



Liebe Leserinnen und Leser!
Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Bernried,

In Dankbarkeit dürfen wir Schwestern auf ein bewegtes und harmonisch verlaufenes Jahr 2022 zurückblicken. Nicht nur die Turbulenzen rund um die Pandemie, sondern auch die Fragen und Sorgen rund um die Übergabe des Klosters und Bildungshauses St. Martin an die Gemeinde Bernried haben sich nicht zu gefährdenden Strudeln entwickelt, sondern sind vielmehr in ruhige Fahrwasser eingemündet. Die Schwesterngemeinschaft fühlt sich weiterhin beheimatet, erfüllt das Haus mit benediktinischem Leben und kann ihre Bildungsarbeit fortsetzen.

Neben diesem dankbaren Innenblick gibt es aber auch den Blick nach außen in die Welt, in die Gesellschaft und in unsere Kirche – ein Blick, der Verwirrendes, Verstörendes, Beunruhigendes und Herausforderndes offenbart.

So haben wir Schwestern uns bei den Bildungsangeboten für das Jahr 2023 von dem Goethewort leiten lassen: „**Hoffnung gießt in Sturmnacht Morgenröte**“.

Der christliche Glaube hat ein Hoffnungspotential, das wir mit Ihnen gemeinsam entdecken und ausschöpfen wollen.

Beachten Sie bitte, dass einige Kurse

- nicht in Bernried, sondern **im Gästehaus im Kloster Tutzing** stattfinden,
- mit anderen **Anmeldemodalitäten** im Programm angegeben sind.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie unter den Angeboten für sich eine gute Hoffnungsspur oder ein ermutigendes Hoffnungslicht finden.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder auf neue Begegnungen
Ihre

Ihre Missions-Benediktinerinnen in Bernried



JAHRESPROGRAMM 2023 – ÜBERSICHT

| Monat | Nr. JP | Themen | Datum |
|-------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Information und Führung zu unserer Klostersgemeinschaft | Siehe Seite 12 sowie unter Hinweisen |
| Regel- mäßig | 2301 | Schweigemeditation Still sein vor Gott | 07.01. / 04.02. / 04.03. / 01.04. / 06.05. / 03.06. / 01.07. / 02.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12.2023; jeweils: 18:25 – 19:55 Uhr |
| JANUAR | 2302 | Bernrieder Bibelabende Hoffnungsvoll und freudig leben in einer verwirrenden Welt | 11.01/ 08.02. / 08.03. / 12.04. / 10.05. / 07.06. / 05.07.2023 jeweils: 19:00 – 20:30 Uhr |
| FEB- RUAR | 2304 | Dialogisch Arbeiten Ein Übungs-, Theorie- und Praxisseminar | 03.02. - 07.02.2023 |
| | 2305 | Leben und Welt gestalten - verbunden und frei - mutig aufbrechen - | 03.02. – 05.02.2023 |
| | 2307 | Heute Abend besuche ich mich. Ich hoffe, ich bin daheim (n. Karl Valentin) In Stille ein Wochenende genießen | 17.02. – 19.02.2023 |
| | 2360 | Heute bin ich Pippi Ein Frauen-Seminar zum Fasching | 17.02. – 19.02.2023 |
| | 2308 | Kraft aus der Mitte – Ein Übungstag in Bernried Unterwegs zu den eigenen Kraftquellen | 18.02.2023 09:30 – 17:00 Uhr |
| | 2361 | Aschermittwoch für Frauen: „Schöpferisch“ Der besondere Einstieg in die Fastenzeit | 22.2.2023, 09:00 - 13:00 Uhr |
| | 2309 | Exerzitien im Alltag "Brecht auf ohne Landkarte – auf dem Weg mit Madel- eine Delbré!" - Eine ökumenische Einladung zur vorös- terlichen Besinnung | So. , 26.02. / 05.03./ 12.03. /19.03. / 26.03 / 02.04. / Die. , 11.04.2023 jeweils: 18:30 - 20:15 Uhr |
| MÄRZ | 2362 A/ | Projekt: Frauen Leben Bärin, Töpfer, Feuersäule ... - Gottesvorstellungen im Al- ten Testament | Mi. , 01.03.2023, 09:00 – 17:00 Uhr |
| | 2363 | Kontemplativ beten Einführung ins Jesusgebet | 03.03. – 05.03.2023 |
| | 2364 | Weltgebetstag 2023 Taiwan - Glaube bewegt | 03.03.2023, Beginn: 19:00 Uhr |
| | 2362 B | Projekt: Frauen Leben Bärin, Töpfer, Feuersäule ... - Gottesvorstellungen im Alten Testament | Die. , 07.03.2023, 09:00 – 17:00 Uhr |
| | 2310 | QiGong Yin –die weibliche Seite im Qigong | 10.03. - 12.03.2023 |
| | 2365 | Feldenkrais Entdecke, wie du dich bewegst | 24.03. – 26.03.2023 |
| APRIL | 2311 | Mitfeier der Kar- und Ostertage „Das wunderbare UND Tod UND Auferstehung“ | Do., 06.04., 14.00 – Mo., 10.04.2023 |
| | 2312 | Psalmen entdecken „Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebens- mittel“ (Dorothee Sölle) | 21.04. – 23.04.2023 |
| MAI | 2312 | „GLUSTMACHER“–Tag Spiritual Care kompakt Ein praktischer Workshop für alle Mitarbeitenden in den Gesundheits- und Sozialberufen | 02.05.2023 09:30 – 17:00 Uhr |
| | 2314 | Alles beginnt mit der Sehnsucht (Nelly Sachs) Ein Sehnsuchts-Wochenende | 05.05. – 07.05.2023 |
| | 2366 | Ignatianische Bausteine für ein erfülltes Leben Konkrete Alltagspiritualität nach Ignatius von Loyola | 18.5. – 21.5.2022 |
| | 2315 | Enneagramm Grundkurs | 18.5. – 23.5.2023 Ort: Tutzing |
| | 2316 | Enneagramm Aufbaukurs | 26.05.- 31.05.2023 Ort: Bernried |
| | 2367 | Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken: Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“ | 31.05. - 01.06.2023 |
| JUNI | 2318 | Auszeit mit Musik – Sabbatical Frauen in der Musik - Mit Leben und Musik von Clara Schumann, Fanny Hensel ... | 06.06. -11.06.2023 |
| | 2368 | Work-Life-Balance benediktinisch „Ohne einen berechtigten Grund zum Murren die Arbeit tun können.“ (RB 41,5) | 07.06.-11.06.2023 Ort: Tutzing |
| | 2319 | Im Dialog mit sich selber „Ihr seid das Licht und das Salz der Erde“ (nach Mt 5, 13- 16) | 12.06. - 16.06.2023 |
| | 2320 | Exerzitien im Schweigen | 19.6. – 25.6.2023 Ort: Tutzing |

