

Postanschrift

Bildungs- und Exerzitienhaus Carmel Springiersbach
Karmelitenstraße 2
54538 Bengel

Telefon und Fax

Telefon: 0049 - (0)6532/93 95 0
Fax: 0049 - (0)6532/93 95 80

Homepage und E-Mail

Kloster: www.karmeliten.de/springiersbach
Exerzitienhaus: www.karmeliten.de/exerzitienhaus

E-mail: exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de

Bankverbindung

PaxBank Trier

IBAN DE56 3706 0193 3000 1250 15
BIC GENODED1PAX

Büro-, Anruf- und Anreisezeiten

Montag - Samstag: 09:00 - 11:30 Uhr
14:30 - 17:00 Uhr

„Gott lebt, und ich stehe vor seinem Angesicht“

(vgl. 1 Kön 17,1)

Liebe Gäste unseres Hauses,
liebe Freundinnen und Freunde des Karmel,

Mit diesem wichtigen Satz des biblischen Propheten Elija und Wahlspruch unseres Ordens heißen wir Sie herzlich in unserem Haus willkommen!

Das neue, vielfältige Programm des Bildungs- und Exerzitienhauses „Carmel Springiersbach“, ein einladendes Kloster und die ruhige Umgebung des Kondelwaldes warten auf Sie.

Wir bieten Ihnen die ideale Gelegenheit, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu sammeln, die innere Mitte zu finden und (vielleicht auch) Gott, den Lebendigen zu erfahren. Es besteht außerdem die Möglichkeit, unser Gästehaus für eigene Veranstaltungen zu buchen.

Im Folgenden finden Sie unsere „eigenen“ Angebote und Kurse im Jahr 2018.

Seminarangebote von Partnerunternehmen in unserem Haus finden Sie u. a. in deren Prospekten und auf den Internetseiten. Unsere Rezeption gibt Ihnen dazu gerne weitere Auskünfte.

Wir, die Klostersgemeinschaft, Timo J. Schwarz (Seminar- u. Gästemanagement) und die Mitarbeiter/innen freuen uns auf Ihren Besuch und auf alle Menschen, die Sie auf uns aufmerksam machen und mitbringen.

P. Matthias Brenken O.Carm.

Vreeswijk O.Carm.

Leiter des Bildungs- und
Karmelitenklosters

P. Theodor

Prior des

Exerzitienhauses



Auszeit im Kloster - Stille Tage:

(Individualaufenthalte)

Neben den Kursangeboten bietet sich unser Haus wegen seiner hervorragenden Lage als Ort an, an dem man sich eine Auszeit nehmen kann. Wer für ein paar Tage dem Alltag, dem Stress und den vielen Anforderungen entfliehen und ausruhen möchte, kann hier zur Ruhe kommen und Erholung finden. Diese Tage können frei gestaltet werden.

Wir bieten freie Terminwahl nach Absprache, Unterkunft und Mahlzeiten, Ruhe, die Nähe zu Wald und Natur, Hilfe bei der Auswahl von Ausflugszielen, Gebetszeiten mit der Klostergemeinschaft, Einzelgespräche mit einem der Karmeliten.

Tagessatz für Übernachtung im klösterlich-schlichten Einzelzimmer mit DU/WC und Vollpension: 57,00 €

Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Zuschlag von 6,00 €/Person.

Gerne können die einzelnen Mahlzeiten auch abgesprochen werden, d.h. neben der der Vollpension ganz individuell zusammengestellt werden.

Einzelexerziten oder Geistliche Begleitung:

Im Carmel Springiersbach besteht auch die Möglichkeit zu Einzelexerziten und/oder Geistlicher Begleitung.

Wer kann eine geistliche Begleitung in Anspruch nehmen? Wer immer sich darauf einlassen kann, den Alltag auf Gott zu beziehen und von Gott her zu hinterfragen. Neben der

Geistlichen Begleitung besteht auch die Möglichkeit Einzelgespräche zu vereinbaren.

Länge der Einzelexerziten und Honorar des Exerziten-angebotes, bzw. der geistlichen Begleitung, nach persönlicher Vereinbarung und Verfügbarkeit der Karmeliten-patres.

