

Exerzitien

Exerzitien

Besinnung

Besinnung

Meditation

Meditation

Bistum Hildesheim 2013

Impressum

Herausgeber

Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung des Bistums Hildesheim

Unser Team



Werner Hohmann

Leiter

Tel. 05121 / 17915-43
werner.hohmann
@bistum-hildesheim.de



Michael Hasenauer

Referent

Tel. 04131 / 733885 (Lüneburg) oder
05121 / 17915-43
michael.hasenauer
@bistum-hildesheim.de



Dagmar Buseke

Referentin

Tel. 05121 / 17915-46
dagmar.buseke
@bistum-hildesheim.de



Hildegard Fensterl

Sekretariat

Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 / 17915-47
Fax 05121 / 17915-42
spirituelle.bildung.afb
@bistum-hildesheim.de

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Zum zweiten Mal erscheint der Exerzitienkalender mit einem neuen Gesicht. Wir haben uns im vergangenen Jahr über viele positive Rückmeldungen zu den äußeren und inneren Veränderungen gefreut. Auch diesmal stellen wir Ihnen nach den vielfältigen Angeboten in den kalendarisch geordneten Rubriken wieder weitere Möglichkeiten vor, um Ihre Spiritualität zu vertiefen: Orte geistlichen Lebens in unserem Bistum und in der Nachbarschaft, interessante Internetadressen und einige weitere Angebote unseres Referats, für die es keine festen Termine in der Kalenderübersicht gibt. Wenn etwas davon Ihre Neugier weckt, sprechen Sie uns gerne persönlich an! Die äußere Gestaltung des Kalenders will nach innen weisen, auf jene Mitte hin, die der Anziehungs-, Kraft- und Ruhepunkt all der vielen Angebote dieses Kalenders ist. Wer in die Mitte kommt, kommt in Balance, findet Heimat in sich und in Gott. So laden die Veranstaltungen der einzelnen Anbieter wieder ein zur Achtsamkeit auf das Wesentliche, zur Einfachheit und Wahrnehmung der eigenen Mitte. Vielleicht können sich Fragen klären: Um welche Mitte kreist mein Leben? Bewegt sich mein Leben auf die Mitte zu oder eher von ihr weg? Bin ich in Balance? Was ist wichtig, was unwichtig? Was hilft mir, mein Leben zu ordnen und die „Kräfte der Mitte“ für die Gestaltung meines Alltags zu nutzen?

In den verschiedenen Formen, ob in Exerzitien, bei der Meditation oder auf Pilgerwegen: Immer geht es darum, Räume zu eröffnen die es ermöglichen, das, was im eigenen Inneren – in der Mitte – lebt, zur Entfaltung kommen zu lassen und in der Dynamik des eigenen Lebens mit seinen hellen und dunklen Tönen Gestalt werden zu lassen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie auf den folgenden Seiten finden, was Sie geistlich suchen.

Michael Hasenauer
Dagmar Buseke
Werner Hohmann

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Kursangebote	
Exerzitien	4
Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet	6
Meditations- und Besinnungstage	11
Pilgern	22
Weitere Angebote	26
Möglichkeiten über das Kursangebot hinaus	
Kloster erleben / Orte geistlichen Lebens	38
Exerzitien im Alltag	40
Gebetschule	41
Geistliche Begleitung	42
Spirituelle Entwicklung von Teams, Gremien, und kirchlichen Einrichtungen	43
Adressen	44
Internetadressen	49
Raum für Notizen	50

Kursangebote

Auf den folgenden Seiten finden Sie die verschiedenen Kursangebote innerhalb der u. g. Rubriken chronologisch geordnet. Die vorangestellten Buchstaben stehen für den jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkt. Die Kursangebote werden in Eigenverantwortung der jeweiligen Veranstalter ausgeschrieben und durchgeführt. Genauere Angaben zu Veranstaltungsorten und Anmeldeadressen finden Sie am Ende des Heftes.

E Exerzitien

Exerzitienkurse über einen längeren Zeitraum, in der Regel 5–10 Tage.

K Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet

Bei diesen Angeboten geht es um Gebet im einfachen Dasein vor Gott in Achtsamkeit und Schweigen.

M Meditations- und Besinnungstage

Diese Kurse dauern in der Regel 1–3 Tage.

P Pilgern

Unterwegs sein für einen oder mehrere Tage in Gemeinschaft und in Verbindung mit geistlichen Impulsen.

W Weitere Angebote

Hier finden Sie Veranstaltungen mit einer inhaltlichen Nähe zum Bereich Exerzitien / Meditation, z. B. Leibübungen, kreative Angebote usw.

Adressen:

Die Adressen für Ort und Anmeldung der verschiedenen Veranstaltungen finden Sie ab Seite 44.

Ignatianische Einzelexerzitien

Donnerstag 27.12.2012 – Mittwoch 02.01.2013

Die Exerzitien unterstützen den Weg des Einzelnen. Sie vertiefen das persönliche Beten und helfen, das eigene Leben bewusster in den Blick zu nehmen.

Elemente:

- durchgehendes Schweigen
- tägliches Begleitgespräch
- Leibübungen
- Eucharistiefeier

Leitung:

Marlies Fricke; Pfr. Winfried Hommel;
Anna Maria Wielenberg

Ort:

Haus Meeresstern, Wangerooge

Anmeldung:

GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss:

01.11.2012

Zielgruppe:

Interessierte mit
Vorerfahrung

Ignatianische Einzelexerzitien

Montag 18.03.2013 – Sonntag 24.03.2013

Montag 11.11.2013 – Sonntag 17.11.2013

Exerzitien sind eine längere Übungszeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben zu begegnen. Im betenden Umgang mit dem Wort Gottes vertiefe ich die eigene Beziehung zu Gott und kann mein Leben neu ausrichten.

Elemente:

- Teilnahmemöglichkeit an der tägl. Eucharistiefeier
- biblische Impulse
- tägliches Begleitgespräch
- durchgehendes Schweigen
- Zeiten des persönlichen Betens und Meditierens

Leitung:

Marion Lütge,
Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene,

Vorgespräch erbeten

Kosten: 310,- Euro

Ignatianische Einzelexerzitionen

Samstag 11.05.2013 – Montag 20.05.2013

Es sind Tage der Besinnung und des Gebetes in Stille, in der heilsame Begegnung mit der eigenen Wirklichkeit und mit Gott geschehen kann.

Elemente: • durchgängiges Schweigen
• tägliche Eucharistiefeier
• tägliches Begleitgespräch

Leitung:

Herbert Federspiel SAC, Limburg

Ort und Anmeldung:

Exerziten- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

710,- Euro

Kurzexerzitionen für Priester und Diakone

Montag 18.11.2013 – Freitag 22.11.2013

Einzelexerzitionen als Impulsexerzitionen mit Stillschweigen, Impulsen und Einzelgesprächen.

Elemente: • tägliche Eucharistiefeier
• Einzelgespräche
• täglich zwei Impulse

Leitung:

P. Theo Schneider SJ, Göttingen

Ort und Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung
Hildesheim

Anmeldeschluss:

18.10.2013

Kosten:

216,- Euro

Kontemplative Exerzitien

Sonntag 06.01.2013 – Sonntag 13.01.2013

Sonntag 03.02.2013 – Sonntag 10.02.2013

Sonntag 03.03.2013 – Sonntag 10.03.2013

Samstag 21.09.2013 – Samstag 28.09.2013

Sonntag 06.10.2013 – Sonntag 13.10.2013

Sonntag 27.10.2013 – Sonntag 03.11.2013

Tage der Achtsamkeit auf den Augenblick. Sich so zur eigenen Mitte, zum Herzen und zum „Herzensgebet“ führen lassen. Schwerpunkt ist das stille Verweilen in der Gegenwart Gottes.

