



Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin



JAHRESPROGRAMM
2024



**Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin**

Liebe Leserinnen und Leser!

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Bernried!

Wir freuen uns, auch für dieses Jahr ein Kursprogramm anbieten zu können, das vielseitig und attraktiv ist. Die Fülle der Angebote kommt nicht zuletzt deshalb zustande, weil seit Jahren ein Netzwerk an Referentinnen und Referenten besteht. Sie machen in vertrauensvoller und enger Zusammenarbeit mit uns unsere benediktinischen Werte für viele Menschen verfügbar. Für diese fruchtbare Vernetzung über die Kloster Grenzen hinaus sind wir überaus dankbar.

In Anbetracht der weltweiten Problemfelder und Herausforderungen sind unsere Kurse kleine Taten, jedoch – so schrieb die hl. Therese v. Lisieux – „vergesst nicht, dass in den Augen Gottes nichts klein ist.“ In Auschwitz erhielt der italienische Jude Primo Levi jeden Tag ein Stück Brot von Lorenzo. Er schrieb: „Ich glaube, es ist tatsächlich Lorenzo zu verdanken, dass ich heute noch lebe; und zwar nicht so sehr wegen seiner materiellen Hilfe, sondern weil er mich durch seine Anwesenheit, durch seine natürliche und schlichte Art gut zu sein immer wieder daran erinnert hat, dass es noch eine Welt außerhalb der unseren gibt...eine entfernte Möglichkeit des Guten, für die es sich zu überleben lohnt. Dank Lorenzo gelang es mir, nicht zu vergessen, dass ich selbst ein Mensch war.“ Die kleine Portion Brot rettete seine Seele. Auch wir müssen die Tugend der kleinen Taten wieder üben und lernen, der Kraft der kleinen Gesten zu vertrauen. Dazu wollen unsere Kurse Ermutigung und Anleitung geben.

Beachten Sie bitte die verschiedenen Anmeldemodalitäten:

- Kurse **in Bernried** mit **Anmeldung über Klosterseminar-
Anmeldung auf der Homepage Bildungshaus St. Martin**
- Kurse **in Bernried** mit **Anmeldung direkt bei den Referenten**
- Kurse **im Gästehaus im Kloster Tutzing**
- Kurse **im Gästehaus im Kloster Nütschau**

Wir wünschen Ihnen, dass Sie finden, woran Sie Interesse und Freude haben, und das Sie finden, was Sie brauchen.

Es erwarten Sie im neuen Jahr

Ihre Missions-Benediktinerinnen in Bernried

Bildungsreferentinnen aus der Schwesterngemeinschaft der Missions-Benediktinerinnen Bernried und Tutzing:



Sr. Benedicta Depuhl, Tutzing

Gesundheits- und Krankenpflegerin
Qigong Lehrerin und T'ai Chi Ch'uan Übungsleiterin
benedictadepuhl@gmail.com



Sr. Beate Grupp

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
TZI-Graduierte und Lehrbefugte am Ruth Cohn Institute for
TCI international
sr.beate@bildungshaus-bernried.de



Sr. Helga Gabriela Haack

ehem. Pflegedienstleiterin, Gesundheitsökonomin (FH)
Theologiestudium (Domschule Würzburg)
TZI Gruppenpädagogin u. Coach (TZI)
sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de



Sr. Mechthild Hommel, Tutzing

Dipl. Theologin, Pastoralreferentin
Erziehungsmediatorin
sr.mechthild@bildungshaus-bernried.de



Sr. Hildegard Jansing

Theologin, ehem. Schulleiterin, TZI-Ausbildung
Telefonseelsorge, geistliche Begleitung
sr.hildegard@missions-benediktinerinnen.de



Sr. Lilian Ruth Lansang

Verwaltungsangestellte, Organistin
slilianruth@yahoo.com



Sr. Eligia Mayer

Dipl. Psychologin, Bibliodramaleiterin, Exerzitien
und geistliche Begleitung
sr.eligia@bildungshaus-bernried.de



Sr. Ruth Schönenberger, Tutzing

Dipl. Volkswirtin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin
sr.ruth.s@missions-benediktinerinnen.de



Sr. Thekla Wagener, Tutzing

Lehrerin, Bildungsreferentin
wagener.dtosb@web.de

Wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Schwester, wenn Sie Interesse haben an **Exerzitienbegleitung** oder an **geistlicher Begleitung, Coaching (TZI), Themen-zentrierter Interaktion, Mediation** oder Veranstaltungen im Bereich **Gesundheit und Spiritualität**.

Jahresprogramm 2024 – Übersicht

HINWEIS: nur für die mit einer Nummer versehenen Kurse
ist die Anmeldung im Kloster Bernried möglich

	Nr. JP	Themen	Datum	Seite
REGELMÄSSIG		Information und Führung zu unserer Klostergemeinschaft	Siehe Seite sowie unter Hinweisen	11
		Professionelles Coaching mit TZI	Nach Vereinbarung, siehe Seite ...	11
	2401	Schweigemeditation Still sein vor Gott	13.01./ 03.02./ 02.03./ 06.04./ 04.05./ 01.06./ 06.07./ 07.09./ 05.10./ 02.11./ 07.12.2024 jeweils: 18:25 – 19:55 Uhr	11
JANUAR	2403	Klosterzeit für Senioren und Seniorinnen Im Dialog mit der eigenen Lebens- und Glaubensgeschichte	27.01. – 30.01.2024	12
FEBRUAR	2440	Dialogisch Arbeiten Ein Übungs-, Theorie- und Praxisseminar	02.02. – 06.02.2024	12
	2441	Aschermittwoch für Frauen „Herzklopfen“ Der besondere Einstieg in die Fastenzeit	14.02.2024, 09:00 – 13:00 Uhr	13
	2405	Wo die Liebe ist... „Die Liebe als tragende Kraft entdecken“	16.02. – 18.02.2024	13
	2442	Träumen erlaubt: Von Umbrüchen, Auf- brüchen und Sehnsüchten	16.02. – 18.02.2024	14
	2406	Exerzitien im Alltag „In Liebe geh“ (Dorothea und Niklaus von der Flüe) Eine ökumenische Einladung zur vorösterlichen Besinnung	So. , 18.02./ 25.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03.2024 Die. , 02.04.2024 jeweils: 18:30 – 20:15 Uhr	14
	2443 A	Projekt Frauen leben - Trauerwege ins Leben. Jiftachs Tochter (Ri 11,29-40)	Do. , 29.02.2024, 09:00 – 17:00 Uhr	15
MÄRZ		Weltgebetstag 2024 Palästina... durch das Band des Friedens	01.03.2024, Beginn: 19:00 Uhr	15
	2444	Bewusstheit durch Bewegung Ein Wochenende mit Feldenkraisarbeit	01.03. – 03.03.2024	16
	2443 B	Projekt Frauen leben Trauerwege ins Leben. Jiftachs Tochter (Ri 11,29-40)	Die. , 05.03.2024, 09:00 – 17:00 Uhr	15
	2407	Qigong Bewegtes Beten mit Qigong	08.03. - 10.03.2024	16
	2408	„Gönne dich dir selbst“ Eine heilsame Unterbrechung des Alltags	15.03. – 17.03.2024	17
	2409	Mitfeier der Kar- und Ostertage „Das Kreuz ist der Weg zur Auferstehung“ (Tomáš Halík)	28.03. – 01.04.2024	17
APRIL	2445	Einkehrtage im Kloster für Trauernde Greif dir im Leeren die Osterblume - Heilsame Tage nach dem Tod eines geliebten Menschen	12.04. – 14.04.2024	18
	2446	Einfach.Besser.Essen. Gesund ernähren mit benediktinischen Impulsen	19.04. – 21.04.2024	18
	2447	Kontemplativ Beten mit Schweigen Hinführung in das Jesusgebet	26.04. – 28.04.2024	19

MAI	2410	Wenn´s knallt... Kreativ mit Konflikten umgehen	03.05. – 05.05.2024	20
	2448	Leben in Fülle Spirituelle Lebensgestaltung nach Ignatius von Loyola	03.05. – 05.05.2024	20
	2411	Enneagramm Aufbaukurs Sich verändern und wachsen	16.05. – 21.5.2024	21
	2412	„Yesterday, all my troubles...“ Musikalische Reise an Pfingsten	17.05. – 19.5.2024	21
	2413	Exerzitien m. d. Enneagramm „... da werden wir verwandelt...“	24.05.-29.05.2024	22
	2414	Auszeit mit Musik – Sabbatical Mit Werken von Maurice Durufle und weiteren französischen Komponisten des 20. Jhd.	26.05. – 30.05.2024	22
JUNI	2449	Im Dialog mit sich selber Von der Dankbarkeit zur Zufriedenheit	10.06. - 14.06.2024	25
	2415	Kraft aus der Mitte Yoga, Pilates und Meditation mit spirituellen Impulsen	28.06. - 30.6.2024	25
JULI	2417	Oasentag in Bernried Kraft der Natur	Mo., 08.07.2024, 09:30 – 17:00 Uhr	26
AUGUST	2450	Familienferien Die Seele baumeln lassen - Familienferien in Bernried am Starnberger See	03.08. - 13.08.2024 Anmeldung über die Diözese Augsburg	26
	2418	Wie gelingt „gutes“ Leben? Was uns aufblühen lässt...	01.08. – 02.08.2024	27
	2419	Qigong Basisübungen aus dem bewegten und stillen Qigong	02.08. – 04.08.2024	28
	2451	Hunger nach mehr... - dem Brot des Lebens auf der Spur Erfahrungen mit der Lectio Divina	16.08. – 18.08.2024	28
	2452	Die Regel des Heiligen Benedikts – Heilsames aus Klosterregeln auch für meinen Alltag?	19.08. – 23.08.2024	28
	2453	Gehimmelt und geerdet Bodenhaftung und Flügel im Zeichen von Segen....	23.08. – 25.08.2024	
	2454	„WER IST DER MENSCH, ...?“ Meine ChairPerson spricht mit vielen Stimmen – wir arbeiten mit dem Inneren Team. TZI A-Kurs im RCI	28.08. – 01.09.2024	29
SEPTEMBER	2455	Die Stille stillt...? „sich eine besondere Auszeit gönnen“	02.09. – 06.09.2024	30
	2456	Klosterzeit Die Frauen in uns und in der Welt	06.09. – 10.09.2024	
	2404	Bernrieder Glaubensgespräche „Nachmittag des Christentums“	11.09. / 09.10. / 06.11. / 04.12.2024	32
	2420	Schönheit Ein Wochenende mit meditativem Tanz	13.09. – 15.09.2024	31
	2421	Balance Das Leben – ein Seiltanz – (k)einen Schritt weiter...	20.09 – 22.09.2024	32

