Stille – Achtsamkeit – Zeit für das Wesentliche

Das Sitzen in Stille (Zazen) und die Einübung der Leib-Seelischen Präsenz im Hier und Jetzt führen uns in eine andere, direkte Wahrnehmung der Wirklichkeit. So wird die Übung der Meditation für uns ein Weg der Wandlung und des Anvertrauens auf dem inneren Weg.

Meditationstage

Samstag, 9.30 – 16 Uhr

Termine:	16.01.16	Weg der Stille und Achtsamkeit mit Texten von Graf Dürckheim
	15.10.16	In die Klarheit der Stille mit Texten aus östlicher Mystik
	03.12.16	Im Strom tiefer Lebendigkeit mit Texten aus westlicher Mystik

Kursgebühr: 50 € pro Tag

Leitung: Marianne Schemmer

NEU Meditationsretreat

Stirb und Werde

Nichts ist von Dauer, das Leben kennt nur ewigen Wandel. Unser Wunsch nach Beständigkeit steht dem oft schmerzhaft entgegen. In diesen Tagen werden wir uns, durch die Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen, beim aufrechten Sitzen in Stille (Zazen), für die Erfahrung im jeweiligen Augenblick öffnen. Die heilsame Atmosphäre hilft uns, unsere Gewohnheiten wie Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und sie immer wieder zu lassen, um bei uns selber anzukommen, unser wahres Wesen zu erkennen. Wir erleben die Kostbarkeit des Augenblicks und erfahren uns in unserer tiefen Lebendigkeit.

Das Seminar findet überwiegend im Schweigen statt.

Freitag, 28.10. (18 Uhr) bis Dienstag, 01.11.16 (15 Uhr)
Kursgebühr: 180 € Unterkunft: 128 €

Leitung: Marianne Schemmer

Zen-Meditation · Übungsgruppe

Jeden Mittwoch 20 – 21 Uhr, siehe Hausangebote S. 47





Meditation intensiv

„Komm, komm, wer immer du bist, Wanderer, Götzenanbeter, du, der du den Abschied liebst, es spielt keine Rolle. Dies ist keine Karawane der Verzweiflung. Komm, auch wenn du deinen Schwur tausendfach gebrochen hast. Komm, komm, noch einmal, komm!“

Rumi, Sufi

Mich einlassen auf den Ruf des Lebens „Komm, komm“ durch das Sitzen in der Stille. Alles verlassen in der Gegenwart Gottes. Mich dem Wunsch überlassen, ganz zu sein, authentisch zu leben. Das Eins-Sein und Eins-Werden mit mir selbst, mit Gott und der Welt Schritt für Schritt mit meinen Möglichkeiten, einüben. Ausgewählte Übungen wie Naturmeditationen, spirituelle Leibspürübungen, Personale Leibarbeit, durchgängiges Schweigen und Basisübungen aus dem Meditativen Bogenschießen unterstützen das Sitzen in der Stille. Sie fördern das „sich Öffnen“ für die Gegenwart Gottes. Sie helfen, das allumfassende Leben als die Gegenwart Gottes zu erfahren. Herzlich willkommen – wo auch immer Du augenblicklich stehst, wer immer Du bist...

Dienstag, 29.03. (18 Uhr) bis Sonntag, 03.04.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 350 € Unterkunft: 160 €

Montag, 26.12. (18 Uhr) bis Freitag, 30.12.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 128 €

Leitung: Christoph Gerling

Eine Woche für mich

Diese Woche bietet die Möglichkeit, den Alltag konsequent hinter sich zu lassen und sich der eigenen Seele und ihren tieferen Bedürfnissen zuzuwenden.

Im Wechsel von Gruppenelementen und Einzelarbeit wird Raum und Zeit für sich selbst und für die eigene Gottesbeziehung sein. Durch den Kontakt mit der Natur und die bewussten Sinneswahrnehmungen im Schweigen und Hören kann die eigene Spiritualität neu entdeckt und vertieft werden.

Der Kurs findet teilweise im Schweigen statt und hat folgende Elemente: Meditation, Naturerfahrung, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Personale Leibarbeit, Geführtes Zeichnen; tägliche Einzelbegleitung.

Morgens und abends Gemeinschaftselemente in der Gruppe.

Montag, 17.10. (18 Uhr) bis Freitag, 21.10.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 128 € (evtl. Materialkosten)

Leitung: Christoph Gerling



Meditatives Bogenschießen

„Nur wenn Sie wahrhaft losgelöst von sich selbst sind, spüren Sie es. Dabei ist alles so einfach... wenn die Spannung erfüllt ist, muss der Schuss fallen – er muss vom Schützen abfallen, wie die Schneelast vom Bambusblatt, noch ehe er gedacht hat.“

Eugen Herrigel

aus: Zen in der Kunst des Bogenschießens

Im Bogenschießen geht es nicht um Leistung, Technik und Erfolge; wenn Bogen und Schütze eins werden, verliert das Ziel seine magische Bedeutung.

Konzentration und Entspannung zur gleichen Zeit ist der Kern aller Zen-Künste wie „Kyudo“ (japanisch: Weg des Bogens) oder „Ikebana“ (Blumenweg).

Freitag, 15.30–18.30 Uhr

Termine: 26.02.16 07.10.16

Kursgebühr: 45 € pro Treffen

Sonntag, 10.00–16.00 Uhr

Termine: 10.04.16 11.09.16

Kursgebühr: 80 € pro Treffen

Jahresgruppe

Freitag, 15.30–18.30 Uhr

Termine: 29.01.16 03.06.16 02.12.16

22.04.16 16.09.16

Kursgebühr: 200 € insgesamt

Teilnahmebedingung für die feste Gruppe ist eine Einführung ins Bogenschießen (Angebote s. oben oder Einzelstunden). Ein eigener Bogen kann mitgebracht werden; ansonsten stehen Sportbögen zur Verfügung.

Leitung dieser Angebote: Christoph Gerling

Einzelstunden, Gruppen und Wochenenden auf Anfrage





NEU Stille und Ton

Eine Woche im Schweigen

Zeit, Dich Deinem schöpferischen Grund, der Erde und dem Atem des Geistes, zu überlassen.

Sprechen werden Deine Hände in der Arbeit am Tonfeld® (siehe S. 40) – Einmal am Tag hast du Gelegenheit, in Einzelarbeit am Tonfeld zu arbeiten. Dreimal am Tag feiern wir singend und betend Gemeinschaft.

Montag, 22.02. (17 Uhr) bis Freitag, 26.02.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 250 € Unterkunft: 128 €

Leitung: Birgit Böddeling, Elisabeth Rottmann

Sommermeditationswoche Zazen (Sitzen in Stille) mit Bogenschießen

Viele Menschen leiden unter der Spannung zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung. Die zentrale Frage lautet: Wie finde ich die Balance zwischen den verschiedenen Ebenen, zwischen den eigenen Bedürfnissen, dem Stress und der Entspannung, zwischen professioneller Entwicklung und Persönlichkeitsentfaltung?

Die Übungen des Zazen können Tore öffnen, um die Lebensqualität sowohl in der Arbeit als auch im persönlichen Umfeld zu verbessern.

Effekte der Meditationspraxis sind unter anderem:

Zunahme des klaren Denkens, mehr persönliche Energie, stärkere Konzentration, Abbau von Stress, Entwicklung von Empathie.

Kernelemente des Programms sind:

Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation), durchgängiges Schweigen, Vorträge, Wahrnehmungs- und Zentrierungsübungen, Übungen aus dem AIKIDO und dem Meditativen Bogenschießen sowie Einzelgespräche mit dem Kursleiter.

Für ErstteilnehmerInnen an der Meditationswoche ist ein Vorgespräch mit dem Kursleiter verpflichtend. Bei der Anmeldung bitte angeben.

Montag, 25.07. (18 Uhr) bis Sonntag, 31.07.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 360 € Unterkunft: 192 €

Leitung: Christoph Gerling



Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe

An diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für diese grundlegenden Fragen in unserem Leben. Durch Medien aus der Initiatischen Therapie nach Graf Dürckheim – Leibarbeit, Malen sowie der stillen Meditation – werden wir mit einer tieferen Schicht in uns in Berührung kommen. Von hier aus kann sich die Bedeutung der Fragen „Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe“ neu erschließen, und aus der Fühlung mit unserem Wesenskern werden wir jeweils ganz eigene – und vielleicht neue – Antworten auf unsere Fragen finden.

Freitag, 05.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 07.02.16 (15 Uhr)

Kursgebühr: 150 € Unterkunft: 70 €

Leitung: Marianne Schemmer

Trauer als Chance

Verluste und Trauer auf meinem Lebensweg

Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine einschneidende und schmerzhaft Erfahrung. Auch Verluste des Arbeitsplatzes oder schwere Erkrankungen sind Abschiede mit oft eingreifenden Veränderungen im Leben. Nicht selten müssen wir unsere Wünsche, ja sogar unseren Lebensentwurf loslassen. Loslassen, ohne das Neue zu kennen!

Trauer ist eine gesunde und natürliche Reaktion darauf. In der heutigen Zeit nehmen wir uns oft nicht den Raum und die Zeit, angemessen zu trauern. Alles muss schon nach kurzer Zeit wieder „rund“ laufen. So können Jahre und Jahrzehnte zurückliegende Verluste auf der Seele liegen und darauf warten, betrauert und erlöst zu werden. Erlöst ins Leben hinein.

In einer kleinen Gruppe in einer Atmosphäre gegenseitiger Akzeptanz können wir an diesem Wochenende Raum geben für verborgene Gefühle und unausgesprochene Gedanken. Unterstützt wird die Hinwendung zum eigenen Inneren durch die stille und heilsame Atmosphäre des Benediktshofes inmitten wunderbarer Natur.

Freitag, 26.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 28.02.16 (13 Uhr)

Kursgebühr: 150 € Unterkunft: 70 €

Leitung: Marianne Schemmer





NEU Meditation und Übungen des Yoga

für Ungeübte und Geübte

Die Hinführung zur Meditation und deren Vertiefung geschieht im Stil der gegenstandsfreien Meditation des Zazen oder des „Sitzens in der Stille“. Diese Meditationsübung ist nicht an eine Religion oder Konfession gebunden, nimmt aber dankbar Anstöße aus allen spirituellen Traditionen auf, die dem „Sitzen in Stille“ dienen. Es geht dabei nicht um Konzepte, sondern um das Leerwerden und das Lassen, um still zu werden wie Wasser, das ungestört zur Ruhe kommt und so zu einem klaren Spiegel wird.

Der Weg wird unterstützt durch sanfte Yogaübungen (asana), Yogaatmearbeit (pranayama), Visualisierungsübungen und Tönen, wobei die Körperarbeit das „Sitzen in der Stille“ wesentlich erleichtert.

Die Praxis der Meditation und des Yoga sind in diesen Kursen so aufeinander bezogen, dass sich deren Erfahrungsräume von Sammlung, Achtsamkeit und Stille wechselseitig unterstützen und vertiefen können. Beide Kursangebote richten sich an Anfänger und Geübte.

Neben dem regelmäßigen Erfahrungsaustausch finden die Kurse in durchgehendem Schweigen statt.

Sonntag, 06.03.16, 9–16 Uhr

Kursgebühr: 65 €

Freitag, 30.09. (18 Uhr) bis Montag, 03.10.16 (10 Uhr)

Kursgebühr: 180 € Unterkunft: 96 €

Leitung: Adelheid Kaehler, Friedhelm Kienz

Yoga

Jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr, siehe Hausangebote S. 46

NEU Die heilsame Kraft der Achtsamkeit

Stille Tage mit Übungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl für sich und andere

Elemente: Sitzen in der Stille, mitfühlender Austausch in der Gruppe, Körperübungen aus Yoga und Eutonie, Imagination, Naturmeditation und Gebet, Schweigezeiten. Einzelbegleitung ist möglich. Achtsamkeit, das Sein im Hier und Jetzt, beruhigt unseren Geist, beschwichtigt unsere Gedanken und öffnet unser Herz. Wir wollen uns berühren lassen von dem, was ist, und durch Freundlichkeit und Akzeptanz in unsere Mitte kommen.

Montag, 04.07. (17 Uhr) bis Freitag, 08.07.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 128 €

Leitung: Elisabeth Rottmann



Loslassen und Neuwerden · Eutonie

Einübung in Körperwahrnehmung und Stille

Eine Hilfe zu Entspannung und Ruhe in sich selbst sind die Wahrnehmungsübungen der Eutonie = Wohl-Spannung. Die Übungen regen einen Lernprozess an, durch den der Mensch zu einem besseren Umgang mit äußeren und inneren Spannungen befähigt wird. Sie regen an, auch im Alltag immer mehr Gespür für sich zu entwickeln, zum einen ein Gefühl für die Körperhaltung und das Sein in der Welt, und zum anderen ein wachsendes Bewusstsein dafür, wie es mir geht und was ich brauche, um ein „Leben in Fülle“ zu leben. Eine kontinuierliche Teilnahme wird empfohlen.

Freitag, 16.30–18.30 Uhr

Termine:	15.01.16	11.03.16	20.05.16	16.09.16
	19.02.16	22.04.16	17.06.16	04.11.16

Kursgebühr: 22 € pro Termin

Leitung: Elisabeth Rottmann

NEU „Wer gehalten ist, kann halten“

Für Begleitende von Menschen in schwerer Krankheit, Sterbe- und Trauerzeiten

Diese Tage laden dazu ein, von der tiefen Freude und der Kraft des „Gehalten-Seins“ am eigenen Leib zu erfahren und in dieser Haltung „neu“ für mich selbst und für Kranke, Sterbende oder Trauernde da zu sein. So kann diese Erfahrung auch an Sterbende und Trauernde weitergegeben werden.

Heilsames Begleiten meint immer mich selbst und den anderen.

Daher bewahrheitet sich in der Begleitung um das Lebensende immer wieder der Satz: „Wer gehalten ist, kann halten“ – und wenn es schlicht eine Hand ist.

Wir schöpfen in diesen Tagen aus Impulsen der initiatischen Therapie und der christlichen Spiritualität, mit kreativen Elementen, Meditation, Achtsamkeit, Gebet und Austausch in der Gruppe sowie der Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Freitag, 23.09. (18 Uhr) bis Sonntag, 25.09.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

Leitung: Doris Dung-Lachmann





Im Geist von Taizé

Taizé-Tag der Stille – einmal im Monat

Mitten im Alltag sich selbst unterbrechen

Drei Gebetszeiten 9 Uhr, 12.15 Uhr und 18 Uhr

Schweigen – Leibspürübung/Bibelimagination – Gelegenheit zum Einzelgespräch – Austauschrunde

Donnerstag, 8.45–18.30 Uhr

Termine:	11.02.16	19.05.16	20.10.16
	17.03.16	23.06.16	10.11.16
	21.04.16	22.09.16	08.12.16

Kursgebühr: 10 € bis 40 € nach eigener Einschätzung

Leitung: Birgit Böddeling

Taizé-Tage

Gemeinschaft leben in Einfachheit und Stille

Angelehnt an die Tagesstruktur in Taizé (er-)leben wir in drei Gebetszeiten, Meditation, sich finden im biblischen Wort, Mahlzeiten, Arbeitsexerzitium, Leibspürübungen, persönliche Gebetszeiten und Austauschrunden die Tragkraft der Gemeinschaft, in der sich uns Gott mitteilt. Wir verbringen die Tage in durchgängigem Schweigen. Die Stille öffnet unsere Sinne und lässt uns lauschend dem begegnen, was gehört werden möchte.

Bei Dir ist das Licht

Mittwoch, 30.12.15 (18 Uhr) bis Sonntag, 03.01.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 90 € bis 180 € nach eigener Einschätzung
Übernachtung 128 €

Im Frühling

Mittwoch, 04.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 08.05.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 90 € bis 180 € nach eigener Einschätzung
Unterkunft: 128 €

Sommerwoche

Montag, 01.08. (18 Uhr) bis Samstag, 06.08.16 (18 Uhr)

Kursgebühr: 130 € bis 260 € nach eigener Einschätzung
Unterkunft: 160 €

Advent

Donnerstag, 24.11. (18 Uhr) bis Sonntag, 27.11.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 75 € bis 150 € nach eigener Einschätzung
Unterkunft: 96 €

Leitung: Birgit Böddeling, Astrid Gaßmann, Monika Jerzak



Der Kraft des gemeinsamen Gebets vertrauen

Taizé-Fürbittgebet · Über den Tellerrand hinaus

Einmal im Monat halten wir mittags ein Taizé-Fürbittgebet. Wer ein Gebetsanliegen in Gemeinschaft mitgetragen wissen möchte, schreibe eine Mail an birgitboeddeling@yahoo.de mit „Betreff: Gebetsanliegen“. Die Anliegen werden zum jeweils nächsten Termin gesammelt und im Fürbittgebet vor Gott getragen.

Im Anschluss an die Gebetszeit besteht Gelegenheit zum einfachen Mittagessen: Brot, Wasser oder Tee ist immer da – jede/r ist eingeladen und bringe etwas zum Teilen mit!