| | | | |
|------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | | „Im Schatten deiner Flügel bin ich geborgen“ (nach Ps 57,2) | |
| | 2321 | Kraft aus der Mitte Der Sehnsucht Raum geben | 23.06. - 25.06.2023 |
| JULI | 2374 | Psalteriums-Kurs Liturgie mit Psalterium begleiten | 04.07. – 07.07.2023 Ort: Tutzing |
| | 2323 | Oasentag - Die Kraft der Natur | 05.07.2023 09:30 – 17:00 Uhr |
| | 2324 | Work-Life-Balance benediktinisch „gebe man Hilfe, damit sie ihren Dienst verrichten, ohne traurig zu werden.“ (RB 35,3) | 21.07. - 23.07.2023 |
| AUGUST | 2369 | Familienferien - „Die Seele baumeln lassen,, ... Ferien am Starnberger See | 11.08. – 22.08.2023 |
| | 2325 | „Wie gelingt „gutes“ Leben“? Was machen zufriedene und erfolgreiche Menschen anders? | 03.08. - 04.08.2023 |
| | 2326 | QiGong in 28 Schritten aus dem Tai Chi | 04.08. – 06.08.2023 |
| | 2327 | Radwandertage Kirchen, Klöster und Kultur Er-fahren | 23.08. - 27.08.2023 |
| SEP- TEMBER | 2370 | Von persönlichen Glaubenssätzen und Grenzerfahrungen. Meine Grenzen erweitern und Freiräume schaffen | 01.09. - 03.09.2023 |
| | 2328 | Dialogisch Arbeiten Von der Dankbarkeit zur Zufriedenheit | 01.09. - 05.09.2023 |
| | 2375 | Querfeldein Interreligiöse Pilgertage | 08.10.9.2023 Ort: München |
| | 2329 | Bernrieder Glaubensgespräche „Was fehlt, wenn die Christen fehlen?“ (M. Sellmann) | 13.09./11.10./08.11./06.12.2023 jeweils: 19:00 – 20:30 Uhr |
| | 2330 | Meditativer Tanz Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“ (Aristoteles) | 15.09. - 17.09.2023 |
| | 2331 | Feldenkrais & Meditation Eintauchen in neue Erfahrungen | 21.09. - 24.09.2023 |
| OKTO- BER | 2332 | Exerzitien im Schweigen Gott gürtet mich mit seiner Kraft und seinem Segen | 01.10. - 08.10.2023 |
| | 2333 | Oasentag in Bernried Heimat – Wo bin ich zu Hause? | 02.10.2023 09:30 – 17:00 Uhr |
| | 2334 | Benedikt für Heute Den Frieden tun | 13.10. – 15.10.2023 |
| | 2335 | Kurz-Exerzitien im Schweigen „Höre...“ (RB Prolog) | 18.10.- 22.10.2023 |
| | 2337 | QiGong und Tai Chi Gemeinsamkeiten und Unterschiede | 20.10. - 22.10.2023 |
| | 2371 | Gehimmelt und geerdet Bodenhaftung und Flügel im Zeichen von Segen.... | 20.10. - 22.10.2023 |
| | 2336 | Basiskurs Spiritual Care MUTASPIR Wandel durch Spiritualität Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin, Pflege, Gesundheits- und Sozialberufen | 22.10. - 26.10.2023 |
| | 2372 A | Projekt: Frauen Leben Henne, Hausfrau, Weltenrichter ... - Gottesvorstellungen im Neuen Testament | Mi., 25.10.2023 09:00 – 17:00 Uhr |
| | 2338 | Spiritualität aus der Wüste „Der Kampf mit den Gedanken“ | 27.10. – 29.10.2022 |
| | 2372 B | Projekt: Frauen Leben Henne, Hausfrau, Weltenrichter ... - Gottesvorstellungen im Neuen Testament | Die., 31.10.2023 09:00 – 17:00 Uhr |
| NOVEM- BER | 2339 | Yoga und Jesus – Basiskurs Zu den Quellen der Mitte - Christliche Gotteserfahrung | 24.11. – 26.11.2023 |
| | 2340 | Yoga und Jesus –Vertiefungskurs Zu den Quellen der Mitte - Christliche Gotteserfahrung | 26.11. – 28.11.2023 |
| DEZEM- BER | 2341 | Adventseminar Advent - der inneren Stimme folgen | 01.12. - 03.12.2023 |
| | 2373 | Kontemplativ Beten Hinführung in das Jesus Gebet | 08.12. – 10.12.2023 |
| | 2342 | Jahreswechsel „Du führst mich hinaus ins Weite“ (Ps. 18,20) | 29.12. – 01.01.2024 |



INFORMATION ZUR KLOSTERGEMEINSCHAFT UND FÜHRUNG

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

Leitung: Schwesternteam
Termin: auf Anfrage
Kosten: auf Anfrage

2301 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 sein 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: 07.01./ 04.02./ 04.03./ 01.04./ 06.05./ 03.06./
01.07./ 02.09./ 07.10./ 04.11./ 02.12.2023
Treffpunkt: Klosterpforte, 18:25 Uhr bis 19:45 Uhr
Kosten: Spende

2302 BERNRIEDER BIBELABENDE

„Hoffnungsvoll und freudig leben in einer verwirrenden Welt“

In Welt, Gesellschaft und Kirche werden wir immer mehr mit Geschehnissen konfrontiert, die unser sicheres Lebensgefühl in Frage stellen. Gibt es Antworten, die Orientierung und Halt geben? Im biblischen Buch Kohelet wollen wir nach solchen Antworten suchen.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel
Termine: 11.01/ 08.02./ 08.03./ 12.04./ 10.05./ 07.06./ 05.07.2023,
Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Kosten: Spende

2304 DIALOGISCH ARBEITEN

Ein Übungs-, Theorie- und Praxisseminar für Fortgeschrittene

Wie können wir Menschen hilfreich begleiten und immer wieder mit uns selbst gut 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
Termin: 03.02., 15:00 Uhr bis 07.02.2023, 14:00 Uhr
Kosten: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ
Kursgebühr: 250,00 €

2305 LEBEN UND WELT GESTALTEN – VERBUNDEN UND FREI

Beziehungen geraten ins Wanken. Globale Situationen von außen stellen uns vor immense Herausforderungen. Krieg, Corona, Klima – und ebenso viele neue Ideen, Neuanfänge, soziales Engagement. Was macht diese Umbruchszeit mit uns? Angst, Wut, Unsicherheit oder, ganz im Gegenteil, Motivation, Aufbruch, Engagement ...?

Fragen, die uns das Leben stellt! Wie gehen wir mit ihnen um? Wie können wir nicht nur auf Gegebenes reagieren, sondern „weise“, verbunden mit Himmel und Erde, frei agieren – zu unserem eigenen und zum Wohl aller?

Wie bewahren wir dabei die innere Balance, sodass wir allem – einschließlich uns selbst - in Würde und Größe gerecht werden? Dazu braucht es sowohl Demut vor der Unendlichkeit der Schöpfung als auch ein Bewusstsein für die eigene Größe.

Im Blick auf das Wunder der Schöpfung und auf unseren Glauben machen wir uns auf den Weg zu uns selbst, zur Vergewisserung und Vertiefung unserer eigenen Möglichkeiten. Wir sichern Spuren des Dialogs, der Solidarisierung und Verbundenheit. Wir lassen uns bestärken darin, dass wir „ZeugInnen von Geburtswehen“ (Paul M. Zulehner, Wien) sind und mutig einen Neuanfang wagen.

Besinnlich-meditative Elemente sollen uns ebenso wie „alltagstaugliche“ Praktiken dabei helfen, unsere Erkenntnisse umzusetzen. Wir alle sind Gestalter*innen dieser Welt. Jede/r Einzelne von uns.

Sie sind herzlich willkommen.

Leitung: Sr. Beate Grupp, Susanne Dieminger
Termin: 03.02., 18:00 Uhr bis 05.02.2023, 13:30 Uhr
Kosten: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2307 HEUTE ABEND BESUCHE ICH MICH. ICH HOFFE, ICH BIN DAHEIM (n. Karl Valentin)

In Stille ein Wochenende genießen

Dieser dem Münchener Künstler Karl Valentin zugeschriebene Satz beschreibt humorvoll eine uns bekannte Problematik: Einerseits sehnen wir uns danach, bei uns selbst daheim zu sein, andererseits erleben wir häufig, dass wir davon weit entfernt sind und den Weg nach Hause zu uns selbst nicht mehr finden. Das Leben mit seiner Vielfalt und seinen Möglichkeiten stellt uns täglich vor neue Herausforderungen, ein Termin jagt den nächsten, sodass wir pausenlos beschäftigt sind und nur noch wenig Raum für uns selbst bleibt.

Feststellungen wie „Ich muss erst einmal wieder zu mir kommen“ oder „Ich brauche etwas Zeit, um zu mir zu finden“, verdeutlichen dies.

An diesem Wochenende laden wir dazu ein, aus dem Alltag auszusteigen, aufmerksam zu werden, innezuhalten, um bei sich und damit auch unmerklich bei Gott anzukommen, einzukehren, heimisch zu werden.

Begleitende Elemente dieser Tage sind Mahlzeiten im Schweigen, Austausch miteinander, Einzelbesinnung & gemeinsame Meditation.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack
Termin: 17.02., 18:00 Uhr bis 19.02.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2360 HEUTE BIN ICH PIPPI

Ein Seminar zum Fasching

Oder Prinzessin? Oder doch lieber Hexe? Es ist Fasching und wir dürfen uns nach Herzenslust verkleiden, einfach in ein Kostüm und in eine andere Rolle schlüpfen. Was fasziniert mich an meiner Lieblingsfigur? Warum habe ich gerade diese gewählt? Was zieht mich an? Aber vielleicht auch: was stößt mich ab? Und wie passt das alles mit meinen Rollen und Masken im Alltag zusammen?

Manchen macht es Spaß. Andere wollen mit Verkleiden und anderen Rollen dagegen überhaupt nichts zu tun haben. In jedem Fall hat beides mit uns zu tun, mit unseren Sehnsüchten, aber auch Ängsten und Befürchtungen, mit ungelebten oder zu wenig gelebten Anteilen ...