OKTOBER	2422	Exerzitien im Schweigen „Ich gehe meinen Weg vor Gott im Land der Lebenden“ (Ps 116,9)	29.09. – 06.10.2024	32
	2423	Oasentag in Bernried „Weniger ist mehr“	07.10.2024, 09:30 – 17:00 Uhr	33
	2424	Benedikt für Heute Das Vaterunser	11.10. – 13.10.2024	33
	2457 A	Projekt Frauen leben Trauerwege ins Leben. Die Witwe von Nain (Lk 7,11-17)	Mi. , 16.10.2024, 09:00 – 17:00 Uhr	34
	2458	Kraftquellen und Inspirationen Aus der Natur, Bewegung und Kreativität	18.10. – 20.10.2024	34
	2425	Basiskurs Spiritual Care MUTASPIR – Wandlung durch Spiritualität Für Mitarbeitende in Medizin und Pflege	20.10. – 24.10.2024	35
	2426	Qigong Die Übungen des Kranich-Qigongs	25.10. – 27.10.2024	36
	2427	Werde, der/die du bist – auf der Suche nach unserem wahren Selbst!	25.10 – 27.10.2024	36
NOVEMBER	2457 B	Projekt Frauen leben Trauerwege ins Leben. Die Witwe von Nain (Lk 7,11-17)	Die. , 29.10.2024, 09:00 – 17:00 Uhr	34
	2428	Aufbaukurs Spiritual Care MUTASPIR – Wandlung durch Spiritualität Für Mitarbeitende in Medizin und Pflege	02.11. – 04.11.2024	37
	2459	Der Mensch lebt nicht vom Brot allein Prävention mit spirituellen Impulsen	07.11. – 10.11.2024	37
	2429	Adventseminar Advent – zur Heimat werden	29.11. – 01.12.2024	38
	2430	Yoga und Jesus – Grundkurs Zu den Quellen der Mitte – Christliche Gottes- erfahrung	29.11. – 01.12.2024	38
DEZEMBER	2431	Yoga und Jesus – Vertiefungskurs Zu den Quellen der Mitte – Christliche Gottes- erfahrung	01.12. – 03.12.2024	39
	2460	Kontemplativ Beten mit Schweigen Hinführung in das Jesus Gebet	06.12. – 08.12.2024	39
	2432	Es muss im Leben mehr als alles geben... Alles beginnt mit der Sehnsucht!	13.12 – 15.12.2024	40
	2433	Jahreswechsel Anfangen...	29.12. – 01.01.2025 ANMELDUNG: ab 01.10.2024 möglich	40

Unsere Referent:innen:



Altmann, Dr. Petra

Buchautorin, Journalistin, mit Schwerpunkt „Klösterliche Traditionen“, Logotherapeutin (nach Viktor Frankl)



Becker, Cornelia

Coach (TZI), TZI-Diplom, Seminare, Beratung und Begleitung, pharm. kaufm. Angestellte, ehrenamt. gesetzl. Betreuerin, Kirchengemeinderätin



Bleher, Dr. rer. nat. Bärbel Elija

Biologin, Personalentwicklung und Karriereberatung von jungen Wissenschaftler/innen am Karlsruher Institut für Technologie, geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin



Dieminger, Susanne M.A.

Coach, Trainerin, Lektorin, Autorin



Drüner, Annette

Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Fortbildungsreferentin, Coach



Frank, Prof. Dr. Hans-Georg

Arzt, Hochschullehrer, Theologiestudium (Domschule Würzburg), GCL-Mitglied



Frick, Prof. Dr. med. P. Eckhard SJ

Jesuit, Priester, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiater, Psychoanalytiker, interdisziplinäre Forschung im Bereich Spiritual Care (Hochschule für Philosophie und Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München)



Gappa-Langer, Hedwig

Coach (TZI), TZI-Zertifikat, Begleiterin von Imaginationsreisen, Kommunikation für nachhaltige Entwicklung, Umwelt-/Gartenbau-Ingenieurin



Gilbert, P. Carlo, SVD, Bombay, Indien

Meditations-, Yogalehrer

**Haimmerer, Ludwig**

Religionspädagoge, Yoga Lehrer,
Christlich inkulturiertes Yoga

**Haimmerer-Trax, Birgit**

Pilatestrainerin, Lehrerin für Fitness,
Bewegung und Körpererfahrung

**Hoffmann, Ruth**

Mag. Theologin, Pastoralassistentin,
Staatsex. in Sonderpädagogik

**Hügelmeyer, Dr. Peter**

Biologe und Geschäftsführer, Theologiestudium
(Domschule Würzburg), Exerzitien- und Geistlicher
Begleiter, GCL-Mitglied

**Kaletsch-Lang, Eva**

Dipl. Sportlehrerin, Bewegungstherapeutin,
Psychotherapeutin (nach HPG)

**Kandler-Schmitt, Barbara**

Apothekerin und Medizinredakteurin, Präventions-
managerin und Ernährungsberaterin

**Kappenstiel, Pfr. Hermann**

Geistlicher Rektor im Stift Tilbeck
(Einrichtung für Menschen mit Behinderung),
Pastoralpsychologe

**Lang, Renate**

Feldenkraislehrerin

**Mader, Silvia**

Diplom Sozialpädagogin (FH), Referentin
für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.)



Muche sa, Sr. Elisabeth

Psychologin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin,
Kongregation der Helferinnen



Nuding, Tatjana

Dipl. Soziologin und Kommunikationswissen-
schaftlerin, Systemischer Coach und Trainerin für
Kommunikation und Wirkung



Peters, Sr. Sharon Marie PCJ

Southam / Birmingham / UK
Geistliche Begleitung, Exerzitienbegleitung,
Enneagrammlehrerin



Rietz, Ulrike

TZI-Graduierte und Lehrbeauftragte am Ruth Cohn
Institute for TCI international; Pädagogin, Psycho-
login; Organisations- und Persönlichkeitsentwick-
lung, Beratung, Seminare



**Rübenach, Sr. Scholastica Benediktinerin der
Abtei Venio**

Religionspädagogin, Mediatorin, Konfliktmanagerin,
Konfliktcoaching



Schulz, Johanna

Kirchenmusikerin, Organistin, Frauenchor,
Kinderchor, Quartett



Schupp, Isabel

Trauerfachberaterin, Leiterin des Instituts „Trauer-
seminare Blauer Falter“, betroffene Mutter, MBSR
Lehrerin, Psychologische Beraterin, Personal Coach



Stingl, Angelika

Referentin in der Erwachsenenbildung. Tanzleiterin,
vorwiegend mit meditativem Tanz



te Brake, Margit

Supervisorin, Coach (EASC anerkannt)
Vorträge, Seminare, Beratung und Organisationsent-
wicklung, Diakonin, Dipl.-Diakoniewissenschaftlerin



Wir bitten um Ihre Unterstützung

für unsere Bildungsarbeit und andere pastorale Tätigkeiten unserer Gemeinschaft.

Dank Ihrer Spendengelder können wir in Bernried Einzelpersonen einen Klosteraufenthalt oder die Teilnahme an Seminaren ermöglichen. Bei Spenden über 20,00 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus.
Bitte teilen Sie uns dazu Ihre Adresse mit.

Mit herzlichem Dank
Ihre
Missions-Benediktinerinnen in Bernried

Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried
www.bildungshaus-bernried.de
www.missions-benediktinerinnen.de

Kontoverbindung

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
Liga Bank München
IBAN: DE22 7509 0300 0002 1476 96
BIC: GENODEF1M05

oder

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG
Konto-Nr. 250 56 30
IBAN: DE77 7009 3200 0002 5056 30
BIC: GENODEF1STH



INFORMATION ZUR KLOSTERGEMEINSCHAFT UND FÜHRUNG

Wir Missions-Benediktinerinnen informieren Sie gern über unsere Klostergeschichte. Auch führen wir Sie – soweit möglich – durch die Anlage.

Leitung: Schwesternteam

Termin: auf Anfrage

Kosten: auf Anfrage

PROFESSIONELLES COACHING MIT TZI (THEMENZENTRIERTE INTERAKTION NACH RUTH C. COHN)

TZI-Coaching ermutigt und inspiriert. Es schafft analytische Klarheit, ermutigt und eröffnet die Vielfalt der Möglichkeiten. Es erweitert Ihre Selbstkenntnis und Ihr Selbstvertrauen als Voraussetzungen für mehr Arbeitsfreude, Sinnhaftigkeit und Erfolg im Beruf – und darüber hinaus.

Wenn Sie Interesse an einer individuellen Beratung / Begleitung mit Fokus auf den beruflichen oder persönlichen Kontext haben, nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack OSB

Email: sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: nach Vereinbarung

2401

SCHWEIGEMEDITATION

Still sein vor Gott

Die Schweigemeditation ist angelehnt an die christliche Kontemplation und die Zen-Meditation. Sie bietet eine Möglichkeit, mit der Stille in Berührung zu kommen, und das Heilvolle der göttlichen Gegenwart in uns lebendig werden zu lassen. Das eigene Verwurzelte im göttlichen Urgrund kann dabei immer wieder neu erfahren werden. Dies gibt Kraft und Zuversicht für das Geschehen im Alltag.

Wir beginnen immer mit einem spirituellen Impuls und leiten Sie an für die Meditation. Diese „Stille vor Gott“ bieten wir am ersten Samstag der unten angegebenen Monate an.

Leitung: Sr. Eligia Mayer

Termine: 13.01./ 03.02./ 02.03./ 06.04./ 04.05./ 01.06./
06.07./ 07.09./ 05.10./ 02.11./ 07.12.2024

Treffpunkt: Klosterpforte, 18:25 Uhr bis 19:45 Uhr

Kosten: Spende



2403

KLOSTERZEIT FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN

Im Dialog mit der eigenen Lebens- und Glaubensgeschichte

Je weniger das Berufsleben unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, umso mehr Gelegenheit haben wir, hinzuschauen. Hinzuschauen auf das, was uns Freude gemacht hat im Leben, was uns gelungen ist und geschenkt wurde, auch, was uns herausgefordert hat, was wir gemeistert oder nicht gemeistert haben. Ein Blick zurück, um sich – vor sich selbst – zu positionieren und zu einem Einverständnis, zu einem Ja zu kommen. Und ein Blick nach vorn. Was nehme ich mit auf die Reise, welches Rüstzeug wird mir nützen bei dem, was auf mich zukommen kann?

Die Zeit im Kloster wird den Raum und den Rahmen zur Verfügung stellen für unsere Entdeckungen, für Bestätigung und Aufbruch.

Die Teilnahmezahl ist begrenzt auf 10, Alter ca. ab 70 Jahre.

