



**Benediktshof**

Christliche Meditations- und  
Begegnungsstätte

- 22.-25.05. Schreibwerkstatt –  
Biografisches Schreiben

---

- 26.-28.05. Begegnung zu Pfingsten

---

- 30.05.-02.06. Qi Gong-Tage

**JUNI**

- 01.06. Zen... Sitzen in Stille

---

- 02.-04.06. Herz Qi Gong-Wochenende

---

- 11.06. Farben erleben – Seelenbilder malen

---

- 13.06. Initiatische Schwertarbeit für Frauen

---

- 14.-18.06. Meditation und  
Schöpferisches Gestalten

---

- 15.06. Männer 60plus

---

- 20.06. Taizé Tag der Stille

---

- 23.-25.06. Ausdrucksmalen am Wochenende

---

- 26.-30.06. Ausdrucksmal-Exerzitien

---

- 26.06.-02.07. Zazen mit Meditativem Bogenschießen –  
Sommermeditationswoche

**JULI**

- 03.-07.07. Initiatische Schwertarbeit –  
Der Weg führt nach innen

---

- 07.-09.07. Frieden mit dir und den anderen

---

- 15.07. Zen - Meditationstag

---

- 16.07. Farben erleben – Seelenbilder malen

---

- 19.-23.07. Achtsamkeit und Meditation intensiv

---

- 20.07. Männer 60plus

---

- 29.07. Arbeitstag Förderverein

---

- 29.07. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit

---

- 31.07.-04.08. Schreibwerkstatt – Sommerschreiben

**HOFANGEBOTE IM WOCHENRHYTHMUS**

**MONTAG**

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Yoga                    | 18.00 – 19.30 Uhr |
| Taizé-Gebet             | 19.00 – 20.00 Uhr |
| Termine: siehe Homepage |                   |

**DIENSTAG**

- |  |                   |
|--|-------------------|
| Meditation   | 06.30 - 06.55 Uhr |
| Meditation   | 07.00 - 07.25 Uhr |
| Gottesdienst                                       | 07.30 - 08.00 Uhr |
| Stille in der Bewegung –<br>Bewegung in der Stille | 19.00 - 20.30 Uhr |

**MITTWOCH**

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| Meditation     | 08.00 - 08.25 Uhr |
| Yoga           | 09.30 - 11.00 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 |
|--------------|-----------|



Benediktshof | Verth 41 | 48157 Münster

Telefon: 02504.73 40 0

muenster@benediktshof.de | www.benediktshof.de



"Wirkkraft" A. Tenorth

**Kursprogramm**

**1. Halbjahr 2023**

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie  
auf unserer Homepage: [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)



## DEZEMBER

03.12.	Ausdrucksmalen ein Tag
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 am Donnerstag
08.12.	Zen... Sitzen in Stille
17.12.	Stille Tag
18.12.	Farben erleben – Seelenbilder malen
26.-30.12.	Meditation intensiv
29.12.22-	Silvester Retreat Achtsamkeit –
01.01.23	Meditation – Stille zum Jahreswechsel
30.12.22-	
02.01.23	Taizé Tage zum Jahreswechsel

## JANUAR 2023

06.-08.01.	Aus der Stille ins Neue Jahr
07.01.	Ausdrucksmalen ein Tag
13.01.	Jahresgruppe – Meditatives Bogenschießen
19.01.	Männer 60plus
20. - 22.01.	Herz Qi Gong-Wochenende
27.- 29.01.	Freude ein Geschenk
27.- 29.01.	Taizé-Lieder-Singen am Wochenende
28.01.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
29.01.	Farben erleben – Seelenbilder malen

## FEBRUAR

02.02.	Ausdrucksmalen am Donnerstag
02.02.	Zen... Sitzen in Stille
03.- 05.02.	Fortbildung: "Sich neu finden im biblischen Wort®"
04.02.	Stille Tag

06.-10.02.	Weben und mehr – kreative, spirituelle Auszeit
10.- 12.02.	Jahresgruppe – Christlich-initiatische Wegbegleitung
11.02.	Zen-Meditationstag
13.-17.02.	Ausdrucksmal-Exerzitien
14.02.	Jahresgruppe – Initiatische Schwertarbeit für Frauen
16.02.	Männer 60plus
17.- 20.02.	Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe
18.02.	Lichtenberger Methode für Sänger*innen und Chorleiter*innen am Samstag

## MÄRZ

04.03.	Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
05.03.	Yoga-Workshop – Wurzeln erben, Wurzeln färben
06.-10.03.	Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen
07.03.	Taizé Tag der Stille
09.03.	Ausdrucksmalen am Donnerstag
10.-13.03.	Kontemplation Via Integralis
11.03.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
14.03.	Initiatische Schwertarbeit für Frauen
16.03.	Männer 60plus
17.-19.03.	Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis
17.03.	Taizé-Lieder-Singen
18.03.	Arbeitstag Förderverein
19.03.	Farben erleben – Seelenbilder malen
24.-26.03.	Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben

24.-26.03.	Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
26.03.	Meditatives Bogenschießen am Sonntag
27.03.-02.04.	Einzel-exerzitien in Gemeinschaft
31.03.-02.04.	Den Bogen spannen und entspannen – Ein Wochenende für Männer

## APRIL

01.04.	Ausdrucksmalen ein Tag
06.04.	Zen... Sitzen in Stille
07.04.	Zen-Meditationstag
07.-10.04.	Osterangebot
11.-16.04.	Meditation intensiv
16.04.	Farben erleben – Seelenbilder malen
17.-21.04.	Emmauswege – Exerzitien in österlicher Zeit
20.04.	Männer 60plus
21.04.	Meditatives Bogenschießen am Freitag
28.04.	Taizé-Lieder-Singen

## MAI

04.05.	Ausdrucksmalen am Donnerstag
05.-07.05.	Maria als Wegweiserin zu zeitgemäßer, weiblicher Spiritualität
06.05.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
07.05.	Farben erleben – Seelenbilder malen
08.-12.05.	Ich webe meinen Lebensteppich
11.05.	Männer 60plus
13.05.	Stille Tag
14.05.	Aramäisches VaterMutterUnser
17.-21.05.	Ausdrucksmal – Tage
20.05.	Ein Tag der Stille in der Übung des Zen