Donnerstag, 12.15–13 Uhr

Termine:	28.01.16	12.05.16	29.09.16	15.12.16
	03.03.16	09.06.16	27.10.16	
	07.04.16	14.07.16	17.11.16	

Leitung: Birgit Böddeling

Taizé-Gebet

Jeden Montag 19–20 Uhr, siehe Hausangebote S. 46

Taizé-Chorsingen

Stimmbildung und Einüben von ein- und mehrstimmigen Gesängen und Solostimmen.

Wochenende

Freitag, 29.01. (18 Uhr) bis Sonntag 31.01.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

Samstag

Termine:	05.03.16	14–18 Uhr
	11.06.16	15–19 Uhr
	12.11.16	14–18 Uhr

Kursgebühr: 24 € pro Termin

Leitung: Andreas Wild





Schöpferisches Tun

Ausdrucksmalen

„Unsere größten Ängste sind die Drachen, die unsere tiefsten Schätze bewahren.“
Rainer Maria Rilke

Du betrittst das Atelier, findest Deinen Platz zwischen Mitmalenden und überlässt Dich Deinem Tun, an der Malwand stehend, mit Farbe auf großem Papierbogen. Dein Tun hinterlässt die Spuren, die Dich nach und nach zu Deinem Bild führen: nicht einem vor-gestellten Bild, sondern dem Bild, das das Dir bisher Unmögliche überschreitet und neue Lebensmöglichkeit ausdrückt.

Die Begleiterin unterstützt Deinen Prozess, ermutigt Dich zum Wagnis, trägt Sorge dafür, dass Du und Dein neues Bild genug Schutz erfahren und dass Du seine Botschaft hörst.

Ausdrucksmalen am Samstag

Stille – Austauschrunde – Ausdrucksmalen – Mahlzeit – Pause – Ausdrucksmalen – Abschluss

Samstag, 05.03.16, 10–18 Uhr

Kursgebühr: 70 €

Materialkosten: 10 € bitte bar bezahlen

Leitung: Anne Lohmer

Ausdrucksmalen am Wochenende

Meditation, Naturmeditation, Kreistänze, Imagination, Gebet und Austausch in der Gruppe ergänzen die Ausdrucksmal-Zeiten im Atelier.

Donnerstag, 26.05. (16.30 Uhr) bis Sonntag, 29.05.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 175 € Unterkunft: 96 €

Materialkosten: 25 € bitte bar bezahlen

Freitag, 30.09. (16.30 Uhr) bis Montag, 03.10.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 175 € Unterkunft: 96 €

Materialkosten: 25 € bitte bar bezahlen

Freitag, 11.11. (16.30 Uhr) bis Sonntag, 13.11.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

Leitung: Anne Lohmer



Ausdrucksmalen am Sonn- und Feiertag

Stille – Austauschrunde – Ausdrucksmalen – Mahlzeit – Pause – Ausdrucksmalen – Abschluss

jeweils von 10–18 Uhr

Rosenmontag: 08.02.16

Sonntag: 13.03.16

Allerheiligen: 01.11.16

Kursgebühr: 70 € pro Tag

Materialkosten: 10 € bitte bar bezahlen

Leitung: Birgit Böddeling

Ausdrucksmalen intensiv

Eine Woche lang Stille, Gebet und Ausdrucksmalen.

Montag, 08.08. (17 Uhr) bis Freitag, 12.08.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 128 €

Materialkosten: 35 € bitte bar bezahlen

Montag, 10.10. (17 Uhr) bis Freitag, 14.10.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 128 €

Materialkosten: 35 € bitte bar bezahlen

Leitung: Birgit Böddeling

Ausdrucksmalen am Donnerstagnachmittag

Donnerstag, 16.30–19.30 Uhr

Termine: 28.01.16 12.05.16 29.09.16

03.03.16 09.06.16 27.10.16

07.04.16 14.07.16 17.11.16

Kursgebühr: 40 € pro Kurs

Materialkosten: 5 € pro Kurs bitte bar bezahlen

Leitung: Birgit Böddeling





Seelenbilder – Malen aus der eigenen Tiefe

„Wenn alle Kursteilnehmer ganz vertieft ins Malen sind, wachsen Stille und Dichte“
Katharina Shepherd

Bildprozesse und Bildbetrachtung Sich entfalten im schöpferischen Tun

Beim großflächigen Malen kannst Du Dich auf vielfältige Weise erfahren und erleben. Das Tor zum Geheimen kann sich öffnen – die Bilder entstehen von innen her. Bilder aus der Stille, aus der Tiefe Deines Herzens entstehen und bringen Dich in Fühlung, sowohl mit Deinen Ängsten und alten seelischen Wunden als auch mit Deiner Freude, Lebenskraft, Kreativität und Liebe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Termine können einzeln besucht werden. Eine mehrfache oder regelmäßige Teilnahme ist jedoch sehr förderlich für den eigenen Bewusstwerdungs- und Entfaltungsprozess.

Samstag oder Sonntag, 9–18 Uhr

Termine:	17.01.16	22.05.16	04.09.16	04.12.16
	14.02.16	03.07.16	16.10.16	
	10.04.16	07.08.16	06.11.16	

Kursgebühr: 65 € pro Tag

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

Leitung: Marianne Schemmer

Die Lebenskraft der Farben

An diesem Wochenende bist du eingeladen, in die Welt der Meditation und Kreativität zugleich einzutauchen.

Mit den fließenden Farben kannst du dich einüben im Loslassen, im Fließenlassen, dem Fluss des Lebens zu trauen. Die Kraft der Farben lässt dich erkennen, welche Fülle das Leben für dich bereithält.

Unterschiedliche Meditationen, Körperspürübungen und leise, meditative Musik leiten dich, alle deine Sinne zu wecken, die Fülle deines Lebens zu entdecken und dieser Fülle in hellen oder dunklen, transparent leuchtenden Farben Ausdruck zu geben.

An dieser Gruppe kann jede/r teilnehmen, auch und „gerade“, wenn sie/er meint, nicht malen zu können. Das gemeinsame Schaffen in Freude und Stille und der Austausch über das Geschehen stehen im Vordergrund.

Freitag, 18.03. (17 Uhr) bis Sonntag, 20.03.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 120 € Unterkunft 70 €

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

Leitung: Margret Steentjes



NEU Ton in Ton

Ausdrucksmalen und intuitives Tönen Der Sehnsucht Klang und Farbe geben

„Die Künste existieren nicht isoliert voneinander, sondern ziehen einander ins Gespräch“
John Cage

In diesem Seminar werden wir die Schwingungen der Luft und die Schwingungen des Lichts zusammenbringen und für neue Räume unseres Ausdrucks erkunden.

Wir lassen Farben erklingen und verwandeln Klänge in Farben und wie immer machen wir das selbst, mit uns und aus uns heraus. Dabei können die im geschützten Raum des Ausdrucksmalens entstandenen Bilder Inspiration für ihre stimmlich-tönende Umsetzung in Klang sein. Auch werden wir uns durch das Tönen mit der eigenen Stimme neue innere Bildwelten erschließen.

Von der Wechselwirkung von Klang und Farbe wird unser Tagesablauf bestimmt sein:

Meditatives Tönen, Malsessions im Atelier für Ausdrucksmalen, mit der eigenen Stimme und der inneren Resonanz in Kontakt kommen, den Dialog mit Tönen in die Gruppe tragen, in der Sinnlichkeit von Klang und Farbe zur Ruhe kommen.

Es werden keine Vorkenntnisse und besonderen Begabungen vorausgesetzt. Die Räume des Tönens und des Malens stehen allen Menschen offen.

Donnerstag, 05.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 08.05.16 (16 Uhr)

Kursgebühr: 350 € Unterkunft: 96 €

Materialkosten: 35 € bitte bar bezahlen

Leitung: Michael Podszun, Elke Wehling

NEU Meditation und schöpferisches Gestalten

Diese Tage bieten die Möglichkeit, das schöpferische Tun mit einem Medium (Aquarellfarbe, Pastell-, Wachs- und Pittkreide, Tonerde) kennen zu lernen bzw. zu vertiefen.

Der Morgen beginnt mit Meditation im Sitzen und einer Naturmeditation. Am Vormittag bereiten wir mit Hilfe von Leibspürübungen, Imaginationen und Gesprächen den Boden für die Atelierarbeit am Nachmittag.

Das schöpferische Tun und die damit verbundene Prozessarbeit werden im Atelier individuell begleitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Gewünscht sind Lust und Freude am Ausdruck.

Montag, 30.05. (18 Uhr) bis Freitag, 03.06.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft 128 € (evtl. Materialkosten)

Leitung: Christoph Gerling





NEU Maskenarbeit

Mit der Maske erscheint das verborgene Antlitz, das zur geheimnisvollen eigenen Welt gehört. Aus dieser Welt, die uns trägt, umfasst und auch gegenüber ist, taucht die Maske auf. Sie repräsentiert die Welt der Märchen, Mythen und Träume, die geheimen Lenker des Alltagsbewusstseins.

In einem methodischen Rahmen, dessen Ablauf sich an Laura Sheleen orientiert, und dessen Linien im Lauf der Arbeit immer subtiler wahrgenommen werden können, ist die Arbeit mit der Maske der Königsweg zum Unbewussten – sowohl im Bereich des persönlich Unbewussten wie auch im Blick auf die überpersönliche archetypische Dimension.

Nach der Anfertigung wird die Maske auf der Bühne präsentiert. Es folgt die Koexistenz mit andern Figuren. In einem dritten Schritt entwickeln sich kleine Spielszenen. Eine Reflexion schließt die Arbeit ab. Die Maskenarbeit auf der Bühne wird begleitet und unterstützt durch Körperübungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung in Raum und Zeit.

Der Kurs fördert den eigenen Individuationsprozesses, er weckt und differenziert das Bewusstsein.

Die TeilnehmerInnen bringen zum Maskenspiel eigene Masken mit, wenigstens eine Tiermaske. Die Grundkleidung ist neutral, am besten schwarz. Tücher oder andere Requisiten verdeutlichen die Figur.

Beide Kurse können getrennt voneinander besucht werden.

Wochenendseminar zum Maskenbau

Freitag, 12.08. (18 Uhr) bis Sonntag, 14.08.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 130 € Unterkunft 70 €

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

Leitung: Klaus-Werner Stangier

Maskenspiel

Montag, 15.08. (15 Uhr) bis Freitag, 19.08.16 (10 Uhr)

Kursgebühr: 280 € Unterkunft 128 €

Leitung: Klaus-Werner Stangier

Bei einer Teilnahme an beiden Kursen kostet die Übernachtung von Freitag, 12.08. bis Freitag, 19.08.16 200 €.



NEU Den eigenen Wert entdecken

Eigenliebe, Selbstachtung, Lust auf uns selbst, Anerkennung und Wertschätzung und damit verbundene Sinn-Findung beginnt erst mal bei uns selbst.

In diesen Tagen wollen wir einüben, unsere Gefühle und Empfindungen wertzuschätzen, egal, ob sie sich angenehm oder unangenehm anfühlen. Sie zuzulassen ist ein wichtiger Schritt, um zu erkennen, wer ich bin, welche Wünsche ich habe und was mir gut tut. Elemente: Körperübungen (u.a. Eutonie), Ausdruck mit der Aquarellfarbe, Meditation, Austausch in der Gruppe.

Freitag, 09.09. (18 Uhr) bis Sonntag, 11.09.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 140 € Unterkunft: 70 €

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

Leitung: Elisabeth Rottmann, Margret Steentjes



NEU „Mein Lebensweg“

Seminar zur Fortbildung im Geführten Zeichnen (GZ) für Ausbildungskandidaten und für Menschen auf dem Weg der Selbstwerdung.

Dein Lebensweg wird sich dir erschließen über die Erfahrung der Horizontale, der Spirale und des Labyrinths. Diese Urformen können in dir lebendig werden durch die Arbeit mit dem GZ, mit Gebärden und Tänzchen. Glückliche Phasen und Zeiten mit Schwierigkeiten werden dir bewusst werden. Dabei kannst du zeichnend und tanzend den Ressourcen nachspüren, die dir geholfen haben, Krisen zu wandeln. Indem du sie bewusst erlebst, stehen sie dir als Kraftquellen zur Verfügung für die nächsten Schritte auf deinem Lebensweg. Staunen mag dich ergreifen, wenn dir dein ganz individueller Lebensweg bewusst wird und dich sein Geheimnis berührt.

Freitag, 21.10. (18 Uhr) bis Sonntag, 23.10.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 185 € Unterkunft: 70 €

Für diesen Kurs bitten wir um eine Anmeldung bis zum 01.10.16

Leitung: Hildegard Wiedemann





Schreibwerkstatt

Mein Buch des Lebens

Welches Leben lebst du? Welche Netze webst du? Wessen Lieder hörst du? Welche Worte schwörst du? Wessen Lachen liebst du? Welchen Segen gibst du? Welchen Zufall fängst du? An wessen Faden hängst du?

Wer Tagebuch schreibt, versucht, den roten Faden seines Lebens zu finden. Ein Geistliches Tagebuch geht noch einen Schritt weiter: vom Monolog zum Dialog. Ich betrachte mein Leben im Spiegel Gottes und entdecke neue Perspektiven.

In diesem Seminar beginnen wir ein solches Tagebuch. Methoden des „Kreativen Schreibens“ sowie Tagebücher von Johannes XXIII., Marie Noel, Ignatius von Loyola und anderen inspirieren uns dabei.

Freitag, 26.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 28.02.16 (14 Uhr)

Kursgebühr: 190 € Unterkunft: 70 €

Weißes Papier · Meditieren und Schreiben

Am Anfang ist ein weißes Papier. „*Erkenne dich selbst, und wo du dich findest, da lass von dir ab*“, sagt Meister Eckhart. Was passiert, wenn nichts passiert? Was entsteht, wenn wir nicht denken, nicht wollen, sondern alles lassen?

Wir probieren es aus. Wir lassen den Strom der Gedanken zum Stillstand kommen. In angeleiteten Meditationen üben wir, nichts zu denken. Texte von Meister Eckhart begleiten uns dabei. Was dann kommt, schreiben wir auf. Wir vertrauen der Inspiration. Welche Worte tragen wir in uns? Was wird entstehen?

Montag, 10.10. (15 Uhr) bis Donnerstag, 13.10.16 (14 Uhr)

Kursgebühr: 250 € Unterkunft: 96 €

Weihnachtspost

Zeit für Weihnachtspost. Keine Email, keine in letzter Minute gekaufte Karte, kein Rundbrief. Wir nehmen uns Zeit. Hören auf Weihnachtsgrüße von Augustin und Bonhoeffer, von Mascha Kaléko und James Krüss. Schreiben unser persönliches Weihnachtsgedicht. Gestalten damit Karten. Mit Stempel, Schablone, Feder oder einem einfachen Stift. Wir verschicken Himmelsbotschaften oder Herzzeichen an beste Freunde, fernste Verwandte oder wen immer wir mögen. Ein Tag zum Einsteigen in den Advent.

Vorerfahrungen braucht man nicht, besonders auch für alle, die das Kreative Schreiben einmal ausprobieren wollen

Samstag, 03.12.16, 10–16.30 Uhr

Kursgebühr: 80 €

Leitung dieser Angebote: Susanne Niemeyer



NEU Tönen und Tönen

Singen und Arbeiten mit Tonerde

Sich öffnen und sich erden, sich fühlen beim Sich-Ausdrücken, sich verbinden mit der eigenen Wesenskraft – darum geht es sowohl beim Singen als auch in der Arbeit mit Tonerde.

Mehr noch als beim Singen sonst gehen wir hier besonders behutsam mit der Stimme um. Durch zartes Einsingen, Tönen, mit wenigen schlichten Taizé-Liedern, nehmen wir über Körper und Atem Verbindung auf zum eigenen Inneren.

Bei der Arbeit mit Tonerde werden wir angeleitet, uns von innen her auf die Berührung mit der Erde einzulassen und von dort her Gestaltung geschehen zu lassen.

So nähern wir uns in verschiedenen Übungen, ergänzt durch stille Meditation, dem "Ton[Raum] des Seins" (Dürckheim) – einfach, kindlich spielerisch und ohne etwas leisten zu müssen.

Freitag, 07.10. (18 Uhr) bis Sonntag, 09.10.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

Leitung: Barbara Knies, Andreas Wild

NEU Mantras singen – Berühren – Heilen

Das gemeinschaftliche Singen von Mantras bildet die Basis dieses Wochenendes.

Mantras – heilige Silben, Worte oder Verse – entfalten ihre Kraft durch Wiederholung. Im Zusammenspiel von Wort und Klang, Form und Inhalt wirken Mantras ganzheitlich – leiblich, seelisch und geistig. So entsteht ein Klangraum für Liebe, Freude und Mitgefühl. Körper und Geist werden in tiefe Schwingung gebracht und können sich neu ordnen und erholen. In dieser Frequenz können wir uns leicht miteinander und dem, was in uns allen schwingt, verbinden. Wir singen Mantras aus vorwiegend christlichen aber auch anderen spirituellen Traditionen. Leibarbeit und die Arbeit mit der Stimme, Klangmeditationen sowie andere Formen der meditativen Zentrierung vertiefen ihre Wirkung.