- Elemente:
- 4–5 Std. gemeinsame stille Meditation
 - Impulse zur Meditation
 - Natur
 - regelmäßige Begleitgespräche
 - Gottesdienst

Leitung:

Sr. Gerlinde Bretz,
Sr. Michaela Wachendorfer

Ort:

Paxgästehaus, Insel Juist
Inselhospiz, Dünenstr. 15
(für 21.09.–28.09.2013)

Anmeldeschluss:

01.01.2013 (für 06.01.2013)
20.01.2013 (für 03.02.2013)
20.02.2013 (für 03.03.2012)
01.09.2013 (für 21.09.2013)
25.09.2013 (für 06.10.2013)
13.10.2013 (für 27.10.2013)

Anmeldung:

Christliche Kontemplation e. V. Juist

Kosten:

400,– Euro Unterkunft + Verpflegung,
100,– Euro Kursgebühr, Ermäßigung
möglich
336,– Euro Unterkunft + Verpflegung,
100,– Euro Kursgebühr, Ermäßigung
möglich (für 21.09.–28.09.2013)

LEBENSZEIT – Kontemplatives Wochenende

Freitag 08.03.2013 – Sonntag 10.03.2013

Freitag 01.11.2013 – Sonntag 03.11.2013

Bei den Festen des Novembers steht mehr als der Tod das Leben im Mittelpunkt.

Sie sind eingeladen, sich in Stille und Achtsamkeit dem Lebensgeheimnis zu öffnen. Behutsam wird in die Stilleübung der christlichen Kontemplation eingeführt.

Leitung:

Gerhard Elwert, Diplomtheologe,
Kontemplationslehrer nach Willigis
Jäger

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

22.02.2013 (für 08.03.2013)

18.10.2013 (für 01.11.2013)

Kosten:

Unterbringung, Verpflegung:

115,- Euro,

Kursgebühr: 100,- Euro

Einführung in das kontemplative Gebet in der Tradition des Jesusgebetes

Donnerstag 29.08.2013 – Sonntag 01.09.2013

Dieser Kurs ist eine Einführung in das kontemplative Gebet. Wir üben uns ein in die Haltung der Achtsamkeit, das Loslassen von gedanklichen Konzepten, schweigende Präsenz und die innere Ausrichtung auf Gott.

- Elemente:
- Einführung
 - kurze Impulse (zur Gebetsweise)
 - Zeiten in der Natur
 - geführte Achtsamkeitsübungen
 - längere Zeiten des Sitzens in Stille (in Gemeinschaft)
 - Übungen mit dem Leib
 - kurze Austauschrunden zur Reflexion und Vertiefung der persönlichen Erfahrungen
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeyer

Leitung:

Michael Hasenauer,
Dagmar Buseke

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung,
Hildesheim

Anmeldeschluss:

29.07.2013

Kosten:

161,50 Euro

Exerzitien als Hinführung zum Jesus-Herzensgebet und in eine kontemplative Lebenshaltung

Montag 09.09.2013 – Dienstag 17.09.2013

Montag 21.10.2013 – Dienstag 22.10.2013

Montag 09.12.2013 – Dienstag 16.12.2013

Diese Exerzitien begleiten in die innere Wahrnehmung. Wir werden aufmerksam auf das, was um uns und in uns geschieht. Die geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor Gott. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns führen.

- Elemente:
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
 - kurze Meditationsanweisungen
 - mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
 - persönliche Begleitgespräche nach Bedarf
 - durchgehendes Schweigen

Leitung und Kosten:**09.09.–17.09. + 21.10.–22.10.**

Pater Peter Mustó SJ, Ungarn;
Sr. Victoria Kunst OSB, Kloster
Marienrode

430,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung, zuzügl. 80,- Euro
Kursgebühr

09.12.– 16.12.

Pater Johannes Tebbe OSB, Kloster
Nütschau; Sr. Victoria Kunst OSB,
Kloster Marienrode

370,- Euro für Unterkunft und
Verpflegung, zuzügl. 70,- Euro
Kursgebühr

Ort:

Exerziten- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kontemplationstage

Freitag 07.11.2013 – Sonntag 10.11.2013

Kontemplationskurs in der Tradition des
Jesusgebetes. Dieser Kurs ist eine intensive Zeit
des Schweigens und des Gebetes. Er will die
kontemplative Gebetspraxis vertiefen und
richtet sich an alle, die schon Erfahrungen mit
dieser Gebetsweise haben.

- Elemente:
- Einführung
 - kurze Impulse (zur Gebetsweise)
 - Zeiten in der Natur
 - längere Zeiten gemeinschaftlichen Sitzens in Stille (Sa. ca. 4-5 Std.)
 - Übungen mit dem Leib
 - kurze Austauschrunden zur Reflexion und Vertiefung der persönlichen Erfahrungen
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Michael Hasenauer,
Dagmar Buseke

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung,
Hildesheim

Anmeldeschluss:

08.10.2013

Kosten:

161,50 Euro

LEBENSZEIT – Kontemplative Exerzitien

Samstag 28.12.2013 – Samstag 04.01.2014

Einladung, zum Jahreswechsel innezuhalten, sich im Hier und Jetzt, in Stille und Schweigen, in Einfühlung und Achtsamkeit dem Anklopfen Gottes zu öffnen. Behutsam wird in die Stilleübung der christlichen Kontemplation eingeführt.

Leitung:

Gerhard Elwert, Diplomtheologe,
Kontemplationslehrer nach Willigis
Jäger

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

06.12.2013

Kosten:

Unterbringung, Verpflegung:
315,- Euro, Kursgebühr: 160,- Euro



Einkehrtage

Samstag 05.01.2013

Thema: Was glaubst du? – Ich möchte mich taufen lassen!

Dienstag 25.06.2013

Thema: Getauft – gefirmt – und jetzt?

Durch Taufe und Firmung sind wir Kinder Gottes. Was heißt es für mich, dass Gott meinen Lebensweg mitgeht, ich gerufen und beauftragt, gesegnet und gesendet bin?

Elemente: • Gruppengespräch
• Meditation
• Zeiten der Stille

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte,
erwachsene Taufbewerber

Kosten:

25,- Euro

Fastenkurs

Sonntag 01.03.2013 – Sonntag 10.03.2013

Thema: Von seiner Fülle haben wir alle empfangen.

Die Fastenzeit ist eine Einladung, in unserem Leben Räume der Besinnung und der Begegnung mit Gott zu erschließen. Zeiten des Schweigens und Zeiten des Austausches können uns zu einer neuen Aufmerksamkeit für unser Leben führen.

Elemente: • Infos zum Fastenprozess
• spirituelle und biblische Impulse
• kreative Elemente
• auf Wunsch Einzelgespräche
• Teilnahme an der tägl. Eucharistiefeier

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Kloster
Marienrode; Marion Lütge,
Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 396,- Euro

Heilfastenwoche – Exerzitien für Leib und Seele

Sonntag 17.03.2013 – Samstag 23.03.2013

Wir laden ein, in der Gruppe mit geistlicher und ärztlicher Begleitung zu fasten. Dabei können wir uns öffnen für Gottes Wirken in und an uns.

- Elemente:
- Fasten nach der Buchinger-Methode (nur Getränke)
 - abendliche Treffen in der Gruppe
 - ärztliche Fastenhinweise
 - geistliche Impulse
 - Meditation
 - Übung zur Leibwahrnehmung (Bitte Infoblatt anfordern)

Leitung:

Sr. Hildegard Faupel, Theologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie;
Dr. med. Christian Malcharzik

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel, Springe

Anmeldeschluss: 15.03.2013

Kosten: 30,- Euro

Oasentage

Thema: Tag der Stille und des Gebetes

Dienstag 26.03.2013 | Mittwoch 29.05.2013

Donnerstag 12.09.2013 | Mittwoch 11.12.2013

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

- Elemente:
- Orientierung an einem biblischen Text
 - gemeinsames meditatives Sitzen
 - Möglichkeit der persönlichen Begleitung

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

25,- Euro

Kar- und Ostertage im Ursulinenkloster

Mittwoch 27.03.2013 – Sonntag 31.03.2013

Kar- und Ostertage gemeinsam mit dem Konvent der Ursulinen im Kloster erleben.

Leitung:

Sr. Ingeborg Wirz OSU

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

15.03.2013

Kosten:

Unterbringung, Verpflegung:

111,- Euro,

Kursgebühr: 100,- Euro

Herausgefordert zum Alltag zwischen Gewohnheit(en) und Wagnis

Freitag 19.04.2013 – Sonntag 21.04.2013

Unser Alltag verläuft oft im Spannungsfeld zwischen Gewohnheit(en) und Wagnis. Die Suche nach der rechten Balance zwischen Gewohntem, Bewährtem und der Herausforderung zu Neuem ist Inhalt dieses Vertiefungskurses.