In dem Seminar spüren wir dem nach und ergründen unsere verborgenen Anteile, die ggf. ins Leben kommen möchten, uns bereichern und unser Selbst „runder“ machen.

Leitung: Conny Becker u. Hedwig Gappa-Langer

Kontakt u.

Anmeldung: Conny Becker, becker.co@gmx.de

Termin: 17.02., 18:00 Uhr bis 19.02.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 120,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

2308 KRAFT AUS DER MITTE – EIN ÜBUNGSTAG IN BERNRIED

Es ist wertvoll, sich immer wieder Zeit zu nehmen, um in der Kraft zu bleiben und wieder in die Kraft zu kommen. Dieser Tag soll uns einladen, uns wieder auf den Weg zu machen und Erfahrungen zu vertiefen. Der Ort des Bernrieder Klosters lädt uns ein, uns auf die Suche nach unseren eigenen Kraftquellen zu begeben, zur Mitte zu kommen und die Ruhe in uns zu entdecken.

Mit folgenden Elementen machen wir uns auf den Weg:

- Yoga und Pilates
- Meditation und Entspannung

begleitet von spirituellen Impulsen

Die Übungen sind für AnfängerInnen und bereits Praktizierende gleichermaßen geeignet. Sie orientieren sich an der Fähigkeit, sich wahrzunehmen und sich nach den individuellen Möglichkeiten zu bewegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit. Herzlich willkommen!

Leitung: Ludwig Haimmerer, Birgit Haimmerer-Trax

Termin: 18.02.2023, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Tagungskosten: 33,00 €, (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)

Kursgebühr: 45,00 €

2361 ASCHERMITTWOCH FÜR FRAUEN

„Schöpferisch“

Zu Beginn der Fastenzeit machen wir uns auf die Suche nach dem, was unser Leben trägt und wie wir selbst in herausfordernden Zeiten kreative Kraft tanken können.

Geistliche Impulse, Besinnung, Gespräche und eine Wortgottesfeier mit Auflegung der Asche als Zeichen unserer Endlichkeit stärken uns auf dem Weg auf Ostern zu. Die Veranstaltung endet mit dem gemeinsamen Essen der 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: 22.02.2023, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

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

2309 EXERZITIEN IM ALLTAG

"Brecht auf ohne Landkarte – auf dem Weg mit Madeleine Delbrél"

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.**, 26.02./ 05.03./ 12.03./ 19.03./ 26.03./ 02.04./

Die., 11.04.2023

Kosten: 10,00 € (incl. Begleitheft)

2362 A+B PROJEKT: FRAUEN LEBEN: Bärin, Töpfer, Feuersäule ... - Gottesvorstellungen im Alten Testament

„Niemand hat Gott je gesehen“, heißt es im ersten Kapitel des Johannesevangeliums. Vielleicht gerade deshalb gibt es in der Bibel unzählige Vorstellungen von Gott. Durch die Jahrhunderte hindurch bringen Menschen eindrückliche Erfahrungen mit Gott und seinem Erscheinen in Verbindung und finden dafür bildhafte Vergleiche.

Manche Gottesvorstellungen sind gut verständlich – wie das des Töpfers, was der Prophet Jesaja gebraucht. Manche wirken erhaben und fremd. In jedem Fall aber laden sie ein, nach der Erfahrung zu fragen, die zugrunde liegen mag.

Sie regen an, sich der eigenen Gottesvorstellungen sowie deren Wandel im Lauf eines Lebens bewusst zu werden und im Austausch miteinander neue Impulse zu gewinnen für unser Erleben mit Gott.

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: 01.03.2023, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TERMIN B: 07.03.2023, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: 30,00 €

2363 KONTEMPLATIV BETEN Einführung ins Jesusgebet

Die Fastenzeit kann eine Zeit sein, auf die eigene Sehnsucht zu achten und mit ihr in Berührung zu kommen. Die kontemplative Meditation gibt dafür Raum.

Schritt für Schritt führt der kontemplative Weg zum einfachen Dasein 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.

Elemente des Kurses:

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

Leitung: Dr. B. Elija Bleher

Veranstalter u. Dr. B. Elija Bleher

Anmeldung: elija.bleher@posteo.de

Termin: 03.03., 18:00 Uhr bis 05.03.2023, 13.30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Kursgebühr: 45,00 €

2364 WELTGEBETSTAG 2023 – TAIWAN „Glaube bewegt“

Frauen aller Konfessionen laden ein zum Gottesdienst

Ein Land – zwei Systeme, mit dieser Zusicherung versprach die Volksrepublik China der ehemaligen Kronkolonie Hongkong, dass ihr demokratisches System unangetastet bleiben würde. Davon ist nach 25 Jahren als Sonderverwaltungszone nicht mehr viel übrig. Die freie Presse und oppositionelle Parteien werden systematisch unterdrückt. Ich habe von eurem Glauben gehört, heißt es im Bibeltext Eph 1,15-19 zum Weltgebetstag aus Taiwan. Woran erkennen wir Glaube? Fromme Sprüche am Weltgebetstag reichen dafür nicht aus: Informiert beten – betend handeln! Deshalb wollen wir mit den Taiwanerinnen für das eintreten, was ihnen und uns wertvoll ist.

Termin: 03.03.2022, 19:00 Uhr

Ort: Sommerkeller Bernried

Kosten: Spende für Frauen-Projekte z.B. Taiwan erwünscht

2310 QIGONG

Yin – die weibliche Seite im Qigong

Im chinesischen Bezugssystem von Yin und Yang wird das Weibliche dem Yin zugeordnet. An diesem Wochenende gehen wir in unseren Übungen vorwiegend auf die Hormonbalance von Frauen, besonders in den Wechseljahren, ein. Das schließt eine Teilnahme für Männer nicht aus, da auch sie einen weiblichen Anteil in sich haben und alle Qigong Übungen auf den gesamten Organismus wirken.

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

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl
Termin: 10.03., 18:00 Uhr bis 12.03.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2365 DIE FELDENKRAISMETHODE

Entdecke, wie du dich bewegst

Im Lauf unseres Lebens werden wir nicht nur immer unbeweglicher, wir verlieren auch an Bewegungsvielfalt und Entdeckerfreude –

oder wann hast du zuletzt einen Purzelbaum geschlagen oder Kopfstand probiert?

Die Feldenkraisarbeit mit ihren kleinen, differenzierten, kinderleichten Bewegungsabläufen kommt uns da sehr entgegen und verhilft uns zu mehr Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit im Umgang mit uns und unserem Körper, so wie er gerade ist.

Wir arbeiten überwiegend auf der Matte im Liegen und Sitzen. Bitte bringen sie bequeme und warme Kleidung mit, evtl. ihre eigene Isomatte und dicke Socken. Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Sie sind herzlich eingeladen!

Leitung: Renate Lang
Veranstalter u. Renate Lang
Anmeldung: helene888@gmx.de
Termin: 24.03., 18:00 Uhr bis 26.03.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 100,00 €

2311 MITFEIER DER KAR- UND OSTERTAGE

Das wunderbare UND - Tod UND Auferstehung

Leiden und Erlösung – Jesu Weg, unser Weg, dein und mein Weg.

Der Leidensweg Jesu ist uns in diesen Zeiten „auf den Leib gerückt“. So viele Schicksale, für uns selber, in unserem Umfeld und in großem Ausmaß im Blick in die Welt, gehen uns zu Herzen.

In diesen Tagen setzen wir uns aus im

- Schweigen und mit Meditation
- mit dem Wort Gottes und mit dem Weg der Liturgie

und fragen:

Was hat dieser Weg Jesu durch Leiden, durch Tod bis hin zu seiner Auferstehung mit uns zu tun? Was ist es um unser Leben mit Gott?

Herzliche Einladung zum Fragen auf dem Weg des Kreuzes zur Erlösung und zum Licht.

Leitung: Schwesternteam
Termin: 06.04., 14:00 Uhr bis 10.04.2023,13:15 Uhr
Pension: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2376 KLOSTER AUSZEIT FÜR TRAUERENDE

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, was 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 über 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: 14.04., 14:00 Uhr bis 16.04.2023, 14:00 Uhr

Information

u. Anmeldung bis 12.03.2023

E-Mail: kontakt@isabel-schupp.de

Mobil: [0172 / 81 60 448](tel:01728160448)

2312 PSALMEN ENTDECKEN

„Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel“ (Dorothee Sölle)

Der Alltag in einem Kloster ist umgeben von der Begegnung mit dem Wort Gottes. Täglich kommen die Bewohner:innen zum gemeinsamen Beten der Psalmen zusammen. Doch nähren die Psalmen wirklich? Wie kann ich in meinem Alltag dahin gelangen? Was hilft dazu? Welche Zeugnisse gibt es? Wir gehen diesen Fragen nach und begegnen an diesem Wochenende kreativ der Praxis der sogenannten Lectio Divina.