Einfache Austauschrunden ermöglichen persönliche Aneignung. „Zu guter Letzt“ feiern wir am Sonntag gemeinsam Gottesdienst. Und schließlich werden die zwei Tage einfach „gut tun“.

Freitag, 14.10. (18 Uhr) bis Sonntag, 16.10.16 (11 Uhr)

anschließend Gottesdienst

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

Für diesen Kurs bitten wir um eine Anmeldung bis zum 01.10.16

Leitung: Bernd Lenfers Grünenfelder, Birgitta Hugenroth





Singen „Wie im Himmel“

„Nutze alles an Begabung, was du hast. Es wäre still in den Wäldern, würden nur die Vögel singen, die es am besten können.“ Zen-Weisheit

So geht es auch bei uns nicht darum „gut“ oder „richtig“ zu singen, sondern darum, sich mit der eigenen Stimme zu verbinden.

In einer längeren Aufwärmphase nehmen wir Kontakt mit dem Boden, mit unserem Körper und Atem und mit unserer Stimme auf und verankern uns so mehr und mehr in unserer Leibmitte. Dann kann Singen leicht und verspielt werden, können alte Vorstellungen von dem, was ich kann oder nicht kann, gelassen werden.

Wir lenken die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Hören von uns selbst und von den anderen. So erleben wir die Verbundenheit mit der Gruppe und gleichzeitig die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten unserer eigenen Stimme.

Offenes Singen am Sonntag

Stimmbildung und Einüben von ein- und mehrstimmigen Gesängen

Sonntag, 14–16 Uhr

Termine:	21.02.16	29.05.16	25.09.16
	10.04.16	03.07.16	11.12.16

Anmeldung: Andreas Wild, Kostenbeitrag: 12 € pro Termin

Chorsingen am Donnerstag

Stimmbildung und Einüben von mehrstimmigen Gesängen

Donnerstag, 18.45–20.30 Uhr

Termine: 14-tägig, gerade Kalenderwochen

Anmeldung: Andreas Wild, Kostenbeitrag: 72 € bis 84 € pro Quartal

Singen für Männer

Körperarbeit, Stimmbildung und Einüben von ein- und mehrstimmigen Gesängen

Freitag, 18–20 Uhr

Termine:	19.02.16	10.06.16	18.11.16
----------	----------	----------	----------

Anmeldung: Andreas Wild, Kostenbeitrag: 12 € pro Termin

Taizé-Chorsingen

Näheres zu diesem Angebot unter Taizé siehe S. 15

Einzelunterricht

Singen, Stimm- und Hörbildung, Klavier und Oboe

Kosten pro Unterrichtsstunde (60 Minuten): 50 €

Terminvereinbarung: Andreas Wild

Leitung dieser Angebote: Andreas Wild, Tel. 0251 13421747



Begegnung

Benediktshof-Wochenenden

An diesen beiden Hofwochenenden ist es möglich, in Verbindung mit den Hochfesten Pfingsten und Weihnachten die inhaltliche Arbeit des Benediktshofes kennen zu lernen.

Elemente dieser Tage sind: Sitzen in der Stille, Gespräch, Schweigen, Leisepürübungen, „sich neu finden im biblischen Wort“, Singen und Musizieren, verschiedene Angebote einzelner MitarbeiterInnen, Austausch in der Gruppe.

Benediktshof-Wochenende Pfingsten

Freitag, 13.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 15.05.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 60 € Unterkunft: 70 €

Mitglieder des Fördervereins zahlen eine Kursgebühr von 40 €.

Benediktshof-Wochenende Advent

Freitag, 09.12. (18 Uhr) bis Sonntag, 11.12.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 60 € Unterkunft: 70 €

Mitglieder des Fördervereins zahlen eine Kursgebühr von 40 €.

Der Weg führt nach innen

Initiatische Schwertarbeit mit Hara- und Leibübungen

Der Weg mit dem Schwert schneidet frei für eine Entfaltung der bis heute zurückgehaltenen Lebenskräfte. Er stärkt den Mut, auf die „innere Stimme und Intuition“ zu hören, ihr zu vertrauen und Ausdruck zu verleihen, selbst wenn noch so viele rationale Argumente und „wenn und aber’s“ sich Gehör verschaffen wollen.

Das Schwert in der Hand, die Bewegung und das Handeln damit, sind ein unmittelbarer Spiegel dessen, wie ich zur Welt stehe, zur Welt hin handle und der Welt begegne. Reflektierend zeigt das Schwert auf mich selbst, wie ich meine Welt gestalte, und so ist meine Welt – eben wie ich sie gestalte. Wage ich, den „Inneren Weg“ zu gehen? Wage ich, unbequeme Entscheidungen zu fällen und ungewöhnliche Schritte zu tun?

Dieser Übungsweg mit dem Schwert gibt Zufriedenheit, Klarheit, Entschiedenheit und Mut zu Taten.

Montag, 07.03. (17 Uhr) bis Freitag, 11.03.16 (14 Uhr)

Kursgebühr: 490 € Unterkunft: 128 €

Montag, 13.06. (17 Uhr) bis Freitag, 17.06.16 (14 Uhr)

Kursgebühr: 490 € Unterkunft: 128 €

Freitag, 02.09. (17 Uhr) bis Mittwoch, 07.09.16 (14 Uhr)

Kursgebühr: 490 € Unterkunft: 128 €

Leitung: Günther Maag-Röckemann





NEU Fastenkurs –

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

Fasten für Gesunde mit verschiedenen Tees und Dinkelbrötchen auf eine sanfte Weise, durch die auch Anfänger einen Zugang zum Fasten finden können.

- Durch die Entbehrung die Fülle erfahren
- Neue Kraft schöpfen – Körper und Seele etwas Gutes tun
- Abstand vom Alltag gewinnen

Gebetszeiten, biblische Geschichten erfahren, Körperübungen, Meditation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, freie Zeit zum Malen, Laufen, Ruhen ... geben den Tagen die Struktur.

Im durchgängigen Schweigen werden wir achtsam für die Veränderung, die in uns geschieht.

Vor Beginn des Kurses erhalten Sie noch genauere Informationen zum Fastenablauf.

Montag, 15.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 21.02.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 160 € Unterkunft: 224 €

Fastenverpflegung: 55 €

Leitung: Monika Jerzak

Pilgern auf dem Jakobsweg

Wir gehen überwiegend im Schweigen, um nach innen zu hören und unsere Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen:

- dich an Leib und Seele spüren, Verbundenheit mit dir selbst, der Natur, den Weggefährten und Gott erfahren
- bei aller Anstrengung neue körperliche, seelische und geistige Kraft gewinnen, dich dem Weg hingeben – offen sein für das, was er dir beschert, darauf vertrauen, dass dir alles, was du brauchst, gegeben wird.

„Schweige und höre...“

In 3 Tagen von Köln nach Euskirchen (Etappen von 15–20 km)

Freitag, 08.04. (9 Uhr) bis Sonntag, 10.04.16 (ca. 17 Uhr)

„Er lässt deinen Fuß nicht wanken...“ Ps. 121,3

In 3 Tagen von Euskirchen nach Kronenburg (Etappen von 15–22 km)

Freitag, 30.09. (9 Uhr) bis Sonntag, 02.10.16 (ca. 17 Uhr)

Anmeldung für beide Angebote ausschließlich an **Monika Jerzak**

E-Mail: m.jerkzak@dokom.net, Tel. 0231 75 38 12



NEU

Gemeinsam verwurzelt · Afrikanisches Trommeln

Die afrikanische Trommel bringt Menschen zusammen. Diese Art von Musik ist die Vereinigung von Herz, Seele, Geist und Körper. In diesem Seminar werden wir die afrikanische Trommel kennenlernen und die Kraft der Gemeinschaft erfahren. Es werden Rhythmen aus West- und Zentralafrika erlernt. Und es werden bekannte Rhythmen aus Afrika und kleine Gesänge einstudiert.

Es ist ein Seminar für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse und für Trommler, die ihre Techniken verbessern wollen und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Freitag, 22.01. (18 Uhr) bis Sonntag, 24.01.16 (15 Uhr)

Kursgebühr: 150 € Unterkunft: 70 €

Leitung: Michel Sanya Mutambala

NEU Tanze!

Sammlung – Begegnung – Dynamik

Zentriere Dich – bewege Dich mit Freude – erprobe neue Bewegungsmöglichkeiten – komm in Kontakt mit anderen – lass Dich von der Vielfalt der Musik durchdringen – erlebe ein hohes Energieniveau – entspanne Dich – werde still.

Diese Nachmittage sind für alle geeignet, die sich gerne bewegen möchten, Männer ebenso wie Frauen. Es werden keine Schrittfolgen erlernt.

Inspiriert wurde ich durch den Afrikanischen Tanz, die New Dance Improvisation und die Fünf Rhythmen.

Bitte lockere Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, 15.30–18 Uhr

Termine: 15.01.16 10.06.16 23.09.16

Kursgebühr: 25 € pro Termin

Leitung: Hans-Peter Stemmer



24.–26. Tag der offenen Tür und Tage der Begegnung

Kennenlernen · Begegnung · Austausch
Näheres s. Seite 49





NEU Sommer-Sonntags-Tanz

Wenn Du Freude hast,
Dich von Musik unterschiedlichster Art in Bewegung führen zu lassen,
offen und neugierig auf Deine Bewegungsimpulse zu vertrauen
und mit anderen gemeinsam die Fülle des Sommers zu tanzen...

...laden wir Dich herzlich zum 1. Sommer-Sonntags-Tanz ein!

Sonntag, 11.09.16, 15–18 Uhr

Kursgebühr: 30 €

Leitung: Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen

Meditierendes Tanzen

„Jeder Mensch ist ein Tanzschritt Gottes“

Willigis Jäger

Im Kreis, einem Symbol der Ganzheit, tragen wir unsere Kräfte
zusammen, gehen den je eigenen Weg in Verbindung mit anderen.
Jede und jeder geht den eigenen Schritt und ist doch eingebunden
und ausgerichtet auf eine gemeinsame Mitte: Gott – Kosmos – das
Universum.

Sie sind herzlich eingeladen.

Bitte etwas zum gemeinsamen Mittags-Imbiss mitbringen.

Samstag, 09.04.16, 10–17 Uhr

Kursgebühr: 50 €

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Freies Tanzen

Montag, 18–20 Uhr siehe Hausangebote S. 45

Personale Leibarbeit - Offene Gruppe

Mittwoch, 18–20 Uhr siehe Hausangebote S. 47

VORANKÜNDIGUNG: NÄHERES ENTNEHMEN SIE UNSERER HOMEPAGE

„....und im Vorbeigehn, ganz absichtslos....“

Ein Abend in dankbarer Erinnerung an Hilde Domin zu ihrem
10. Todestag. Lesung mit Filmausschnitten und Musik.

Sonntag, den 21.02.16 um 19.30 Uhr

Rezitator: Christoph Könning



Angebote für Frauen

NEU Kneipp trifft Dürkheim

*„Oft konnte ich den kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung
in ihre Seele brachte.“*

Sebastian Kneipp (1821–1897)

„Der Körper, den ich habe – der Leib, der ich bin.“

Karlfried Graf Dürkheim (1896–1988)

Die integrative Betrachtung von Körper, Seele und Geist hat beide
Männer in Ihrem Leben und Wirken beschäftigt und bewegt.

In diesen Tagen arbeiten wir einerseits mit Elementen der 5-Säulen-
therapie (Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter, Innere Ordnung)
von Sebastian Kneipp und andererseits mit den von Karlfried Graf
Dürkheim entwickelten Übungen zur Meditation, Personalen
Leibarbeit, Leibspürübungen.

Beides verbindet sich in dem Anliegen, Aufmerksamkeit und
Selbstwahrnehmung zu üben, Selbst-Bewusst-Sein zu schulen, die
Selbstheilungskräfte zu fördern und nicht zuletzt den eigenen
inneren spirituellen Weg zu vertiefen.

Ein Kurs während des Erwachens der Natur.

Montag, 25.04. (18 Uhr) bis Freitag, 29.04.16 (11 Uhr)

Kursgebühr: 210 € Unterkunft: 128 €

Leitung: Andrea E. Witte



Den Weg des Herzens gehen

Mit dem Herzen und mit den Füßen Ja sagen zum Leben und
zu sich selbst.

An 8 Samstagen im Jahr treffen sich Frauen, um den eigenen Lebens-
prozess zu vertiefen.

- Schweigendes Gehen eines immer gleichen Weges
- Neue Räume im Körper öffnen durch Leibübungen
- Meditation
- Intensiver Austausch mit anderen

Empfohlen wird eine Teilnahme an mindestens 3 Samstagen.

Samstag, 10–18 Uhr

Termine:	16.01.16	12.03.16	21.05.16	17.09.16
	20.02.16	23.04.16	18.06.16	05.11.16

Kursgebühr: 60 € pro Tag

Leitung: Elisabeth Rottmann



Nachtgebet für Frauen

„Du bist die Quelle“

Gebet, Stille, Gesang, Tanz mit Elisabeth Levenig-Erkens
Predigt: Doerthe Brandner, evangelische Pfarrerin

Freitag, 04.03.16, 21–ca. 22.30 Uhr

Personale Leibarbeit für Frauen

kann auf Anfrage in einer festen Gruppe stattfinden.
Nähreres zur Personalen Leibarbeit siehe Hausabgeot S. 47.

Leitung: Mille Schlangen



Inselzeiten für Frauen auf Wangerooge

Inseltage für Frauen mit Ge(h)zeiten für Wind und Weite – Stille und Bewegung – Gebet, Tanz und Träume – Alleinsein und intensiver Austausch in der Gruppe.

„Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir.“

Angelus Silesius (1624–1677)

Dienstag, 29.03. bis Samstag, 02.04.16

„Wach auf meine Seele“

Donnerstag 29.09. bis Dienstag 04.10.16

Anfragen und Anmeldung ausschließlich an
Elisabeth Rottmann E-Mail: e.rottmann@gmx.net

Angebote für Männer

Männer auf dem Weg – spirituell, offen und kreativ

Einjährige Gruppe intensiver Männerarbeit

Ein Jahr gemeinsam mit anderen Männern Mannsein bewusst erleben und gestalten. Dieses Ziel verfolgt unser Angebot einer einjährigen intensiven Männerarbeit in einer festen Gruppe. Das Angebot umfasst drei Wochenenden im Februar, Juni und November. Unser Miteinander lebt von der Atmosphäre einer offenen und authentischen Weggemeinschaft von Männern, die sich gemeinsam auf die Suche nach einer kreativ-männlichen Lebensgestaltung und einer sinnerfüllenden Spiritualität machen wollen. Eine solche Weggemeinschaft braucht Kontinuität.

Schwerpunkte und zentrale Gestaltungselemente unserer Männerarbeit sind:

- Selbsterfahrung in der Gruppe mit den Medien und Methoden der Initiatischen Therapie
- Körperspürübungen, Ausdrucksübungen in Gebärde und Tanz
- Arbeit mit Kreativmedien
- Erfahrung von Stille, Konzentration und Kontemplation in angeleiteten Meditationsübungen
- Meditation im Stile des Zen
- Hara- und Leibspürübungen
- tiefenpsychologisch orientierte Imagination biblischer Erzählungen des Mannwerdens und des Mannseins
- geistige Impulse zur Bewusstseinsbildung und einer ganzheitlichen männlichen Spiritualität
- Austausch und Reflexion in geführten Gesprächsrunden
- Arbeit mit dem Thema männliche Sexualität
- Austausch nach dem Vorbild des Co-Counselling

Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr

Termine: 19.02.–21.02.16

03.06.–05.06.16

04.11.–06.11.16

Kursgebühr: 420 € Unterkunft: 192 €

zahlbar in zwei Raten: 420 € im Januar und 192 € im August 2016

Für Erstteilnehmer ist eine Einzelstunde mit dem Kursleiter verpflichtend. Bei der Anmeldung bitte angeben.

Leitung: P. Ludolf Hüsing

Referenten: Friedhelm Kienz, Hans-Peter Stemmer





Männersamstag

Initiation für Männer: gemeinsam unterwegs mit einer männlichen Spiritualität – ein Jahr lang

Offen für alle Männer, die Krisen als Chance begreifen, die sich bewusst spüren wollen und zwar in allen Schichten ihres Mannseins mit ihren Schwächen und Stärken: körperlich – seelisch – geistig, die einen spirituellen Übungsweg im Alltag gehen wollen, der ihrem Mannsein entspricht und Türen öffnet hin zu mehr Bewusstsein und Achtsamkeit in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zu Gott.

5 x im Jahr: Meditation, Körperübungen allein oder mit Partner, Erfahrungsaustausch, ca. 2 Stunden einen Weg gehen in der westfälischen Parklandschaft um den Benediktshof. Jedes Mal denselben Weg durch alle Jahreszeiten hindurch, allein und mit Partner. Gemeinsames Mahl – Ruhepause, Nachspüren.