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Zeiten der Einzelbesinnung
 - längere Zeiten der Stille in Gemeinschaft
 - Austausch in der Gruppe
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Wahrnehmungsübungen
 - Übungen mit dem Leib (Eutonie)
 - Eucharistiefeyer

Leitung:

Dagmar Buseke, Marion Lütge

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung

Anmeldeschluss:

19.03.2013

Zielgruppe:

Interessierte Erwachsene mit Vorerfahrungen im Meditieren

Kosten:

107,- Euro

Sabbattag

Freitag 26.04.2013 – Samstag 27.04.2013

Thema: getauft – gefirmt – und jetzt?

Freitag 30.08.2013 – Samstag 31.08.2013

Freitag 22.11.2013 – Samstag 23.11.2013

24 Stunden aus dem gewohnten Lebensrhythmus auszuscheren gibt mir die Möglichkeit meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott auszurichten. Im Raum der Stille kann die Seele sich öffnen und sein Wort in mir lebendig werden.

- Elemente:
- Orientierung am biblischen Text
 - meditatives Sitzen in der Kapelle
 - Teilnahmemöglichkeit an den Gebetszeiten in der Klosterkirche
 - Möglichkeit des Begleitgespräches
 - Raum des Schweigens

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 60,- Euro

Carpe diem oder von der Kunst des Lebens

Freitag 24.05.2013 – Sonntag 26.05.2013

Wie lassen sich die hohen Anforderungen unserer modernen Zeit mit unseren eigenen Bedürfnissen an das Leben in Einklang bringen? Wie entdeckt man seine eigenen Ressourcen, entwickelt sie weiter und nutzt sie für sich selbst und andere?

Spirituell und psychologisch tauschen wir uns aus, mit der eigenen Energie umzugehen, sie zu pflegen, zu schonen und hauszuhalten.

Leitung:

Pater Gregor Mundus OSB, Kloster Nütschau; Dr. med. Jan P. Berner, Augustfehn

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 199,50 Euro

Wo der Dornbusch brennt – (Ex 2, 23 – 3,15)

Freitag 24.05.2013 – Sonntag 26.05.2013

Begegnung mit der Erzählung durch Bibelteilen, Lectio Divina, Arbeit mit Erzählfiguren, Bildbetrachtung und Bibliolog, um so einen persönlichen Zugang zur Botschaft dieser Geschichte zu finden.

Leitung:

Bruder Godehard Wolpers, Hildesheim

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 110,- Euro

„Das Ziel vor Augen ...“ Meditationswochenende mit Bibelwanderung

Freitag 31.05.2013 – Sonntag 02.06.2013

Ein Ziel vor Augen haben – den Weg dorthin aber Schritt für Schritt suchen, finden und gehen: diese Erfahrung soll im Mittelpunkt des Wochenendes stehen. Sie sollten in der Lage sein, am Samstag ca. 3–4 Std. insgesamt zu gehen.

- Elemente:
- Biblische Impulse
 - Wahrnehmungsübungen
 - am Sa. Bibelwanderung von insgesamt ca. 3–4 Std
 - Zeiten für Stille und Gebet
 - Austausch in der Gruppe
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Dagmar Buseke, Marion Lütge

Ort:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

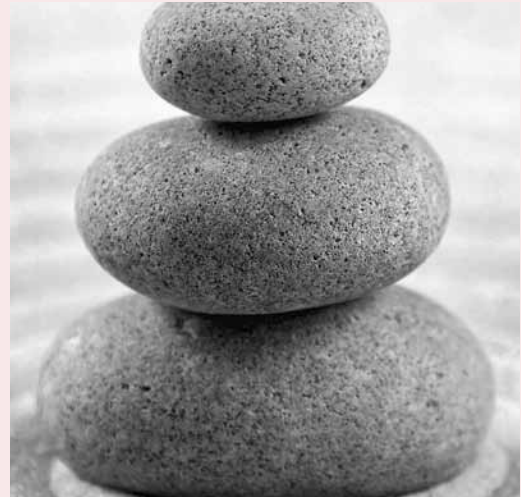
Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung

Anmeldeschluss:

30.04.2013

Kosten: 109,- Euro



Sabbatzeit

Freitag 07.06.2013 – Sonntag 09.06.2013

Freitag 11.10.2013 – Sonntag 13.10.2013

Ein Wochenende aus dem gewohnten Lebensrhythmus ausscheren und meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott ausrichten. Im Raum der Stille die Seele öffnen und sein Wort in mir lebendig werden lassen.

- Elemente:
- Orientierung am biblischen Text
 - meditatives Sitzen in der Kapelle
 - Teilnahmemöglichkeit an den Gebetszeiten in der Klosterkirche
 - Möglichkeit des Begleitgesprächs
 - Raum des Schweigens

Leitung:

Marion Lütge

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus

Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 107,- Euro

‘Erfahrbarer Atem’ und Meditation

Montag 26.08.2013 – Freitag 30.08.2013

Der ‘Erfahrbare Atem’ nach Prof. Ilse Middendorf. Am Leitseil des Atems tiefe Ruhe und neue Kraft erfahren.

Leitung:

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Wesselburener-Deichhausen; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 215,- Euro für Unterkunft und Verpflegung;
zuzügl. Kursgebühr: 283,- Euro

Atem-Tag / Der `Erfahrbare Atem´ nach Prof. Ilse Midden-dorf

Samstag 31.08.2013

Der `Erfahrbare Atem´ nach Prof. Ilse Midden-dorf schenkt durch einfache Übungen umfassende Ruhe und lässt neue Lebenskräfte entstehen.

Leitung:

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Wesselburener-Deichhausen;

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 18,- Euro Verpflegung; zuzügl. Kursgebühr: 74,- Euro

Biblische Erzählfiguren (Werk- und Meditationskurs)

Freitag 20.09.2013 – Sonntag 22.09.2013

Kreative Herstellung einer „Biblischen Erzählfigur“ und gemeinsame Arbeit mit einer Bibelstelle, die in spielerischer Auseinandersetzung nicht nur die intellektuellen Fähigkeiten, sondern den ganzen Menschen im Blick hat.

Leitung:

Patricia Fink, Hildesheim;
Marion Lütge,
Exerzitienhaus Kloster Marienrode,

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

20.08.2013

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

115,- Euro zuzügl. Materialkosten

Zen – Sesshin

Dienstag 08.10.2013 – Sonntag 13.10.2013

Strenge Übungstage im Schweigen. Auch Anfänger werden gesondert angeleitet, wenn sie bereit sind, sich auf die Formen einzulassen.

Leitung:

Pfr. Burkard Zill

Ort und Anmeldung:

Tagungshaus Priesterseminar,
Hildesheim

Anmeldeschluss:

26.09.2013

Zielgruppe:

Zen Praktizierende sowie Einsteiger

Kosten:

125,- Euro Kursgebühr

Sehnsucht nach „MEHR“

Freitag 18.10.2013 – Sonntag 20.10.2013

An diesem Wochenende wird es darum gehen, den „normalen Alltagsrott“ und die Sehnsucht nach einem „Mehr“ an Lebens-tiefe, an Orientierung, an tragenden Kräften oder Ruhepunkten miteinander in Verbin-dung zu bringen.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Impulse zur Einzelbesinnung
 - Bildbetrachtung
 - Übungen mit dem Leib (Eutonie)
 - Wahrnehmungsübungen
 - Gruppengespräch
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung:

Dagmar Buseke, Marion Lütge

Ort: Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung:

Referat für spirituelle Bildung

Anmeldeschluss: 18.09.2013

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 107,- Euro

Alles unter einen „Hut“ bekommen? – Meditationswochenende mit Kinderbetreuung

Freitag 15.11.2013 – Sonntag 17.11.2013

Bei diesem Angebot für Familien/Alleinerziehende mit Kindern geht es darum, angesichts der vielfältigen Herausforderungen des Alltags zu suchen und zu finden, was trägt. Kinder zwischen 3 und 13 Jahren können betreut werden.