Leitung: Sr. Beate Grupp, Annette Drüner

Termin: 27.01., 14:30 Uhr bis 30.01.2024, 13:00 Uhr

Kosten: 258,00 € EZ // 207,00 € DZ

Kursgebühr: 120,00 €

2440

DIALOGISCH ARBEITEN

Ein Übungs-, Theorie- und Praxisseminar

Wie können wir Menschen hilfreich begleiten und immer wieder gut mit uns selbst umgehen? Der Kurs vermittelt Selbsterfahrung, Theorie und Übung des Dialogischen Arbeitens. Dies geschieht anhand einer Fallarbeit aus dem eigenen Berufsfeld oder einem Anliegen, das die Auseinandersetzung mit der eigenen Berufsrolle betrifft. Wir probieren verschiedene Interventionen, die uns und anderen neue Einsichten bringen können. Bei dem Wunsch nach Weiterentwicklung und bei der Bewältigung von Krisen gibt die Verbindung von inneren Impulsen und von richtungsweisenden Erfahrungen neue Sichtweisen auf Verstrickungen. Die Erfahrung von freiem Potential eröffnet neue Möglichkeiten. Theoretische Hintergründe werden verdeutlicht, die Übertragbarkeit in das eigene Berufsfeld entworfen.

Leitung: Annette Drüner

Kontakt und Annette Drüner

Anmeldung: info@druener-coaching-goettingen.de

Termin: 02.02., 15:00 Uhr bis 06.02.2024, 14:00 Uhr

Kosten: 344,00 € EZ // 276,00 € DZ

Kursgebühr: 300,00 € plus UmSt

**2441****ASCHERMITTWOCH FÜR FRAUEN -***Der besondere Einstieg in die Fastenzeit
„Herzklopfen“*

Mehr als 5 Millionen Mal wird unser Herz geschlagen haben, wenn die 7 Wochen der Fastenzeit vorüber sind. Was uns am Herzen liegt, hat Einfluss auf diese Frequenz. Ebenso, was belastet. Auch das Herz Gottes bleibt vom Tun des Menschen nicht unberührt (Hosea 11,8). Grund genug, am Beginn der österlichen Bußzeit in den Blick zu nehmen, was uns Herzklopfen bereitet. Wir laden Sie ein, mit Impulsen, Austausch, Musik, Stille und Gebet in die Fastenzeit einzusteigen. Der Vormittag endet mit einem gemeinsamen Gottesdienst mit Aschekreuz sowie dem Essen einer Fastensuppe.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel in Kooperation mit dem KDFB und der Frauenseelsorge in der Diözese Augsburg

Anmeldung: KDFB Augsburg,

Tel.: 0821-3166 34 41

E-Mail: frauenbund@bistum-augsburg.de

Termin: 14.02.2024, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Kosten: incl. Fastensuppe 18,00 € // KDFB Mitglieder 14,00 €

2405**WO DIE LIEBE IST....***„Die Liebe als tragende Kraft entdecken“*

Wie würden Sie den Satz weiterführen? Welche Assoziationen, welche Variationen kommen Ihnen in den Sinn? Das Wochenende lädt ein, gemeinsam über die Liebe als tragende Kraft nachzusinnen und sie mehr und mehr als Grund aller Wirklichkeit zu begreifen.

Wo die Liebe ist, da ist Gott – so lautet ein sehr altes Lied, das durch die Jahrhunderte hindurch immer wieder in Kirchen gesungen wird. Ein Gesang, der gefüllt ist durch die Lebenserfahrung so vieler Menschen. Von welcher Lebenserfahrung singe ich? Im Hören aufeinander und im Dialog mit Texten spiritueller Meister*innen entdecken wir Impulse, selbst weiterzuwachsen – hin zur größeren Liebe.

Leitung: Sr. Thekla Wagener

Termin: 16.02., 18:00 Uhr bis 18.02.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2442

TRÄUMEN ERLAUBT:

Von Umbrüchen, Aufbrüchen und Sehnsüchten

Veränderungen im Leben sind ein Aufbruch ins Unbekannte, nicht immer freiwillig, manchmal plötzlich und abrupt – und nicht immer frei von Trauer, Ratlosigkeit oder Angst.

Wir sind gefordert uns in der neuen Situation zurechtzufinden, in einer neuen Arbeit, einer veränderten familiären Situation oder mit gesundheitlichen Einschränkungen. Und gleichzeitig öffnet sich ein neues Fenster, ergeben sich neue Chancen. Vielleicht auch eine Zeit zu träumen? Sehnsüchten nachzugehen?

Wohin soll es jetzt gehen? Wie finde ich Kraft für den neuen Weg mit meinen Sehnsüchten und Herzensanliegen?

In dem Seminar wollen wir mit unterschiedlichen Methoden verdeckten Wünschen nachspüren und Verborgenes bergen. Und immer geht es auch darum: Wie kann ich diese Kraft und die verborgenen Schätze konkret für die neue Situation nutzen und Träume wahrwerden lassen?

Leitung: Conny Becker u. Hedwig Gappa-Langer

Kontakt und Conny Becker

Anmeldung: becker.co@gmx.de

Termin: 16.02., 18:00 Uhr bis 18.02.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 120,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

2406

EXERZITIEN IM ALLTAG

„In Liebe geh“

(Dorothea und Niklaus von der Flüe)

Eine ökumenische Einladung zur vorösterlichen Besinnung.

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg, auf dem wir lernen, die Gegenwart Gottes im Alltag wahrzunehmen. Durch die Exerzitien im Alltag gestalten wir die Fastenzeit als bewussten Weg auf Ostern hin. Wir lassen uns dabei unterstützen durch die tägliche Zeit für Besinnung (Begleitheft), einen Tagesrückblick am Abend, ein wöchentliches Treffen (Sonntag), zum gemeinsamen Beten, Meditieren und Austausch von Erfahrungen und Entdeckungen.

Leitung: Sr. Eligia Mayer, Eva Kaletsch-Lang

Termin: So., 18.02./ 25.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03.2024

Die., 02.04.2023

Kosten: 10,00 € (incl. Begleitheft)



2443 A+B

PROJEKT: FRAUEN LEBEN

Trauerwege ins Leben. Jiftachs Tochter (Ri 11,29-40)

Freude und Leid gehören zum Leben von uns Menschen, auch wenn wir das Zweite gern vermeiden würden.

So oft ist Leid, welches wir erleben, nicht durch uns selbst verursacht. Meist ist es auch nicht durch andere beabsichtigt. Dennoch müssen wir selbst dann mit den Folgen leben. Unsere Wege damit umzugehen, sind so vielfältig, wie wir verschieden sind. Menschen, an denen wir uns orientieren können, sind uns Hilfe.

Das Alte Testament erzählt im Richterbuch vom Feldherren Jiftach und seiner Tochter. Die weitgehend unbekannte Geschichte der namenlosen Tochter dieses Mannes kann in ihrer Dramatik verstören, doch sie weist auch einen möglichen Weg der Trauerbewältigung. Nehmen wir uns Zeit, von ihrem Umgang mit Trauer zu lernen.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel, in Kooperation mit der KEB (kath. Erwachsenenbildung Augsburg)

Anmeldung: KEB Augsburg

Tel: 0821-31 66 88 21

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

TERMIN A: 29.02.2024, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TERMIN B: 05.03.2024, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: 30,00 €

WELTGEBETSTAG 2024 – PALÄSTINA

„...durch das Band des Friedens“

Im Abendgottesdienst, den in ökumenischer Vielfalt palästinensische Frauen vorbereitet haben, sind wir verbunden durch das Band des Friedens. Mit dem Wort Gottes nehmen wir Anteil an ihren Nöten, Hoffnungen, Ängsten, ihren Freuden und Sorgen, ihren Chancen und Bedürfnissen. Im Hören auf die Stimmen dieser Christinnen in einem militärisch besetzten und kontrollierten Land – schon im Sommer 2023 haben Christen etwa nur ein Prozent der Bevölkerung ausgemacht – wird ihre Hoffnung auf Frieden, aber ebenso ihr Leiden an der unfriedlichen Wirklichkeit deutlich. Frauen, Männer, Alte, Junge sind eingeladen, zuzuhören, wahrzunehmen und insbesondere offen zu sein für unterschiedliche Narrative. Diese geben die Wirklichkeit unterschiedlich wieder und deuten sie je nach den eigenen Erfahrungen. Wir bieten dazu Austausch und Gespräche.

Frauen aller Konfessionen laden ein zu diesem Gottesdienst.

Termin: 01.03.2024, 19:00 Uhr

Ort: Pfarrkirche in Iffeldorf

Kosten: Spende für Frauen-Projekte z.B. Palästina, erwünscht



2444

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Ein Wochenende mit Feldenkraisarbeit

Wie gebrauche ich meinen Körper und wie kann Bewegung leicht und spielerisch funktionieren? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam gezielt, behutsam und mit großer Aufmerksamkeit nach. Wir arbeiten überwiegend auf dem Boden im Liegen in einer kleinen Gruppe mit 10 Teilnehmern.

Vorerfahrung von mindestens einem Feldenkraiskurs ist notwendig. Matten und Decken sind vorhanden. Bitte mitbringen: Evtl. eigene Matte, großes Laken, dickes Badetuch als Unterstützung für den Kopf, warme Socken, bequeme Kleidung und Interesse an Neuem.

Leitung: Renate Lang

Information und Renate Lang

Anmeldung: helene888@gmx.de

Termin: 01.03., 18:00 Uhr bis 03.03.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 110,00 €

2407

QIGONG

Bewegtes Beten mit Qigong

Qigong wird u. a. als Meditation in Bewegung bezeichnet. Als solche können die Übungen eine Möglichkeit sein, ins Beten zu kommen. Qigong schlägt somit eine Brücke zwischen östlicher Weisheit und christlichem Beten. Dem wollen wir an diesem Wochenende im konkreten Tun nachspüren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 08.03., 18:00 Uhr bis 10.03.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2408

„GÖNNE DICH DIR SELBST“ (NACH BERNHARD VON CLAIRVAUX)

Eine heilsame Unterbrechung des Alltags

„Ich sage nicht: tu das immer,

Ich sage nicht: tu das oft.

Aber ich sage: tu es immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“

(Bernhard von Clairvaux)

Und auch im ganz normalen Alltagstrott, in kräftezehrenden Lebenssituationen, während Umbrüchen im Berufs- und Familienleben und bei Übergängen in neue Lebensabschnitte geht der Blick für das Wesentliche oft verloren. Nicht selten geraten wir dann in Orientierungslosigkeit und fühlen uns haltlos.

An diesem Wochenende laden wir ein, den Alltag zu unterbrechen, innezuhalten und uns von den Worten von Bernhard von Clairvaux inspirieren zu lassen.

Mahlzeiten im Schweigen, Austausch miteinander, Einzelbesinnung, Meditation, einfache Übungen sowie das Wort Gottes eröffnen den Weg zu uns selbst.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Ruth Hoffmann

Termin: 15.03., 18:00 Uhr bis 17.03.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2409

MITFEIER DER KAR- UND OSTERTAGE

*„Das Kreuz ist der Weg zur Auferstehung“
(Tomáš Halík)*

Als Zeugen globaler Krisen in unserer Welt können wir diese deuten als einen Teil des fortwährenden Kreuzesmysteriums. Die Auferstehung ist kein billiges Happy End, der Glaube an die Auferstehung keine billige Gnade, so Halík.