Nachmittags: Selbsterfahrung in der Gruppe mit den Medien und Methoden der christlich-initiatischen Arbeit, vor allem Körperübungen, Ausdrucksübungen in Gebärde, Tanz, Kreativmedien. Abschließend Erfahrungsaustausch – Reflexion – Abschied.

Eine kontinuierliche Teilnahme wird empfohlen.

Samstag, 10–18.00 Uhr

Termine:	30.01.16	21.05.16	12.11.16
	05.03.16	20.08.16	

Kursgebühr: 70 € pro Tag

Leitung: P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen

Singen für Männer

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 24

VORANKÜNDIGUNG: NÄHERES ENTNEHMEN SIE UNSERER HOMEPAGE

Männer 60plus

Leben zu lernen mit dem eigenen Altern als Mann, statt sich zu verschließen oder dagegen anzugehen. Durch Austausch mit den anderen, bei aller Achtsamkeit füreinander und getragen von der Gruppengemeinschaft möchte die Gruppe hier Hilfestellung leisten.

3-wöchig, abends in der Woche

Leitung: Peter Geraedts, Felix Jaeger



Jahresgruppen

Einjährige Schulungsgruppe

Selbsterfahrung – Seinserfahrung – Glaubenserfahrung

Ein Jahr mit GefährtInnen unterwegs sein – Sinn suchen – Sinn erfahren im Geiste Jesu Christi. Mit anderen ein selbstbestimmtes Leben führen. Mehr Gespür bekommen für meinen Körper, für meine Seele, für meine geistigen/spirituellen Kräfte.

Methoden und Medien: Meditatives Sitzen, Personale Leibarbeit, Arbeit mit Träumen, Imagination von Bibel-, Mythen- und Märchentexten, intensive Leibspürübungen, Arbeit mit Stimme/Gebärde, bioenergetische Grundübungen, meditative Tänze, Arbeit am Selbstwahrnehmungsprozess, Arbeit mit Kreativmedien, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Reflexion.

Für ErstteilnehmerInnen sind je eine Einzelstunde mit dem Kursleiter/der Kursleiterin verpflichtend. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr

Termine:	29.01.–31.01.16	23.09.–25.09.16
	29.04.–01.05.16	02.12.–04.12.16

Kursgebühr: 640 € Unterkunft: 256 €, zahlbar in zwei Raten: 640 € im Januar u. 256 € im August 2016.

Leitung: Angela Angenendt-Asdonk, Christoph Gerling



„Männer auf dem Weg – spirituell, offen und kreativ“

Jahresgruppe für Männer

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 31

Meditatives Bogenschießen

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 9



Ausbildung/Fortbildung

Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung

Diese Ausbildung richtet sich insbesondere an Menschen aus helfenden Berufen wie TherapeutInnen, ÄrztInnen, PädagogInnen, SeelsorgerInnen, KrankenpflegerInnen, Führungskräfte u.a. Sie werden in einer sorgfältigen Ausbildung befähigt, andere Menschen bei ihrer Sinnsuche und Lebensorientierung durch Anleitung beim Üben (= Exerzitium) und durch begleitendes Gespräch auf dem Wandlungsweg zu begleiten.

In der **1. Phase (2-jähriger Grundkurs)** ist der Schwerpunkt prozessorientiert, d. h. das intensive Kennenlernen der bisherigen eigenen Entwicklung und das Sich-Einlassen auf neue Erfahrungswege in der Gruppe und in Einzelstunden. Die Verknüpfung von Körper/Leib-Erfahrung und Spiritualität ist ein besonderes Merkmal dieses Ausbildungsweges. Zielsetzung ist in dieser Phase das Herauskristallisieren der eigenen Sinnperspektive und das Umsetzen in den Alltag durch gestaltendes Tun, durch Einübung und durch Reflexion.

Die **2. Phase (2-jähriger Aufbaukurs)** enthält zwei Schwerpunkte:

- Vertiefung des am Ende des Grundkurses gewählten Übungsweges in der Initiatischen Kunsttherapie und/oder in der Personalen Leibarbeit.
- Hinführung zur Begleitung anderer Menschen auf ihrem spirituellen Wandlungsweg mit Hilfe dieser Medien.

Elemente dieser beiden Schwerpunkte: Arbeit mit Tonerde, Dynamisches/Geführtes Zeichnen, Arbeit mit Farbe, Personale Leibarbeit, Wegbegleitendes Gespräch.

Weitere wesentliche Bestandteile des Ausbildungsweges sind: spirituelle Körper-Leibspürübungen, „Sich neu finden im biblischen Wort“, Gebärde, Imagination und andere kreative Zugänge zum heilen, spirituellen Kern des Menschen; Meditation/Kontemplation (Hinführung zum Herzensgebet/Sitzen im Stile des Zen).

Die Ausbildung wird mit einer **Supervisionsphase (3. Phase)** abgeschlossen, in der die praktische Anwendung (Anleitung des Exerzitiums und Gesprächsführung) in Gruppen und in Einzelarbeit begleitet wird.

Ausbildungsteam: Christoph Gerling und ReferentInnen

Der nächste Grundkurs beginnt 2017.
Nähere Informationen auf Anfrage.



Leiblichkeit in der Seelsorge

Eine Fortbildung für Menschen in seelsorglichen Berufen

Wir möchten miteinander einem ganzheitlichen Leib-Verständnis auf die Spur kommen, das Innigkeit, Wachheit und Klarheit mit sich bringt. Eine solche Haltung prägt unser Dasein und unser Begegnen im Alltag, genau wie im seelsorglichen Tun. Sie kann neue Räume öffnen, die Spiritualität zu vertiefen – für andere und für uns selbst.

Wir geben Einblick in diesen wesentlichen Aspekt seelsorglicher Arbeit, fußend auf den Wurzeln der Schrift, der christlichen Mystik, der Kontemplation und dem Wissen der Initiatischen Therapie. Zentraler Zugang des Kurses ist das eigene Erleben. Hinzu kommen die Reflexion in der Gruppe, Information sowie die Einführung in einfache Formen leibbezogener Arbeit, die sich in der Gemeinde bewährt haben.

Wir heißen alle Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen!

Montag, 11.04. (18 Uhr) bis Donnerstag, 14.04.16 (14 Uhr)
Kursgebühr: 160 € Unterkunft: 96 €

Leitung: Doris Dung-Lachmann, Benedikt Kremp

„Mein Lebensweg“

Seminar zur Fortbildung im Geführten Zeichnen (GZ) für Ausbildungskandidaten und für Menschen auf dem Weg der Selbstwerdung.
Näheres zu diesem Angebot siehe S. 21.





Impuls-Seminare

„Neue Zeiten – neues Wissen“. Der rasante Wandel in unserer Zeit erfasst jeden Menschen in seinem Weltbild und in seinem Alltag. Die Wissenschaft spricht vom Paradigmenwechsel. Die Impuls-Seminare von Dr. Rüdiger Müller fördern das Wissen um diese aktuellen Revolutionen in der Bewusstseinsforschung, der Theologie und den Lebenswissenschaften. Auf dieser Basis kann die eigene Intuition ihre schöpferische Kraft, Orientierung und Sinnstiftung entfalten. Wissen und Intuition bilden so eine erfahrbare Einheit.

Muße und seelische Widerstandskraft (Resilienz) in Zeiten der Hektik und des Multi-Tasking

Die Seele braucht Zeit für das Reifen. Wer kennt das nicht: Das Multi-Tasking im digitalen Zeitalter mag zuerst faszinieren und Effizienz suggerieren, führt aber letztlich in eine innere Spaltung bis zum Verlust des tieferen Atems und der Empfindungsfähigkeit. Der eigene Rhythmus des Lebens wird bei der krankmachenden Beschleunigung und Hektik zum Takt verbogen und begünstigt ein mechanisches Funktionieren nach den Maßgaben der Ökonomie. Die innere Zeit zum Reifen aber kann nicht beschleunigt werden, ebenso wenig wie das Ziehen am Grashalm das Wachsen des Grases fördert.

Wer im Turbotempo lebt, der unterschätzt den Wert der Innenwelt und gerät in den Krisen des Lebens leicht aus seiner Mitte – auch mit den objektiv scheinenden Leistungsparametern wie Gesundheits-Apps am Handgelenk. Wohl dem, der zur Muße findet.

Resilienz ist die Kraft, Krisen durch den Rückgriff auf innere Ressourcen zu meistern. Forschungen zur Salutogenese ergaben, dass manche Kinder trotz gravierender früherer Defizite wie Verlassenheit, Selbstentfremdung, Armut, Traumatisierung und Gewalt gediehen und später ihr Leben meisterten. Welche Bedingungen fördern den kreativen Umgang mit widrigen Umständen? Leiden ist transformierbar, das Selbstbewusstsein kann gestärkt werden, ebenso die soziale Kompetenz und das Gefühl, sein Leben sinnerfüllt und selbstbestimmt führen zu können.

Literaturempfehlung:

Luise Reddemann: Überlebenskunst. Von Johann Sebastian Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln, Klett-Cotta 2013

Verena Kast: Seele braucht Zeit, Kreuz-Verlag, Herder 2013

Samstag, 04.06.16, 10 –18 Uhr

Kursgebühr: 90 €

Für diesen Kurs bitten wir um eine Anmeldung bis zum 30.05.16

Leitung: Dr. Rüdiger Müller



Die göttliche Dunkelheit bei Johannes vom Kreuz

In der Mystik des Johannes vom Kreuz (1542–1591) verliert der Begriff „die dunkle Nacht der Seele“ ihren eher negativen Beigeschmack von Verlassenheit, Zweifel, Stagnation, Depression und spiritueller Leere. Die dunkle Nacht dient der Reinigung der Seele von allen weltlichen Anhaftungen. In den aktiven Nächten reinigt sich die Seele selbst, während in den passiven Gott selbst dies tut. Erst die völlige Dunkelheit eröffnet die Wahrnehmung des göttlichen Lichtes.

Wie kann die erlebte Mystik des Johannes vom Kreuz für den spirituellen Sucher der heutigen Zeit Leuchtturm und Anker sein? Johannes vom Kreuz war ein geerdeter Mensch, rastlos, praktisch und kontemplativ, skeptisch gegenüber jeglicher Erbauung und mystischen Nebenerscheinungen wie Ekstase und Visionen. „Gott allein ist genug“. Er war Mystiker und Mystagoge.

Im Vortrag gehe ich auf das Fundament seiner Erfahrungen ein: Liebe, Glauben und die Verwirklichung seines Charismas. Deutlich werden die Parallelen und Unterschiede zwischen seinem mystischen Weg und den heutigen Bemühungen um Selbstverwirklichung, das Finden eines tragenden Grundes und spiritueller Einheit angesichts der dunklen Nacht der heutigen Zeit.

Samstag, 10.09.16, 10–18 Uhr

Kursgebühr: 90 €

Für diesen Kurs bitten wir um eine Anmeldung bis zum 05.09.16

Leitung: Dr. Rüdiger Müller





Begleitung in Einzelstunden

Initiativ spirituelle Wegbegleitung

In den Einzelstunden lassen Sie sich mit Hilfe der Methoden und Medien der Initiatischen Therapie auf Ihrem eigenen Bewusstwerdungsprozess begleiten. Die Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter sind theologisch-spirituell und psychologisch-therapeutisch ausgebildet.

Einerseits geht es um das Gewahrwerden und Zulassen des eigenen Wesens, das oft durch schwierige Lebenssituationen und Lebensmuster verstellt ist. Andererseits finden Menschen mit spirituellen Erfahrungen und „Seinserfahrungen“ (siehe Prof. Karlfried Graf Dürckheim in: „Vom doppelten Ursprung des Menschen“, Herder Verlag) in Einzelstunden Begleitung und fachliches Geleit zur Integration und Fruchtbarwerdung dieser Erfahrung für den weiteren Lebensweg.

Die Arbeit in Einzelstunden eröffnet in besonderer Weise Zugänge zum eigenen Selbst und unterstützt die Integration der Erfahrungen hinein in einen Weg- und Werdeprozess zur Ausgestaltung der eigenen Person.

Kosten pro Einzelstunde (50 Minuten): 70 €

Einzelstunden können Sie über das Sekretariat vereinbaren oder direkt mit den MitarbeiterInnen

Walter Behrens

Arbeit mit Tonerde, Personale Leibarbeit, Wegbegleitendes Gespräch

Birgit Böddeling

Arbeit am Tonfeld®, Wegbegleitendes Gespräch

Christoph Gerling, Tel. 02504 734020

Personale Leibarbeit, Geführtes Zeichnen, Arbeit mit Tonerde und Aquarellfarbe, Meditatives Bogenschießen, Wegbegleitendes Gespräch

P. Ludolf Hüsing OSB

Personale Leibarbeit, Seelsorgliches und Wegbegleitendes Gespräch

Marianne Schemmer

Geführtes Zeichnen, Arbeit am Tonfeld®, Wegbegleitendes Gespräch

Mille Schlangen

Personale Leibarbeit, Geführtes Zeichnen, Wegbegleitendes Gespräch

Doris Hahn, Tel. 0251 316128

Systemische Therapie, Systemische Aufstellungsarbeit im Einzel- und Gruppensetting, Personale Leibarbeit, Wegbegleitendes Gespräch

Doris Hahn ist assoziierte Mitarbeiterin. Die Einzelstunden finden in ihren Praxisräumen außerhalb des Benediktshofes statt.



Die Medien in der Initiativ spirituellen Wegbegleitung / Initiatischen Therapie

Geführtes Zeichnen

Beim Geführten Zeichnen mit Zeichenkohle auf großformatigem Papier folgt die/der Zeichnende mit geschlossenen Augen der eigenen inneren Führung. Im meditativen Vollziehen von sogenannten Urformen des Seins (Kreis, Schale...) oder sich absichtslos der inneren Führung überlassend, kann sie/er mit sich selbst, den aufsteigenden Gefühlen und den eigenen, teilweise verborgenen, Lebensthemen in Kontakt kommen.

Im Dialog mit dem/der BegleiterIn finden Reflexion und Bewusstwerdung statt. Indem sich die/der Zeichnende diesem Gestaltungs- und Bewusstwerdungsprozess öffnet, kann eine annehmende und bejahende Haltung sich selbst und dem konkreten Leben gegenüber eingeübt werden.

In diesem heilsamen Prozess ist es möglich, mit dem heilen, göttlichen Wesenskern im eigenen Inneren in Beziehung zu gelangen.

Personale Leibarbeit

In der Personalen Leibarbeit geht es um Berühren und Berührtwerden. Durch die uralte Geste der Zuwendung, z. B. das einfache Halten der Hand oder das schlichte Auflegen der Hände, kann ein tiefes seelisches Berührtsein ausgelöst werden. Der dadurch entstehende Resonanzraum kann in ein tiefes Gemeint- und Erkenntnis münden. Unerlöste und verdrängte Seelenanteile, die sich als Blockierung im Leib manifestiert haben, können fühlbar werden und so mehr ins Bewusstsein kommen. Die im Laufe unseres Lebens ungefühlten und unangenehmen Verletzungen und Traumata können in diesem Resonanzraum, in dem der Mensch mit seinem göttlichen Ursprung verbunden ist, nach und nach als sinnvoll erkannt und liebend angenommen werden. Auf diesem Weg ist es möglich, dass sich Körper, Seele und Geist immer mehr miteinander verbinden und sich der Mensch aus seinem ureigenen Wesen entfalten kann.





Arbeit mit Tonerde

Das Berühren und Durchkneten der feuchten Tonerde mit geschlossenen Augen führt uns zu einem ganz tiefen sinnlichen Erleben. Es bringt uns in Berührung mit den eigenen Wurzeln und kann Vertrauen in den schöpferischen göttlichen Urgrund nahebringen. Im nächsten Schritt formt sich aus den natürlichen Bewegungsimpulsen der Hände bei geschlossenen Augen eine Gestalt, die Ausdruck der momentanen Seelenbefindlichkeit ist.

Im Gespräch mit dem Begleiter/der Begleiterin kann das Erlebte und Geformte auf seine Wirkung und seine symbolische Bedeutung hin angeschaut werden.

Arbeit am Tonfeld®

Ein Tisch, darauf ein Kasten mit formbarer Tonerde, eine Schale Wasser, ein Stuhl für Dich, ein Platz für mich – das ist der Rahmen, in dem Du Dir selbst neu begegnen kannst: Du schließt Deine Augen und nimmst dieses Feld mit Deinen Händen wahr, überlässt Dich der Berührung, der Unsicherheit, der Kraft, der Bewegung, der Sehnsucht Deiner Hände.

Du bist eingeladen, Dich einzulassen und geschehen zu lassen: was Deiner inneren Bewegung entspricht, wird sich am Material als Gestalt zeigen. Nicht Problem oder Krise stehen nun mehr im Mittelpunkt, sondern Deine neue Möglichkeit. So kann Dir, unterstützt durch das begleitende Gespräch, Deine Arbeit Antwort und Wegweiser für Dein Leben werden.

Die Arbeit am Tonfeld® wurde 1972 von Prof. Heinz Deuser in Todtmoos-Rütte entwickelt und seither weiterentwickelt und gelehrt.