Geistliche Begleitung bieten an:

P. Matthias Brenken
P. Theodor Vreeswijk
P. Elias Steffen

Karmelitanische Spiritualität

Besinnungstage im Karmel wollen den Kontakt Interessierter mit der Spiritualität des Karmel vorstellen, vertiefen und in Lernprozessen intensivieren.

Kosten jeweils: 20,00 € inkl. Raumgebühr, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Samstag, 10. März - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: Mit dem Himmelreich ist es wie ... - Herausforderung der Gleichnisse Jesu
Begleitung: Sr. Edith Riedle D.C.J.

Samstag, 16. Juni - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Der Weg des inneren Betens nach Teresa von Avila“
Begleitung: P. Theo Vreeswijk O.Carm.

Samstag, 15. September - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Achtsamkeit“
Gestaltung: Karmelitanische Gemeinschaft „Am Bach Kerit“

Samstag, 27. Oktober - 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Thema: „Macht und Ohnmacht der Worte- Seltsame Schicksale können Worte haben...“ (Rede Vaclav Havel 1989)
Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.

Skapulierfest **15. Juli 2018**

Sonntag,

Ordensfest der Karmeliten mit Frühschoppen, Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen

10.30 Uhr: Hochamt
15.00 Uhr: Feierliche Vesper und Sakramentsprozession

Karmelitanische Gemeinschaft „Am Bach Kerit“

Mitgliedertreffen

Leitung: Regina Reinartz T.O.Carm.

Freitag, 02.02.2018 - Sonntag, 04.02.2018

Freitag, 17.08.2018 - Sonntag, 19.08.2018

01. **02.-05. Januar**

„JahresZeiten LebensWenden“

Der Jahreswechsel lädt ein zum Innehalten und auch zu persönlichen (nicht unbedingt wirtschaftlichen) „Bilanzen“. Die Spannung von Abwechslung und Wiederkehr prägt das Leben. Nach Weihnachten kann eine gewisse „Leere“ eintreten. Falls sie nicht mit Sport, Urlaub oder Besuchen gefüllt ist, besteht hier die Einladung, diesen Jahreswechsel anders zu „füllen“ - begleitet mit Impulsen in der Teilnehmergruppe, Phasen des Schweigens, Angeboten zu meditativer Einübung in leib-seelischer Ganzheit, kurzen Wanderungen in der schönen Umgebung, der Feier von Gottesdiensten und der Möglichkeit zu persönlichen Begleitgesprächen.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Begleitung: P. Felix Schandl O.Carm.
Dienstag, 02.01.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 05.01.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 167,00 €

Vorankündigung für nächstes Jahr: 02.-04.01.2019

02.
04.-09. Februar
03.
05.-10. August

Schweigeexerziten: "Altwerden im Glauben"

Vortragsexerziten anhand von Gestalten des Alten und Neuen Testaments: Abraham, Sarah, Simeon, Hanna, Elisabeth, Zacharias...

Gelegenheit zum persönlichen Gespräch

Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.
Sonntag, 04.02.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Freitag, 09.02.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)

und/oder:

Sonntag, 05.08.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Freitag, 10.08.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten (pro Termin): Kurs 100,00 € / Pension 270,00 €

04.
09.-14. Februar

„NeuBeginn Fastenzeit“

Manchmal ist es einfach Flucht vor Karneval und Fasching. Doch auch ein bewusstes Innehalten in seinem Alltag und Leben kann gut tun. Es geht auch um ein bewusstes Zugehen auf bzw. Beginnen der Fastenzeit als Zeit der Vorbereitung auf Ostern, parallel mit dem Übergang vom Winter zum neu hervorbrechenden Leben des Frühlings. Elemente des Schweigens, bewusste Feier von Liturgie und Stundengebet, achtsames Essen, Impulse und Austausch in der Teilnehmergruppe (mit Möglichkeit zu

Einzelgesprächen) prägen diese Tage des Karnevalswochenendes bis zum Aschermittwoch (nach dem Frühstück Wortgottesdienst mit Verteilung des Aschenkreuzes).