Elemente:

Für die Erwachsenen:

- Zeiten für sich selbst in Stille
- Gebet und Natur
- Körperübungen
- Biblische Impulse
- Bildbetrachtungen
- kreative Elemente
- Austausch in der Gruppe
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- gemeinsame Gottesdienste und Gebetszeiten (z. T. auch mit den Kindern)

Für die Kinder

- spielerische und kreative Elemente. Dazu werden die räumlichen Möglichkeiten sowie die schöne Natur in der Umgebung von Germershausen genutzt.

Leitung:

Torsten Thiel, Dagmar Buseke

Ort und Anmeldung:

Kath. Bildungsstätte St. Martin,
Germershausen

Anmeldeschluss: 07.10.2013

Zielgruppe: Familien/Alleinerziehende mit Kindern

Kosten: max. 230,- Euro pro Familie
(Nähere Auskünfte über Germershausen)

Seht ein Stern ist aufgegangen – Adventswochenende

Freitag 13.12.2013 – Sonntag 15.12.2013

Gemeinsam möchten wir uns auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes vorbereiten.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Bildmeditation
 - Zeiten der Stille
 - Gruppen- und auf Wunsch Einzelgespräche
 - kreative Elemente

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode;
Marion Lütge,
Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten:

110,- Euro

Glauben teilen in Gemeinschaft-Besinnungstage

Samstag 29.12.2012 – Dienstag 01.01.2013

Sonntag 29.12.2013 – Mittwoch 01.01.2014

- Elemente:
- Lobpreis- und Gebetszeiten
 - Vorträge
 - Kreativ-Workshops
 - Zeit zur freien Gestaltung am Nachmittag
 - Eucharistiefeier und Segnungsgottesdienst
 - Fest und Feier der Jahreswende

Leitung:

Helmut Hanusch

Ort:

Jugendbildungsstätte Haus Wohldenberg, Holle

Anmeldung:

Charismatische Erneuerung
Christiane Kurpik

Anmeldeschluss:

01.12.2012 (für 29.12.2012)
01.12.2013 (für 29.12.2013)

Zielgruppe:

Jung und Alt, insbes. Familien
(eigenes Kinder- und Jugendprogramm)

Das Pilgern ist eine uralte – wieder neu entdeckte – Weise des Unterwegsseins, die hilft unsere äußeren und inneren Wege in Berührung zu bringen.

Aufbrechen, unterwegs sein, ankommen ist ein Rhythmus, der unser Leben durchzieht. Wer gern wandert kennt das: Vorfreude und Vorbereitung auf den Weg; das Gehen selber – Schritt für Schritt den Boden unter den Füßen spüren und sich tragen lassen; sich wieder lösen um dem Ziel näher zu kommen. Dazu gehören Geduld, Achtsamkeit, die Kraft der kleinen Schritte und die Freude des Ankommens.

In unserem Bistum gibt es inzwischen eine Reihe von Pilgerangeboten, die von qualifizierten Personen begleitet werden; z. B. Pilgern auf dem Jakobsweg durch die Lüneburger Heide, Bergexerzitien oder Pilgerangebote zu den Jahreszeiten.

Pilgern durch die Jahreszeiten

Samstag 19.01.2013: Winter

Samstag 13.04.2013: Frühling

Samstag 22.06.2013: Sommer

Samstag 26.10.2013: Herbst

Gerahmt von Morgen- und Abendgebet pilgern wir ca. 12 km durch Feld, Wald und Wiese rund um Salzhausen. Unterwegs nehmen wir uns Zeit zum Nachdenken, Beten, Singen, Schweigen und Betrachten und für das gemeinsame Essen von Selbstmitgebrachten.

Leitung:

Andrea Rehn-Laryea, Marianne Hettig, Heidi Schneider, Erhard Rehn

Ort: Wege rund um Salzhausen

Anmeldung:

Kath. Urlauberseelsorge, Amelinghausen

Anmeldeschluss:

16.01.2013 (Winter); 10.04.2013 (Frühling)
19.06.2013 (Sommer); 23.10.2013 (Herbst)

Zielgruppe: Interessierte ab 18

Kosten: Spende

Begleitete Pilgerwanderung

Samstag 20.04.2013 – Sonntag 21.04.2013

Thema: Lebenslust schöpfen – die Schöpfung genießen

Kosten: 95,– Euro pro Person im DZ für Pilgerbegleitung, Hotelübernachtung mit Frühstück, Pilgerpass (EZ-Zuschlag 15,– Euro).

Mittwoch 02.10.2013 – Sonntag 06.10.2013

Thema: Aufbrechen, Verweilen, Weitergehen

Kosten: 290,– Euro pro Person im DZ für Pilgerbegleitung, 4 Übernachtungen mit Halbpension, Pilgerpass (EZ-Zuschlag 30,– Euro)

Die Pilgerwanderung in Begleitung ermöglicht Abstand vom Alltag zu nehmen und sein Herz für neue Eindrücke und Erfahrungen zu öffnen. Als Pilger unterwegs zu sein heißt die Schöpfung in ihrer Vielfalt als eine Quelle für reiches Leben zu erfahren. Dabei geben wir

unserer Sehnsucht Raum, auch Gottes Spuren in unserem Leben neu zu entdecken. Pilgern ist mehr als Wandern. Es ist ein Unterwegssein auf inneren und äußeren Wegen. Das erwartet Sie: die Schönheit der Natur; Zeit für Schweigen und Gespräch; die belebende Kraft des Glaubens; Inspiration durch Gespräche mit den Weggefährten; biblische Texte und Meditationen; Impulse zum Verweilen und Weitergehen.

Leitung: Barbara und Eberhard Walther
Ort: Jakobsweg in der Lüneburger Heide

Anmeldung: Barbara Walther, Verden
Anmeldeschluss:
12.04.2013 (für 20.04.–21.04.2013)
20.09.2013 (für 02.10.–06.10.2013)
Zielgruppe: 10–15 Erwachsene

Miteinander Gehen – Gemeinsam auf dem Weg bleiben

Begleitete Pilgerwanderung für Paare
Freitag 07.06.2013 – Sonntag 09.06.2013

Die Pilgerwanderung in Begleitung ermöglicht Abstand vom Alltag zu nehmen und sein Herz für neue Eindrücke und Erfahrungen zu öffnen. Als Paar unterwegs zu sein heißt den gemeinsamen Weg und die Beziehung zu meinem Partner neu in den Blick zu nehmen. Dabei geben wir unserer Sehnsucht Raum, auch Gottes Spuren in unserem Leben neu zu entdecken. Pilgern ist mehr als Wandern. Es ist ein Unterwegssein auf inneren

und äußeren Wegen. Das erwartet Sie: die Schönheit der Natur; Zeit für Schweigen und Gespräch; die belebende Kraft des Glaubens; Inspiration durch die Erfahrung anderer Paare, die mit auf dem Weg sind; biblische Texte und Meditationen; Impulse zum Verweilen und Weitergehen; „Miteinander gehen“ - vielleicht wie früher - und gleichzeitig mehr als ein Spaziergang zu zweit.

Leitung: Barbara und Eberhard Walther
Ort: Jakobsweg in der Lüneburger Heide
Anmeldung: Barbara Walther, Verden
Anmeldeschluss: 31.05.2013
Zielgruppe: 6–7 Paare
Kosten: 280,- Euro pro Paar im DZ für Pilgerbegleitung, 2 Übernachtungen mit Frühstück, Pilgerpass

Pilger-Exerzitien

Freitag 12.07.2013 – Mittwoch 17.07.2013

Wir gehen den zweiten Teil des Roswitha-Pilgerweges von Springe nach Bad Gandersheim

- Elemente:
- Tägliche Wegstrecke von ca. 20–25 km
 - geistliche Impulse
 - Gebet und Meditation
 - Gruppengespräch und Austausch
 - Weggemeinschaft erfahren (Bitte Infoblatt anfordern)

Leitung und Anmeldung:

Sr. Hildegard Faupel,
Sr. Susanne Rott,
Sr. Heike Sievert

Ort und Anmeldung:

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel,
Springe

Anmeldeschluss:

01.07.2013

Kosten:

300,- Euro

Bergexerzitien von Hütte zu Hütte

Montag 12.08.2013 – Dienstag 20.08.2013

Wer auf einem Berggipfel steht, lässt den Blick unwillkürlich in die Weite schweifen – ein Moment, der nicht nur die Schönheit und Erhabenheit der Natur vor Augen führt. Bei Bergexerzitien hilft diese Nähe zum Himmel, sich für Gott zu öffnen.