Arbeit mit Aquarellfarbe

Farben haben eine tiefgreifende Wirkung auf unser Gefühlsleben. Sie spiegeln die Kräfte unserer Seele wider und zeigen uns sowohl ihre Harmonie und ihr Heilsein, als auch ihre Störungen und Blockaden. In dieser Arbeit überlassen wir uns der Führung der entstehenden Farben und Formen, lassen spontan unsere Bilder aus dem Unbewussten aufsteigen und ermöglichen unserem Wesen hervorzutreten und sich ins Sichtbare zu verdichten. So bekommen wir Einblick in das, was noch jenseits unseres Tagesbewusstseins an tieferen Entwicklungstendenzen in uns ruht. Indem wir diese Bilder bewusst gestalten, sie vor uns hinstellen und anschauen, sie benennen und über sie sprechen, können wir ihre Inhalte unserem Bewusstsein anschließen und ihre lösende, erneuernde und heilende Wirkung erfahren.

Neben den beglückend befreienden Erfahrungen werden wir immer wieder auch an absolute Grenzen geführt, die verbunden sind mit Dürre, Dunkelheit und Schmerz. Aber wir erleben uns als aktive Gestalter unseres Bildes und damit unseres Lebens.

Ingrid Stenneken, ehemalige Mitarbeiterin.

Systemische Aufstellungsarbeit

Menschliches Verhalten folgt meist unbewussten inneren Bildern, die sich überwiegend im Zusammenleben mit der eigenen Familie – manchmal über Generationen hinweg – entwickelt haben. Diese Bilder beeinflussen das eigene Erleben in Beziehung zu sich selbst wie auch zu anderen, oftmals leider schmerzhaft, einschränkend. Die systemische Aufstellungsarbeit bietet da eine gute Möglichkeit, diese inneren Bilder mit ihren dahinter wirksamen Dynamiken, unbewussten Verstrickungen und Bindungen an die Herkunftsfamilie sichtbar und damit veränderbar zu machen.

Ziel der Arbeit ist es, neue, heilsame innere Bilder entstehen zu lassen, die den Selbstwertungsprozess anregen, neue Sicht- und Handlungsmöglichkeiten eröffnen sowie persönliche Entfaltung anstoßen, so dass eine größere persönliche Freiheit und innerer Frieden mit der eigenen Geschichte möglich wird.

Ein Durchbruch solch neuer Sicht- und Erlebensweisen wird oftmals als initiatisch erlebt.





Einzelaufenthalte

Der Benediktshof liegt in einem Landschafts- und Naturschutzgebiet. Neben der Teilnahme an Kursen haben Sie die Möglichkeit, als Einzelgast eine Zeit auf dem Benediktshof zu verbringen. Als Zeit der Besinnung, der Stille, der Vertiefung und auch als intensive Zeit für den Selbstwertungsprozess in Einzelstunden – Zeit für Hinwendung zum Wesentlichen.

Es gibt einfach und freundlich eingerichtete Einzelzimmer und Raum für schöpferisches Tun, eine Kapelle, einen Raum der Stille, eine Küche, um sich selbst zu versorgen und die wunderbar umgebende Natur.

Zeit für mich

Tage der Stille und Besinnung

Diese Tage laden dazu ein, innerlich still zu werden und ganz bei sich anzukommen. Die Meditations- und Gottesdienstzeiten, das einstündige Arbeitsexerzium (achtsames Arbeiten im Haus und im Garten) und begleitende Gespräche geben den Tagen einen Rhythmus. Daneben ist viel Zeit für die individuelle Gestaltung des Tages, zum Ausruhen, Spazierengehen, Kreativsein.

Hausangebote, Meditative Massagen, Einzelstunden sowie Tages- und Wochenendkurse ergänzen das Angebot.

Kosten pro Tag: 45 € inkl. Übernachtung

Begleitung: Walter Behrens und Birgit Schmauck

Eine Zeit intensiver Selbsterfahrung

mit Hilfe Initiatisch spiritueller Wegbegleitung

Dieser Aufenthalt ist geprägt von regelmäßigen Einzelstunden, Meditation und stiller Hinwendung zum eigenen Inneren, möglicher Teilnahme an Hausangeboten und einem Arbeitsexerzium.

In den Einzelstunden ist es möglich, sich mit Hilfe erfahrener WegbegleiterInnen auf den inneren Weg zu machen. Dabei geht es um Zugänge zum eigenen Selbst mit all' seinen Licht- und Schatten-seiten, die in den eigenen nie endenden Selbstwertungs- und Heilungsprozess münden.

In der ersten Stunde wird die individuelle Struktur des Aufenthaltes besprochen. Es hat sich als sinnvoll herausgestellt, sich nicht nur von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter begleiten zu lassen.

Zur Einführung werden 1 bis 2 Wochen empfohlen.

Kosten pro Einzelstunde (50 Min.): 70 € Übernachtung pro Tag: 32 €

WegbegleiterInnen und Einblick in die Methoden und Medien der Initiatischen Therapie s. Seite 38–41.



Eine Zeit für geistliches Exerzium

Einzelexerziten

Ein initiatisch spiritueller Weg in Stille und Schweigen. Der Weg ist Jesus Christus. Er ist die Atem- und Herzens-Bewegung, wenn ich zu ihm bete. Er ist Ursprung, der Anfang, der Initiator und Ziel, Alpha und Omega dieses spirituellen, geistgewirkten Übungsweges. Sein Geist ist die Kraft meines steten Neuanfangs. Das will „initiatisch“ sagen. Er ergreift immer voll Barmherzigkeit die Initiative. Aus diesem Glauben, Urvertrauen im Alltag zu leben, heißt initiatisch leben.

Diesem Glaubensbewusstsein dient die Grundübung des Herzensgebetes. Aus dieser Mitte heraus durchlässig werden in der Bewegung des Atems durch alle Schichten des Körpers/Leibes, der Seele und des Geistes für den Geist Gottes, der alles in uns schafft, erlöst, inspiriert. Gottes Ja und mein Ja schwingen immer mehr in eins.

Der/die Übende gibt sich selber eine Tagesstruktur getragen vom Lebensrhythmus des Benediktshofes. Elemente des Übungsweges, der geprägt ist von „Ora et Labora“ sind: die Feier der Eucharistie, das Morgenlob, die Meditation, das Arbeitsexerzium und weitere Hausangebote.

Täglich ist eine Wegbegleitung durch den Exerzitenleiter oder die Exerzitenleiterin von 30–45 Minuten vorgesehen. Die Elemente der Begleitung sind: Gespräch, Bibelimagination, Personale Leibarbeit, Arbeit am Tonfeld®, Geführtes Zeichnen, spirituelle Leibspürübungen.

4 Tage und mehr werden empfohlen.

Kosten pro Tag: 40 € Übernachtung pro Tag: 32 €

ExerzitenbegleiterIn: P. Ludolf Hüsing OSB, Christoph Gerling, Birgit Böddeling

Auszeit

Menschen, die eine Auszeit nehmen wollen, können für mehrere Wochen oder auch länger – bis zu einem Jahr – auf dem Benediktshof wohnen und begleitet werden. Sie finden einen Raum vor, in dem die eigenen Lebens- und Sinnquellen sich wieder oder noch tiefer erschließen können.





Hausangebote

Jede/r ist herzlich willkommen

Mo

Meditative Massage	nach Vereinbarung
Morgenlob	7.30–8 Uhr
Freies Tanzen	18–20 Uhr
14-tägig, Termine s. Kalender	
Taizé-Gebet	19–20 Uhr

DI

Meditation	6.30–6.55 Uhr 7–7.25 Uhr
Eucharistiefeier	7.30–8.00 Uhr
Meditation – Hinführung und Vertiefung	19–20.30 Uhr

MI

Morgenlob	7.30–8 Uhr
Yoga	9.30–11 Uhr
Personale Leibarbeit	17.30–19.30 Uhr
2 x im Monat, Termine s. Kalender	
Zen-Meditation	20–21 Uhr

DO

Meditation	6.30–6.55 Uhr 7–7.25 Uhr
Eucharistiefeier	7.30–8 Uhr
Taizé Fürbittgebet	12.15–13 Uhr
1 x im Monat, Termine siehe S. 15	
„Sich neu finden im biblischen Wort“	19–20 Uhr
anschließend Eucharistiefeier	20 Uhr
1 x im Monat, Termine s. S. 47	

FR

Morgenlob	7.30–8 Uhr
-----------	------------

SO

Eucharistiefeier	11.15 Uhr
------------------	-----------



Informationen zu den Hausangeboten

Meditative Massage

„Leben zeigt sich in Bewegung. Heilung geschieht in der Stille“

Franklyn Sills

Massagen können ein wunderbarer Weg sein, zur Ruhe zu kommen, sich in der Stille tief berühren zu lassen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In der Ganzheitlich Energetischen Massage werden Ihrem Wunsch entsprechend einzelne Körperbereiche z. B. Rücken, Hände, Füße, Kopf, Gesicht oder der ganze Körper massiert.

Weitere Angebote sind:

- Kräuterstempelmassage mit von mir zusammengestellten Wiesenkräutern
- Ayurvedische Fußmassage lässt Ihre Energie wieder fließen
- Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage für Frauen mit kostbaren Naturölen
- Kosmetische Lymphdrainage aktiviert den Lymphfluss

Kosten je nach Massage: 15 € bis 70 €

Termine vereinbaren Sie bitte über www.MeditativeMassage.de oder über das Sekretariat Tel. 02504 7340-0

Angebot: Nicola Gerling

Freies Tanzen

Nach einer Leibspürübung hilft uns Musik unterschiedlicher Stilrichtungen, unsere eigenen Lebensbewegungen bewusst wahrzunehmen und ihnen nachzugehen. Konkrete Bewegungsimpulse fordern uns heraus, uns selbst und anderen wahrhaftig zu begegnen und unserem Lebendigkeit immer wieder neu Ausdruck zu verleihen. Die geschützte Gruppenatmosphäre bietet die Möglichkeit, uns von alten (Bewegungs-)Mustern zu befreien und neue Schritte zu einem authentisch bewegten Leben zu wagen.

Elemente sind: Leibwahrnehmung, Gebärde, Austausch in der Gruppe, Bewegungsimpulse für Einzel-, Partner- und Gruppentanz.

Montag, 18–20 Uhr, 14-tägig, ungerade Wochen, nicht in den Ferien

Kostenbeitrag: 15 €

Leitung: Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen





Taizé-Gebet

„In dir liegt der Frieden des Herzens“

Frère Roger

Wir kommen zum Gebet mit Stille und Gesang zusammen.
Jede/r ist herzlich willkommen!

Montag, 19–20 Uhr

Der Kraft des gemeinsamen Gebets vertrauen

Taizé-Fürbittgebet · Über den Tellerrand hinaus

Einmal im Monat halten wir mittags ein Taizé-Fürbittgebet. Näheres zu diesem Angebot siehe S. 15.

Donnerstag, 12.15–13 Uhr

Meditation – Hinführung und Vertiefung

„Nun denn, lieber Mensch, was schadet es dir, wenn du Gott vergönnt, dass Gott Gott in dir sei?“

Meister Eckhart

Wenn wir uns selbst im Hier und Jetzt achtsam und mit allen Sinnen wahrnehmen, loslassen und uns zentrieren lernen, bereiten wir einen Raum in uns, in dem sich unsere tiefste Wahrheit und Kraftquelle offenbaren kann.

Für Anfänger und Eingeführte, die mit Hilfe unterschiedlicher, sich ergänzender Methoden der Meditation (dynamische Meditation, Körperspürübungen zur Selbstwahrnehmung, Klärung und Tiefenentspannung, Meditation im Stile des Zen, 1 x 25 Min. pro Termin) den Weg nach innen einüben wollen.

Dienstag, 19–20.30 Uhr

Kostenbeitrag: 8 €

Leitung: **Andrea Witte**

NEU Yoga ... ist eine Reise

mit deinem Atem, durch deinen Körper und Geist, durch die Ruhe und die Bewegung, die An- und Entspannung, die Öffnung zur Welt und den Rückzug von ihr, durch deine Leiden und Freuden, durch die Konzentration und die Gelassenheit, durch die Stabilität und die Leichtigkeit hinein in die Erinnerung, dass alles in Harmonie miteinander verbunden ist – die Welt in Dir und die Welt im Großen Ganzen. Für Anfänger und Geübte geeignet.

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme bei der Leiterin an.

Mittwoch, 9.30–11 Uhr

Kostenbeitrag: 12 €

Leitung: **Sabine Schwetka**, Tel. 0151-20121590



Zen-Meditation · Übungsgruppe

Vom äußeren Schweigen zur inneren Stille. Achtsames Sitzen in Stille. In der aufrechten Haltung und im Einlassen auf den Atem lassen wir alle Gedanken und Vorstellungen los und können so den Raum der Stille und des präsenten Daseins erfahren. Ein Übungsweg zur eigenen Mitte, zum eigenen Wesen.

Mittwoch, 20–21 Uhr

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme bei der Leiterin an.
Kostenbeitrag: 5 €

Leitung: **Marianne Schemmer**, Tel. 05485 831770



Personale Leibarbeit · Offene Gruppe

In dieser Gruppe geht es um Berühren und Berührtwerden. Das einfache Auflegen der Hand ist eine uralte Geste der Zuwendung. Im gegenseitigen Behandeln entsteht durch das Berühren ein Resonanzraum, der in ein tiefes Gemeint- und Erkenntnis münden kann. Verdrängte oder blockierte Erfahrungen, vor allem aber die damit verbundenen Gefühle können wieder erinnert, bewusst angeschaut und integriert werden. In der Begegnung zweier Menschen in der Personalen Leibarbeit geschehen Integration und Heilung durch das Mitwirken des Göttlichen.

Elemente: Personale Leibbehandlung, Haraübungen, Freies Tanzen und Gebärde

Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme im Sekretariat an.
Kostenbeitrag: 25 €, 2 x im Monat, Termine siehe Kalender

Leitung: **Christoph Gerling**

Referentin: **Mille Schlangen**



„Sich neu finden im biblischen Wort“

Wir spüren in meditativer Haltung in unseren Leib, hören eine Geschichte aus der Bibel und lassen uns davon treffen, imaginieren ein biblisches Wort und ein von innen gewachsenes Bild, drücken uns aus durch Gebärde und Zeichnen mit Kreide und bringen das Erlebte ins Wort.

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme im Sekretariat an. Auch als Angebot für kleine Gruppen (Termine auf Anfrage).

Donnerstag, 19–20 Uhr

Termine:	14.01.16	07.04.16	07.07.16	06.10.16
	04.02.16	12.05.16	04.08.16	03.11.16
	03.03.16	02.06.16	01.09.16	08.12.16

Kostenbeitrag: 8 € pro Termin

Leitung: **P. Ludolf Hüsing**



Offene Weggemeinschaft Benediktshof

Auf dem Benediktshof hat sich eine offene und lebendige Gemeinschaft herausgebildet, deren Mittelpunkt der Gottesdienst ist. Die Angebote sind vielfältig und richten sich an Menschen, die eine spirituelle Heimat suchen und diese gemeinsam mit anderen zeitgemäß leben und gestalten wollen.

Gottesdienste

- **Sonntagsgottesdienst 11.15 Uhr**
- **Eucharistiefeiern**
- **Morgenlob**
- **Taizé-Gebet**
- **Meditation**

Zeiten finden Sie unter **Regelmäßige Hausangebote S. 44**

Gottesdienste in der Karwoche

Palmsonntag: 20.03.16, 11.15 Uhr
 Gründonnerstag: 24.03.16, 20 Uhr
 Karfreitagliturgie: 25.03.16, 15 Uhr
 Feier der Osternacht
 mit anschließender Agape 26.03.16, 21 Uhr
 (Ostersonntag und Ostermontag kein Gottesdienst)

Pfingstgottesdienst

Sonntag: 15.05.16, 11.15 Uhr

Einweihung der neuen Scheune – Gottesdienst

Pfingstmontag: 16.05.16, 15 Uhr
 Gottesdienst mit Abt Laurentius Schlieker OSB, Gerleve.
 Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage

Weihnachten

Feier der Geburt Christi –
 Heilig Abend: 24.12.16, 17 Uhr
 (1. und 2. Weihnachtstag kein Gottesdienst)

Benediktshof-Wochenenden

Näheres dazu siehe S. 25



Weggemeinschaft in Benediktshof-Kerngruppen

Seit Pfingsten 2009 gibt es die Benediktshof-Kerngruppen als Gottesdienstweggemeinschaft von Menschen, die sich bewusst auf einen christlichen Glaubens- und Lebensweg einlassen wollen und sich dabei gegenseitig unterstützen und tragen. Die Gruppen (6–8 Personen) treffen sich alle zwei Monate oder öfter nach dem Sonntagsgottesdienst zu anschließendem persönlichen Austausch. Wie wichtig sind in unserer Gesellschaft solche Bedeutungsräume: Miteinander bedeutend sein und immer mehr werden.

Sonntag, 13.11.16 treffen sich die Kerngruppen nach der Eucharistiefeier und der anschließenden Agape zu einem Erfahrungsaustausch. Interessierte sind herzlich eingeladen. An diesem Tag können sich auch Benediktshof-Kerngruppen neu zusammenfinden.
 Nähere Informationen auf Anfrage.