Tragen wir in diesen Tagen die persönlichen und gesellschaftlichen Fragen mit in die Verkündigung hinein. Lassen wir uns ein auf den Prozess des Suchens und des Verwandeltwerdens, wie ihn die Jüngerinnen und Jünger Jesu bei seiner Passion durchleiden mussten.

Dazu ergeht unsere Einladung.

Leitung: Schwesternteam

Termin: 28.03., 14:00 Uhr bis 01.04.2024, 13:00 Uhr

Pension: 344,00 € EZ // 276,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2445

EINKEHRTAGE IM KLOSTER FÜR TRAUERENDE

Greif dir im Leeren die Osterblume – Heilsame Tage nach dem Tod eines geliebten Menschen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, mit dem wir ein wertvolles Stück unseres Lebensweges gemeinsam gegangen sind, bricht unsere Welt zusammen, nichts ist wie es vorher war. Besonders, wenn der Tod sehr plötzlich oder zur Unzeit in unser Leben tritt, hadern wir – mit dem Schicksal, mit dem Leben, mit Gott.

Aber auch, wenn wir ein halbes Leben miteinander verbracht haben, und Gelegenheit hatten uns auf den Abschied vorzubereiten, ist die neue Situation, nun ganz alleine zu sein, oft kaum auszuhalten. Und so suchen wir neuen Halt, nach etwas, das uns tragen kann.

In diese Situation möchten wir Sie zu einem besonderen Wochenende einladen: Wir möchten einen Raum anbieten, in dem alles, was mit dem Verlust eines geliebten Menschen einhergeht, seinen Platz haben darf. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt dieser Mensch gewesen ist und ob der Abschied 6 Wochen oder 6 Jahre zurückliegt. Eingeladen sind gemeinsame Erinnerungen, ihre Tränen, ihre Einsamkeit, ihr Zweifel. Eingeladen sind aber auch die Hoffnung, die Stille, und all das, was besser und anders werden darf. Und eingeladen ist natürlich auch unsere Freude: Wir werden die schöne Umgebung am Starnberger See genießen und die gute Verpflegung im Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried.

Leitung: Isabell Schupp, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 12.04., 14:00 Uhr bis 14.04.2024, 14:00 Uhr

Information und

Anmeldung: bis 12.03.2024 bei Isabel Schupp

E-Mail: kontakt@isabel-schupp.de

Website: www.blauerfalter.de

Mobil: 0172 / 81 60 448

2446

EINFACH.BESSER.ESSEN.

Gesund ernähren mit benediktinischen Impulsen

Zu viel, zu schnell, zu oft... wer kennt das nicht – auch oder gerade beim Essen? Als Ergebnis unseres „modernen“ Lebensstils leiden Körper und Seele, rebellieren mit Übergewicht, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen. Da hilft ein Blick in die Regel des Heiligen Benedikt: Er war ein Meister des Maßhaltens. Seine Empfehlungen sind auch heute, nach mehr als 1500 Jahren, noch hoch aktuell. In diesem Kurs erfah-



ren Sie, was, aber vor allem WIE Sie essen sollten – und wie eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Meditationen und spirituellen Impulsen entwickeln wir ein neues Gespür für unseren Körper und machen uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen. Impulse aus der Regel des Heiligen Benedikt öffnen uns die Augen für das „rechte Maß“ und für das, was uns wirklich nährt. Begleitende Elemente sind achtsame Mahlzeiten im Schweigen, Einzelbesinnung, Austausch in der Gruppe und gemeinsame Meditationen.

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Termin: 19.04., 18:00 Uhr bis 21.04.2024, 13:30 Uhr

Information und Barbara Kandler-Schmitt

Anmeldung: barbara.kandler.schmitt@gmail.com

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2447

KONTEMPLATIV BETEN

Hinführung in das Jesusgebet mit Schweigen

Im Buch Exodus offenbart Gott sich Mose am Dornbusch als „Ich bin der ich-bin-da“, als ein Gott der Gegenwart, der immer dort ist, wo auch wir sind. In der kontemplativen Meditation üben wir uns Schritt für Schritt ein im einfachen Verweilen in der Gegenwart Gottes. Es ist ein Meditationsweg, der im Alltag tragen und zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führen kann.

Das Wochenende will in das kontemplative Gebet mit dem Namen Jesus Christus einführen und steht auch für Praktizierende offen.

Elemente des Kurses:

- Kurs im Schweigen mit gemeinsamen Meditationszeiten in der Stille
- Wahrnehmungsübungen von Leib und Atem
- Hinführung zur Meditation mit dem Jesusgebet (nach dem Grieser Weg)
- Spirituelle Impulse
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Zeit zum Spaziergehen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Dr. Bärbel Elija Bleher

Information und Dr. Bärbel Elija Bleher

Anmeldung: elija.bleher@posteo.de

Termin: 26.04., 18:00 Uhr bis 28.04.2024, 13.30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 55,00 €



2410

WENN'S KNALLT...

Kreativ mit Konflikten umgehen

Konflikte, leider auch ungelöste, gehören zu unserem Lebensalltag. Allzu oft blockieren sie Lebensenergien und rauben Lebensqualität. Wer sich und andere besser verstehen lernt, entdeckt Wege, alternativ und kreativ mit Konfliktsituationen umzugehen und die entstehenden Energien positiv zu nutzen.

In diesem Seminar lassen wir uns durch fundierte Methoden, kreative Angebote – u.a. Rollenspiele – spirituelle Impulse aus der Bibel und der Regel des Hl Benedikt inspirieren, Potentiale und Chancen für den Alltag zu entdecken. Bitte bringen Sie dazu Beispiele aus ihrem Alltag mit.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Sr. Scholastica Rübenach

Termin: 03.05., 18:00 Uhr bis 05.05.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2448

LEBEN IN FÜLLE

Spirituelle Lebensgestaltung nach Ignatius von Loyola

Unsere Lebenswege führen über Höhen und Tiefen. Wir erleben Erfolge und Scheitern. Wir gehen frustrierende Irrwege und erleben viel Positives; alles dies manchmal auch gleichzeitig.

In dieser Gemengelage teilt Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, seine eigenen Lebenserfahrungen mit uns; ein wahrer Schatz mit hoher Wertschätzung für andere Menschen, gleichsam mit praktizierter Achtsamkeit und spirituell begründeter Resilienz. Ignatius war ein präziser Beobachter und tiefer Kenner der menschlichen Seele. Viele seiner Hinweise, Vorschläge und Methoden sind für den modernen Menschen nach wie vor hochaktuell, z.B. die Bedeutung der eigenen Sehnsucht oder die Vorgehensweisen bei Entscheidungen und Widerständen.

Wir möchten Ignatius und seine Empfehlungen besser kennenlernen und Aspekte erschließen, die für unseren eigenen Lebens- und Glaubensweg Bedeutung haben könnten. Elemente dieser Tage sind ignatianische Impulse, Einzelbesinnung, Einzel- und Kleingruppengespräche.

Leitung: Dr. Peter Hügelmeier, Prof. Dr. Hans-Georg Frank, Sr. Elisabeth Muche sa

Anmeldung: peter.huegelmeier@gcl.de

Termin: 03.05., 18:00 Uhr bis 05.05.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2411

ENNEAGRAMM-AUFBAUKURS

Sich verändern und wachsen

Im Aufbaukurs geht es um ein tieferes Verstehen

- des im Basiskurs Gehörten und Erfahrenen
- der Stärken und Schwächen jeden Typs bezüglich des inneren Lebens
- der Veränderungsprozesse, die Wachsen und Tiefe auf dem Lebensweg fördern.

Voraussetzung: Vertrautsein mit dem Grundwissen des Enneagramms. Ein wirkliches Verständnis der Enneagrammzentren, des eigenen Typs und der Pfeiltheorie. Auf diesen Grundlagen bauen wir weiter.

Gewinn: Das tiefere Erkennen der eigenen Persönlichkeit. Der Einsatz des Enneagramms hilft auch, andere – wie Kinder, Schüler, Jugendliche und Erwachsene – zu unterstützen in ihrer Lebensgestaltung wie auch in der Beziehungsfähigkeit.

Leitung: Sr. Sharon Marie Peters PCJ, Sr. Beate Grupp OSB

Termin: 16.05., 14:30 Uhr bis 21.05.2024, 16:00 Uhr

Pension: 430,00 € EZ // 345,00 € DZ

Kursgebühr: 260,00 €

2412

„YESTERDAY, ALL MY TROUBLES...“

Musikalische Reise an Pfingsten

... wer summt da in Gedanken nicht den Beatles Klassiker mit?

Musik & Lieder begleiten uns ein Leben lang in allen Stimmungslagen: Ausgelassen, fröhlich, traurig, romantische Abende am Lagerfeuer.

An diesem Wochenende möchten wir zusammen musizieren, singen, uns austauschen, das Leben und auch Pfingsten feiern - ein Wochenende zum einfach Sein.

Besondere musikalische Kenntnisse sind nicht nötig, es genügt die Sehnsucht nach gemütlichem gemeinsamen Musizieren.

Leitung: Ruth Hoffmann, Sr. Lilian Ruth Lansang

Termin: 17.05., 18:00 Uhr bis 19.05.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

**2413****EXERZITIEN MIT DEM ENNEAGRAMM***„...da werden wir verwandelt...“*

Wir sind im Basis- und Aufbaukurs den Fragen nachgegangen, wer wir wirklich sind. Wir haben uns vorgetastet in die Grundlagen des Enneagrammwissens und in die Möglichkeiten des Wachsens und Sich-Veränderns. Wir haben die je eigene Wirklichkeit unseres Typs ausgelotet, die Chancen und die Fallen im Alltag bewusster erfahren und gesteuert. Jetzt laden wir Euch ein, sich in diesen Tagen der Exerzitien auf den Menschen Jesus einzulassen. Wir lassen uns mit biblischen Geschichten seine Weisheit, sein Verhalten, seine Gefühle, seine Motivation und seine intensive Beziehung zu seinem Vater vor Augen führen. Im Blick auf diesen Menschen Jesus und im Dialog wird es spannend, dem eigenen Leben und dem eigenen Enneagrammtyp nachzugehen. Be-seelt von der Hoffnung, wie es im Lied heißt: „Im Anschauen deines Bildes, da werden wir verwandelt in dein Bild“. Dadurch möchten wir die Reise nach innen, die Urverbindung unseres Lebens mit Gott und die weise Beziehung mit anderen vertiefen.