- Elemente:
- 7 Tage unterwegs sein, egal bei welchem Wetter
 - ca. 6–8 Stunden tägliches Gehen und Steigen mit Rucksack
 - geistliche Impulse
 - Stilleübungen
 - Tagesrückblick und Austausch

Leitung und Anmeldung:

Ewa Karolczak

Ort: Dolomiten, Südtirol

Anmeldeschluss: 31.03.2013

Zielgruppe: Erwachsene

Kosten:

Kurs- und Fahrtkosten 100,- Euro;
Übernachtung/Verpflegung ca.
50,- Euro/Tag

Spiritualität und Clown – humorvoll das Leben betrachten

Freitag 04.01.2013 – Sonntag 06.01.2013

Mit den Augen des Clowns humorvoll mein Leben betrachten, bewegen und ins Spiel bringen. Hören was mir die Stille sagt. In mein Lebensspiel einsteigen im Hier und Jetzt. 100%. 360°. Mit und ohne rote Nase.

Elemente: • Meditation
• Körperarbeit
• freies Spiel

Leitung:

Ulrike Langer, Hildesheim

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

15.12.2012

Zielgruppe:

neugierige und kreative Menschen

Kosten:

165,- Euro

Gottes Garten zum Blühen bringen

Montag 18.02.2013 – Mittwoch 20.02.2013

Montag 04.03.2013 – Sonntag 03.03.2013

Montag 22.04.2013 – Mittwoch 24.04.2013

Freitag 22.11.2012 – Sonntag 24.11.2013

Ausgehend von diesem Wort des seligen Papstes Johannes XXIII wollen wir überlegen, wie wir im Jahr des Glaubens als Christen im Alltag Akzente setzen können, die unsere Umgebung beeinflussen.

Leitung: Pater Theo Aperedannier CSsR

Ort : 18.02.2013: Haus Bredbeck,
Osterholz-Scharmbeck

04.03.2013 + 22.04.2013 + 22.11.2013:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldung: Diöz. Caritasverband

Anmeldeschluss:

07.01.2013 (für 18.02.2013)

21.01.2013 (für 04.03.2013)

11.03.2013 (für 22.04.2013)

11.11.2013 (für 22.11.2013)

Zielgruppe: Ehrenamtliche, Interessierte

Kosten: 30,- Euro

In Wahrheit ist es Liebe

Freitag 01.03.2013 – Sonntag 03.03.2013
Einfühlsame Kommunikation zum Thema
Selbstliebe

Freitag 07.06.2013 – Sonntag 09.06.2013
Einfühlsame Kommunikation zum Thema
Verantwortung

Freitag 06.09.2013 – Sonntag 08.09.2013
Einfühlsame Kommunikation zum Thema
Versöhnung

Freitag 06.12.2013 – Sonntag 08.12.2013
Einfühlsame Kommunikation zum Thema
Dankbarkeit

Wir erspüren in diesem Seminar, was in uns lebendig ist, und lernen uns in den Schritten der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg lebensbereichernd auszudrücken. Meditationen unterstützen uns, in Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

- Elemente:
- Theoretische Einführung
 - Anleitung zu Gruppenarbeit und Rollenspielen
 - Meditationen
 - Stille und Spüren
 - Spaziergänge und Austausch

Leitung:

Dr. Ulrike Hanskötter,
Ingenieurin, Yogalehrerin, Trainerin für
Kommunikation, Neuenkirchen

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:

15.01.2013 (für 01.03.2013)
01.04.2013 (für 07.06.2013)
01.07.2013 (für 06.09.2013)
01.10.2013 (für 06.12.2013)

Zielgruppe:

Interessierte

Kosten: 250,- Euro

Sakrale und meditative Tänze zu Ostern

Freitag 22.03.2013 – Sonntag 24.03.2013

In der spirituellen Tradition finden wir zahlreiche Tänze, die sich auf das Osterfest beziehen. Sie geben uns die Möglichkeit, dem so unbegreiflichen Geheimnis von Tod und Auferstehung mit Leib und Seele näher zu kommen.

- Elemente:
- Traditionelle Tänze und Gesänge
 - Choreographien nach moderner und klassischer Musik
 - Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
 - Stundengebet und Eucharistiefeier im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung:

Barbara Knoche, Tanzpädagogin

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 172,- Euro

Yoga und Achtsamkeit

Freitag 22.03.2013 – Sonntag 24.03.2013

Freitag 20.09.2013 – Sonntag 22.09.2013

Verschiedene Yoga-Übungen und Atemtechniken wollen helfen, bei mir zu sein.

Leitung:

Doris Müßig

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

08.03.2013 (für 22.03.2013)

06.09.2013 (für 20.09.2013)

Kosten:

Unterbringung, Verpflegung:
115,- Euro, Kursgebühr: 140,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Oasentag. Lehr- und Übungs- weise nach H. L. Scharing

Donnerstag 11.04.2013

Dieser „Oasentag“ zum Innehalten ist gedacht für alle, die diese Übungsweise kennen gelernt haben. Er kann Kraft und Mut schenken, sich neu aufzurichten im Alltag.

Elemente: • Körperübungen
• freie und stille Zeit
• Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an der Gebetszeit

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung:

Sr. Adele Zahn OP, Osterode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: nur TeilnehmerInnen aus früheren Kursen

Kosten: 35,- Euro

Cursillo für Frauen und Männer

Donnerstag 11.04.2013 – Sonntag 14.04.2013

„Cursillo“ – spanisch für „kleiner Kurs“. Intensiver Kurs, in dem wesentliche Grundlagen christlichen Lebens und Glaubens zur Sprache kommen.

Elemente: • Impulsreferate von Priester und Laien
• Austausch in kleinen Gruppen
• Gebetszeiten
• Feier der Eucharistie
• stille Zeit
• Schriftbetrachtung
• Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung:

Pfr. Joop Hoogervorst und Team

Ort: Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldung: Cursillo-Sekretariat

Anmeldeschluss: 15.03.2013

Zielgruppe: Frauen und Männer

Kosten: Keine Kursgebühr, nur Kosten für Übernachtung/Verpflegung, ca. 55,- Euro pro Tag. Ermäßigung nach Absprache möglich.

Rhythmus-Atem-Bewegung – Wochenende. Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing

Freitag 12.04.2013 – Sonntag 14.04.2013

An diesem Wochenende, das in die o. g. Übungsweise einführt, kann erfahrbar werden, wie einfache Übungen am Boden helfen, Spannungen zu lösen und mehr „zu sich selbst“ zu finden.

Elemente: • Körperübungen
• freie und stille Zeit
• Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an den Gottesdiensten

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung: Sr. Adele Zahn OP, Osterode

Ort und Anmeldung:
Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 152,- Euro

„ ... als wäre ich selbst dabei gewesen!“

– Die Bibel lebendig erfahren mit biblischen Erzählfiguren (original Eglifiguren®)

Freitag 19.04.2013 – Sonntag 21.04.2013

Freitag 06.09.2013 – Sonntag 08.09.2013

Es werden bis zu drei Figuren hergestellt, und es wird Raum gegeben sich über den Umgang mit den Figuren Inhalte biblischer Texte zu erschließen.

Leitung:

Renate Milerski

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

05.04.2013 (für 19.04.2013)

22.08.2013 (für 06.09.2013)

Zielgruppe:

max. 14 Teilnehmer

Kosten:

Unterbringung, Verpflegung:

111,- Euro, Kursgebühr: 100,- Kosten,

Materialkosten: je Figur 34,- Euro

Der Weg des Bogens

Freitag 26.04.2013 – Sonntag 28.04.2013

Freitag 20.09.2013 – Sonntag 22.09.2013

Während Pfeil und Bogen ursprünglich bei der Jagd und in der Kriegsführung eingesetzt wurden, wird das Bogenschießen heutzutage von vielen Menschen in aller Welt auf ihrem geistigen und spirituellen Entwicklungsweg praktiziert.