Tag der offenen Tür und Tage der Begegnung

Diese Tage laden zum Kennenlernen, zur Begegnung und zum Austausch ein.

Freitag, 24.06. bis Sonntag, 26.06.16

Freitag

19.30 Uhr „Sich neu finden im biblischen Wort“

Samstag Tag der offenen Tür

11–18 Uhr Infostände und Workshops
 Mittagessen, Kaffee und Kuchen werden angeboten
 19 Uhr Musikalische Vorbereitung
 alle Instrumente und Stimmen sind willkommen
 20.30 Uhr Taizé-Lichterfeier

Sonntag

11.15 Uhr Eucharistiefeier mit anschließender Agape
 Für das gemeinsame Essen bringen alle etwas mit.

Gern können Sie das ganze Wochenende auf dem Benediktshof verbringen. Bitte melden Sie sich dazu rechtzeitig an.

Ehrenamtliche Mitarbeit auf dem Benediktshof

Wer den Benediktshof durch sein Mitwirken unterstützen und beleben möchte, ist herzlich zur Mitarbeit eingeladen.

Freitags von 9–12 Uhr ist Gartentag.

Ansprechpartner: Walter Behrens, Birgit Schmauck



Förderverein „Benediktshofkreis“

Alle, die den Benediktshof kennen, schätzen ihn als Ort lebendiger Kraft. Der Förderverein „Benediktshofkreis“ hilft mit, dass dies so bleibt.

Der Verein beteiligt sich an den laufenden Kosten für die Hofstelle. Menschen mit geringem Einkommen können vom Förderverein einen Zuschuss für Einzelstunden erhalten.

In regelmäßigen Abständen organisiert der Vorstand des Fördervereins Arbeitstage, um die Außenanlagen in Schuss zu halten. An diesen Tagen erleben und genießen alle Beteiligten das gemeinsame Tun unter Gleichgesinnten. Auch Nichtmitglieder sind dazu herzlich eingeladen.

Da der Hof auf die Mittel des Fördervereins angewiesen ist, laden wir Sie/Euch herzlich ein, den Benediktshof durch Ihre/Eure Mitgliedschaft im Förderverein zu unterstützen. Die Mitgliedsbeiträge können steuerlich geltend gemacht werden.

Nähere Informationen über die Arbeit des Benediktshofkreises bei Jochen Elbertzhagen, Tel. 0251 9878884

Das Vorstandsteam des Benediktshofkreises



Jochen Elbertzhagen, Ute-Maria Belz, Hermann Möllers, Udo Beinker

Termine 2016

Mitgliederversammlung: Samstag, 09.04.16, 16 Uhr

Bei der Mitgliederversammlung ist jede/r willkommen, auch Nicht-Mitglieder. Wir geben u. a. Einblick in die Arbeit auf dem Benediktshof und stellen geplante Aktivitäten vor.

Im Anschluss laden wir zu einem gemütlichen Umtrunk ein.

Die nächsten Termine für die Arbeitstage

Samstag, 10–16 Uhr

Für Mittagessen ist gesorgt

Frühjahr: 09.04.16

Sommer: 18.06.16

Spätsommer: 27.08.16

Herbst: 19.11.16

Beitritt zum Benediktshofkreis

Wir freuen uns sehr über neue Mitglieder. Wer Mitglied im Förderverein „Benediktshofkreis“ werden möchte, findet die Beitrittserklärung unter www.benediktshof.de.

Beitrittserklärungen liegen auch im Benediktshof aus.

Spendenkonto des Fördervereins

Spenden sind immer willkommen und steuerlich abzugsfähig.

Unsere Bankverbindung:

Benediktshofkreis (Freunde und Förderer des Benediktshofes e. V.)

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN DE31 4006 0265 0013 0278 00 BIC GENODEM1DKM





Mitwirkende Leitung



Christoph Gerling (Leiter)

geb. 1956; Heilpraktiker (Psychotherapie); Kunsttherapeut und -pädagoge (Kunststudienstätte Ottersberg); Starkstromelektriker; Mitarbeit in der Jugend- und Erwachsenenbildung der Abtei Gerleve; Fortbildung in Bioenergetik und Gestaltarbeit; Ausbildung in der Initiatischen Therapie bei M. Hippius-Gräfin Dürckheim, K. Graf Dürckheim, Prof. Heinz Deuser und P. Loomans; 1983–1987 Mitarbeiter der Existential-Psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte (Personale Leibtherapie, Arbeit mit Farbe, Kreide und Tonerde, Geführtes Zeichnen, meditatives Bogenschießen); Zen-Schüler und Assistent bei P. Enomiya-Lassalle; 1986 Gründung, Aufbau und Leitung des Benediktshofes zusammen mit P. Ludolf Hüsing OSB; seit Nov. 2010 Leiter des Benediktshofes und Vorsitzender des Trägervereins Benediktshof e.V. Verheiratet, zwei Kinder.



Angela Angenendt-Asdonk (stellvertr. Leiterin)

geb. 1956; Erzieherin; seit 1977 Kindergarten-Leiterin, zur Zeit Leiterin einer 4 Gruppen Einrichtung mit Kindern im Alter von 1–6 Jahren und 16 Mitarbeiterinnen; 1978–2008 kontinuierliche Teilnahme an einjährigen Schulungsgruppen; 2002/2004 Grund- und Aufbaukurs Hospiz-Helferin; 2008–2012 Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“/Aufbaukurs „Personale Leibarbeit“; seit 2009 in der Schulungsarbeit am Benediktshof tätig; seit 2013 stellvertretende Leiterin. Verheiratet.

Spiritual des Benediktshofes



P. Ludolf Hüsing OSB

geb. 1936; 1957–1959 Philosophiestudium in Frankfurt, St. Georgen; 1959 Eintritt in die Benediktinerabtei Gerleve; Studium der Theologie in Beuron, Münster und Innsbruck; Magister der Theologie; Diplom in Pastoralpsychologie; seit 1967 tätig in der Jugend- und Erwachsenenbildung; Fortbildung in Bioenergetik und Gestaltarbeit; seit 1972 in Kontakt mit der Initiatischen Therapie; Ausbildung in dieser Therapie unter der Mentorenschaft von M. Hippius-Gräfin Dürckheim und K. Graf Dürckheim in den Bereichen: Seelsorgliches und Weg- (Individuationsprozess-) begleitendes Gespräch und Personale Leibtherapie; seit 1984 Mitarbeiter in Todtmoos-Rütte; 1986 Gründung und Aufbau des Benediktshofes mit Christoph Gerling, bis Nov. 2010 in der Leitung des Benediktshofes und 1. Vorsitzender des Trägervereins Benediktshof e.V.; Heilpraktiker (Psychotherapie).

Organisation und Sekretariat



Tina Peck, Franka Lambertz-Gerling,

Margot Schumann, Birgit Schmauck

Hauswirtschaft



Martina Loch und Nicola Gerling

MitarbeiterInnen und ReferentInnen



Walter Behrens

geb. 1946; Psychologe; Psychotherapeut; Ausbildung Spirituelle Wegbegleitung am Benediktshof; seit 2015 Ausbildung in Initiatischer Schwertarbeit bei Günther Maag-Röckemann. Drei Kinder aus erster Ehe, verheiratet, ein Stiefsohn.



Birgit Böddeling

geb. 1952; Montessori-Erzieherin und Sonderschullehrerin; seit 1987 tätig in der Erwachsenenbildung; 1987–1992 kontinuierliche Schulungsarbeit am Benediktshof; seit Januar 1992 Ausbildung/Supervision bei Prof. H. Deuser (Arbeit am Tonfeld®); 1999 bis 2001 Ausbildung zur Malatelierleiterin bei L. Fotheringham; seit 1995 Teilnahme an Chagallseminaren bei Herrn Chr. Goldmann; seit Nov. 2010 bis Januar 2013 stellvertr. Leiterin des Benediktshofs. Verheiratet, zwei Söhne, eine Enkeltochter.



Doris Dung-Lachmann

geb. 1962; Dipl. Theol.; Seelsorgerin (Pastoralreferentin, Schwerpunkt u. a. Tauf-pastoral, Frauenarbeit, Pastoral um das Lebensende), geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin; seit 2002 mit dem Benediktshof verbunden, u. a. Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“; seit 2010 initiatische Begleitung von Einzelpersonen.



Astrid Gaßmann

geb. 1962; Grundschullehrerin, Montessoridiplom; seit 2000 Schulungsarbeit am Benediktshof in Einzel- und Gruppenarbeit (Exerzitien, Taizé-Fahrten, Arbeit am Tonfeld, Ausdrucksmalen, Märchenarbeit); heilpädagogische Arbeit mit Kindern und Pferden; Mutter von Anna (17) und Lucas (15).



Nicola Gerling

geb. 1990; Fortbildung in kosmetischer Gesichtsbehandlung und Massage; 2011 Ausbildung in kosmetischer Lymphdrainage; 2013 Ausbildung „Ganzheitlich Energetische Massage“ in Bremen; 2014 Fortbildung in Ayurvedischer Massage; seit 2009 in eigenem Praxisraum auf dem Benediktshof.



Doris Hahn

geb. 1948; approb. Psychotherapeutin/Pädagogin; Ausbildungen: System. Familientherapie u. Aufstellungsarbeit, Initiatische Therapie: Geführtes Zeichnen und Leibarbeit, spirituelle Wegbegleitung; Fortbildungen: Traumabegleitung, Imagination, Gesprächsführung u. Bioenergetik; langjährige Mitarbeit in Erziehungsberatungsstellen und psychoth. Praxen; seit 1993 auf dem Benediktshof mit Einzel- und Gruppenbegleitungen; von 2000–2011 Mitarbeit im Leitungsteam; seit 2011 Arbeit in eigener Praxis. Verheiratet, drei Kinder.



Birgitta Hugenroth

geb. 1963; Dipl.-Pädagogin; Supervisorin DGSv; Psychodramaleiterin DFP; selbständig in eigener Supervisionspraxis seit fast 20 Jahren; Sängerin mit Leib und Seele (Jazz, Soul, Improvisation, Mantras und viele Arten von Musik); Ausbildung in „True Voice“ (spirituelle Arbeit über den Weg der Stimme) bei Mark Fox.



Monika Jerzak

geb. 1951; Industriekauffrau; Dipl. Sozialarbeiterin; Gestaltberaterin; systemische Familientherapeutin; Eltern-Säuglings-Therapeutin; seit 1996 Mitarbeiterin des Kinderschutzbundes; 1991 – 1996 kontinuierliche Aufenthalte in der Existenzial-Psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte; seit 1997 Fortsetzung des initiatischen Weges am Benediktshof in Einzel- und Gruppenarbeit; Geistliche Begleiterin. Eine Tochter.



Adelheid Kaehler

geb. 1938; seit 1985 Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband Deutscher Yogalehrenden); Vermittlung eines integralen Yoga-Weges; Fußreflextherapeutin, Fastenleiterin; Meditationslehrerin. Zwei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder.



Dr. med. Thomas Kahlen

geb. 1958; Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundiert); berufsbegleitende Fortbildungen, seit 2000 Niederlassung als Facharzt in Lünen; seit 1986 über Jahresgruppen, Einzelarbeit und Exerzitien der spirituellen Arbeit des Benediktshofs verbunden; Männer-Schulungsarbeit am Benediktshof seit 2007. Verheiratet, zwei Kinder.



Friedhelm Kienz

geb. 1956; Lehrer (Philosophie, Biologie, kath. Theologie); Ausbildung in Gesprächsführung, Beratung und Mediation; von 2008 bis 2012 Ausbildung und seit 2010 Mitarbeit am Benediktshof; langjährige Schulung und Praxis der Zen-Meditation.



Barbara Knies

geb. 1958; Diplomtheologin; tätig als Krankenhauseelsorgerin; Fortbildung Trauerbegleitung; Ausbildung Spirituelle Wegbegleitung am Benediktshof von 2011–2016, Schwerpunktmedium Arbeit mit Tonerde.



Benedikt Kremp

geb. 1972; Dipl. Theol.; seit 2002 Pastoralreferent mit den Arbeitsschwerpunkten katechetische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, spirituelle Angebote für Erwachsene; seit 2000 mit dem Benediktshof verbunden.



Franka Lambertz-Gerling

geb. 1958, Dipl. Sozialpädagogin; 1983–1984 Mitarbeiterin in einem Therapiezentrum für Drogenabhängige; Fortbildung in kultischem Tanz nach G. Wosien; auf dem Benediktshof 1986–1997 Angebote in kultischem und meditativem Kreistanz, seit 2004 fortlaufende Gruppenangebote zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstausdruck durch freien Tanz. Verheiratet, zwei erwachsene Kinder.



Bernd Lenfers Grünenfelder

geb. 1962; Diplom-Theologe und Bibliothekar; Gemeindeleiter St. Johannes Zug (Schweiz); Seelsorger und initiatischer Wegbegleiter mit den Schwerpunkten Gottesdienst und Ritual, Gespräch, Gebet, Gesang, Leibarbeit, Meditation (Zen und Kontemplation) und Flüchtlingsarbeit. Verheiratet, zwei Söhne.



Elisabeth Levenig-Erkens

Sozialpädagogin; Tanzpädagogin; Ausbildung in Sakralem Tanz bei Gabriele Wosien; bei Friedel Kloke-Eibl Meditation des Tanzes; bei Nanni Kloke Meditation in Bewegung und Tanz und Qi Gong bei Hilda Maria Lander; Seminararbeit in verschiedenen Bildungshäusern z. B. LVHS Freckenhorst, Abtei Münsterschwarzach, Haus der Stille Bielefeld, St. Bonifatius Elkeringhausen u. a.; Tanzreisen nach Chartres, Südtirol, Wangerooze, Schmochtitz/Bautzen, Assisi.



Anne Lohmer

geb. 1971; Dipl. Sozialpädagogin (Arbeitsschwerpunkt: Beratung und Begleitung); Grundausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI nach Ruth Cohen); 2010–2012 Ausbildung zur Begleiterin im Ausdrucks malen bei L. Fotheringham (Odenwaldinstitut); 2012 Assistenz in der Jahresgruppe Ausdrucks malen bei Birgit Böddeling; 2013–2015 Grundausbildung Lösungsorientierte Beratung; vielfältige Kontakte zum Benediktshof seit über 10 Jahren.



Günther Maag-Röckemann

geb. 1948; Dipl. Soz. Päd.; Heilpraktiker; Supervisor in Systemischer Arbeit und langjähriger Praxis; Ausbildung in Initiatischer Therapie (Dürckheim und Hippus); Schwertlehrer in Iaido (4. Dan); seit über 22 Jahren eigene psychotherapeutische Praxis.



Dr. phil. Rüdiger Müller

geb. 1950; Dipl. Psychologe und Heilpraktiker; Promotion über die Initiatische Therapie „Wandlung zur Ganzheit“; seit 1982 in freier Praxis in Ibach/Südl. Schwarzwald tätig. Schwerpunkte: therapeutische Begleitung mit Hilfe der Jungschen Tiefenpsychologie, Naturheilverfahren nach Hildegard von Bingen, Homöopathie und der Informationsfeld-Medizin. 1994–2010 zusammen mit seiner Frau Lucile Leitung eines Ausbildungszentrums für energetische Medizin. Publikationen im Grenzbereich von Wissenschaft und Spiritualität.



Susanne Niemeyer

geb. 1972, lebt in Hamburg und Münster. Langjährige Redakteurin bei Andere Zeiten, Kolumnistin der österreichischen Zeitschrift „Welt der Frau“, christliche Bloggerin, freie Autorin. Zuletzt erschien „Brot & Liebe. Wie man Gott nach Hause holt“.



Michael Podszun

geb. 1953; Gymnasiallehrer; Maler und Grafiker; Diplom- Kunsttherapeut (FH Ottersberg); langjährige therapeutische Tätigkeit an der psychosomatischen Klinik Schwedenstein in Pulsnitz; selbständiger Seminarleiter und Lehrtherapeut für Ausdrucks malen. Zwei Kinder.



Elisabeth Rottmann

geb. 1961; Ökotrophologin; 1998–2002 Ausbildung zur Eutoniepädagogin (Meditative Eutonie); 2001–2006 Ausbildung am Benediktshof „Spirituelle Wegbegleitung“ Schwerpunkt Meditation und Kontemplation; Heilpraktikerin seit 2005 mit den Schwerpunkten Cranio-Sacrale Therapie und ganzheitliche Körperarbeit in eigener Praxis; seit 2011 Ausbildung in kontemplativer Psychologie; Gruppenangebote zur Selbstwahrnehmung mit Eutonie, Meditation, Bibelimagination. Verheiratet, vier Kinder.



Mechthild Sansen

geb. 1956; Lehrerin für Sport und Gestaltung; seit 2012 tätig in der Pädagogischen Schulleitung der priv. Montessori-Reformschule Dorsten; zwei Töchter. Seit 1998 kontinuierliche Meditations-Schulung und Achtsamkeits-Arbeit; Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“ (5 Jahre) mit den Schwerpunkten Personale Leibarbeit und Geführtes Zeichnen; spirituelle Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen; Meditationseinführung/-begleitung, Exerzitien, Stilletage.



