



**Benediktshof**

Christliche Meditations- und  
Begegnungsstätte

26.-30.11. Einzelexerziten in Gemeinschaft  
im Advent

29.11. Arbeitstag Förderverein

**DEZEMBER**

04.12. Sich neu finden im biblischen Wort®-  
online im Advent

05.-07.12. Rot und Gold

05.12. Taizé - Lieder Singen

07.12. Farben erleben – Seelenbilder malen

11.-14.11. Initiatische Schwertarbeit –  
Ich stehe in meiner Mitte

11.12. Personale Leibarbeit

13.12. Zen – Meditationstag

13.12. Initiatische Schwertarbeit-  
Hinführung und Vertiefung

14.12. Ausdrucksmalen – ein Tag

16.12. Männer 60 plus

16.12.-19.12. Warte auf Dich – ein poetisch  
meditativer Atemraum in der Winterzeit

20.12. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit

26.12.-30.12. Meditation intensiv

29.12.2025- Silvester Retreat Achtsamkeit –

01.01.2026 Meditation – Stille zum Jahreswechsel

30.12.2025 Taizé-Tage zum Jahreswechsel

02.01.2026

**Vorschau auf 2026**

02.-04.01. Yoga – Retreat

09.-11.01. Stille nach einer lauten Woche

ab 23.-25.01. Weggemeinschaft für ein Jahr –  
Zeit zum Sein

**HOFANGEBOTE IM WOCHENRHYTHMUS**

**MONTAG**

Yoga 18.00 – 19.15 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

Bewegungsmeditation 18.00 – 19.30 Uhr

**MITTWOCH**

Meditation 08.00 - 08.25 Uhr

Yoga 09.30 - 10.45 Uhr

Zen-Meditation 19.30 - 20.30 Uhr

**DONNERSTAG**

Meditation 08.00 - 08.25 Uhr

Yoga 18.15 - 19.30 Uhr

Chorsingen, 14-tägig 18.45 - 20.30 Uhr

**FREITAG**

Meditation 08.00 - 08.25 Uhr

**SONNTAG**

Gottesdienst 11.15 Uhr

Aktuelle und weitere Informationen  
zu allen Kursen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)



Benediktshof e.V. | Verth 41 | 48157 Münster

Telefon: 02504.73 40 0

[muenster@benediktshof.de](mailto:muenster@benediktshof.de)



**Kursprogramm**

**2. Halbjahr 2025**



## JULI

- 04.07. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 05.07. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
- 06.07. Mit der Kamera unterwegs
- 11.07. Meditatives Bogenschießen am Freitag
- 11. - 13.07. Ausdrucksmalen
- 12.07. Zen-Meditationstag
- 17.07. Männer 60 plus
- 17.07. Zen... Sitzen in Stille
- 18. - 20.07. Initiatische Schwertarbeit –  
Ich stehe in meiner Mitte
- 19.07. Arbeitstag Förderverein
- 24.07. Sich neu finden im biblischen Wort®- online

## AUGUST

- 01.-03.08. "Du bist der Werdenste, der wird" –  
Begegnungen mit dem dritten Gesicht  
Gottes: Gott als Welt
- 01.-03.08. Ein Wochenende für Männer –  
Den Bogen spannen und entspannen
- 01.08. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 03.08. Meditatives Bogenschießen – Einführung
- 04.-08.08. Schreibwerkstatt – Anwesenheitsnotizen–  
Sommerschreiben
- 07.08. Personale Leibarbeit
- 11.-17.08. Zazen mit Meditativem Bogenschießen –  
Sommermeditationswoche
- 15.-17.08. Pilgern: Meinen Alltag einmal  
anders be-gehen
- 21.08. Männer 60 plus

- 21.08. Sich neu finden im biblischen Wort®- online
- 24.08. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 29.-31.08. Werde, wer Du bist – Biografiearbeit  
mit den Perlen des Glaubens
- 29.08. Taizé-Lieder Singen
- 30.08. Zen-Meditationstag
- 30.08. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung

## SEPTEMBER

- 04.09. Zen... Sitzen in Stille
- 05.-07.09. Yoga – Retreat
- 11.09. Personale Leibarbeit
- 12.-14.09. "Ich will Dich segnen und  
Du sollst ein Segen sein"
- 14.09. Ausdrucksmalen – ein Tag
- 14.09. Meditatives Bogenschießen – Einführung
- 18.09. Männer 60 plus
- 19.-21.09. Einführungsseminar Lichtenberger®  
Methode - Lichtenberger® Institut für  
angewandte Stimmphysiologie
- 22.09. Ausdrucksmaal-Exerzitien
- 26.-28.09. Herz Qi Gong – Wochenende
- 26.-28.09. Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
- 26.09. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 27.09. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen

## OKTOBER

- 01.-05.10. Einführung in die Grundlagen der  
Initiativen Therapie – Leben lieben
- 06.-10.10. Initiatische Schwertarbeit –  
Der Weg führt nach innen

- 12.10. Meditatives Bogenschießen – Einführung
- 13.-17.10. Der Alltag als Übung – Mitwirkwoche –  
Praxiswoche
- 16.10. Männer 60 plus
- 17.-19.10. Initiatische Schwertarbeit –  
Grenzen erkennen, Grenzen setzen
- 19.10. Ausdrucksmalen – ein Tag
- 20.-24.10. Eine Woche für mich
- 25.10. Tanzen im Kreis – ein Weg zur Mitte
- 30.10.-02.11. Zen Meditationsretreat – Stirb und Werde

## NOVEMBER

- 03.-07.11. Ausdrucksmaal-Exerzitien
- 07.11. Meditatives Bogenschießen am Freitag
- 07.-09.11. Aus der Krise einen Neuanfang wagen
- 08.11. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
- 08.11. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 13.11. Personale Leibarbeit
- 14.-16.11. Taizé-Lieder Singen – am Wochenende
- 15.11. In Stille Sein
- 16.11. Meditatives Bogenschießen am Sonntag
- 17.-19.11. Schreibwerkstatt – Vorfreude und  
Verheißung
- 20.11. Sich neu finden im biblischen Wort®-  
online
- 20. - 23.11. Ausdrucksmaal – am Wochenende –  
"Und manchmal fehlen mir die Worte "
- 20.11. Männer 60 plus
- 20.11. Zen... Sitzen in Stille
- 22.11. Zen – Meditationstag
- 23.11. Yoga – Workshop