Leitung: Sr. Sharon Marie Peters PCJ, Sr. Beate Grupp OSB**Termin:** 24.05., 14:30 Uhr bis 29.05.2024, 16:00 Uhr**Pension:** 430,00 € EZ // 345,00 € DZ**Kursgebühr:** 260,00 €**2414****AUSZEIT MIT MUSIK – SABBATICAL***Mit Werken von Maurice Durufle und weiteren französischen Komponisten des 20. Jahrhunderts*

In diesen Sabbattagen begleiten uns Leben und Musik von M. Durufle. Dabei stoßen wir auf verschiedene geistliche Komponisten, die ihn begleitet haben. Lassen wir uns von einer abwechslungsreichen und inspirierenden Musik mitnehmen und tauchen in diese Sabbatzeit ein. Musikalische sowie geistlich-biblische Impulse und Einblicke in Leben und Werk des Komponisten füllen diese Tage.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Sie können als ganz persönliche Sabbatzeit genutzt werden. Sie erhalten dafür eine kleine Handreichung mit Impulsen zur Gestaltung einer individuellen Sabbatzeit.

Leitung: Sr. Gabriela Haack, Johanna Schulz**Termin:** 26.05., 15:00 Uhr bis 30.05. 2024, 13:00 Uhr**Pension:** 344,00 € EZ // 276,00 € DZ**Kursgebühr:** 100,00 €

ANMELDUNG 2024

Anmeldeformular nur für Klosterangebote mit Kursnummer
bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

per Post senden an: Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried

per Fax an: +49 (0)8158 255-63

über Website: www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/



Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen
Informationen vom Kloster der Missions-Benediktinerinnen
zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

ANMELDUNG

Bitte in **DRUCKSCHRIFT** ausfüllen!

Ich melde mich / uns an zur Kurs-Nr.:

vom: bis:

Ich / Wir hätte(n) gerne: Einzelzimmer Doppelzimmer Dreibettzimmer

Ich möchte essen ☐ Vegetarisch ☐ Glutenfrei ☐ Vegan

☐ fleischhaltige Kost ☐ Laktosefrei

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Telefax:

E-Mail:

Geburtsjahr: (Angabe ist freiwillig)

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster der
Missions-Benediktinerinnen zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Unterschrift: Datum:

Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried

**2449****DIALOGISCH ARBEITEN***Von der Dankbarkeit zur Zufriedenheit*

„Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude“, sagt ein altes Sprichwort. Spirituelle Weisheit erkennt die Freude in allem Leide. Untrennbar sind im menschlichen Leben, Leid und Freude verbunden. Kann ich durch bewusste Dankbarkeit meine eigene Zufriedenheit erhöhen? Kann und möchte ich etwas tun, um die Freude bei anderen zu mehren? Wie erscheint mein Tag, wenn ich (nach Desmond Tutu und Dalai-Lama) dazu Humor, Demut, Akzeptanz, Vergebung, Mitgefühl und Großzügigkeit lebe? Wir lassen uns durch kurze Texte inspirieren und tauschen uns aus. Wer möchte, kann ein persönliches Anliegen einbringen, dieses bearbeiten wir in und mit der Gruppe. Es gilt, miteinander Antworten und Lösungsansätze zu finden, die hilfreich sind und in den Alltag transportiert und dort geübt werden können.

Termin: 10.06.2024, 15:00 Uhr bis 14.06.2024, 14:00 Uhr
Kontakt und Annette Drüner
Anmeldung: info@druener-coaching-goettingen.de
Kosten: 344,00 € EZ // 276,00 € DZ
Kursgebühr: 250,00 € plus UmSt

2415**KRAFT AUS DER MITTE***Yoga, Pilates, Meditation mit spirituellen Impulsen*

Der Alltag fordert uns, und so ist es heilsam, sich Zeit zu nehmen, um in der Kraft zu bleiben und wieder in die Mitte zu kommen. Der Ort des Bernrieder Klosters lädt uns ein, uns auf die Suche nach unseren eigenen Kraftquellen zu begeben und die Ruhe in uns zu entdecken.

Mit folgenden Elementen machen wir uns auf den Weg:

- Yoga und Pilates
- Meditation und Entspannung
- Singen und spirituelle Impulse
- Natur- und Körpererfahrung
- Mahlzeiten im Schweigen

Die Übungen sind für Anfänger:innen und bereits Praktizierende geeignet. Im Vordergrund ist nicht die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern die ernsthafte Bereitschaft sich auf die Übungen und spirituellen Impulse einzulassen. Bitte bringen Sie für die Bodenarbeit bequeme Kleidung mit. Meditationshocker, Yoga-Matten und Decken sind vorhanden.

Leitung: Ludwig Haimmerer, Birgit Haimmerer-Trax
Termin: 28.06., 18:00 Uhr bis 30.06.2024, 13:30 Uhr
Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ
Kursgebühr: 100,00 €



2417

OASENTAG IN BERNRIED

Kraft der Natur

Schon die heilige Hildegard von Bingen kannte die Bedeutung der Natur als Kraftspender. Veriditas – Grünkraft – nannte sie das, was die Schätze der Natur uns schenken, wenn wir mit offenen Augen unterwegs sind. Wir Menschen brauchen ein „natürliches“ Umfeld, um Geist und Sinne aufzufrischen.

An diesem Tag erfahren wir, wie wir mit Hilfe der Natur unsere Batterien aufladen und den Kopf so frei bekommen können: durch Impulse, Meditationen, durch Bewegung an der frischen Luft und die Entdeckung der kleinen Oasen, die sich oft direkt vor unserer Haustüre befinden, ohne dass wir sie wahrnehmen.

Wir lernen zudem, wie wir uns auch zuhause kleine Naturwinkel schaffen und uns die „Grünkraft“ - zum Beispiel in Form von Kräutern - in die eigenen vier Wände holen können. Für die Unternehmungen draußen empfiehlt sich festes Schuhwerk und eine wetterangepasste Kleidung. Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmer:innen der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die erstmalig Freude an dem Thema haben.

Leitung: Dr. Petra Altmann, Sr. Thekla Wagener

Termin: 08.07.2023, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Tagungskosten: 37,00 € (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)

Kursgebühr: 55,00 €

2450

FAMILIENFERIEN

Die Seele baumeln lassen – Familienferien in Bernried am Starnberger See

Sie haben Lust auf gestaltete Familienferien? Eingeladen sind Familien mit kleinen und größeren Kindern, Pflegefamilien, Alleinerziehende, Großeltern mit Enkelkindern.

Für Kinder ab 3 Jahren sind vormittags altersgerechte Gruppen für Spiel, Spaß und kreative Angebote geplant. Sie werden von erfahrenen Gruppenleiter:innen betreut. Währenddessen haben die Erwachsenen Zeit für sich, für ihre Partnerschaft, für Ruhe-, Entspannungs- und Gesprächsangebote. Kinder unter 3 Jahren müssen bitte von ihren Eltern betreut werden.

Gemeinsame Aktionen wie Gottesdienste, Ausflüge, Wanderungen, Spiele planen wir miteinander. Alle sollen und können an dem gemeinsamen Programm mitwirken und sich einbringen.



Der hauseigene Badestrand am Starnberger See, der Ruhe- und der Spielegarten laden ein, die Seele baumeln und es sich gut gehen zu lassen. Die Küche sorgt ihrerseits für beste Verwöhnung.

Leitung: Ulrich Hoffmann, Barbara Lohr-Krämer&Team

Termin: 03.08. bis 13.08.2024

Verantwortlich/

weitere Infos: Bistum Augsburg: Hauptabteilung II – Seelsorge, Ehe- und Familienseelsorge

Homepages: <https://beziehung-leben.de/veranstaltungen-2/fahrten-pilgerreisen-ferien/>

Kosten: bitte erfragen

2418

WIE GELINGT „GUTES“ LEBEN?

Was uns aufblühen lässt...

Mögliche Antworten auf diese Frage bekommen wir zum Beispiel aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Maßnahmen u.a. aus der Positiven Psychologie sowie der Spiritualität.

So tragen bestimmte, wissenschaftlich untersuchte Denk- und Verhaltensweisen dazu bei, ein „gutes“ Leben zu führen. Damit beschäftigten sich in frühchristlicher Zeit auch die Wüstenväter und Wüstenmütter und sprachen von der Kraft der Seele. Denn in jedem Menschen gibt es die Kraft, die uns wachsen lässt und uns hilft, Zuversicht und Vertrauen zu säen.

In diesem Seminar wollen wir uns durch fundierte Methoden, spirituelle Impulse und kraftvolle Übungen inspirieren lassen, eigene Ressourcen wahrzunehmen, hinderliche Denkmuster zu verändern und negative Gefühle und Erfahrungen zu wandeln. Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns diesmal mit der Frage, was uns hilft, hoffnungsvoll und optimistisch in die Zukunft zu blicken und wie wir beim „Aufblühen“ Sinn und Lebensfreude in unser Leben einladen können. Denn „was wir säen, ernten wir!“ Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmer:innen der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Tatjana Nuding

Termin: 01.08., 10:00 Uhr – 02.08.2024, 16:30 Uhr

Pension: 110,50 € EZ // 93,50 € DZ

Kursgebühr: 135,00 €



2419

QIGONG

Basisübungen aus dem bewegten und stillen Qigong

Die acht Brokate gehören zu den grundlegenden Übungen des bewegten Qigong. Aus dem stillen Qigong kommt der kleine Energiekreislauf hinzu. Mit diesen beiden Formen werden wir uns in diesen Tagen auseinandersetzen und sie einüben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 02.08., 18:00 Uhr bis 04.08.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2451

HUNGER NACH MEHR – DEM BROT DES LEBENS AUF DER SPUR

Erfahrungen mit der Lectio Divina

In diesen Tagen hören wir die Sonntagsevangelien aus dem sechsten Kapitel des Johannesevangeliums, der sogenannten Brotrede, und sie führen uns unweigerlich zu der Frage: woraus lebe ich? Was nährt mich? Das Wochenende lädt ein, diesem Text aus der Heiligen Schrift der Christen in der jahrhundertalten Methode der Lectio Divina zu begegnen und dabei der Frage nach dem Brot des Lebens inmitten der eigenen Wirklichkeit auf die Spur zu kommen. Die Lectio Divina ist ein sehr einfacher und zugleich persönlicher Weg, Heiligen Schriften zu begegnen. Von daher bedarf es keiner besonderen Voraussetzung, außer der, sich vom Wort berühren und bewegen zu lassen.

Ort: KLOSTER NÜTSCHAU – Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

Leitung: Sr. Thekla Wagener

Termin: 16.08., 17:00 Uhr bis 18.08.2024, 13:30 Uhr

Anmeldung: Kloster Nütschau

Email: <https://www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen>

Kosten: bitte erfragen

2452

DIE REGEL DES HEILIGEN BENEDIKT

Heilsames aus Klosterregeln auch für meinen Alltag?