Leitung: Thekla Wagener
Termin: 21.04., 18:00 Uhr bis 23.04.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2313 „GLUSTMACHER“-TAG - SPIRITUAL CARE KOMPAKT

Ein praktischer Workshop für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Gesundheits- und Sozialwesen

Der „GLUSTMACHER“-TAG soll Lust machen, sich mit Spiritual Care zu befassen, und dies im Rahmen eines attraktiven Ein-Tagangebotes. Ergänzend wird dazu ein 4-tägiger zertifizierter Basiskurs Nr. 2336, vom 22.10.-26.10.2023, angeboten.

Das Sozial- und Gesundheitswesen erkennt zunehmend, dass es bei der Sorge um Menschen in sozialen Notlagen, bei Krankheit, Pflege-bedürftigkeit oder Behinderung wesentlich ist, neben der physischen, sozialen und psychischen Ebene auch die spirituelle Seite des Menschen zu berücksichtigen.

Spiritual Care betrifft aber nicht nur Patienten und Klientinnen, sondern auch alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in diesen Bereichen tätig sind. Denn auch die Mitarbeitenden suchen nach Sinn, haben ihre persönlichen Werte und Ressourcen. Diesen und weiteren Aspekten wollen wir nachgehen. Verwendete Methoden: Inputvorträge, Einzelfallarbeit, Gruppenarbeit, Übung.

Veranstalter: Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
in Kooperation mit der Hochschule für Philosophie
München.

Anmeldung: Prof. Dr. med. Eckhard Frick

Tel.: +49 89 2386-2230

E-Mail: eckhard.frick@hfph.de

<https://www.mutaspir.net>

Referenten: Prof. Dr.med. Eckhard Frick, Sr.Helga Gabriela Haack
Termin: 02.05.2023, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Tagungskosten: 33,00 €, (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)
Kursgebühr: 45,00 €

2314 ALLES BEGINNT MIT DER SEHNSUCHT (Nelly Sachs)

Ein Sehnsuchts-Wochenende

Sehnsucht nach Leben, nach Liebe, nach Lachen und Tanz, nach Sonne und Frühling. Vielleicht nach neuen Abenteuern und nach etwas, was dem Leben Sinn gibt.

Alles beginnt mit der Sehnsucht? Hat Sehnsucht überhaupt eine Chance in unserem durch getakteten Alltag? Ersticken nicht Routine, Anforderungen aller Art, Nöte und Krisen jegliche Regung von Sehnsucht?

Das Wochenende lädt ein der eigenen Sehnsucht Raum und Zeit zu geben, dem Durst nach dem „mehr“ im eigenen Leben nachzuspüren. Im Einüben der Grundhaltungen Achtsamkeit und Staunen versuchen wir zu entdecken, wo Sehnsucht im eigenen Leben Anfang war und heute sein kann. Dabei helfen uns Zeiten der Ruhe und spirituelle Impulse, Erfahrungen in der Natur sowie Körperübungen. Wir freuen uns auf das gemeinsame Wochenende mit Ihnen!

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Ruth Hoffmann
Termin: 05.05., 18:00 Uhr bis 07.05.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2366 IGNATIANISCHE BAUSTEINE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Konkrete Alltagsspiritualität nach Ignatius von Loyola

In diesen Besinnungstagen bewegen wir uns auf den Spuren von Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens. Sein persönlicher Lebens- und Leidensweg vom sehr weltlichen baskischen Edelmann zum spirituellen Ordensgründer enthält unglaubliche Höhen und Tiefen, Erfolge und Scheitern, Irrwege und positive Entwicklungen. Er war ein hervorragender Psychologe und Beobachter seiner selbst, seiner Mitmenschen und seiner Umgebung, ein tiefer Kenner der menschlichen Seele. Sein Exerzitienbuch, seine „Geistlichen Übungen“, enthält viele Hinweise, Vorschläge und Vorgehensweisen, die auch für den modernen Menschen nach wie vor hochaktuell sind.

Wir möchten Ignatius und seine Empfehlungen besser kennenlernen und einzelne Aspekte erschließen, die für unseren eigenen Lebens- und Glaubensweg Bedeutung haben könnten. Begleitende 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: 18.05., 18:00 Uhr bis 21.05.2022, 13:30 Uhr
Pension: 228,00 € EZ // 180,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2315 ENNEAGRAMM-BASISKURS

Ich bin. Wer bin ich wirklich?

Ein Zugang zur eigenen Persönlichkeit, ihrem Gewordensein, ihrem Werden und Wachsen

Es kommt vor, dass ich mit Überraschung, Begeisterung oder auch Entsetzen auf mein Tun schaue! Wenn mich das beunruhigt, bin ich auf dem besten Weg, „lebenstauglicher“ oder weiser zu werden. Das Enneagramm, ein altes Menschheitswissen, bietet sich als Unterstützung an. Es beleuchtet solche und andere Fragen:

- Wie kann ich meine eigene Wirklichkeit klarer sehen und mich besser verstehen?
- Was zeichnet mich aus - psychologisch und spirituell?
- Was sind die tieferen Absichten bei meinem Tun?
- Welche Möglichkeiten sind in mir angelegt, die ich zu meinem Wohl und dem der anderen zur Entfaltung bringen kann?

Sie sind mit Kopf, Herz und Hand herzlich zur Entdeckung eingeladen.

Ort: **KLOSTER TUTZING**, Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing
Leitung: Sr. Sharon Marie Peters PCJ, Sr. Beate Grupp
Termin: 18.05., 14:30 Uhr bis 23.05.2023, 16:00 Uhr
Pension: 380,00 € EZ // 300,00 € DZ
Kursgebühr: 240,00 €

2316 ENNEAGRAMM – AUFBAUKURS

„Die Tür öffnen zu spiritueller Wandlung“ (JOYCE RUPP)

Von den Möglichkeiten, zu wachsen und sich zu verändern

In dem Buch „Open the door“ schreibt Joyce Rupp OSB über Veränderung: „Wenn ich Gott die Tür meines Herzens öffne, öffne ich mich selbst den Möglichkeiten, zu wachsen und mich zu verändern in einer Weise, die ich mir nie hätte träumen lassen“.

Im Aufbaukurs geht es um ein tieferes Verstehen

- des bisher Gehörten und Erfahrenen
- der Enneagramm-Flügel und der Subtypen
- der Stärken und Schwächen jeden Typs bezüglich des inneren Lebens
- der vielfältigen Wirkweise spirituellen Wachsens
- um Veränderungsprozesse, die das Wachsen und die Tiefe auf dem Lebensweg fördern.

Voraussetzungen für den Aufbaukurs sind ein wirkliches Verständnis der Enneagrammzentren, des eigenen Typs und der Pfeiltheorie. Auf diesen Grundlagen bauen wir weiter.

Das tiefere Erkennen der eigenen Persönlichkeit und der Einsatz des Enneagramms hilft, andere – wie Kinder, Schüler, Jugendliche und Erwachsene - zu unterstützen in ihrer Lebensgestaltung wie auch in der Beziehungsfähigkeit. Mit dem Grundwissen des Enneagramms vertraut zu sein, ist die Voraussetzung zur Teilnahme.

Leitung: Sr. Sharon Marie Peters PCJ, Sr. Beate Grupp
Termin: 26.05., 14:30 Uhr bis 31.05.2023, 16:00 Uhr
Pension: 380,00 € EZ // 300,00 € DZ
Kursgebühr: 240,00 €

2367 GRENZEN SETZEN & BEDÜRFNISSE AUSDRÜCKEN

Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“

Oft fällt es uns schwer, Grenzen zu ziehen und eigene Anliegen oder Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ basiert auf einer besonderen Haltung: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, durch eine wertschätzende Kommunikation miteinander gute Lösungen zu finden. Im Kurs lernen Sie mit der 4-Schrittmethode in Anlehnung an Marshall B. Rosenberg ein einfaches, vielseitig einsetzbares Handwerkszeug für Privatleben und Beruf kennen und können erste Erfahrungen sammeln.

Teilnehmende aus den vorherigen GfK-Kursen sind herzlich willkommen, da die Schwerpunkte variieren.