Begleitung: P. Felix Schandl O.Carm.
Freitag, 09.02.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Mittwoch, 14.02.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 281,00 €

05.
11.-16. März

„Gott lebt - und ich vor ihm“ (1 Könige 17,1) Karmelitanische Exerzitien zur Fastenzeit

Diese Tage laden ein, anhand der geistlichen Lebensweise des Karmelitenordens neue Zugänge zu finden zu einem Leben in Gottes Gegenwart, wie es immer neu Menschen fasziniert und bereichert, und hilft, den Alltag sinnvoller und intensiver zu gestalten!

Impulse aus dieser weniger bekannten Tradition des geistlichen Lebens prägen diese Tage: mit dem Propheten Elija (1 Könige 17-19) und biblischen Anregungen, aber auch aus der Regel des Karmel selbst (der „kürzesten Ordensregel der Welt“) und aus Leben und Schriften seiner „prominenten“ Gestalten Teresa von Avila, Edith Stein, Johannes vom Kreuz und Therese von Lisieux, immer auch in Begegnung mit Akzenten des eigenen Lebens.

In ruhiger und achtsamer Atmosphäre kommen die Teilnehmenden diesen Erfahrungen auch im eigenen Leben ganzheitlich näher und üben sie ein in geistlichen

Angeboten morgens, vormittags, nachmittags und abends. Schweigen und Austausch wechseln, viel Zeit für sich bleibt.

Eucharistiefeiern um 11 Uhr bilden intensive Momente dieser Tage. Mahlzeiten werden bewusst eingenommen. Persönliche Begleitgespräche können vereinbart werden.

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm.
Sonntag, 11.03.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 16.03.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 270,00 €

06.
29. März-01. April

Feier der Kar- und Ostertage: ...steh auf!

Wir wollen dem Geheimnis der drei österlichen Tage näher kommen in den Gottesdiensten dieser Tage im Kloster, im Austausch miteinander, in Bewegung und im Schweigen, mit Filmen und Bibelarbeit.

Begleitung: Hildegard Forster, Pastoralreferentin im Dekanat Simmern-Kastellaun und Krankenhausseelsorgerin
Donnerstag, 29.03.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Ostersonntag, 01.04.2018 - 13 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 167,00 €

07.
08.-13. April

Mit Christus verbunden: den Taufritus meditieren

In der österlichen Zeit erinnern wir uns an die Taufe. Wir betrachten die einzelnen Schritte des Taufritus und ihre Symbolik. Dabei werden wir uns der eigenen Verbundenheit mit Christus neu bewusst. Bibeltex-te, Worte und Zeichen sollen helfen, eine tiefere Beziehung zu Jesus zu finden.

Schweigeexerzitien mit zwei Impulsreferaten täglich.

Eucharistiefeier und persönliche Gesprächsmöglichkeit gegeben.

Meditative Übungen und eucharistische Anbetung möglich.

Begleitung: P. Matthias Brenken O.Carm.
Sonntag, 08. April 2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 13. April 2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 270,00 €

08.
15.-20. April

Was haben wir mit dir zu tun, Sohn Gottes? (Mt 8,29)

Jesus Christus als Mitte meines Lebens. In diesen Schweigeexerzitien soll das Leben Jesu anhand von Evangelientexten meditiert werden, die eine Anregung für die Vertiefung der eigenen Christusbeziehung sein können.

Begleitung: P. Klemens August Droste O.Carm.
Sonntag, 15.04.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 20.04.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 270,00 €

09.
06.-11. Mai

Vortrags- und Schweigeexerzitien: "Theresia von Lisieux"

Wie kann Theresia uns in der heutigen Glaubenskrisen helfen? Die kontemplative Missionarin - Was kann ich von ihr lernen?

Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.
Sonntag, 06.05.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 11.05.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 270,00 €

10.

16.-21. September

Schweigeexerzitien:

"Von der Not und dem Segen des Gebetes"(Karl Rahner)

Von Jesus und Maria beten lernen.
Gelegenheit zum persönlichen Gespräch.

Begleitung: P. Elias Steffen O.Carm.
Sonntag, 16.09.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis

Freitag, 21.09.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 270,00 €

11.