Michel Sanya Mutambala

geb. 1976; im Kongo, im Herzen Afrikas; seit 1997 in Deutschland; Sänger; Chorleiter; Komponist und Meistertrommler mit vielfältigen Erfahrungen; Lehrer für Rhythmus und Musik; Initiator des Projektes Kilalo - Brücke der Kulturen.



Marianne Schemmer

geb. 1957; Dipl. Sozialarbeiterin und Therapeutin, Studienschwerpunkt Psychologie u. Krisenintervention; ausgebildet in Bioenergetik, Gestalttherapie, Transpersonaler Psychologie u. Holotroper Atemarbeit® nach Grof, in Initiatischer Therapie nach Dürckheim und Arbeit am Tonfeld® nach Prof. Deuser. Mehrjährige Ausbildung und Mitarbeit im Zentrum für Initiatische Therapie Todtmoos-Rütte; Begleitung von Menschen auf dem Inneren Weg in Gruppen und Einzelarbeit; Praxis für Initiatische Therapie in Ladbergen; Therapeutin im SEN, Netzwerk spiritueller Krisenbegleitung.



Milie Schlangen

geb. 1954; Diplompädagogin (Schwerpunkt Erwachsenenbildung und außerschulische Jugendarbeit); seit 1996 Kontakt zum Benediktshof; kontinuierliche Schulungsarbeit; Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“; seit 2004 Spirituelle Wegbegleitung von Einzelpersonen und Gruppen unter Einbeziehung des Geführten Zeichnens und der Personalen Leibarbeit; fortlaufende Gruppenangebote zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstaussdruck durch freien Tanz. Verheiratet, Mutter von drei Kindern.



Birgit Schmauck

geb. 1957; Erzieherin; Dipl. Heilpädagogin; langjährige Berufstätigkeit mit Kindern, Familien und Senioren, seit 2010 im Benediktshof beschäftigt; Weiterbildung in Bio-graphiearbeit; Fortbildungen im Meditativem Tanzen und in Kräuterheilkunde; seit über 10 Jahren regelmäßig Kurse in kontemplativer Meditation und initiatischer Arbeit; seit 2015 Schwertausbildung bei Günther Maag-Röckemann. Verheiratet, ein Sohn.



Sabine Schwetka

geb. 1978; Yogalehrerin in Hatha und Vinyasa Yoga; zuvor Tätigkeit in verschiedenen kulturellen Einrichtungen im In- und Ausland und als Pressereferentin bei der Sparkasse; Studium der Germanistik und Romanistik sowie Kultur, Kommunikation und Management M.A.



Klaus-Werner Stangier

geb. 1938; Ausbildung zum Werklehrer; Studium der Philosophie, Theologie und Germanistik; bis 1979 als Priester, zuletzt in der Fortbildung von Religionslehrern tätig; anschließend Ausbildung in Initiatischer Therapie und Zazen sowie Psychodrama. Supervisor, DGfV. Weiterbildung durch Laura Sheleen: Körperarbeit in space and time; Initiatisches Maskenspiel; von 1989–2014 Führung des Meister Eckehart Hauses in Köln, gemeinsam mit Cornelia Kleijn-Stangier. Bibliodrama als Schule der Mystik; Gründer und Leiter des Übungshauses 'der ort' in Oberdürenbach.



Margret Steentjes

geb. 1948; Heilerzieherin; 2001–2006 Ausbildung am Benediktshof „Spirituelle Wegbegleitung“ mit dem Schwerpunkt Kunsttherapie, besonders mit der Farbe. Seit 2006 fortlaufende Gruppenangebote zur Meditation und Wegfindung durch den Umgang mit der Aquarellfarbe in verschiedenen Bildungshäusern und Gruppen- sowie Einzelbegleitung in der eigenen Praxis. Verheiratet, vier erwachsene Kinder und vier Enkelkinder.



Hans-Peter Stemmer

geb. 1957; Dipl. Theologe; Lehrer; tätig in der Altenhilfe als Geragoge; Meditationsleiter; mehrjährige Praxis in Co-Counselling, afrikanischem Tanz, New Dance Improvisation, Biodanza; Heilfastengruppenleiter; Tantra-Paartraining; Zen-Übender seit 2002; Männer-Schulungsarbeit am Benediktshof seit 2003. Verheiratet; Vater von zwei erwachsenen Töchtern.



Elke Wehling

geb. 1963; Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach Schlawffhorst-Andersen; Musiktherapeutin und Funktionale Stimmtrainerin nach Eugen Rabine; Musikerin und Sängerin; Inhaberin einer Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie und eines Musikateliers in der Praxisklinik Gescher. Drei Kinder.



Hildegard Wiedemann

geb. 1951; 2. Staatsexamen in Musik und Pädagogik. Von 1977–95 Mitarbeiterin in Todtmoos-Rütte mit den Medien Geführtes Zeichnen, Märchen, Lebendiger Mythos. Fortbildungen in Kreistanz, Hypnosetherapie, Familienstellen. Eigene Praxis für Psychotherapie in Burghausen/Bayern. Seminare und Ausbildungsgruppen im In- und Ausland.



Andreas Wild

geb. 1959; Studium Theologie, Tischlergeselle und Postangestellter; Diplom-Oboist (MHS St. 1979–1983); Fachprakt. Prüfung Klavier, Gesang (Uni/EWF Köln 1996–1998); C-Musiker (Köln 2007–2009); Verbindung zur Zen-Komplementation (P Kopp S.A.C.) seit 1984; Verbindung zum Benediktshof seit 1992; „Spirituelle Wegbegleitung“ 2011–2016; Leitung von Chören, Verantwortung in Liturgie und Taizé-Gebeten. Einzelunterricht in Gesang, Stimm- und Hörbildung, Oboe und Klavier.



Andrea Elisabeth Witte

geb. 1962; Staatsexamen Masseurin und med. Bademeisterin, Tätigkeit in med. physikalischen Praxen; 2002 Aufenthalt in Rütte, 5 Jahre Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“ am Benediktshof – Personale Leibarbeit und Arbeit mit Tonerde, 3 Jahre Ausbildung in Haptonomie und Haptosynesie am WIH F. Veldmann NL; Weiterbildung „Geistliche Begleitung“ Institut für Spiritualität PTH Münster; seit 2008 selbstständig in eigener Praxis für Körpertherapie und Bewußtseinsarbeit in Münster.



Organisatorisches

Träger des Benediktshofes ist der „Benediktshof – Christliche Meditations- und Begegnungstätte e.V. Er ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein.

Benediktshof

Verth 41, 48157 Münster

Tel: 02504 7340-0

Fax: 02504 7340-11

Internet: www.benediktshof.de

E-Mail: muenster@benediktshof.de

Sekretariat

Sie erreichen uns telefonisch:

Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10–12 Uhr

und über den Anrufbeantworter; wir rufen zeitnah zurück.

Zum Haus

Wir sind ein Selbstversorgerhaus. Für die Zubereitung der Mahlzeiten steht eine gut ausgestattete Gästeküche zur Verfügung. Unsere Gästezimmer sind einfach und freundlich eingerichtet.

Bei mehrtägigen Kursen wird das Mittagessen von uns organisiert und vor Ort bar bezahlt.

Vermietung unserer Räume

An Gruppen, die für ihr Angebot einen Ort der Stille und/oder einen Ort für Schöpferisches Tun suchen, vermieten wir gerne unsere Räume. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf (siehe S. 71)

Das Logo des Benediktshofes

Der Kreis ist „der auf die Erde gefallene Himmel“, die absolute Einheit (1). Diese Einheit enthält in sich die bewegende Urpolarität (2) von Yin und Yang, weiblich und männlich, Licht und Finsternis. Die Polspannung erfährt eine Einung in der Dreieinheit (3, Dreieck), die Zahl des Geistes, Ursprung der Gegensätze: Geist Gottes. Der Geist, das „Wort wird Fleisch“ (4, Quadrat, Raute). Im Kreuz (in der 4) wird ein radikal neuer Raum eröffnet, der alles bisherige elementare Sein aufsprengt. In seiner Mitte, im Schnittpunkt der Vertikalen und Horizontalen, birgt das Kreuz die Quintessenz (5, Fünfeck): die mystische Rose, das Symbol für das Herz der Welt, das Herz Jesu Christi, in dem sich Gottes Liebe offenbart. Konsequenz: „Caritas Christi urget nos“ (Paulus), die Liebe Christi drängt uns...

oben Entwurf: Christoph Gerling, unten: Grundstein



Wegbeschreibung

Anreise mit dem PKW

Aus Richtung Süden

A 1 Ausfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße bis zum Ende durchfahren, B 51 Richtung Warendorf/Bielefeld; nach der 1. großen Ampelkreuzung nach ca. 1 km links (Beschilderung „Lützowkaserne“) abbiegen in die Lützowstraße; am Ende: Verth 41 – Beschilderung „Benediktshof“.

Aus Richtung Münster

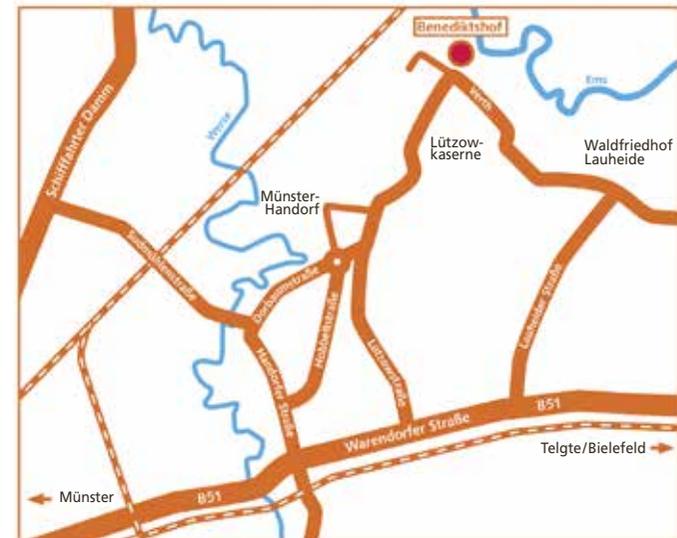
Warendorfer Straße, nach Einmünden der Umgehungsstraße, s. o.

Aus Richtung Norden

Autobahnabfahrt Greven in Richtung Münster-Ost, Schiffahrter Damm bis zur Ampel, Abfahrt Sudmühlenstraße, bis Handorf/Zentrum (der Beschilderung „Lützowkaserne“ folgen), links abbiegen: Dorbaumstraße, Borggreveweg, Lützowstraße: Verth 41

Anreise mit der Bahn

Vom Hauptbahnhof Münster mit der Buslinie 2 bis Handorf, Verth (Richtung Friedhof Lauheide). Der Bus fährt z. Zt. jeweils zur vollen Stunde (9.00–18.00 Uhr) ab Hauptbahnhof.





Anmeldeformular

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich an:
Benediktshof, Verth 41, 48157 Münster.

Mit der schriftlichen Zusage erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrem Kurs.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Kurstitel

Datum

Name Vorname

Straße PLZ / Ort

Telefon E-Mail

Beruf* Geb.-Datum*

*Dies sind freiwillige Angaben.

Verantwortung: Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten während des Kurses und Aufenthaltes.

Rücktritt: Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, senden Sie uns bitte schriftlich Ihre Abmeldung per Post, Fax oder E-Mail zu. In jedem Fall bestätigen wir Ihre Abmeldung. Für jede Abmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € (bei Tageskursen 10 €) an.

Bei Abmeldung später als 3 Wochen vor Kursbeginn (auch bei Krankheit) können die Kosten nur erstattet werden, wenn der Platz noch nachbesetzt werden kann. Neben der vollen Kursgebühr ist eine Ausfallgebühr von 80 % der Übernachtungskosten zu tragen, es sei denn, das Zimmer wird anderweitig belegt.

Diese Rücktrittsregelung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Rücktrittsregelung einverstanden. Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr und Übernachtungskosten mit Angabe des Kurstitels und des Kursdatums 4 Wochen vor Kursbeginn an:

Benediktshof · DKM Darlehenskasse Münster eG

IBAN DE60 4006 0265 0013 0104 00 BIC GENODEM1DKM



Anmeldung

Es ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese können Sie uns gern per Mail über das Anmeldeformular auf unserer Homepage unter www.benediktshof.de, per Fax 02504 734011 oder per Post an: **Benediktshof, Verth 41, 48157 Münster** schicken.

Mit der schriftlichen Zusage erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrem Kurs/Aufenthalt.

Hinweis

Die initiatisch spirituelle Wegbegleitung meint nicht eine Psychotherapie im herkömmlichen Sinne und dient nicht der Heilung von Erkrankungen, wie es Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten ist. Therapie hat hier den ursprünglichen Sinn von Wegbegleitung auf dem inneren Weg.

Verantwortung

Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten während des Kurses und Aufenthaltes.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr und Übernachtungskosten mit Angabe des Kurstitels und des Kursdatums 4 Wochen vor Kursbeginn an:

Benediktshof · DKM Darlehenskasse Münster eG

IBAN DE60 4006 0265 0013 0104 00 BIC GENODEM1DKM

Rücktritt bei Einzelstunden

Wer Termine für Einzelstunden nicht einhalten kann, gebe bitte bis drei Werktage vor dem Termin Bescheid, da sonst die volle Gebühr erhoben werden muss.

Rücktritt bei Kursen

Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, senden Sie uns bitte schriftlich Ihre Abmeldung per Post, Fax oder E-Mail zu. In jedem Fall bestätigen wir Ihre Abmeldung.

Für jede Abmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € (bei Tageskursen 10 €) an.

Bei Abmeldung später als 3 Wochen vor Kursbeginn (auch bei Krankheit) können die Kosten nur erstattet werden, wenn der Platz noch nachbesetzt werden kann. Neben der vollen Kursgebühr ist eine Ausfallgebühr von 80 % der Übernachtungskosten zu tragen, es sei denn, das Zimmer wird anderweitig belegt.

Diese Rücktrittsregelung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Rücktrittsregelung einverstanden. Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.





Kalender 2016

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga, 20–21 Uhr Zen-Meditation Übungsgruppe

Januar

30.12.15–3.1.16. Bei Dir ist das Licht Taizé-Tage Birgit Böddeling, Monika Jerzak, Astrid Gaßmann

8.–10.1.	Aufbaukurs 5	Christoph Gerling	34
9.1.	Ein Tag der Stille für mich	Mechthild Sansen	6
13.1.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
14.1.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
15.1.	Tanze!	Hans-Peter Stemmer	27
15.1.	Loslassen und Neuwerden	Eutonie Elisabeth Rottmann	13
16.1.	Zen-Meditationstag	Marianne Schemmer	7
16.1.	Den Weg des Herzens gehen	Elisabeth Rottmann	29
17.1.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
18.1.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
22.–24.1.	Gemeinsam verwurzelt	Afrikanisches Trommeln Michel Mutambala Sanya	27
27.1.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
28.1.	Taizé Fürbittgebet		15
28.1.	Ausdrucksmalen am Nachmittag	Birgit Böddeling	17
29.1.	Meditatives Bogenschießen	Jahresgruppe Christoph Gerling	9
29.–31.1.	Taizé-Chorsingen	Andreas Wild	15
29.–31.1.	Einjährige Schulungsgruppe	A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	33
30.1.	Männersamstag	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	32

Februar

1.2.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
4.2.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
5.–7.2.	Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe	Marianne Schemmer	11
8.2.	Ausdrucksmalen	Birgit Böddeling	17
10.2.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
11.2.	Taizé-Tag der Stille	Birgit Böddeling	14
12.–14.2.	Grundkurs 6	Christoph Gerling, Angela Angenendt-Asdonk, P. Ludolf Hüsing	34
14.2.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
15.2.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
15.–21.2.	Fastenkurs	Monika Jerzak	26

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation

19.2.	Loslassen und Neuwerden	Eutonie Elisabeth Rottmann	13
19.–21.2.	Männer auf dem Weg Jahresgruppe	P. Ludolf Hüsing, Fr. Kienz, H.-P. Stemmer	31
19.–21.2.	Supervision Aufbaukurs (AKIK)	Christoph Gerling	34
19.2.	Singen für Männer	Andreas Wild	24
20.2.	Den Weg des Herzens gehen	Elisabeth Rottmann	29
21.2.	Offenes Singen am Sonntag	Andreas Wild	24
22.–26.2.	Stille und Ton	Birgit Böddeling, Elisabeth Rottmann	10
24.2.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe	Christoph Gerling	47
26.2.	Meditatives Bogenschießen	Christoph Gerling	9
26.–28.2.	Trauer als Chance	Marianne Schemmer	11
26.–28.2.	Mein Buch des Lebens	Schreibwerkstatt Susanne Niemeyer	22
27.2.	Ein Tag der Stille für mich	Mechthild Sansen	6
29.2.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45