Leitung: Tatjana Nuding
Veranstalter u. Tatjana Nuding
Anmeldung: mail@tatjana-nuding.de
Termin 31.05., 10:00 Uhr bis 01.06.2022, 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26. April 2023
Pension: 97,50 € EZ // 81,50 € DZ
Kursgebühr: 115,00 €

2318 SABBATZEIT – AUSZEIT MIT MUSIK

Frauen in der Musik - Mit Leben und Musik von Clara Schumann, Fanny Hensel,...

Für Frauen in der Musik war es ein langer Weg bis sie von ihren männlichen Kollegen und der Musikwelt anerkannt wurden. In diesen Tagen schauen wir besonders auf Frauen wie Clara Schumann, Fanny Hensel und weiteren Frauen ihrer Zeitepoche.

Clara Schumann war lange Jahre im Schatten ihres Mannes Robert Schumann. Nach seinem Tod machte sie sich mit ihren sieben Kindern als begabte Komponistin auf den Weg und setzte ihr großes musikalisches Talent ein. So verschaffte sie sich endlich als Frau große Anerkennung in der Musikwelt. Im Vergleich zu anderen Komponistinnen ihrer Zeit war sie trotz ihrer Dominanz und Vielseitigkeit jedoch wenig emanzipiert.

In einem Brief an Johannes Brahms aus dem Jahr 1868 sprach Clara Schumann über die Bedeutung der Musik für ihr Leben, ein Satz, der als ihr Lebensmotto gelten kann: „Die Ausübung der Kunst ist ja ein großes Teil meines Ichs, es ist mir die Luft, in der ich atme!“. Lassen wir uns von diesen Frauen und ihrer inspirierenden Musik mitnehmen und tauchen in diese Sabbatzeit ein.

Gemeinsames Singen, Impulse, biblische Texte und leichte Stimmübungen gestalten die Tage, so dass wir uns selbst, den Mitmenschen und unmerklich auch Gott etwas näherkommen.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Johanna Schulz
Termin: 06.06., 18:00 Uhr bis 11.06.2022, 09:30 Uhr
Pension: 368,50 € EZ // 288,50 € DZ
Kursgebühr: 95,00 €

2368 WORK-LIFE-BALANCE BENEDIKTINISCH

„Ohne einen berechtigten Grund zum Murren die Arbeit tun können.“ (RB 41,5)

Was hat Work-Life-Balance mit der Regel des Heiligen Benedikts zu tun? Welche Hilfen bietet die klösterliche Tradition zu einem ausgeglichenen Leben? In täglichen Impulsen, kleinen Arbeiten und Meditationen gehen wir auf dem Hintergrund eigener Erfahrung diesen Fragen nach und schenken einander Raum für Stille und Begegnung, um wieder neu in Balance zu kommen.

Ort: KLOSTER TUTZING, Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing
Leitung: Thekla Wagener
Termin: 07.06., **17:00 Uhr** bis 11.06.2023, 13:30 Uhr
Anmeldung: Thekla Wagener
Email: wagener.dtosb@web.de
Tel: 0176/20587035
Pension: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2319 DIALOGISCH ARBEITEN

„Ihr seid das Salz der Erde und das Licht der Welt“ (Mt 5)

Mein Licht unter den Scheffel stellen, mich klein machen? Oder Licht und Salz sein?

Ihr seid das Salz der Erde - die, die wirksam sind!

Ihr seid das Licht der Welt - die, die ausstrahlend sind!

Fragen wir uns, wo wir stehen, wann wir Licht bringen, eine wahrhaft gute Ausstrahlung haben? Fragen wir uns, wo wir Geschmack und Würze geben? Wie wirke ich, was bewirke ich? Was möchte ich bewirken, wo mehr Selbstwirksamkeit erfahren, wo das Salz in der Suppe sein?

Wir arbeiten in und mit der Gruppe, wer möchte, kann ein persönliches Anliegen einbringen und bearbeiten

Leitung: Annette Drüner
Termin: 12.06., 15:00 Uhr bis 16.06.2023, 14:00 Uhr
Anmeldung: Annette Drüner
Email: info@druener-coaching-goettingen.de
Kosten: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ
Kursgebühr: 250,00 €

2320 EXERZITIEN IM SCHWEIGEN

„Im Schatten deiner Flügel bin ich geborgen“ (nach Ps 57,2)

Einzelexerzitionen sind ein Weg, Gott zu suchen und sich von Gottes liebevollem Geist begleiten zu lassen. Diese Tage des durchgängigen Schweigens laden Sie ein, Ihr Leben und Ihre Beziehung zu Gott und den Menschen ganz persönlich in den Blick zu nehmen. Elemente dieser Tage sind eigene Meditations- und Gebetszeiten sowie das tägliche Begleitgespräch. Zudem besteht die Möglichkeit, am Stundengebet des Konvents teilzunehmen. Eucharistiefeier ist möglich, falls in der Exerzitenwoche ein Priester im Kloster ist, ansonsten besteht das Angebot eines Wortgottesdienstes. Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Einzelexerzitionen haben, sind Sie herzlich willkommen.

Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Ort: KLOSTER TUTZING, Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing
Leitung: Sr. Ruth Schönenberger, Silvia Mader
Termin: 19.06., 18:00 Uhr bis 25.06.2023, 09:30 Uhr
Pension: 444,50 € EZ // 348,50 € DZ
Kursgebühr: 150,00 €

2321 KRAFT AUS DER MITTE

Unterwegs zu den eigenen Kraftquellen

Es ist wertvoll, sich immer wieder Zeit zu nehmen, um in der Kraft zu bleiben und wieder in die Kraft zu kommen. Der Ort des Bernrieder Klosters lädt uns ein, uns auf die Suche nach unseren eigenen Kraftquellen zu begeben, zur Mitte zu kommen 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
- Naturerfahrung und Heilströmen
- Optional: Mahlzeiten im Schweigen

Die Übungen sind für AnfängerInnen und bereits Praktizierende gleichermaßen geeignet, da sie sich nicht an einer maximal möglichen Körperleistung orientieren, sondern an der Fähigkeit, sich wahrzunehmen und sich nach den individuellen Möglichkeiten zu bewegen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Leitung: Ludwig Haimmerer, Birgit Haimmerer-Trax
Termin: 23.06., 18:00 Uhr bis 25.06.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 100,00 €

2374 PSALTERIUM-KURS

Liturgie mit Psalterium begleiten

In jedem Alter können Sie das Psalterium oder die Akkordzither erlernen und vertiefen. Unser Spiel steht im Zentrum eines körperlichen, musikalischen und spirituellen Ansatzes. Viele, die Zither oder Psalterium spielen, fühlen sich von dem inneren Frieden erfüllt, den das Instrument verbreitet. Für sie trägt das Instrument zur Harmonie des eigenen Wesens bei und lädt zur Meditation ein.

Inhalte: Technik des Instrumentes für Anfänger und Fortgeschrittene, Improvisation, Begleitung der Liturgie, Theoriekenntnisse und meditatives Repertoire.

Ort: **KLOSTER TUTZING**, Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing
Leitung: Chatherine Weidemann
Termin: Di., 04.07., 14:00 Uhr bis Fr., 07.07.2023, 12:00 Uhr
Pension: 186,00 € EZ // 174,00 € DZ
Kursgebühr: 40,00 € zur Anmeldung und
weitere 150,00 € zum Kursbeginn

Veranstalter u.

Anmeldung: Psalms

Weingartenstr. 48/1
72517 Sigmaringen

Email: info@psalms.com

Für die Unterbringung im Kloster Tutzing:

Email: gaestehaus@missions-benediktinerinnen.de
Tel: +49 (0)8158 - 925970

2323 OASENTAG im Kloster Bernried

Die 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 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.

Leitung: Dr. Petra Altmann, Thekla Wagener
Termin: 05.07.2023, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Tagungskosten: 33,00 € (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)
Kursgebühr: 45,00 €

2324 WORK-LIFE-BALANCE BENEDIKTINISCH

„gebe man Hilfe, damit sie ihren Dienst verrichten, ohne traurig zu werden.“ (RB 35,3)

Viele sind auf der Suche nach der rechten Work-Life-Balance, die gesund und zufrieden leben lässt. Auch der Heilige Benedikt ordnet in seiner Regel die unterschiedlichen Lebensbereiche immer wieder nach dem Wohl des einzelnen und der Gemeinschaft und zeichnet sich darin als ein Meister des rechten Maßes aus. An diesem Wochenende begegnen wir Impulsen aus der Regel und prüfen sie gemeinsam auf die Tauglichkeit für den eigenen Alltag.