07.-12. Oktober

Teresa von Avila: „Freundschaft mit Gott“

Freundschaft - ein ebenso kostbares wie zerbrechliches Gut zwischen Menschen. Sie kann das Leben bereichern, aber auch einengen. Gute Beziehungskultur ist dabei hilfreich und notwendig. Kann ein Mensch Freundschaft mit Gott entwickeln - oder bleibt das eher ein abstraktes Hobby, weniger und eher Seltsamer? - Die spanische Karmelitin und Mystikerin Teresa von Avila (1515 - 1582) kann - über den Abstand von 500 Jahren hinweg - manche Impulse für eine persönliche Beziehung zu Gott geben, aber als Frau mitten im Leben auch für zwischenmenschliche Beziehungen.

Austausch über ihre Impulse in der Runde der Teilnehmer, meditative Einübung in leib-seelischer Ganzheit, Phasen des Schweigens, kurze Wanderungen in der schönen Umgebung und das Angebot, Gottesdienste und Gebetszeiten mit dem Konvent mitzufeiern, prägen diese Tage mit viel Zeit für sich selbst.

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm.
Sonntag, 07.10.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis

Freitag, 12.10.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 270,00 €

12.

21.-27. Oktober

Die Propheten als Leitfiguren unserer Verkündigung

„...ausgehend von Mose und allen Propheten...“ (Lk 24,27)

Was sind Propheten im biblischen Sinn? Können sie uns heute noch etwas sagen? Und was sagen sie uns? Können wir auch Propheten sein?

Schweigeexerzitien mit 2 Vorträgen, Gesprächsmöglichkeiten, tägliche Eucharistie, abendliche Anbetung.

Begleitung: P. Ludwig Eifler O.Carm.
Sonntag, 21.10.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis

Samstag, 27.10.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 120,00 € / Pension 327,00 €

13.

11.-16. November

„Wer die Wahrheit sucht, der sucht Gott, ob es ihm klar ist oder nicht“

Exerzitien mit Impulsen von **Edith Stein** - mit Elementen des Schweigens und der Leibübung

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm.
Sonntag, 11.11.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis

Freitag, 16.11.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 270,00 €

Wanderexerzitien

14.

01.-06. Mai

15.

08.-13. Juli

16.

September-05. Oktober

30. Sep-

Auf- und Abstieg, Aus- und Durchblick: Moselnähe und Umgebung Springiersbach

Frühlingswanderexerzitien:

Dienstag, 01.05.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis
Sonntag, 06.05.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 265,00 €

Sommerwanderexerzitien:

Sonntag, 08.07.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis
Freitag, 13.07.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 254,00 €

Herbstwanderexerzitien:

Sonntag, 30.09.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen)
bis
Freitag, 05.10.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 80,00 € / Pension 254,00 €

Gilt für alle Wanderexerzitien:

Begleitung: P. Felix M. Schandl O.Carm.

Elemente: bewusste Ernährung, Leibübungen, Phasen schweigenden Wanderns und Rastens mit Impulsen aus der Karmelregel (der kürzesten Ordensregel der Welt).

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, leichte Ausrüstung, Trinkflasche & Brotzeitbox. Schwimmkleidung zum Besuch des Thermalbades. Bereitschaft, sich auf die Elemente der Exerzitien einzulassen.

Dauer: Wanderungen bis zu sieben Stunden täglich,
in Mittelgebirgsregion.

Weitere spirituelle Angebote

17.

26.-28. Januar

Yoga der Selbsterkenntnis

Die Praxis von Asana, Pranayama und Meditation, sowie die Kontemplation der philosophischen Grundlagen sind unsere Werkzeuge, mit denen wir den Schlüssel zu uns selbst gestalten. Auf eigenen Füßen zu stehen und in sich selbst zu wurzeln ist ein weitgestecktes Ziel, dem wir uns in kleinen Schritten entsprechend unserer Möglichkeiten und Begrenzungen nähern. **Vegetarische Verpflegung!**

Weitere Angaben zum Seminar:

<http://www.yoga-begegnungsstaette.de/yoga-selbsterkenntnis.html>

Begleitung: Angela Demuth

Freitag, 26.01.2018 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 28.01.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 120,00 € / Pension 114,00

18.

09.-11. Februar

Psychosynthese-Seminar

Mein Ego, mein innerer Freund oder mein Gegner?

In der Welt der spirituellen Führung hat das Wort „Ego“ einen ganz anderen Klang als in der Psychotherapiewelt.