Dieser Wochenkurs lädt ein, sich eine Auszeit im Kloster zu gönnen und eine Antwort auf diese Frage zu finden. Benedikt erinnert die Leitung des Klosters im 41. Kapitel seiner Regel daran, dass sie alles so ordnen und regeln soll, dass es den Brüdern und Schwestern „zum Heil dient“



(RB 41, 5). In täglichen Impulsen lernen Sie einige dieser Lebensregeln – nicht nur theoretisch, sondern vor allem auch praktisch- kennen. Gemeinsam prüfen wir sie auf die Tauglichkeit für den eigenen Alltag. Dabei leitet uns die Frage, was mir in der Gestaltung meines Lebens wirklich zum Heil dient. Neben ein bis zwei kleineren Arbeitseinsätzen im Freien (bitte entsprechende Kleidung mitbringen) und kreativ-meditativem Tun schenken wir in diesen Tagen einander genügend Raum für Stille und Begegnung.

Ort: KLOSTER NÜTSCHAU – Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

Leitung: Sr. Thekla Wagener

Termin: 18.08., 17:00 Uhr bis 23.08.2024, 13:30 Uhr

Anmeldung: Kloster Nütschau

Email: <https://www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen>

Kosten: bitte erfragen

2454

„WER IST DER MENSCH, ...?“

Meine ChairPerson spricht mit vielen Stimmen – wir arbeiten mit dem Inneren Team

TZI-Ausbildungskurs im RCI

In unserer sich wandelnden Arbeitswelt wird die Fähigkeit, wirksam und konstruktiv im Team zu arbeiten, immer wichtiger. Basierend auf dem Konzept der TZI werden wir in unserem Kurs die Dynamik unserer individuellen Inneren Teams erkunden, unser persönliches Konfliktpotential ausloten und konstruktive Lösungen in unserer Arbeitsweise ausprobieren.

Unsere Themen:

- Das Konzept des Inneren Teams in Verbindung mit der TZI kennenlernen. Wir erkunden unsere Inneren Teammitglieder mit ihren Bedürfnissen und Motiven.
- Wir identifizieren Konflikte und Spannungen und üben uns, diese zu integrieren und zu lösen.
- Wir erproben Strategien zur Stärkung und Förderung der Inneren Teammitglieder.
- Wir erfahren, wie wir das Erlernte auf unsere Teamarbeit im beruflichen oder persönlichen Umfeld übertragen können, um dort wirkungsvoller zusammenzuarbeiten.
- Die Unterscheidung der Inneren Stimmen („Unterscheidung der Geister“ Ignatius von Loyola) kann zugleich zu einem spirituellen Prozess führen, bei dem wir mehr und mehr zu unserem Selbst finden.

Unsere Arbeitsformen:

Wir arbeiten im Plenum, Kleingruppen, in Rollenspielen und mit supervisorischer Begleitung an konkreten Situationen der Teilnehmer:innen.



Unser Kurs richtet sich an Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten und darüber hinaus ihre Fähigkeiten im Team zu arbeiten verbessern wollen als Führungskräfte, Projektmitglieder, Teamleitungen.

Leitung: Ulrike Rietz, Sr. Helga Gabriela Haack OSB

Termin: 28.08., 14:30 Uhr bis 01.09.2024, 13:00 Uhr

Pension: 392,00 € EZ // 312,00 € DZ

Kursgebühr: 380,00 € Mitglieder RCI / 500,00 € Nichtmitglieder / 900,00 € zzgl. 19% MwSt. für Firmenzahler

Information: Ulrike Rietz eMail: beratung@ulrike-rietz.com

Anmeldung: Ruth Cohn Institute for TCI International

<https://www.tci-living-learning.org/>

Anmeldeschluss: 25.07.2024

2455

DIE STILLE STILLT...?

„sich eine besondere Auszeit gönnen“

Die Tage laden ein, die Kraft der Stille zu erfahren und wahrnehmen zu lernen, was sich alles in mir regt, wenn ich still werde. Womit komme ich in Berührung? Was ist anders, wenn ich mich einlasse auf ein stilles, achtsames und liebevolles Dasein und Tun? Die Tage unterliegen einem klaren Rhythmus, der sich zwischen Essen und Schlafen, zwischen Arbeiten und Freisein, zwischen Alleinsein und in Gemeinschaft sein, zwischen Schweigen und Reden, zwischen Meditieren und Schriftbetrachtung bewegt. Eingebettet ist der Rhythmus des Kurses in den benediktinischen Wechsel von ora et labora et lege der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing und einer einladenden bayrischen Landschaft direkt am Starnberger See.

Ort: KLOSTER TUTZING, Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing

Leitung: Sr. Thekla Wagener

Termin: 02.09., 17:00 Uhr bis 06.09.2024, 13:30 Uhr

Anmeldung: Sr. Thekla Wagener wagener.dtosb@web.de

Kosten: bitte erfragen



2456

DIALOGISCH ARBEITEN

Die Frauen in uns und in der Welt

Die Frau zu sein, die ich wirklich bin, ist ein lebenslanger Prozess. Gehen wir gemeinsam ein Stück auf diesem Weg und schauen uns selbst an und begegnen einigen Frauen, die vor uns diesen Weg gingen!

Der Kurs bietet die Chance, sich mit aktuellen Fragen im persönlichen oder beruflichen Leben zu beschäftigen. Dem Erspüren der eigenen Weiblichkeit, dem Bedenken der verschiedenen Rollen als Frau und der Erkenntnis von Entwicklungspotential. Ziel ist die Auseinandersetzung zu mehr innerer Klarheit und der Möglichkeit einer Neuausrichtung.

Termin: 06.09.2024, 15:00 Uhr bis 10.09.2024, 14:00 Uhr

Auskunft und **Annette Drüner**

Anmeldung: info@druener-coaching-goettingen.de

Kosten: 344,00 € EZ // 276,00 € DZ

Kursgebühr: 250,00 € plus UmSt

2420

SCHÖNHEIT – EIN WOCHENENDE MIT MEDITATIVEM TANZ

„Gewiss können wir nicht ohne Brot leben, ebenso ist es unmöglich, ohne Schönheit zu leben.“ (F. Dostojewski)

Schönheit zeigt sich uns auf vielfältige Weise: in Wort und Bild, Musik und Tanz, in der Natur und dem gelebten Miteinander. Sie ist Kraftquelle, Trost und Hilfe in den Widrigkeiten des Lebens. Sie wirkt heilend, lockt zum Aufbruch. Schönheit rührt an, lässt uns staunen, bringt Freude und Harmonie in unser Leben. Sie erfüllt unser Herz und lässt uns Gottes Gegenwart erahnen. Und doch findet sich oft nur wenig Platz für sie in der Hektik des Alltags.

Das Wochenende bietet Raum, Zeit und Ruhe, stauend, mit allen Sinnen und tanzend Schönes zu erfahren und zu genießen. Wir wollen uns offen fragen, was Schönheit ist, wo sie sich zeigt und was sie – auch in den Mühen des Lebens – bewirken kann. So wird unser Blick achtsamer für das, was uns im Alltag leichter, erfüllter und lebendiger werden lässt.

Leitung: Angelika Stingl, Sr. Mechthild Hommel

Termin: 13.09., 18:00 Uhr bis 15.09.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2421

BALANCE

Das Leben – ein Seiltanz – (k)einen Schritt weiter...

Das Leben gleicht einem Tanz auf dem Drahtseil: Wir brauchen eine gute Balance, Mut zum nächsten Schritt, ein Gefühl für die eigene Mitte und vielleicht ein Netz, das uns auffängt, falls wir doch einmal abzustürzen drohen.

Wir fragen uns an diesem Wochenende: Wie sieht es mit meiner Balance aus?

Wie erreiche ich ein ausgeglichenes Miteinander von Aktivität und Ruhe, Kreativität und Rationalität, Spiel und Arbeit, Nähe und Distanz, Ichbezogenheit und Dubezogenheit?

Das Wochenende ist geprägt von einer Balance zwischen Gruppenaustausch und Einzelbesinnung, Innehalten und Weitergehen, spielerischen Elementen drinnen und draußen.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Ruth Hoffmann

Termin: 20.09., 18:00 Uhr bis 22.09.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2404

BERNRIEDER GLAUBENSGESPRÄCHE

„Nachmittag des Christentums“

Die Kirche macht derzeit eine eklatante Veränderung durch. Selbstverschuldete Krisen nagen an ihrer Glaubwürdigkeit. Auch große gesellschaftliche Krisen verändern und fordern sie stark heraus. Der große tschechische Soziologe und Priester Tomás Halík bezeichnet die gegenwärtige Zeit als Nachmittag des Christentums. Die Form der Kirche verändert sich, nicht aber die Botschaft des Christentums. Es ist die Frage, wie wir als Christen für die Menschen dableiben wollen. An diesen Abenden möchten wir uns mit einigen Gedanken aus dem gleichnamigen Buch von Halík befassen und für uns ausbuchstabieren.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel

Termine: 11.09./ 09.10./ 06.11./ 04.12.2024

Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: Spende

2422

EXERZITIEN IM SCHWEIGEN

„Ich gehe meinen Weg vor Gott im Land der Lebenden“ (Ps 116,9)

Dieser Vers spiegelt Jesu Gebot der Liebe: die Liebe zu mir, zum Nächsten, zu Gott. In den Exerzitien geht es darum, sich des eigenen Weges bewusst zu werden in



Verantwortung vor Gott und in lebendiger Beziehung zu den Menschen. Dazu helfen die Elemente der Tage: durchgängiges Schweigen / persönliche Meditations- und Gebetszeiten / tägliches Begleitgespräch / tägl. Eucharistiefeier zum Tagesabschluss. Zudem besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwesterngemeinschaft im Haus teilzunehmen. Auch wenn Sie noch keine Erfahrungen mit Einzelexerzitien haben, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Leitung: Pfr. Kappenstiel, Sr. Ruth Schönenberger, Silvia Mader, Sr. Mechthild Hommel

Termin: 29.09., 18:00 Uhr - 06.10.2024, 09:30 Uhr

Pension: 585,50 € EZ // 466,50 € DZ p.P.