- Elemente:
- theoretische Einführung durch Impulsvorträge
 - vorbereitende Methoden der Atemarbeit und des Spannungsausgleichs
 - Bewegungsablauf und Technik des meditativen Bogenschießens
 - Phasen des Schweigens
 - Stundengebete und Eucharistiefeiern im Kloster

Leitung: Maximilian Knoche, Diplom-Pädagoge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen; **Kosten:** 178,- Euro

Schweigekurs im Stile des Zazen

Freitag 17.05.2013 – Dienstag 21.05.2013

Der Schweigekurs im Stile des Zazen ist eine Zeit intensiven Übens, die jeder regelmäßig nutzen sollte, der das Sitzen in der Stille zu seinem Lebensweg gewählt hat. Es besteht die Möglichkeit, sich noch tiefer auf die Kraft der Stille einzulassen.

- Elemente:
- Täglich 10 x 25 Minuten Sitzen in der Stille • meditatives Gehen
 - Arbeit im Gartenbereich
 - Kurzvorträge
 - Einzelgespräche mit dem Kursleiter
 - Stundengebete und Eucharistiefeiern im Kloster
 - Durchgängiges Schweigen

Leitung:

Maximilian Knoche, Diplom-Pädagoge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Kosten: 348,50 Euro

Yoga und christliche Spiritualität

Montag 27.05.2013 – Freitag 31.05.2013

Als spiritueller Übungsweg nimmt Yoga den Menschen in seiner Leiblichkeit ernst; er ist eine wesentliche Hilfe für die christliche Glaubens- und Lebenspraxis und zielt auf die paulinische Erfahrung „Christus ist in euch ...“ Kol.1,27

- Elemente:
- Leib-, Atem- und Entspannungsübungen (Yoga)
 - Meditation
 - Kontemplation
 - Zeiten der Stille
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Impulse

Leitung: Bernhard Sticker, Yoga- und Meditationslehrer

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss:
27.04.2013

Kosten: 490,- Euro

Das Wagnis, wieder nach vorne zu schauen

Freitag 21.06.2013 – Sonntag 23.06.2013

Wochenende in Helfta zur Neuorientierung für Frauen nach einer tiefgreifenden Verlust Erfahrung. Seit Jahrhunderten von weiblicher Spiritualität geprägt, lädt dieser Ort ein, sich der eigenen – vielleicht neuen – Lebensmöglichkeiten zu vergewissern.

- Elemente:
- Eröffnung von ganzheitlichen Erfahrungsräumen
 - spirituelle Impulse
 - (Wieder-)Entdeckung der eigenen Ressourcen
 - Austausch miteinander
 - Anregungen für den persönlichen Alltag

Leitung:

Martina Manegold-Strobach,
Dagmar Buseke

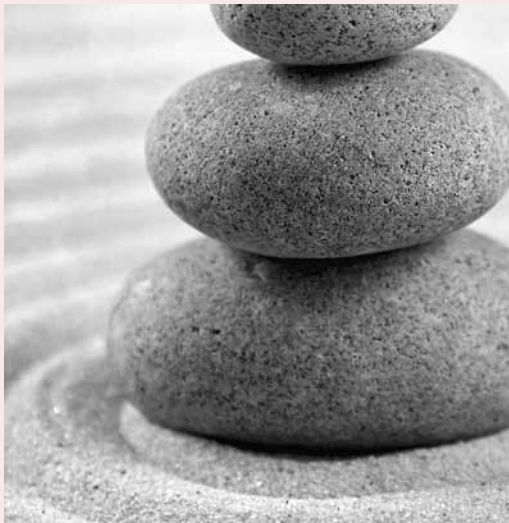
Ort: Kloster Helfta Bildungs- und
Exerzitienhaus, Eisleben

Anmeldung: Referat für spirituelle
Bildung, Hildesheim

Anmeldeschluss: 21.05.2013

Zielgruppe: interessierte Frauen

Kosten: 98,- Euro (eigene Anfahrt)



Der Weg in die Stille

Freitag 28.06.2013 – Sonntag 30.06.2013

Freitag 06.12.2013 – Sonntag 08.12.2013

Die Meditation im Stile des Zazen kann auch dem suchenden Christen den Weg zu einer neuen Gottesbeziehung eröffnen. Wir werden immer mehr zur leeren Schale, die sich in Achtsamkeit der Fülle des LEBENS entgegenhält.

- Elemente:
- Einübung in Haltung, Spannung und Atmung des Zazen
 - Hören in der Stille
 - Meditation durch Bewegung
 - durchgängiges Schweigen
 - Möglichkeit zur Teilnahme an den Eucharistiefiern im Kloster

Leitung: Maximilian Knoche,
Diplom-Pädagoge

Ort und Anmeldung:
Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne
Vorerfahrungen

Kosten: 172,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Grundkurs. Lehr- und Übungs- weise nach H. L. Scharing

Montag 01.07.2013 – Freitag 05.07.2013

In diesem Grundkurs, der in die o. g. Übungsweise einführt, werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die die leib-seelischen Spannungen des Übenden lösen und ihm damit helfen, wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu finden.

Elemente: • Unterrichts- und Übungszeit
• stille und freie Zeit
• Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Klosterkirche

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung: Sr. Adele Zahn OP, Osterode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 310,- Euro

Ikonen – Bild gewordene Gebete

Montag 15.07.2013 – Freitag 19.07.2013

Montag 22.07.2013 – Freitag 26.07.2013

Früher wurden Ikonen fast ausschließlich von Mönchen gemalt. Ziel des Ikonenmalkurses ist es, die einzelnen Arbeitsschritte, von der Vorzeichnung über das Vergolden bis zur Herstellung der Eitemperafarben, zu vermitteln.

Leitung:

Burkhard Klein

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss:

28.06.2013 (für 15.07.2013)

05.07.2013 (für 22.07.2013)

Kosten:

Unterbringung, Verpflegung:

220,- Euro, Kursgebühr: 130,- Euro,

Materialkosten: 75,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Aufbaukurs. Lehr- und Übungs- weise nach H. L. Scharing

Montag 19.08.2013 – Freitag 23.08.2013

In diesem Aufbaukurs können Erfahrungen aus Grundkursen und Wochenenden „aufgefrischt“, erweitert und vertieft werden und zu mehr ausgewogenem „Da-sein“ im Alltag verhelfen.

Elemente:

- Unterrichts- und Übungszeit
- stille und freie Zeit
- Möglichkeit zum Gespräch und zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Klosterkirche

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung:

Sr. Adele Zahn OP, Osterode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: nur TeilnehmerInnen aus früheren Kursen

Kosten: 310,- Euro



Ikonenmalkurs

Montag 30.09.2013 – Freitag 04.10.2013

In der Ikonenmalwoche werden Sie, mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht, eine Christusikone in der traditionellen Maltechnik erstellen. Fortgeschrittene wählen nach Absprache ein Bildthema, an dem das schon Erlernte gefestigt und Neues erlernt werden kann.

Elemente: • Einführung in die Ikonenmaltechnik
• Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet

Bitte Materialliste erfragen, dazu eigenen Prospekt anfordern

Leitung:

Burkhard Klein, Friedberg

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldeschluss: 01.09.2012

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 385,- Euro, zuzügl.
ca. 75,- Euro Materialgeld

Ora et labora

Donnerstag 03.10.2013 – Mittwoch 09.10.2013

Im gemeinsamen Beten und Arbeiten wollen wir wichtige Grundhaltungen der benediktinischen Spiritualität kennen lernen und einüben, um Anregungen für den eigenen Alltag in Ausbildung, im Beruf, in der Familie zu gewinnen.

Elemente: • Eucharistiefeier und Stundengebet
• tägl. 4 Std. Arbeit in Haus und Garten
• Gespräche zur benediktinischen Spiritualität
• Erfahrungsaustausch

Leitung:

Sr. Debora Decker OSB,
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe:

nur für Frauen ab 17 Jahre

Kosten:

SchülerInnen 70,- Euro; StudentInnen 90,- Euro; sonst 210,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung – Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing

Freitag 04.10.2013 – Sonntag 06.10.2013

Die Übungen, die meist auf dem Boden liegend ausgeführt werden, beruhen auf klaren anatomischen Grundlagen. Das oft schlafende Körperbewusstsein wird geweckt, Spannungen können sich lösen. Der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist wird gestärkt und kommt in die ihm gemäße Ordnung.