In der Bibel ist die Rede von Selbstverleugnung: das Ego soll verneint, überwunden werden, damit man das Leben gewinne. Eine Weisheit übrigens, die bei Christen unserer Zeit immer mehr Widerstand hervorruft. Ein Therapeut hat erst mal die Aufgabe, einer Person mit einem „schwachen Ego“ zu helfen mehr Selbstvertrauen und damit mehr „Ego“ zu gewinnen. In unserer säkularisierten Kultur steht das Ich zentral, und die Idealisierung der menschlichen Person führt mehr und mehr zu einer gefährlichen Individualisierung, zu einer Abgrenzung der

eigenen Interessen auf Kosten des Mitmenschen.

Aber Spiritualität ist erst mal ein individueller Prozess: in der Bibel lädt Jesus immer wieder die einzelne Person ein, Ja zu sagen zu einer Begegnung mit Ihm. Trotzdem ist dieser Ruf gerade eine Einladung, die Grenzen zu durchbrechen, womit die eigene Person sich verschließt: der Samariter soll den verletzten Juden pflegen.

Wie kann man das Selbst so entfalten, dass es keine Spannung mehr gibt zwischen Eigeninteresse und Nächstenliebe? Nur wenn wir in unserer Kultur die Überzeugung preisgeben, dass das Individuum das Recht hat auf einer ungebremsten Individualisierung, werden wir imstande sein, eine menschenwürdige und liebevolle Gemeinschaft aufzubauen, wo Raum ist für jedes menschliche Wesen.

Mit Hilfe von Übungen und Modellen aus der Psychosynthese, mit Gesprächen, mit Kreativität und Tanz, mit Meditation und Liturgie werden wir versuchen, besser umzugehen mit der ewig menschlichen Spannung zwischen das Ego und die Gemeinschaft.

Begleitung: Peter van Gool sj.

Beginn: 10:00 Uhr (Anreise: ab 09:00 Uhr)

Freitag, 09.02.2018 **10.00 Uhr** (12:00 Uhr: Mittagessen) bis

Sonntag, 11.02.2018 - 17.00 Uhr (Kaffee und Kuchen)

Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 129,00 €

19.

01.-04. März

20.

18.-21. Oktober

**iTHINK: Entdeckungen im
Rosengarten
des eigenen Denkens**

Immanuel Kants vor über 200 Jahren verkündete Ermunterung 'Sapere aude!' 'Habe Muth, dich deinen eigenen Verstandes zu bedienen,' die zum Leitmotiv der Aufklärung avancierte, hat bis heute nichts von ihrer zeitlosen Aktualität verloren.

Das Erfassen und Aufblühen des eigenen Denkpotenzials, sowie der konstruktive Umgang mit und Freude am eigenen Denken sind von gewichtiger und oft genug entscheidender Bedeutung, den eigenen Lebensweg denk-lebendig zu gestalten und zu einem wohltuend ausgeglichenen Selbstbewusstsein und einer sinnerfüllten Lebensqualität beizutragen.

Somit ist es das Ziel dieses Seminars, in der geschichtsträchtigen Atmosphäre des Klosters Springersbach positive Impulse für das eigene Denken zu vermitteln.

Durchführung: Dr. Peter Heintl MD MRCPsych

Donnerstag, 01.03.2018 - 18.00 Uhr

(Abendessen) bis

Sonntag, 04.03.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

(inkl. 3x Stehkaffee am Vormittag)

und/oder:

Donnerstag, 18.10.2018 - 18.00 Uhr

(Abendessen) bis

Sonntag, 21.10.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

(inkl. 3x Stehkaffee am Vormittag)

Kosten (pro Termin): Kurs 425,00 € / Pension 173,00 €

Seminarkosten: vorab, direkt an Herrn Dr. Heintl, nach Absprache mit ihm

Kosten für Pension: vor Ort, in bar zu zahlen

Anmeldung nur über Herrn Dr. Heintl:

E-Mail: drpheinl@btinternet.com

Internet: <http://www.thinkclinic.com/>

21.

06.-08. April

"Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele gerne darin wohnt." (Teresa v. Avila)

Die idyllische Lage des Klosters am Rand des Waldes, die Ruhe des klösterlichen Alltags und Übungen aus der Eutonie helfen aus der Hektik des Alltags herauszukommen und Ruhe und Erholung für Körper, Seele und Geist zu finden.