Kursgebühr: 150,00 €

2423

OASENTAG IN BERNRIED

„Weniger ist mehr“

Wir brauchen nicht ein Mehr, um glücklich zu sein. Was wir brauchen, ist die Erkenntnis, was wesentlich für unser Leben ist. An diesem Tag möchten wir ein wenig ausmisten. Entdecken, was uns belastet und überflüssig ist. Erkennen, auf was wir verzichten könnten. Somit haben wir die Chance, ein wenig mehr Ordnung und Struktur in unser Leben zu bringen. Dinge, die uns wirklich wichtig sind, mehr ins Zentrum zu rücken. Anhand von Übungen und Meditationen sowie im Austausch miteinander versuchen wir erste Schritte auf dem Weg, uns von alten Gewohnheiten zu trennen und mehr Klarheit in unser Leben zu bringen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Termin: 07.10.2024, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Tagungskosten: 37,00 € (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)

Kursgebühr: 50,00 €

2424

BENEDIKT FÜR HEUTE

Das Vaterunser

Im Unterwegssein mit Jesus fällt seinen Jüngerinnen und Jüngern, Freundinnen und Freunden auf, dass Jesus eine besondere Art des Betens hat. Sie bitten ihn: Lehre uns beten. So ist das Vaterunser in der Familie, in Gemeinschaften, in Pfarrgemeinden zum Kern und ein vertrauter Bestandteil christlichen Betens geworden. Auch Benedikt von Nursia empfahl in seiner Regel, es täglich an zentralen Stellen zu beten. Der Hl. Benedikt, ein profunder Menschenkenner, wußte um die Tücken des Zusammenlebens. Leicht kommt es



zu Missverständnissen und Streit. Angst, Spaltung oder Lähmung breiten sich aus. Bleibt dies unbeachtet, werden wertvolle Beziehungen zerstört.

Sie sind eingeladen zur Spurensuche, wie mit dem Vater unser und der Regel Benedikts gemeinschaftliches Leben besser gelingen und eine lebendige Gottesbeziehung vertieft werden kann.

Leitung: Schwesternteam zusammen mit Mitgliedern des Bernrieder Kreises. Zum Bernrieder Kreis gehören Frauen und Männer, die in ihrem Alltag nach der benediktinischen Spiritualität leben.

Termin: 11.10., 18:00 Uhr bis 13.10.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2457 A+B

PROJEKT: FRAUEN LEBEN

Trauerwege ins Leben. Die Witwe von Nain (Lk. 7,11-17)

Der einzige Sohn einer Frau ist gestorben. Und sie ist Witwe. Diese zwei Angaben im Lukasevangelium machen klar, warum die Frau in großer Trauer und Verzweiflung ist. Ohne männlichen Beistand ist es in der damaligen Zeit nur äußerst schwer möglich zu leben. Wie viele Menschen machen auch heute die Erfahrung, auf sich allein gestellt die Herausforderungen des Alltags durchleben zu müssen. Resignation und Trauer liegen nahe. Und dann begegnet Jesus der Frau mit der Leben erweckenden Botschaft an den Sohn. Wir möchten an diesem Tag die biblische Stelle lebendig werden lassen und den Trauerweg der Witwe ins Leben auch für uns entdecken.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel, in Kooperation mit der KEB (kath. Erwachsenenbildung Augsburg)

Anmeldung: KEB Augsburg

Tel: 0821-31 66 88 21

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

TERMIN A: 16.10.2024, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TERMIN B: 29.10.2024, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: 30,00 €

2458

KRAFTQUELLEN UND INSPIRATIONEN

Aus der Natur, Bewegung und Spiritualität – Ein Seminar für Frauen

Die Tage werden kürzer. Es gilt noch die letzten Sonnenstrahlen zu sammeln und die bunten Herbstfarben zu genießen. Und dann sich einzustellen auf die Veränderungen der Jahreszeit. Tiere bereiten ihren Winterschlaf vor. Aber was machen wir Menschen?



Wie und wo kann ich in dieser Zeit Kraft tanken, mich stärken? Was macht dunkle Tage heller und mein Leben „hyggelig“? Wie erhalte ich mir meine Balance mit all den Anforderungen, die das Leben bereithält? Gerade wenn das Leben mal nicht so gut läuft, brauchen wir einen guten Kontakt zu unseren ganz persönlichen Kraftquellen. In der Natur, mit Bewegung und Kreativität wollen wir diese (wieder-)entdecken und gemeinsam neu beleben – im schönen Kloster Bernried. Schon allein der Ort ist Kraftquelle und Inspiration.

Leitung: Conny Becker, Hedwig Gappa-Langer
Kontakt und Conny Becker
Anmeldung: becker.co@gmx.de
Termin: 18.10., 18:00 Uhr bis 20.10.2024, 13:30 Uhr
Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ
Kursgebühr: 120,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

2425

BASISKURS SPIRITUAL CARE

MUTASPIR – Wandlung durch Spiritualität

Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin und Pflege

Im Gesundheitswesen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass bei der Betreuung kranker und pflegebedürftiger Menschen neben der physischen, sozialen und psychischen Ebene auch die spirituelle Seite des Menschen berücksichtigt werden muss. Spiritual Care erhöht die Lebensqualität der Patient(inn)en und Klient(inn)en, und verbessert auch die Arbeitszufriedenheit sowie die Mitarbeiter:innen Bindung.

Der Basiskurs erreicht Ziele auf drei Ebenen: Vermittlung von Kompetenzen und damit eine Verbesserung der Arbeitszufriedenheit; Organisationsentwicklung und Gestaltung der Unternehmenskultur und Verbesserung der Versorgung der Menschen, die in den Einrichtungen wohnen oder behandelt werden.

Veranstalter: Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried in Kooperation mit der Professur für Spiritual Care und psychosomatische Gesundheit am Klinikum rechts der Isar der TU München.
Anmeldung: ab 1. Mai 2024 möglich:
Prof. Dr. med. Eckhard Frick
Tel.: +49 89 2386-2230
E-Mail: spiritualcare.med@tum.de
<https://www.iggs-online.org/>
Referenten: Prof. Dr.med. Eckhard Frick, Sr. Helga Gabriela Haack
Termin: 20.10., 18:00 Uhr bis 24.10.2024, 17:00 Uhr
Pension: 344,00 € EZ // 276,00 € DZ
Kursgebühr: 400,00 €



2426

QIGONG

Die Übungen des Kranich-Qigongs

Es ist Ende Oktober und wir sind am Übergang von der Wandlungsphase Erde zu Metall. Die Übungen des Kranichs werden dieser zugeordnet. Auf Grund der anspruchsvollen Bewegungen und der Komplexität der fünf Teile wird Praxiserfahrung der Teilnehmer:innen vorausgesetzt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 25.10., 18:00 Uhr bis 27.10.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2427

WERDE, DER/DIE DU BIST

Auf der Suche nach unserem wahren Selbst

Was ist das – unser wahres Selbst? Wie unterscheidet sich dieses vom Ego? Geht es dabei um das große Wort der Selbstverwirklichung? Oder steckt noch mehr dahinter? Solchen Fragen möchten wir an diesem Wochenende nachgehen und erste Antwortversuche wagen. Dabei begleiten uns Texte aus der biblischen und klösterlichen Tradition. Wir entdecken Haltungen großer geistlicher Meister*innen und entwickeln erste Bausteine, die uns helfen können, hin zu unserem wahren Selbst zu wachsen.

Leitung: Sr. Thekla Wagener

Termin: 25.10., 18:00 Uhr bis 27.10.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2428

AUFBAUKURS SPIRITUAL CARE

MUTASPIR – Wandlung durch Spiritualität

Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin und Pflege

Der Aufbaukurs vertieft die Inhalte und Ziele des Grundkurses. Er wendet sich an die Teilnehmenden der vorangegangenen Seminare zu Spiritual Care – MutaSpir und zur Spirituellen Anamnese.

Schwerpunktmäßig sollten die Teilnehmenden die Spiritual Care Projekte aus ihren Einrichtungen vorstellen. Gemeinsam werden die Erfahrungen reflektiert und bilden die Grundlage, aktiv an dem Thema weiterzuarbeiten. Ergänzend können auch Fallbesprechungen eingebracht werden.

Anmeldemodalitäten, wie Seminar Nr. 2425

BASISKURS SPIRITUAL CARE

Termin: 03.11., 14:30 Uhr bis 05.11.2024, 14:00 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 200,00 €

2459

DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT ALLEIN

Prävention mit spirituellen Impulsen

Ob Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose – viele Volkskrankheiten werden durch eine ungünstige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Stress begünstigt. Umgekehrt beugen eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und Entspannung chronischen Krankheiten vor oder beeinflussen zumindest deren Verlauf günstig. Dieser Kurs wendet sich an spirituell suchende Menschen, die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und die Grundlagen eines gesundheitsfördernden Lebensstils kennenlernen wollen. Wahrnehmungsübungen, Meditation und kreative Einzelarbeit helfen, ungünstige Verhaltensmuster zu entlarven und neue Strategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Biblische Impulse und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern öffnen uns die Augen für das, was uns wirklich nährt.

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Termin: 07.11., 18:00 Uhr bis 10.11.2024, 13:30 Uhr

Information und Barbara Kandler-Schmitt

Anmeldung: barbara.kandler.schmitt@gmail.com

Pension: 258,00 € EZ // 207,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €



2429

ADVENTSEMINAR

Advent – zur Heimat werden

Advent. In dieser Zeit sind wir eingeladen, still zu werden und uns auf das Kommen Jesu in dieser Welt einzustimmen. In kaum einer anderen Zeit spüren wir unsere Sehnsucht nach Heimat, nach Liebe und Geborgenheit so deutlich. Doch wer ist es, der da gekommen ist und dessen Dasein wir immer wieder ersehnen? Was bedeutet seine Ankunft für uns und unser Leben? Und wer sucht da eigentlich bei wem Heimat? Sind wir bereit, das Wort Gottes in uns zu empfangen, es aufzunehmen und selber zum gelebten Wort Gottes zu werden? An diesem Wochenende wollen wir unserer Erwartung nachspüren und auch dem Anliegen, was damit durch uns in die Welt gebracht werden kann. „Jedes Herz kann eine Krippe sein, in dem die Liebe geboren wird“ (Phil Bosmans). Dazu herzliche Einladung!

Leitung: Susanne Dieminger, Sr. Beate Grupp

Termin: 29.11., 18:00 Uhr bis 01.12.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 EZ // 138,00 DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2430

YOGA UND JESUS – GRUNDKURS

Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung

In einer Zeit wachsender sozialer Probleme und wirtschaftlicher Unsicherheiten tut es gut, für einen Moment innezuhalten und die eigenen „stillen Reserven“ zu ergründen. Auf dem Weg zur inneren Fülle sind dabei die von Pater Gilbert angeleiteten Yoga- und Stilleübungen sowie seine geistigen Impulse, die an die Frohe Botschaft anknüpfen, eine wertvolle Hilfe.

Christliche Meditation auf dem Yoga-Weg will helfen, uns anzunehmen, wie wir sind, durch die angebotenen Hilfen und Übungen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und im Lichte des Evangeliums die Einheit mit Gott zu erfahren. Die angewandten Gebetshaltungen und Körperübungen sind sanft und sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung, evtl. eine Isomatte mit. Pater Gilbert Carlo aus Bombay ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

Leitung: P. Gilbert Carlo SVD, Sr. Helga Gabriela Haack OSB

Termin: 29.11., 18:00 Uhr bis 01.12.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €



2431

YOGA UND JESUS – VERTIEFUNGSKURS

Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung

Die im Basiskurs vermittelten Inhalte werden hier in längeren Stille- und Übungseinheiten vertieft.