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage

Leitung:

Dr. Annette Schleinzer, Eilenstedt

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Anmeldeschluss: 01.09.2013

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 152,- Euro

Sakrale und meditative Tänze des Herbstes

Freitag 11.10.2013 – Sonntag 13.10.2013

Mit Lob und Dank wollen wir gemeinsam in die Fülle des Herbstes hineintanzen und uns vom Stimmungsgehalt der Bewegungen, Rhythmen und Klänge anrühren lassen. Moderne Choreographien werden das Spektrum der traditionellen Überlieferungen erweitern.

Elemente:

- Traditionelle Tänze und Gesänge
- Choreographien nach moderner und klassischer Musik
- Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
- Stundengebet und Eucharistiefeier im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung:

Barbara Knoche, Tanzpädagogin

Ort und Anmeldung:

Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 172,- Euro

Kloster erleben / Orte des geistlichen Lebens

Die nachfolgend aufgeführten Klöster und Gemeinschaften sind Orte geistlichen Lebens in unserem Bistum, in den Nachbarbistümern sowie in ökumenischer Nachbarschaft. An vielen dieser „Orte“ ist es in der Regel während des ganzen Jahres möglich, sich für „Kloster auf Zeit“ oder begleitete stille Tage anzumelden. Darüber hinaus werden hier geistliche Begleitung, Besinnungstage für Gruppen und verschiedene Formen von Exerzitien angeboten.

Bistum Hildesheim:

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul, Mutterhaus, Hildesheim

Benediktinerinnen-Priorat Marienrode

Anmeldung über:
Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode,
Hildesheim-Marienrode

Cella Sankt Benedikt, Hannover

**Congregatio Jesu (Maria-Ward-Schwestern),
Hannover**

Ursulinenkloster Duderstadt

Nachbarbistümer:

Benediktinerkloster Damme –
Priorat St. Benedikt

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Benediktinerinnenabtei vom Heiligen Kreuz,
Herstelle

Benediktinerkloster Huysburg

Gemeinschaft der Franziskaner,
Hülfensberg/Eichsfeld

Exerzitienhaus Ahmsen
Haus der Begegnung

Kloster Marienheide, Kleine Schwestern von
Bethlehem, Waldkappel

Kloster Nütschau, Bildungshaus St. Ansgar

Kloster Vinnenberg

Kloster St. Marien zu Helfta

Ökumenische Nachbarschaft:

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck,
Haus der Stille

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Kloster Wennigsen, Haus für Stille und
Begegnung

Kloster Wülfinghausen, Springe

Die Adressen der o. g. Klöster und Gemein-
schaften finden Sie ab S. 44.
Dort können Sie ggf. die hauseigenen
Programme anfordern.

Exerziten im Alltag

Exerziten im Alltag sind ein geistlicher Übungsweg, meist über einen Zeitraum von 4–6 Wochen.

Zu diesem Weg gehören:

- wöchentliche Treffen der Teilnehmenden zu gemeinsamen Übungen und Reflexion
- tägliche Gebets- und Übungszeiten
- das Angebot geistlicher Einzelbegleitung

Impulsmappen, die in unserem Bistum in den letzten Jahren erschienen sind, geben Anregungen für die Gestaltung der Übungszeiten. Noch erhältlich sind:

- *Beziehungsweise leben*
- *Suchen was trägt*

Bei Fragen im Zusammenhang mit Vorbereitung und Durchführung von Exerziten im Alltag wenden Sie sich an das Referat für spirituelle Bildung.

Die Impulsmappen erhalten Sie bei:

Bernward Medien GmbH, Domhof 24, 31134 Hildesheim

Tel.: 05121/307-883, E-Mail: medienservice@bistum-hildesheim.de

Beten? Innehalten und Aufbrechen – Suchen und Entdecken Eine Gebetsschule

Zum ersten Mal laden wir ein zu einer Gebetsschule. Sie will helfen in einen viele Jahrhunderte alten Strom der Lebens- und Gebetserfahrung einzutreten, um selbst erfahren zu werden.

Drei Wochenenden im Laufe eines Jahres führen in drei grundlegende Gebetsweisen ein. Dazu kommt ein Starttag und ein Abschlusstag. Die Gebetsschule beginnt am

07.09.2013, 10:00–17:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 23.08.2012

Ort für alle Veranstaltungen:

Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode, Auf dem Gutshof 1, 31139 Hildesheim/
Marienrode.

Kontakt und Anmeldeadresse:

Referat für spirituelle Bildung. Flyer mit allen Informationen sind ab März 2013 über das Referat erhältlich.

Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung kann helfen, das alltägliche Leben aufmerksam wahrzunehmen, den persönlichen Weg besser zu erkennen und bewusst zu gestalten. Sie unterstützt die aufmerksame Wahrnehmung der Spuren Gottes im Alltag und eröffnet einen Raum für die Entwicklung dessen, was sich geistlich und menschlich entfalten will.

Dies geschieht in regelmäßigen vertraulichen Gesprächen mit einem dafür qualifizierten geistlichen Begleiter / einer Begleiterin. Das Angebot geistlicher Begleitung ist unabhängig von Beruf und Alter und davon, ob Sie eine Funktion und Aufgabe in Kirche / Gemeinde haben oder nicht. Wenn Sie auf der Internetseite unseres Bistums www.bistum-hildesheim.de in der Suchfunktion „**Geistliche Begleitung**“ eingeben, finden Sie eine aktuelle Liste von Personen, die für den Dienst der geistlichen Begleitung qualifiziert sind.

Das Referat für spirituelle Bildung bietet Beratung an, wenn Sie klären möchten, ob geistliche Begleitung ein Weg für Sie ist. Wir nennen Ihnen auch Begleiter/innen in Ihrer Nähe und stellen, wenn gewünscht, einen Kontakt her. In Einzelfällen stehen wir auch selbst für diesen Dienst zur Verfügung.

Spirituelle Entwicklung von Teams, Gremien und kirchlichen Einrichtungen

Teams und Gremien in kirchlichen Einrichtungen und Gemeinden wollen mehr als dass die Arbeitsverteilung gut organisiert ist und „der Laden läuft“. Verantwortliche sehen sich auf einer tieferen Ebene mit der Frage nach dem Warum und Wozu (auch des kirchlichen Alltagsbetriebs) konfrontiert und wünschen sich mehr gemeinsame Vergewisserung über das, was Kraft für die vielen Aufgaben gibt und miteinander auf dem Weg hält. Für die Entwicklung des geistlichen Profils ihrer Arbeit und für eine Spiritualität in Gemeinschaft suchen Teams und Gremien (neue) Wege und stimmige Ausdrucksweisen.

Das Referat für spirituelle Bildung bietet an:

- Beratung und Begleitung vor Ort
- einen zeitlichen und organisatorischen Rahmen für gemeinsames Sich-Zurückziehen, z. B. in Form von Oasentagen für Pfarrgemeinderäte
- Hilfen um gemeindliche Spiritualität zu reflektieren – zu entwickeln – einzuüben
- Begleitung bei der Planung und Reflexion des geistlichen Profils der gemeinsamen Arbeit

Veranstaltungsorte und Anmeldeadressen

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul

Mutterhaus

Neue Str. 16
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1098-20 (Pforte)
Telefax: 05121 / 1098-18

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Kloster Burg Dinklage
Burgallee 3
49413 Dinklage
Telefon: 04443 / 5130
Telefax: 04443 / 513-118
E-Mail: abtei@abteiburgdinklage.de

Benediktinerkloster Damme – Priorat St. Benedikt

Benediktstraße 19
49401 Damme
Telefon: 05491 / 958-0
E-Mail: kloster@benediktiner-damme.de

Benediktinerkloster Huysburg

38838 Huy OT Dingelstedt
Telefon: 03942 / 5961-0
Telefax: 03942 / 5961-98
E-Mail: mail@huysburg.de
www.huysburg.de

Bildungshaus St. Ansgar Kloster Nütschau

Schloßstraße 26
23843 Travenbrück
Telefon: 04531 / 5004-0
Telefax: 04531 / 5004-100
E-Mail: info@kloster-nuetschau.de

Cella Sankt Benedikt

Voßstr. 36
30161 Hannover
Telefon: 0511 / 9628 8-0
Telefax: 0511 / 9628 8-11

Charismatische Erneuerung

Christiane Kurpik
Domhof 8
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 133761
E-Mail: chrkur@web.de
www.hildesheim.erneuerung.de

Christliche Kontemplation e. V.