Leitung: Thekla Wagener
Termin: 21.07., 18:00 Uhr bis 23.07.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2325 WIE GELINGT „GUTES“ LEBEN?

Was machen zufriedene und erfolgreiche Menschen anders?

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 durch das Leben trägt. In diesem Seminar wollen uns fundierte Methoden, spirituelle Impulse und Übungen inspirieren, die eigenen Stärken wahrzunehmen, hinderliche Denkmuster zu verändern und negative Gefühle und Erfahrungen besser zu verarbeiten.

Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns diesmal mit der Frage, wie ein Versöhnen mit sich selbst und der eigenen Lebensgeschichte sowie das Versöhnen mit Gott und anderen dazu beiträgt, mit uns und unserem Leben im Einklang zu sein. Denn „wer nicht verzeiht, bleibt stehen!“

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: 03.08., 10:00 Uhr - 04.08.2023, 16:30 Uhr
Pension: 97,50 € EZ // 81,50 € DZ
Kursgebühr: 130,00 €

2326 QIGONG IN 28 SCHRITTEN

Zweiter Teil der Gesundheitsübungen aus dem Tai Chi

Vielleicht kennen Sie die ersten 18 Übungen, auch Shibashi genannt, aus dieser Übungsreihe. Wir wollen uns an diesem Wochenende vorwiegend mit dem zweiten Teil beschäftigen. Es bedarf keiner Vorkenntnis des ersten Teils, doch ist es hilfreich für das Erlernen der etwas komplexeren Bewegungsabläufe des zweiten Teils.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl
Termin: 04.08., 18:00 Uhr bis 06.08.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2369 FAMILIENFERIEN

„Die Seele baumeln lassen – Ferien am Starnberger See!“

Herzlich willkommen zu den Familienferien in Bernried!

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

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.

Wichtig zu wissen:

Wenn ein Familienmitglied eine Behinderung/Einschränkung hat, eine spezielle Diät benötigt oder wenn es sonst etwas gibt, was das Leitungsteam und die Kinder- und Jugendgruppenleiter*innen wissen sollten, teilen Sie uns das bitte vorher mit!

Leitung: Ulrich Hoffmann, Barbara Lohr-Krämer & Team

Anmeldung: <https://beziehung-leben.de/ferienbernried/>

Sie erhalten eine Bestätigung mit weiteren Informationen.

Termin: 12.08., 18:00 Uhr bis 22.08.2023, 13:30 Uhr

Kosten: Bitte beim Veranstalter erfragen

Verantwortlich/ weitere Infos:

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

E-Mail: efs@bistum-augsburg.de

Homepages: www.bistum-augsburg.de/efs

2327 RADWANDERTAGE

Kirchen, Klöster und Kultur er-fahren

Vom Kloster Bernried ausgehend führen uns Tagestouren zu Kirchen und Klöstern als besondere Orte der Spiritualität sowie zu weiteren kulturellen Sehenswürdigkeiten im näheren Umland.

Die Tagesstrecken liegen bei guten 60 km und sind u.a. von Steigungen geprägt. Die Touren sind mit einem verkehrssicheren Rad in einem Tempo von ca. 15 km/h gut zu bewältigen.

In diesen Tagen wollen wir gemeinsam unterwegs sein, Körper und Geist in Bewegung bringen.

Mit dem Fahrrad in der malerischen Landschaft um Bernried er-fahren wir die Schöpfung und den Schöpfer. Durch geistliche und kulturelle Impulse an verschiedenen Orten soll diese Erfahrung vertieft werden.

Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam unterwegs zum Selbstkostenpreis ein. Fahrräder können bei den Fahrradgeschäften in den umliegenden Ortschaften ausgeliehen werden.

Wichtig für diese Radwandertage ist ein guter körperlicher Trainingszustand!

Eingeladen sind alle Menschen, die Freude am Fahrrad fahren, an Gemeinschaft und an Gottesbegegnung haben.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Barbara J.Th. Schmidt

Termin: 23.08., 15:00 Uhr bis 27.08.2023, 09:30 Uhr

Pension: 264,00 € EZ // 194,00 € DZ

Kursgebühr: 150,00 €

2370 GLAUBENSÄTZE UND GRENZERFAHRUNGEN

Meine Grenzen erweitern und Freiräume schaffen.

Ein Seminar für Frauen

„Das macht man nicht.“ Und Frau schon überhaupt nicht. „Erst die Arbeit und dann ...“ „Das Leben ist kein Wunschkonzert.“ Aber auch „Du schaffst, was du willst.“ „Geht nicht, gibt ´s nicht.“ „Augen zu und durch“, „Jetzt denken wir mal „Out oft the box“... Solche und ähnliche Sätze prägen unser Leben. Oft haben wir sie seit der Kindheit immer wieder gehört und „gelernt“ und oftmals laufen sie bis heute in unserem Leben meist unbewusst mit. Sie wirken auf unser tägliches Tun und können auch unsere persönliche Entwicklung beeinflussen.

Im Seminar versuchen wir, uns die persönlichen (Glaubens-)Sätze bewusst zu machen und erforschen, inwiefern sie uns prägen, möglicherweise behindern und begrenzen, aber vielleicht auch fördern und unterstützen.

Vor allem aber stellen wir die Frage, wie wir einen guten und für uns förderlichen Umgang damit finden können. Was kann uns dabei helfen, was stärken und unterstützen? Wie können wir - trotz oder mit diesen Prägnungen - immer mehr das ganz Eigene leben und zu dem Menschen werden, der wir sind?

Das Seminar möchte mit kreativen Methoden und in Gesprächen ermutigen, zunächst die eigenen Grenzen zu erkunden, zu achten und sie Schritt für Schritt zu erweitern. Dabei können Freiräume entstehen, um Neues zu erfahren und zu wagen.

Leitung: Conny Becker, Hedwig Gappa-Langer

Kontakt u.

Anmeldung: Conny Becker, becker.co@gmx.de

Termin: 01.09., 18:00 Uhr bis 03.09.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

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

2328 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? Darin wollen wir uns üben und schauen, was es mit uns macht.

Leitung: Annette Drüner
Termin: 01.09., 15:00 Uhr bis 05.09.2023, 14:00 Uhr
Anmeldung: Annette Drüner
Email: info@druener-coaching-goettingen.de
Kosten: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ
Kursgebühr: 250,00 €

2375 QUERFELDEIN - INTERRELIGIÖSE PILGERTAGE

In diesen Tagen pilgern wir auf dem Boden, der uns alle trägt, atmen die Luft, die uns allen gehört und sind miteinander unterwegs auf unterschiedlichen Wegen zu Gott oder dem Transzendenten.

Wir wohnen im Kloster in Bernried.

Auf dem Weg dorthin und an den Tagen vor Ort werden uns Impulse und Menschen aus verschiedenen Religionen und Traditionen begleiten und wir werden Orte verschiedener Glaubensgemeinschaften aufsuchen und unsere Erfahrungen miteinander teilen.

Leitung: Ingrid Winkler (geistl. Begleiterin, winkler@eomuc.de), Wolfgang Dinkel (kath.), Aykan Inan (musl.), Joachim Schnittke (buddh.), Sr. Beate Grupp (OSB)

Anmeldung: bis 01. Juli 2023

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen:

Erzbischöfliches Ordinariat München, Spirituelle Bildung

Homepage: www.Erzbistum-muenchen.de/mentoratreligionslehrer

Termin: 08.09. 10:00 Uhr München bis 10.09., 15:00 Uhr Bildungshaus St. Martin, Bernried

Teilnahmegebühr: 140,00 €

2329 BERNRIEDER GLAUBENSGESPRÄCHE

„Was fehlt, wenn die Christen fehlen?“ (M. Sellmann)

Die christlichen Kirchen stellen in Deutschland nicht mehr die Mehrheit der Bevölkerung. Unsere Gesellschaft ist pluraler geworden. Die christliche Botschaft aber bleibt kostbar und ist es wert gelebt zu werden.

Matthias Sellmann geht in seinem Buch dieser Frage nach, was denn die Christen einbringen können. Seine Sicht öffnet den Blick auf den Kern der christlichen Botschaft.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel
Termin: 13.09./ 11.10./ 08.11./ 06.12.2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Kosten: Spende

2330 MEDITATIVER TANZ

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)

In den letzten Jahren wehen uns viele Winde entgegen. Wollen wir uns nicht von ihnen treiben lassen, ist es NOTwendig, umzudenken, neu zu denken. Nicht hängen bleiben an dem, was war, sondern offen wahrnehmen, was wir gewinnen können. So können wir voll Freude und Zuversicht neue Chancen nutzen.