Es besteht die Möglichkeit zum seelsorglichen Gespräch. Pater Gilbert Carlo aus Bombay ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

Leitung: P. Gilbert Carlo SVD, Sr. Helga Gabriela Haack OSB

Termin: 01.12., 18:00 Uhr bis 03.12.2024, 14:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €, Ermäßigung der Kursgebühr auf 75,00 € bei Teilnahme am Kurs 2430.

2460

KONTEMPLATIV BETEN

Einführung ins Jesusgebet mit Schweigen

Die Adventszeit ist eine Zeit, in der wir uns für die Geburt und Menschwerdung Gottes bereitmachen, in der wir in die Stille eintauchen und auf Ihn warten und lauschen, damit wir Seine Ankunft nicht überhören. In der kontemplativen Meditation üben wir uns Schritt für Schritt ein im einfachen Verweilen in der Gegenwart Gottes. Es ist ein Meditationsweg, der im Alltag tragen und zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führen kann. Das Wochenende will in das kontemplative Gebet mit dem Namen Jesus Christus einführen und steht auch für Praktizierende offen.

Elemente des Kurses:

- Kurs im Schweigen mit gemeinsamen Meditationszeiten in der Stille
- Wahrnehmungsübungen von Leib und Atem
- Hinführung zur Meditation mit dem Jesusgebet (nach dem Grieser Weg)
- Spirituelle Impulse
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Zeit zum Spazierengehen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Dr. Bärbel Elija Bleher

Information und Dr. Bärbel Elija Bleher

Anmeldung: elija.bleher@posteo.de

Termin: 06.12., 18:00 Uhr bis 08.12.2024, 13.30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 55,00 €



2432

ES MUSS IM LEBEN MEHR ALS ALLES GEBEN...

Alles beginnt mit der Sehnsucht!

Das Wochenende lädt ein, mitten im Getriebe der vorweihnachtlichen Zeit, der eigenen Sehnsucht Raum zu geben: sie wahrzunehmen und wiederzuentdecken, sich ihrer zu vergewissern und einen Ausdruck verleihen... auf dass wahr werde, was Advent meint: Ankunft. Ankommen bei und in mir, denn nur dann kann etwas anderes oder jemand anderes wirklich bei mir ankommen und das Leben seinen vollen Geschmack entfalten. Wer oder was darf bei mir ankommen? Begleitet werden diese Sehnsuchtsspuren durch kleine sinnenhafte praktische Übungen.

Leitung: Sr. Thekla Wagener

Termin: 13.12., 18:00 Uhr bis 15.12.2024, 13:30 Uhr

Pension: 172,00 € EZ // 138,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2433

JAHRESWECHSELKURS

Anfangen...

Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen. Manchmal werden wir in etwas Neues hineingestellt, manchmal braucht es eine Entscheidung. Immer sind wir mit unserem ganzen Menschsein gefordert, Übergänge anzunehmen. Altes loszulassen und etwas Neues entstehen zu lassen.

Leitung: Schwesternteam

Termin: 29.12.2024, 18:00 Uhr bis 01.01.2025, 13:30 Uhr

Pension: 258,00 € EZ // 207,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €

ANMELDUNG: ab 01.10.2024 möglich

Hinweise

ANMELDUNG	Schriftlich mit dem Anmeldeschein in der Heftmitte oder per Internet https://www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/ bzw. Fax
ANSCHRIFT	Kloster der Missions-Benediktinerinnen Klosterhof 8 82347 Bernried
	
TELEFON	08158 255-0
FAX	08158 255-63
E-MAIL	zentrale@bildungshaus-bernried.de
HOMEPAGE	www.bildungshaus-bernried.de
ANREISE	Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 13:30 Uhr zur Verfügung
ABREISE	Am Abreisetag bitten wir Sie, Ihr Zimmer bis 09:00 Uhr freizugeben und den Schlüssel am Empfang abzugeben.
BEZAHLUNG	Bezahlen Sie Ihren Aufenthalt am Empfang in bar oder mit Giro-Karte.
ERMÄSSIGUNG	Eine Ermäßigung bei unseren Klosterseminaren ist auf vorherige Anfrage möglich.
EINZELGESPRÄCH	Eine Gesprächsbegleitung durch eine Schwester ist auf vorherige Anfrage per Email oder vor Ort am Empfang möglich.
GÄSTE	Gern können Sie als Einzelgast einen Aufenthalt im Bildungshaus buchen. Bitte verwenden Sie dafür das Kontaktformular auf der Homepage oder schreiben eine E-Mail an : zentrale@bildungshaus-bernried.de
GASTGRUPPEN	Willkommen sind Gruppen, die das Bildungshaus mit Unterkunft und Verpflegung in Anspruch nehmen möchten. Bitte wenden Sie sich dafür an: Frau Sylvia Vesper: Tel-Nr.: 08158 255-15, E-Mail: zentrale@bildungshaus-bernried.de
GEBETSZEITEN	Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Gebetszeiten teilzunehmen. Morgenlob/Laudes 06:30 Uhr / an Sonn-, und Festtagen 07:00 Uhr Mittagsgebet 12:00 Uhr / an Sonn-, und Festtagen 11:45 Uhr Abendlob/Vesper 17:30 Uhr Die Zeiten der Eucharistiefeier entnehmen Sie bitte der Tafel vor der Kapelle.

INFORMATION U. FÜHRUNGEN	Kommunion- und Firmgruppen sind uns auf Anfrage herzlich willkommen.
KLOSTER- GEMEINSCHAFT	Wir Missions-Benediktinerinnen informieren Sie auf Anfrage über unsere Klostergeschichte und führen Sie soweit möglich durch die Anlage.
KOSTEN	Die angegebenen Preise enthalten die Pension mit Übernachtung und 4 Mahlzeiten im Einzel- (EZ), Doppelzimmer (DZ) pro Person.
KURSGEBÜHR	Wird ergänzend zur Pension ausgewiesen.
PARKPLÄTZE	In Bernried besteht ein geringes Parkplatzangebot. Auf dem Parkplatz des Bildungshauses können Sie kostenfrei parken. Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich in der Garage des Bernrieder Rathauses an der Tutzinger Straße, ca. 5 Minuten Fußweg zum Bildungshaus.
STORNIERUNG	Eine Stornierung bei den Klosterseminaren ist bis 4 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage der Teilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50%, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% auf alle gebuchten Leistungen berechnet, unabhängig vom Grund der Absage.
SEMINARORTE	KLOSTER BERNRIED im Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried www.bildungshaus-bernried.de www.missions-benediktinerinnen.de KLOSTER TUTZING, Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing www.missions-benediktinerinnen.de/ KLOSTER NÜTSCHAU, Bildungshaus St. Ansgar, 23843 Travenbrück https://www.kloster-nuetschau.de/
ZUSAMMEN- ARBEIT	Die Seminare , wenn nicht anders vermerkt, werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim-Schongau durchgeführt.
SPENDEN	Wir sind für Spenden dankbar, weil sie den Fortbestand unserer pastoralen Arbeit, insbes. Bildungsarbeit mittragen. Bei Spenden über 20,00 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus. Bitte teilen Sie uns dazu Ihre Adresse mit.
KONTO- VERBINDUNG	Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG Konto-Nr. 250 56 30 IBAN: DE77 7009 3200 0002 5056 30 BIC: GENODEF1STH

oder

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
Liga Bank München
IBAN: DE22 7509 0300 0002 1476 96
BIC: GENODEF1M05

WERBUNG

In diesem Heft sind eine Reihe Seminare aufgeführt, die wir nicht selbst veranstalten. Es handelt sich dabei um Seminar-Partner:innen, mit denen wir gemeinsam Kurse veranstaltet haben. Wir möchten sie gerne durch unsere Werbung unterstützen. **Bitte beachten Sie bei diesen Kursen, sich bei den Veranstaltern selbst anzumelden.**

VERKEHRSANBINDUNG

Mit dem PKW: Siehe unter
<https://bernried.de/de/buerger-und-gaeste/verkehrsanbindung>

Mit dem Zug / Deutsche Bahn AG: (Werdenfels-Takt): Linie München – Kochel über Tutzing
Oder Linie München – Garmisch Partenkirchen / Regional Bahn; umsteigen in Tutzing; Richtung Kochel.

Mit der S-Bahn: S-Bahn Linie 6 München – Tutzing; umsteigen in Tutzing; Deutsche Bahn RB Richtung Kochel

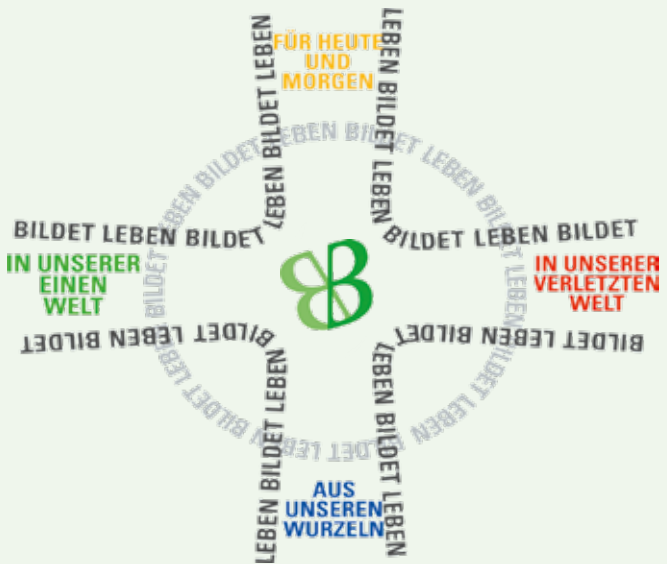
Mit dem Bus: RVO-Buslinie 9614: ab Bahnhof Tutzing Richtung Penzberg.

Mit dem Taxi: Taxi Nusser, Bernried. Telefon: 08158/3536.

Mit dem Schiff: Schifffahrt Starnberger See. Betriebsbereit Ostern bis Ende Oktober. Die Anlegestelle befindet sich direkt unterhalb des Bildungshauses. <http://www.seenschifffahrt.de>

Fußweg: Vom Bahnhof Bernried bis zum Bildungshaus St. Martin und Kloster Bernried, das im Ortskern Bernrieds liegt, sind es zu Fuß ca. 15 Minuten. Sie gehen immer geradeaus, bergab Richtung See – über die Fußgängerampel, der Ortstraße folgend, bis zum Torbogen. Dort gehen Sie rechts hindurch direkt auf die Bildungshaus- u. Klosterpforte zu.

Suche den Frieden und jage ihm nach
(RB Prolog 17)



Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin



Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried
[www.bildungshaus-bernried](http://www.bildungshaus-bernried.de)
www.missions-benediktinerinnen.de