Sr. Dr. Michaela Wachendorfer
Dünenstr. 16
26571 Juist
Telefon: 04935 / 921282
E-Mail: m.wachendorfer@gmx.net
www.exerzitien-juist.de

Congregatio Jesu

(Maria-Ward-Schwestern)
Hildesheimer Str. 30
30169 Hannover
Sr. Monika Glockann CJ
Telefon: 0511 / 98 962-14
monika.glockann@congregatiojesu.de
oder
Telefon: 0511 / 98 962-0
Telefax: 0511 / 98 962-33
E-Mail: hannover@congregatiojesu.de
www.cj-hannover.de

Cursillo-Sekretariat

Gabriele Jäger
Struthofstraße 11
30419 Hannover
Telefon und Telefax: 0511 / 793329
E-Mail: cursillo-Hildesheim@t-online.de

Diözesancaritasverband e. V.

Susanne Hart
Moritzberger Weg 1
31139 Hildesheim
Telefon: 05121 / 938-141
Telefax: 05121 / 938-119
E-Mail: hart@caritas-dicvhildesheim.de

**Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck
Haus der Stille**

Klostergarten 6
38871 Drübeck
Telefon: 039452 / 94-314
Telefax: 039452 / 94-331
E-Mail: c.finger@kloster-druebeck.de
www.kloster-druebeck.de

**Exerzitienhaus Ahmsen
Haus der Begegnung**

Am Kloster 8
49774 Löhden OT Ahmsen
Telefon: 05964 / 93990
Telefax: 05964 / 939911
E-Mail: info@exerzitienhaus-ahmsen.de
www.exerzitienhaus-ahmsen.de

**Exerzitien- und Gästehaus
Kloster Marienrode**

Auf dem Gutshof 1
31139 Hildesheim-Marienrode
Telefon: 05121 / 93041-40
Telefax: 05121 / 93041-41
E-Mail: exerzitienhaus@kloster-marienrode.de

GCL-Regionalstelle Nord

Lohstraße 42
49074 Osnabrück
Telefon: 0541 / 33544-30
Telefax: 0541 / 33544-29
E-Mail: region.nord@gcl.de

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Klosterhof 5
34346 Hann.Münden – Bursfelde
Telefon: 05544 / 1688
Telefax: 05544 / 1758
E-Mail: info@kloster-bursfelde.de
www.kloster-bursfelde.de

Gemeinschaft der Franziskaner Hülfsberg

37308 Hülfsberg/Eichsfeld
Telefon: 036082 / 45500
E-Mail: info@huelfensberg.de
www.huelfensberg.de

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Heinrich-Göbel-Str. 22
31832 Springe
Telefon: 05041 / 756942
E-Mail: info@gemeinschaft-jesu.com
www.gemeinschaft-jesu.com

Karolczak, Ewa

Weidendamm 25
30167 Hannover
Telefon: 0511 / 6003372
Telefax: 0511 / 1699155
E-Mail: ewa.karolczak@mci-hannover.de

Kath. Bildungsstätte St. Martin

Klosterstr. 28
37434 Germershausen
Telefon: 05528 / 9230-0
Telefax: 05528 / 8090
E-Mail: info@bildungsstaette-sanktmartin.de

Kath. Urlauberseelsorge

Frankenweg 4
21385 Amelinghausen
Telefon: 04132 / 9102-38
Telefax: 04132 / 9102-39
E-Mail: kirche-in-der-heide@t-online.de

Kloster Marienheide**Kleine Schwestern von Bethlehem**

Wollstein
37284 Waldkappel
Telefon: 05656 / 923931
Telefax: 05656 / 923933

Kloster St. Marien zu Helfta

Lindenstraße 36
06295 Lutherstadt Eisleben
Telefon: 03475 / 7115-00
Telefax: 03475 / 7115-55
E-Mail: pforte@kloster-helfta.de

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte
Telefon: 02584 / 919950
Email: info@kloster-vinnenberg.de

Kloster Wennigsen**Haus für Stille und Begegnung**

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Telefon: 05103 / 453
Telefax: 05103 / 496
E-Mail: info@kloster-wennigsen.de
www.kloster-wennigsen.de

Kloster Wülfinghausen**Communität Christusbruderschaft**

31832 Springe / OT Wülfinghausen
Telefon: 05044 / 8816-0
Telefax: 05044 / 8816-79
E-Mail: info@kloster-wuelfinghausen.de
www.kloster-wuelfinghausen.de

Oase Heilig Kreuz

Kreuzstr. 4
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 35434 o. 174913
Telefax: 05121 / 35405
E-Mail: info@oase-heilig-kreuz.de
www.oase-heilig-kreuz.de

**Referat für spirituelle Bildung in der
Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung
und Beratung**

Neue Straße 3
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 17915-47
Telefax: 05121 / 17915-42
E-Mail:
spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de
www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

P. Theo Schneider SJ

Turmstr. 6
37073 Göttingen
Telefon: 0551 / 54795-12
E-Mail: theo.schneider@jesuiten.org

Ursulinenkloster

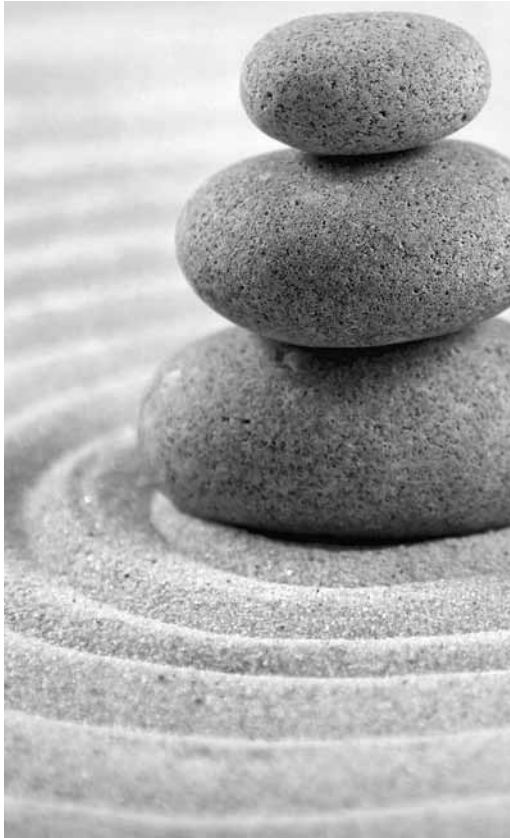
Gästehaus
Neutorstraße 9
37115 Duderstadt
Telefon: 05527 / 9145-0
Telefax: 05527 / 9145 23
E-Mail: konvent@ursulinen-duderstadt.de

Walther, Barbara und Eberhard

Shakespeareplatz 18
27283 Verden
Telefon: 04231 / 84900
Mobil: 0173 / 6183049
E-Mail: barbara@pilgern-norddeutschland.de
www.pilgern-norddeutschland.de

Zill, Burkard

Kirchstr. 12
55774 Baumholder
Telefon: 06783 / 2148
E-Mail: hbzill@online.de



Internetadressen

www.veranstaltungen.bistum-hildesheim.de

Veranstaltungskalender „Exerzitien – Besinnung – Meditation“ Bistum Hildesheim 2013 (Link: Veranstaltungssuche, Themenbereich „Exerzitien / Meditation“)

www.exerzitien.info

Exerzitienangebote in ganz Deutschland auf der Homepage der ADDES (Arbeitsgemeinschaft Deutscher Diözesen für Exerzitien und Spiritualität)

www.priesterexerzitien.de

Eine entsprechende Broschüre kann kostenlos über unser Referat bestellt werden

www.orden.de

„Atem holen“ – Broschüre über Angebote verschiedener Klöster und Ordensgemeinschaften in ganz Deutschland

Einmal schweigen

Wie wär es –
einmal am Tag – wenigstens einmal –
den Lauf der Dinge,
den Strom der Gedanken,
den Schwall der Worte
unterbrechen?

Mich unterbrechen lassen,
dass Stille mir ins Wort fallen kann,
ein Lichtstrahl in mein Herz –
und das Wort des Ewigen
in mein Ohr.

Lisa F. Oesterheld



Herausgeber:
Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle
für pastorale Fortbildung und Beratung
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1 79 15-47, Fax: 05121 / 1 79 15-42
E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de