Wie geht es mir persönlich mit diesen Herausforderungen und Veränderungen? Bleibt noch genügend Raum für meine Träume, meine Sehnsucht, meine Vorstellung von gutem Leben?

Erzählte Erfahrungen aus der Bibel zeigen, dass Umorientierung gut gelingen und als heilsam wahrgenommen werden kann.

Tanzend können wir nachspüren und zum Ausdruck bringen, was uns in unserem Innersten bewegt.

Leitung: Angelika Stingl, Sr. Mechthild Hommel
Termin: 15.09., 18:00 Uhr bis 17.09.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2331 FELDENKRAIS UND MEDITATION

Eintauchen in neue Erfahrungen

Unser Alltag ist häufig geprägt von Zerstreuung und Ablenkung. In der Feldenkrais Arbeit unterstützen die sanften aber nachhaltigen Bewegungen die Bewusstheit für unser körperliches Tun und den gesamten Umgang mit uns selbst. Die Meditation ist ein Übungsweg in Stille um zur Ruhe zu kommen, der eigenen Sehnsucht Raum zu schenken, und mit dem Göttlichen, das in uns lebt in Berührung zu kommen.

Ein inniges Zusammenspiel von christlicher Meditation und Körpererfahrung kann in diesem Seminar für jeden von uns erfahrbar werden und neue Perspektiven bereithalten.

Wir arbeiten überwiegend auf der Matte im Liegen und Sitzen. Bitte bringen sie bequeme und warme Kleidung mit, evtl. ihre eigene Isomatte und dicke Socken.

Wer an spielerischem Ausprobieren und neuen Erfahrungen auf körperlicher und geistlicher Ebene Freude hat, ist herzlich eingeladen. Eine Vorerfahrung ist nicht notwendig. Die Teilnahme ist auch für Wiederholende geeignet.

Leitung: Renate Lang, Sr. Helga Gabriela Haack
Termin: 21.09., 18:00 Uhr bis 24.09.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr: 100,00 €

2332 EXERZITIEN IM SCHWEIGEN

Gott gürtet mich mit seiner Kraft und seinem Segen

Um die Stimme Gottes hören zu können, muss es still sein – in uns und um uns herum. Darum üben wir die Haltung des Schweigens ein. Die Tage der Exerzitien wollen helfen, den Mittel- und Orientierungspunkt des eigenen Lebens neu in den Blick zu nehmen, zu ordnen, was vielleicht ver-rückt ist. Wir laden Sie ein, nachzuspüren, wie es um das eigene Hören mit dem Herzen bestellt ist und sich neu beschenken zu lassen von Gottes barmherziger Liebe. Folgende Elemente strukturieren die Tage: durchgängiges Schweigen / persönliche Meditations- und Gebetszeiten / tägliches Begleitgespräch / tgl. Eucharistiefeier zum Tagesabschluss, zudem besteht die Möglichkeit an dem Stundengebet des Konvents teilzunehmen. Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Einzelexerzitien haben, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel, Pfr. Hermann Kappenstiel, Silvia Mader
Termin: 01.10., 18:00 Uhr - 09.10.2023,09:30 Uhr
Pension: 520,50 € EZ // 408,50 € DZ
Kursgebühr: 150,00 €

2333 OASENTAG im Kloster Bernried

Heimat – Wo bin ich zu Hause?

Heimat hat für viele Menschen eine ganz unterschiedliche Bedeutung. Es kann beispielsweise ein Ort sein, an dem man sich zu Hause fühlt, oder ein Mensch, bei dem man Geborgenheit verspürt.

Heimat kann die Natur oder eine Landschaft sein, mit der man sich verwurzelt fühlt. Auch ein Verein oder eine Gruppe, bei der man sich aufgenommen fühlt, kann Heimat bedeuten. Zu Hause ist dort, wo man sich rundum wohlfühlt und so sein kann, wie man ist.

Habe ich eine Heimat, wo ist sie und was bedeutet diese für mich - mit diesen Gedanken möchten wir uns an diesem Tag beschäftigen. Sind es vielleicht vertraute Menschen oder persönliche Dinge? Bestimmte Orte oder schöne Erinnerungen? Besondere Erlebnisse, Gewohnheiten oder Traditionen? Solchen Fragen werden wir an diesem Oasentag nachgehen.

Leitung: Dr. Petra Altmann
Termin: 02.10.2023, 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Tagungskosten: 33,00 € (einschl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)
Kursgebühr: 45,00 €

2334 BENEDIKT FÜR HEUTE

Den Frieden tun

Über den klassischen, alten Klosterpforten der Benediktinerinnen und Benediktiner ist häufig ein großes Zeichen angebracht: PAX. PAX, Friede – der Friede, alle willkommen heißend an der Pforte und ausgehend von dem inneren Frieden der Mönche, das ist das Ostinato der Regel des Hl. Benedikts. Er lebte in einer unruhigen und friedlosen Welt im Übergang vom 5. auf das 6. Jahrhundert und hinterließ in seiner Regel (Axiome/Grundregeln) Leit motive für ein Werden und Wachsen zu FriedensträgerInnen. An diesem Wochenende wollen wir diese Regel

auf die Frage hin lesen: Was rät der Hl. Benedikt heute den Suchenden nach Frieden? Welche Kapitel würde der Hl. Benedikt heute besonders betonen oder gar hinzufügen?

Wir laden zu dieser spannenden Auseinandersetzung ein.

Leitung: Schwesternteam zusammen mit den Frauen und Männern vom Bernrieder Kreis. Im Bernrieder Kreis sind Frauen und Männer, die in ihrem Alltag nach der benediktinischen Spiritualität leben.

Termin: 13.10., 18:00 Uhr bis 15.10.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2335 KURZ EXERZITIEN IM SCHWEIGEN

„Höre...“

Exerzitien („geistliche Übungen“) sind eine Möglichkeit, sich selbst im Getriebe des persönlichen und beruflichen Alltags wieder mehr zu finden, innere Ruhe und Muße als Kraftquelle zu entdecken. Wer bei sich selbst „einkehrt“, verspürt oft deutlicher die liebende Gegenwart Gottes in seinem Leben.

Mit dem Eingangswort der Benediktsregel „Höre...“ laden wir ein, die eigenen inneren Impulse wahrzunehmen und darin vielleicht auch Gottes leise Stimme für sich zu entdecken. In der Gruppe werden wir gemeinsam den Weg durch diese Tage gehen.

Elemente der Exerzientage:

- durchgängiges Schweigen (auch bei den Mahlzeiten)
- angeleitete und persönliche Gebetszeiten
- leichte Körperübungen
- kleine Vortrags- und Schriftimpulse
- Begleitgespräche

Eine Vorerfahrung mit Exerzitien ist nicht nötig; eingeladen sind gerade auch die, die diese Erfahrung zum ersten Mal machen möchten.

Leitung: Dr. Bärbel Elija Bleher, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 18.10., 18:00 Uhr - 22.10.2023, 09:30 Uhr

Pension: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2337 Qigong – Tai Chi Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Haben Sie sich schon einmal gefragt worin der Unterschied zwischen Qigong und Tai Chi liegt? An diesem Wochenende wollen wir sowohl in praktischen Übungen als auch mit etwas Theorie dieser Frage nachgehen. Dieses Wochenende ist für Personen geeignet, die ohne jegliche Vorkenntnis kommen und unentschlossen sind in welche Richtung sie sich entscheiden sollen.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 20.10., 18:00 Uhr bis 22.10.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

2371 GEHIMMELT UND GEERDET

Bodenhaftung und Flügel im Zeichen von Segen....

Den Himmel über uns, die Erde unter unseren Füßen, dazwischen wir - so leben wir Menschen. Oft bezeichnen wir jemanden als „geerdet“? Wie fühlt es sich an, geerdet zu sein? Ein Schlagwort, das viele Fragen aufwirft und gleichzeitig als eine positive Eigenschaft des Menschen angesehen wird. "Die steht mit beiden Beinen auf der Erde, ist nicht abgehoben." Gut, wenn wir geerdet sind!

Und doch: Brauchen wir nicht auch immer wieder ein "Gehimmelt-Sein"? Mich leicht fühlen, abheben, schweben. „Über den Wolken wird die Freiheit wohl grenzenlos sein“. Wie fühlt es sich an, "gehimmelt" zu sein? Wann fühle ich mich grenzenlos, frei, leicht? In welchen Momenten wachse ich über mich hinaus? Was verleiht mir Flügel?