Leitung: Elisabeth Langenfeld T.O.Carm. & Gesundheitstrainerin

Ewald Langenfeld Ständiger Diakon u.

Sportlehrer

Freitag, 06.04.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 08.04.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 110,00 €

22.

13.-15. April

Tanzseminar - „Inneres Feuer“

"Gepriesen seiest du, mein Herr, durch Bruder Feuer, durch das du die Nacht erleuchtest, es ist schön und fröhlich, kraftvoll und stark."
(Franziskus von Assisi)

Feuer ist Urkraft. Diese Energie regt uns an, mit einem Vorhaben zu beginnen und hilft uns weiterzumachen und Schwierigkeiten zu überwinden.

Wie können wir unsere Leidenschaft (das innere Feuer) leben, ohne uns zu verzehren und anderen Menschen weh zu tun? Was kann unser Körper uns hierüber mitteilen?

Durch Kreistanz, Bewegungsimprovisation, Meditation und kreative Impulse wollen wir an diesem Wochenende der Antwort unseres Körpers lauschen.

Begleitung: Anne Bröhl-Lohmar und Jacqueline van Male

Freitag, 13.04.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 15.04.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 114,00 €

(inkl. 2x Stehkafee, an den Vormittagen)

23.

20.-22. April

24.

05.-07. Oktober

Persisches Märchen: „Löst die Haare der Geliebten“

Die Nacht ist schön - macht sie länger durch ein Märchen"

(Hafis Persien 14. Jh.)

In den langen Winternächten werden bis heute im Kreis der Großfamilie oder im Teehaus Märchen erzählt. In ihrer verbalen Farbenpracht tradieren sie orientalisches Kulturgut und vermitteln Weisheit. Im Seminar werden Bedeutung, Typologie und Funktion der Märchen erörtert. Aus den original persischen Texten werden einige Märchen vom Seminarleiter, dem diese Welt der Märchen seit Kindheit vertraut ist, übersetzt und interpretiert.

Texte werden vor Ort ausgehändigt.

Leitung: Dr. phil. Shams Anwari-Alhosseyni

Freitag, 20.04.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 22.04.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

oder:

Freitag, 05.10.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 07.10.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 40,00 € / Pension 110,00 €

25.

04.-06. Mai

26.

21.-23. September

27.

16.-18. November

Wohlfühlwochenende für Frauen „Balance, Bewegung, Tanz und Entspannung“

Schenken Sie sich dieses Wochenende und tanken neu auf!

Der Ausgleich zwischen Bewegung und Entspannung ist die Essenz von positiver Ausstrahlung, Wohlbefinden und eine gute Balance.

Denn bleiben Körper und Geist unbewegt oder nur einseitig gefordert, bedeutet das den Verlust von Flexibilität und Kraft.

Sich zur Musik zu bewegen, sei es im Bewegungstraining, nach leichten Tanzschritten oder im Qigong/Tai Chi, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für den Körper und die Seele.

Wir möchten Ihnen hier die Möglichkeit bieten ein wohltuendes und ausgleichendes Wochenende zu genießen. Denn mit Bewegung, Begegnung und Entspannung finden Sie die richtige Balance.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, aus dem Sie frei wählen oder alles genießen können. Wie z.B.:

Sanftes Ganzkörpertraining

Ein „Rund um den Körper“-Programm für die Balance des gesamten Bewegungsapparates

Qigong/Tai Chi

Körper und Geist in Einklang bringen

Entspannung & Körperwahrnehmung

Zur inneren Ruhe kommen und den eigenen Körper wieder wahrnehmen

Ganzheitliches Training mit Pilatesbällen

Die Bälle wurden speziell für ein sicheres und gesundheitsförderndes Training entwickelt

Gesunder Rücken - Besser Leben

Funktionelle Gymnastik zur Haltungsschulung und Kräftigung der Muskulatur

Tanz

Ein leichtes Tanz-Programm, das Spaß macht und gute Laune bringt

Kursleitung:

Nicole Streit-Bappert (zertif. Tanz- und Bewegungspädagogin)
Monika Mildenberger-Schneider (Gymnastiklehrerin)

Freitag, 04.05.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 06.05.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 21.09.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 23.09.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 16.11.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 18.11.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 95,00 € / Pension 110,00 €

28.

