



Benediktshof

Christliche Meditations- und
Begegnungsstätte

08.12.	Zen... Sitzen in Stille
14.12.	Dance and Silence – Freies Tanzen
15.12.	Männer 60plus
17.12.	Stille Tag
18.12.	Farben erleben – Seelenbilder malen
26.-30.12.	Meditation intensiv
29.12.22-	Silvester Retreat
01.01.2023	
30.12.22-	Taizé-Tage zum Jahreswechsel
02.01.23	

AUSBLICK AUF 2023

06.-08.01.01.	Aus der Stille ins Neue Jahr
27.-29.01.01.	Frieden mit dir und den anderen
28.01.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
14.02.-21.11.	Jahresgruppe – Initiatische Schwertarbeit für Frauen
17.02.-20.02.	Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe
06.03.	Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen

HOFANGEBOTE IM WOCHENRHYTHMUS

MONTAG	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
	Yoga	18.00 – 19.30 Uhr
	Taizé-Gebet	19.00 – 20.00 Uhr
DIENSTAG	Meditation	06.30 – 06.55 Uhr
	Meditation	07.00 – 07.25 Uhr
	Gottesdienst	07.30 – 08.00 Uhr
MITTWOCH	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
	Yoga	09.30 – 11.00 Uhr
	Personale Leibarbeit, einmal im Monat	17.30 – 19.00 Uhr
	Zen-Meditation	20.00 – 21.00 Uhr
DONNERSTAG	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
	Yoga	18.30 – 20.00 Uhr
	Chorsingen, 14-tägig	18.45 – 20.30 Uhr
FREITAG	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
SONNTAG	Gottesdienst	11.15 Uhr



Aktuelle Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage:
www.benediktshof.de

Benediktshof | Verth 41 | 48157 Münster
Telefon: 02504.73 40 0
muenster@benediktshof.de | www.benediktshof.de



Kursprogramm
2. Halbjahr 2022



JULI

- 03.07. Aramäisches VaterMutterUnser
- 04.-08.07. Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen
- 05.07. Initiatische Schwertarbeit für Frauen
- 09.07. Arbeitstag Förderverein
- 10.07. Bewegte Meditation am Bogen
- 11.-17.07. Einzelexerzitionen in Gemeinschaft
- 13.07. Dance and Silence – Freies Tanzen
- 16.07. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
- 17.07. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 20.-24.07. Achtsamkeit und Meditation intensiv
- 21.07. Männer 60plus
- 23.-24.07. Freude ein Geschenk
- 25.-31.07. Zazen mit Meditativem Bogenschießen – Sommermeditationswoche
- 26.07. Taizé-Tag der Stille
- 31.07. Ausdrucksmalen

AUGUST

- 01.-05.08. Schreibwerkstatt – Sommerschreiben
- 10.08. Dance and Silence – Freies Tanzen
- 11.08. Ausdrucksmalen
- 11.08. Zen... Sitzen in Stille
- 12.-14.08. Werde wer du bist – finde deine Stimme
- 18.08. Männer 60plus
- 19.-21.08. Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein
- 20.08. Stille Tag
- 20.08. Taizé-Lieder-Singen am Samstag
- 21.08. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 21.08. Bewegte Meditation am Bogen
- 26.-28.08. Lebensworte - kreative Lebensspurensuche

SEPTEMBER

- 02.-04.09. Yoga-Retreat
- 05.-09.09. Entdecke die Quellen in Dir – Kreative Exerzitionen
- 10.09. Lichtenberger Methode für SängerInnen und ChorleiterInnen
- 14.09. Dance and Silence – Freies Tanzen
- 15.09. Männer 60plus
- 16.09. Meditatives Bogenschießen
- 16.-18.09. Die Weisheit im Märchen erleben
- 17.09. Zen-Meditationstag
- 22.09. Ausdrucksmalen
- 24.09. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
- 25.09. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 27.09. Taizé-Tag der Stille
- 30.09.-03.10. Ausdrucksmalen Wochenende

OKTOBER

- 02.-10.10. Fahrt nach Taizé
- 04.-07.10. Qi Gong -Tage
- 07.-09.10. Herz Qi Gong-Wochenende
- 10.-13.10. Schreibwerkstatt – Tagebuchschreiben
- 13.10. Zen... Sitzen in Stille
- 14.10. Ausdrucksmalen
- 14.-16.10. Maria als Wegweiserin zu zeitgemäßer, weiblicher Spiritualität
- 15.10. Stille Tag
- 16.10. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 17.-21.10. Eine Woche für mich
- 18.10. Initiatische Schwertarbeit für Frauen
- 20.10. Männer 60plus
- 21.10. Pilgern

- 22.10. Lichtenberger Methode für Instrumentalist/Innen
- 24.-28.10. Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen
- 28.10. Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
- 28.10.-01.11. Zen Meditationsretreat – Stirb und Werde
- 29.10. Arbeitstag Förderverein

NOVEMBER

- 04.-06.11. Aus der Krise einen Neuanfang wagen
- 04.-06.11. Ein Wochenende für Männer – Den Bogen spannen und entspannen
- 05.11. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
- 06.11. Ausdrucksmalen
- 07.-11.11. Ausdrucksamal-Exerzitionen
- 09.11. Dance and Silence – Freies Tanzen
- 11.-13.11. Taizé-Lieder-Singen am Wochenende
- 17.11. Männer 60plus
- 19.11. Zen-Meditationstag
- 20.11. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 22.11. Taizé-Tag der Stille
- 24.11. Ausdrucksmalen
- 28.11.-02.12. Einzelexerzitionen in Gemeinschaft

DEZEMBER

- 03.12. Ausdrucksmalen
- 03.12. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
- 05.-07.12. Schreibwerkstatt – Adventsschreiben
- 06.12. Initiatische Schwertarbeit für Frauen
- 08.12. Ausdrucksmalen