Wir Menschen brauchen den Himmel und die Erde. Was bedeutet es, wenn Himmel und Erde sich berühren? Wir machen uns auf die Suche nach unseren Erfahrungen mit Himmel und Erde. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass dadurch ein Segensraum entstehen kann. Diesen wollen wir gemeinsam öffnen, um uns gehimmelt und geerdet zum Segen zu werden.

Leitung: Conny Becker, Margit te Brake

Veranstalter u.

Anmeldung: Conny Becker, becker.co@gmx.de

Termin: 20.10., 18:00 Uhr bis 22.10.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Seminarkosten 120.- Euro plus Materialkosten 10.- Euro

2336 BASISKURS SPIRITUAL CARE

MUTASPIR - WANDLUNG DURCH SPIRITUALITÄT

Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin, Pflege, Gesundheits- und Sozialberufen

Das Gesundheitswesen erkennt zunehmend, dass es bei der Sorge um kranke und pflegebedürftige Menschen wesentlich ist, neben der physischen, sozialen und psychischen Ebene auch die spirituelle Seite des Menschen zu berücksichtigen. Durch Spiritual Care wird jedoch nicht nur die Lebensqualität der Patientinnen und Klienten erhöht, sondern es verbessert sich auch die Arbeitszufriedenheit und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Bindung.

Der Basiskurs erreicht Ziele auf drei Ebenen: Vermittlung von Kompetenzen und damit eine Verbesserung der Arbeitszufriedenheit; Organisationsentwicklung und Gestaltung der Unternehmenskultur und die 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 2023 möglich:

Prof. Dr. med. Eckhard Frick

Tel.: +49 89 2386-2230

E-Mail: spiritualcare.med@tum.de

<https://www.mutaspir.net>

Referenten: Prof. Dr.med. Eckhard Frick, Sr.Helga Gabriela Haack

Termin: 22.10., 18:00 Uhr bis 26.10.2023, 17:00 Uhr

Pension: 304,00 € EZ // 240,00 € DZ

Kursgebühr: 400,00 €

**2372 A+B PROJEKT: FRAUEN LEBEN:
*Henne, Hausfrau, Weltenrichter ...
Gottesvorstellungen im Neuen Testament***

Gott ein Tier? Eine Frau? Bekannter war früher die Vorstellung des Weltenrichters. Wie sprechen diese Vorstellungen uns heute an, und was verbirgt sich hinter ihnen? Lassen wir uns anregen von poetischen Worten und Gleichnissen des Zweiten Testaments und gehen wir auf die Suche nach unseren heutigen Gottesvorstellungen.

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

ANMELDUNG: über KEB Augsburg

Tel: 0821-31 66 88 21

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

Termin A: 25.10.2023, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Termin B: 31.10.2023, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: 30,00 €

**2338 SPIRITUALITÄT AUS DER WÜSTE
*Der Kampf mit den Gedanken***

Wer kennt das nicht, das sogenannte „Kopfkino“. Da bin ich irgendwo real und doch in Gedanken ganz woanders... Da will ich still werden und beten, und doch kommt alles Mögliche als das Gewünschte... Da bin ich bereit mich zu verändern, und doch nehmen mich immer wieder alteingesessene Gedanken in Besitz... Das Wochenende lädt ein, seine Erfahrungen in Beziehung zu bringen mit den Erlebnissen und der Tradition der Wüstenväter- und mütter und von ihnen zu lernen.

Leitung: Thekla Wagener

Termin: 27.10., 18:00 Uhr bis 29.10.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

**2339 YOGA UND JESUS - BASISKURS
*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 Hosenkleidung, warme Socken, evtl. eine Isomatte mit.

Pater Gilbert Carlo aus Bombay ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

Leitung: P. Gilbert Carlo SVD

Termin: 24.11., 18:00 Uhr bis 26.11.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €

**2340 YOGA UND JESUS - VERTIEFUNGSKURS
*Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung***

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

Bitte bringen Sie bequeme Hosenkleidung, warme Socken, evtl. eine Isomatte mit.

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

Termin: 26.11., 18:00 Uhr bis 28.11.2023, 13:30 Uhr

Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €

2341 ADVENTSEMINAR

Advent - der inneren Stimme folgen

Maria, Josef, die heiligen drei Könige - sie folgten ihrer inneren Stimme. Auch wenn diese innere Stimme noch so ver-rückt oder unglaublich klang. Sie folgten ihr mit Mut und Vertrauen. Ihr Mut, ihr Vertrauen gründeten in der Demut vor der Größe Gottes, seiner Schöpfung und vor der Größe in sich selbst. Wie geht es uns selbst mit der inneren Stimme? Sind wir mit ihr vertraut und wenn ja, was sagt sie uns heute? Wie viel Vertrauen bringen wir ihr entgegen? Und woher wächst uns der Mut zu, den eigenen Weg zu gehen? An diesem Wochenende werden wir uns adventlich einstellen. Mithilfe der biblischen Gestalten erkunden wir den eigenen Standort, die Weite unseres Lebensfeldes und klären und vertiefen unsere Berufung.

Leitung: Sr. Beate Grupp, Susanne Dieminger
Termin: 01.12., 18:00 Uhr bis 03.12.2023, 13:30 Uhr
Pension: 152,00 EZ // 120,00 DZ
Kursgebühr: 90,00 €

2373 KONTEMPLATIV BETEN

Einführung ins Jesusgebet

Die Adventszeit ist eine Zeit, in der wir uns für die Geburt und Menschwerdung Gottes bereit machen, in der wir in die Stille eintauchen und auf Ihn warten und lauschen, damit wir Seine Ankunft nicht überhören. Die kontemplative Meditation gibt dafür Raum.

Schritt für Schritt führt der kontemplative Weg zum einfachen Dasein 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.

Elemente des Kurses:

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

Leitung: Dr. Bärbel Elija Bleher
Anmeldung u. Dr. Bärbel Elija Bleher
Organisation: elija.bleher@posteo.de
Termin: 08.12., 18:00 Uhr bis 10.12.2023, 13.30 Uhr
Pension: 152,00 € EZ // 120,00 € DZ
Kursgebühr 55,00 €

2342 JAHRESWECHSELKURS

Du führst mich hinaus ins Weite (Ps. 18,20)

Den Beginn eines neuen Jahres verbinden wir oft mit einem weiten Feld, das unberührt vor uns liegt. Der Jahreswechsel mit dem Blick zurück und nach vorn will uns ermutigen, diesen weiten Raum zu betreten und sich dabei auch oder vor allem der Führung Gottes zu überlassen, denn ER führt mich hinaus ins Weite.

Leitung: Schwesternteam
Termin: 29.12.2022, 18:00 Uhr bis 01.01.2024, 13:30 Uhr
Pension: 228,00 € EZ // 180,00 € DZ
Kursgebühr: 100,00 €

ANMELDUNG: ab 01.10.2023 möglich

HINWEISE

| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANMELDUNG | Schriftlich mit dem Anmeldeschein in der Heftmitte oder per Fax oder per Internet www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/ |
| ANSCHRIFT | Kloster der Missions-Benediktinerinnen im Bildungshaus St. Martin Klosterhof 8 82347 Bernried |
| TELEFON | 08158/255-0 (Zentrale) |
| 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 möglich. Vor Ort können Sie am Empfang anfragen. Dort wird Ihnen eine Möglichkeit vermittelt. |
| 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 UND 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). |
| 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.missions-benediktinerinnen.de www.bildungshaus-bernried.de KLOSTER TUTZING , Bahnhofstr. 3, 82327 Tutzing www.missions-benediktinerinnen.de/ |
| KOOPERATION | In diesem Heft sind auch eine Reihe Seminare aufgeführt, die wir nicht selbst veranstalten. Es handelt sich dabei um Seminar-Partner:innen, mit denen wir Kurse in unserer Trägerschaft veranstaltet haben. Wir möchten sie gerne durch unsere Werbung unterstützen. Bitte beachten Sie bei diesen Kursen, sich <u>bei den Veranstaltern selbst anzumelden</u> |
| ZUSAMMENARBEIT | 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. Sie erhalten dafür eine Spendenquittung. (ab 20,00 €) |
| KONTO-VERBINDUNG | Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG Konto-Nr. 250 56 30 IBAN: DE7770093200002505630 BIC: GENODEF1STH |