März

3.3.	Taizé Fürbittgebet		15
3.3.	Ausdrucksmalen am Nachmittag	Birgit Böddeling	17
3.3.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
4.3.	Nachtgebet für Frauen		30
5.3.	Männersamstag	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	32
5.3.	Ausdrucksmalen	Anne Lohmer	16
5.3.	Taizé-Chorsingen	Andreas Wild	15
6.3.	Meditation und Übungen des Yoga	Adelheid Kaehler, Friedhelm Kienz	12
7.–11.3.	Der Weg führt nach innen	Schwertarbeit Günther Maag-Röckemann	25
9.3.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
11.3.	Loslassen und Neuwerden	Eutonie Elisabeth Rottmann	13
11.–13.3.	Aufbaukurs 5	Christoph Gerling	34
12.3.	Den Weg des Herzens gehen	Elisabeth Rottmann	29
13.3.	Ausdrucksmalen	Birgit Böddeling	17
14.3.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
17.3.	Taizé-Tag der Stille	Birgit Böddeling	14
18.–19.3.	Supervision Aufbaukurs 2	Christoph Gerling	34
18.–23.3.	Kontemplative Meditation	Exerzitien P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen	6
18.–20.3.	Die Lebenskraft der Farben	Margret Steentjes	18
20.3.	Palmsonntagsgottesdienst		48
24.3.	Gründonnerstagsgottesdienst		48
25.3.	Karfreitagsliturgie		48
26.3.	Feier der Osternacht mit anschließender Agape		48

Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga und 20–21 Uhr Zen-Meditation





29.3.–3.4.	Meditation intensiv Christoph Gerling	8
29.3.–2.4.	Inselzeiten für Frauen auf Wangerooge Elisabeth Rottmann	30

April

6.4.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Christoph Gerling	47
7.4.	Sich neu finden im biblischen Wort P. Ludolf Hüsing	47
7.4.	Taizé Fürbittgebet	15
7.4.	Ausdrucksmalen am Nachmittag Birgit Böddeling	17
8.–10.4.	„Schweige und höre“ Pilgern auf dem Jakobsweg Monika Jerzak	26
9.4.	Arbeitstag und Mitgliederversammlung Förderverein „Benediktshofkreis“	51
9.4.	Ein Tag der Stille für mich Mechthild Sansen	6
9.4.	„Jeder Mensch ein Tanzschritt Gottes“ Meditierendes Tanzen E. Levenig-Erkens	28
10.4.	Seelenbilder/Maltag Marianne Schemmer	18
10.4.	Meditatives Bogenschießen Christoph Gerling	9
10.4.	Offenes Singen am Sonntag Andreas Wild	24
11.–14.4.	Leiblichkeit in der Seelsorge Doris Dung-Lachmann, Benedikt Kremp	35
11.4.	Freies Tanzen Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
20.4.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Christoph Gerling	47
21.4.	Taizé-Tag der Stille Birgit Böddeling	14
22.4.	Meditatives Bogenschießen Jahresgruppe Christoph Gerling	9
22.4.	Loslassen und Neuwerden Eutonie Elisabeth Rottmann	13
22.–24.4.	Grundkurs 6 Christoph Gerling, Dr. Rüdiger Müller	34
23.4.	Den Weg des Herzens gehen Elisabeth Rottmann	29
25.–29.4.	Kneipp trifft Dürckheim Andrea Witte	29
25.4.	Freies Tanzen Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
29.4.–1.5.	Einjährige Schulungsgruppe A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	33

Mai

4.–8.5.	Taizé-Tage im Frühling B. Böddeling, M. Jerzak, A. Gaßmann	14
4.5.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Christoph Gerling	47
5.–8.5.	Ton in Ton Elke Wehling, Michael Podzun	19
9.5.	Freies Tanzen Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
12.5.	Sich neu finden im biblischen Wort P. Ludolf Hüsing	47
12.5.	Taizé Fürbittgebet	15
12.5.	Ausdrucksmalen am Nachmittag Birgit Böddeling	17
13.–15.5.	Benediktshof-Wochenende Pfingsten	25
15.5.	Feier des Pfingstfestes	48
16.5.	Einweihung der neuen Scheune	48

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation

18.5.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Christoph Gerling	47
19.5.	Taizé-Tag der Stille Birgit Böddeling	14
20.5.	Loslassen und Neuwerden Eutonie Elisabeth Rottmann	13
20.–22.5.	Aufbaukurs 5 Christoph Gerling und ReferentInnen	34
21.5.	Den Weg des Herzens gehen Elisabeth Rottmann	29
21.5.	Männersamstag P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	32
22.5.	Seelenbilder/Maltag Marianne Schemmer	18
23.5.	Freies Tanzen Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
26.–29.5.	Ausdrucksmalen Anne Lohmer	16
29.5.	Offenes Singen am Sonntag Andreas Wild	24
30.5.–3.6.	Meditation und schöpferisches Gestalten Christoph Gerling	19

Juni

1.6.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Mille Schlangen	47
2.6.	Sich neu finden im biblischen Wort P. Ludolf Hüsing	47
3.6.	Meditatives Bogenschießen Jahresgruppe Christoph Gerling	9
3.–5.6.	Männer auf dem Weg Jahresgruppe P. Ludolf Hüsing, Fr. Kienz, H.-P. Stemmer	31
4.6.	Muße und seelische Widerstandskraft Impuls-Seminar Dr. Rüdiger Müller	36
6.6.	Freies Tanzen Franka Lambertz-Gerling	45
9.6.	Taizé Fürbittgebet	15
9.6.	Ausdrucksmalen am Nachmittag Birgit Böddeling	17
10.6.	Tanze! Hans-Peter Stemmer	27
10.6.	Singen für Männer Andreas Wild	24
11.6.	Taizé-Chorsingen Andreas Wild	15
13.–17.6.	Der Weg führt nach innen Schwertarbeit Günther Maag-Röckemann	25
15.6.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Christoph Gerling	47
17.6.	Loslassen und Neuwerden Eutonie Elisabeth Rottmann	13
18.6.	Ein Tag der Stille für mich Andrea Witte	6
18.6.	Den Weg des Herzens gehen Elisabeth Rottmann	29
18.6.	Arbeitstag Förderverein „Benediktshofkreis“	51
20.6.	Freies Tanzen Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
23.6.	Taizé-Tag der Stille Birgit Böddeling	14
24.–26.6.	Tage der offenen Tür und Tage der Begegnung	49
29.6.	Personale Leibarbeit Offene Gruppe Christoph Gerling	47

Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga und 20–21 Uhr Zen-Meditation





Juli

3.7.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
3.7.	Offenes Singen am Sonntag	Andreas Wild	24
4.7.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
4.–8.7.	Die heilsame Kraft der Achtsamkeit	Elisabeth Rottmann	12
7.7.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
8.–14.7.	Aufbaukurs 5	Christoph Gerling	34
14.7.	Taizé Fürbittgebet		15
14.7.	Ausdrucksmalen am Nachmittag	Birgit Böddeling	17
18.–24.7.	Grundkurs 6	Christoph Gerling, Angela Angenendt-Asdonk, P. Ludolf Hüsing	34
25.–31.7.	Sommermeditationswoche Zazen	Christoph Gerling	10

August

1.–6.8.	Sommerwoche Taizé-Tage	Birgit Böddeling, Monika Jerzak, Astrid Gaßmann	14
4.8.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
7.8.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
8.–12.8.	Ausdrucksmalen intensiv	Birgit Böddeling	17
8.–14.8.	Kontemplative Meditation Exerzitien	P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen	6
12.–14.8.	Maskenbau	Klaus-Werner Stangier	20
15.–19.8.	Maskenspiel	Klaus-Werner Stangier	20
20.8.	Männersamstag	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	32
27.8.	Arbeitstag Förderverein „Benediktshofkreis“		51
27.8.	Ein Tag der Stille für mich	Mechthild Sansen	6
29.8.	Freies Tanzen	Mille Schlangen	45

September

1.9.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
2.–7.9.	Der Weg führt nach innen	Schwertarbeit Günther Maag-Röckemann	25
4.9.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
7.9.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
9.–11.9.	Den eigenen Wert entdecken	Elisabeth Rottmann, Margret Steentjes	21
10.9.	Die göttliche Dunkelheit bei Johannes vom Kreuz	Impuls-Seminar Dr. R. Müller	37
11.9.	Meditatives Bogenschießen	Christoph Gerling	9
11.9.	Sommer-Sonntags-Tanz	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	28
12.9.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
16.9.	Meditatives Bogenschießen	Jahresgruppe Christoph Gerling	9
16.9.	Loslassen und Neuwerden	Eutonie Elisabeth Rottmann	13
16.–18.9.	Grundkurs 6	Christoph Gerling, Angela Angenendt-Asdonk, P. Ludolf Hüsing	34

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation

17.9.	Den Weg des Herzens gehen	Elisabeth Rottmann	29
21.9.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
22.9.	Taizé-Tag der Stille	Birgit Böddeling	14
23.9.	Tanze!	Hans-Peter Stemmer	27
23.–25.9.	Einjährige Schulungsgruppe	A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	33
23.–25.9.	„Wer gehalten ist, kann halten“	Doris Dung-Lachmann	13
25.9.	Offenes Singen am Sonntag	Andreas Wild	24
26.9.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
29.9.	Taizé Fürbittgebet		15
29.9.	Ausdrucksmalen am Nachmittag	Birgit Böddeling	17
29.9.–4.10.	Inselzeiten für Frauen auf Wangerooge	Elisabeth Rottmann	30
30.9.–3.10.	Ausdrucksmalen	Anne Lohmer	16
30.9.–3.10.	Meditation und Übungen des Yoga	Adelheid Kaehler, Friedhelm Kienz	12
30.9.–2.10.	„Er lässt deinen Fuß nicht wanken“	Pilgern auf dem Jakobsweg Monika Jerzak	26

Oktober

5.10.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
6.10.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
7.10.	Meditatives Bogenschießen	Christoph Gerling	9
7.–9.10	Tönen und Tönen	Barbara Knies, Andreas Wild	23
10.–14.10.	Ausdrucksmalen intensiv	Birgit Böddeling	17
10.–13.10.	Weißes Papier Meditieren und Schreiben	Schreibwerkstatt Susanne Niemeyer	22
14.–16.10.	Mantras singen	Bernd Lenfers Grünenfelder, Birgitta Hugenroth	23
15.10.	Zen-Meditationstag	Marianne Schemmer	7
16.10.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
17.–21.10.	Eine Woche für mich	Christoph Gerling	8
20.10.	Taizé-Tag der Stille	Birgit Böddeling	14
21.–23.10.	Mein Lebensweg	Fortbildung im geführten Zeichnen Hildegard Wiedemann	21
22.10.	Ein Tag der Stille für mich	Andrea Witte	6
24.10.	Freies Tanzen	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	45
27.10.	Taizé Fürbittgebet		15
27.10.	Ausdrucksmalen am Nachmittag	Birgit Böddeling	17
28.10.–1.11.	Zen-Meditationsretreat	Marianne Schemmer	7
28.10.–1.11.	Kontemplative Meditation Exerzitien	P. L. Hüsing, Mechthild Sansen	6

November

1.11.	Ausdrucksmalen	Birgit Böddeling	17
2.11.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47

Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga und 20–21 Uhr Zen-Meditation





3.11.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing OSB	47
4.11.	Loslassen und Neuwerden	Eutonie Elisabeth Rottmann	13
4.–6.11.	Männer auf dem Weg	Jahresgruppe P. Ludolf Hüsing, Fr. Kienz, H.-P. Stemmer	31
5.11.	Den Weg des Herzens gehen	Elisabeth Rottmann	29
6.11.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
7.11.	Freies Tanzen	Franka Lambert-Gerling, Mille Schlangen	45
10.11.	Taizé-Tag der Stille	Birgit Böddeling	14
11.–13.11.	Ausdrucksmalen	Anne Lohmer	16
12.11.	Ein Tag der Stille für mich	Mechthild Sansen	6
12.11.	Männersamstag	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	32
12.11.	Taizé-Chorsingen	Andreas Wild	15
13.11.	Treffen der Benediktshof-Kerngruppen		49
16.11.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	00
17.11.	Taizé Fürbittgebet		15
17.11.	Ausdrucksmalen am Nachmittag	Birgit Böddeling	17
18.11.	Singen für Männer	Andreas Wild	24
18.–20.11.	Grundkurs 6	Christoph Gerling, Angela Angenendt-Asdonk, P. Ludolf Hüsing	34
19.11.	Arbeitstag Förderverein „Benediktshofkreis“		51
21.11.	Freies Tanzen	Franka Lambert-Gerling, Mille Schlangen	45
24.–27.11.	Taizé-Tage Advent	Birgit Böddeling, Monika Jerzak, Astrid Gaßmann	14
30.11.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47

Dezember

2.12.	Meditatives Bogenschießen	Jahresgruppe Christoph Gerling	9
2.–4.12.	Einjährige Schulungsgruppe	A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	33
3.12.	Zen-Meditationstag	Marianne Schemmer	7
3.12.	Weihnachtspost	Schreibwerkstatt Susanne Niemeyer	22
4.12.	Seelenbilder/Maltag	Marianne Schemmer	18
5.12.	Freies Tanzen	Franka Lambert-Gerling, Mille Schlangen	45
8.12.	Taizé-Tag der Stille	Birgit Böddeling	14
8.12.	Sich neu finden im biblischen Wort	P. Ludolf Hüsing	47
9.–11.12.	Benediktshof-Wochenende Advent		25
10.12.	Ein Tag der Stille für mich	Mechthild Sansen	6
11.12.	Offenes Singen am Sonntag	Andreas Wild	24
14.12.	Personale Leibarbeit	Offene Gruppe Christoph Gerling	47
15.12.	Taizé Fürbittgebet		15
19.12.	Freies Tanzen	Franka Lambert-Gerling, Mille Schlangen	45
24.12.	Feier der Geburt Christi		48
26.12.–30.12.	Meditation intensiv	Christoph Gerling	8

Vermietung unserer Räume

Der Benediktshof ist ein Ort der Begegnung, des schöpferischen Tuns, der Stille und der Meditation.

Unsere Räume stellen wir gerne GastreferentInnen und Gastgruppen für Seminare und Veranstaltungen, die mit dem Konzept des Hofes vereinbar sind, zur Verfügung. Begleitung und Angebote durch unsere MitarbeiterInnen und ReferentInnen sind möglich. Bitte fragen Sie nach.

Unsere Räume

Unsere **neu ausgebaute Scheune** bietet ab Januar 2016 ein großes Plenum mit Schwingboden (ca. 100 qm), einen eingerichteten Meditationsraum (ca. 45 qm), einen kleinen Gruppenraum (ca. 23 qm) sowie einen großen und einen kleinen Essraum mit einer gut ausgestatteten Küche.

Die 16 Gästezimmer mit 20 Betten in der Scheune sind schlicht und gemütlich eingerichtet. Die Übernachtungskosten betragen pro Nacht im Einzelzimmer 35 € und im Doppelzimmer 50 €. Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Zuschlag von 5 € pro Person. Auf Anfrage stehen weitere Schlafmöglichkeiten zur Verfügung.

Die **Remise** mit ihren großen Fenstern zu allen Seiten gibt den Blick frei in die schöne Natur. Sie lädt ein, ungestört schöpferisch zu arbeiten. Sie verfügt über eine gut ausgestattete Küche und einen Kaminofen.

Das **Haupthaus** bietet ein Plenum mit Holzboden und Empore (ca. 75 qm).

Die Kapelle im Haupthaus und der Raum der Stille in der Scheune stehen allen offen.

Erfragen Sie bitte das individuelle Nutzungsentgelt für die Räume im Büro: Tel: 02504 7340-0 (siehe S. 60).

Impressum

Benediktshof – Christliche Meditations- und Begegnungsstätte e.V.
Christoph Gerling · Verth 41, 48157 Münster
Tel. 02504 7340-0 · Fax: 02504 7340-11 · Internet: www.benediktshof.de

Gestaltung: styleabyte.de – tina dähm

Fotos: Benediktshof, Christoph Gerling, Anne Lohmer, Anita Heinelt, Thomas Kamp, Birgit Böddeling, Rainer Lachmann, Tina Dähm

Papier: gedruckt auf Recyclingpapier, Umweltzeichen Blauer Engel





Sinn des Weges

„Auf dem Wege kommt man nie an. Dass man dem Ziel näher kommt, merkt man daran, dass es immer ferner rückt, bis man begreift, dass der Weg selbst das Ziel ist, das heißt eine Verfassung, die das Weiterschreiten garantiert, das nie endende und eben darin schöpferisch erlösende Stirb und Werde.

Auf dem Weg wird der Mensch, weil er sich wandelt, zu immer neuen Aufgaben gerufen.

Weil er ein anderer wird, sieht er fortan anders und anderes. Altgewohntes erscheint im neuen Licht, und Seinsföhlung, die, wo sie den gewöhnlichen Menschen unversehens trifft und dann erschreckt und vielleicht aus der Bahn wirft, wird für ihn mehr und mehr zu einem stetig und zuverlässig fließenden Quell, der ihn immerzu reinigt, nährt und erneuert.“

Karlfried Graf Dürckheim