11.-13. Mai

29.

21.-23. September

„Sich im Alltag finden - Anregungen und Übungen“

Unser Alltagsleben kann so lebendig und bereichernd sein, es kann uns aber auch gnadenlos überrollen, sodass wir kaum noch darin vorzukommen scheinen.

Die Wege sich selbst mehr mitten im alltäglichen Leben zu spüren sind so individuell wie unsere Handschrift.

Diese Reihe lädt alle ein, die eigenen Wege zu entdecken oder zu vertiefen.

Kleine Impulse, gemeinsamer Austausch, Zeiten der Stille, Körperübungen, Gebet und die Möglichkeit kreativ zu sein öffnen jedem Räume eigene Entdeckungen zu machen, mit denen man mehr vom Leben hat.

Begleitung: Heike Bulle

Diplomtheologin und Entspannungspädagogin

Freitag, 11.05.2018 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 13.05.2018 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 21.09.2018 -18:00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 23.09.2018 -13:00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 80,00 € / Pension 110,00 €

30.

18.-20. Mai

31.

31. Au-

gust-02. September

Von den Füßen bis zum Kopf - Im Leben sein!

Eutonie: Bewegungen neu erleben - Spannungen behutsam lösen - eigene Kraftquellen entdecken

Auf sensible und achtsame Weise werden durch Körperübungen äußere und innere Bewegungen angeregt. Die Aufmerksamkeit wird gezielt in unterschiedliche Körperbereiche gelenkt, um so die eigenen Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bewusst zu erleben. Basierend auf klaren anatomischen Grundlagen, wird mit Hilfe der *Eutonie* der Körper zur Selbstregulation eingeladen: Muskeln, Sehnen, Faszien entspannen sich, Nerven haben Platz und Gelenke erleben ihren Spielraum für schmerzfreie Bewegungen. Die neu erfahrenen Körperzusammenhänge führen zu einer ausgewogenen und regenerierenden Wohl-Spannung von Körper, Geist und Seele.

Dies erleichtert Ihnen im Alltag das eigene Tempo, das eigene Maß sowie die eigene Bewegungsökonomie zu finden, zu achten und zu leben. Die *Eutonie* ist für Menschen jeden Alters geeignet. Wir üben vorwiegend im Liegen, jedoch auch im Sitzen, Stehen und Gehen.

Eutonie - Im Leben sein -

Erfrischt von den Füßen bis zum Kopf!

Begleitung: Daniela Hoffmann

Physiotherapeutin, Eutoniepädagogin & -therapeutin

Freitag, 18.05.2018 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 20.05.2018 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

und/oder:

Freitag, 31.08.2018 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 02.09.2018 - 13:00 Uhr (Mittagessen)

Kosten (pro Termin): Kurs 100,00 € / Pension 110,00 €

32.

01.-05. Juni

33.

12.-16. Oktober

Psalmen „... gelebte Unmittelbarkeit echten Notschreis und Dankjubels“ (Martin Buber)

Psalmen, dichterisch-religiöse "Sprechgesänge" mehrerer Autoren, spiegeln die widersprüchliche Vielfalt des Lebens. Ihr Grundthema ist der Umgang eines Menschen mit Gott. Beheimatet sind sie in Raum und Geschichte des Vorderen Orients zwischen den Kulturen Mesopotamiens und Ägyptens vom 3. bis 1. Jahrtausend. Der Psalter, die "Tora Davids", ist das traditionelle Gebetbuch von Juden und Christen.

Das Intensivseminar umfasst folgende Themen:

- Entstehung von Psalmen und Psalter
- Wesen und Bedeutung
- Rahmung des Psalters: Ps 1-2 und Ps 146-150
- Der Sitz im Leben, Notschrei und Dank: Ps 6, 38, 88, 102
- "Gottesmystik": Ps 22, 23, 139
- "Das Herz entscheidet": Ps 73 (Interpretation Martin Buber)

Literaturliste und Texte werden vor Ort ausgehändigt.

Begl.: Frau Dr. phil. Dipl.-Theol. Hortense Anwari-Reintjens

Intensivseminare:

Freitag, 01.06.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Dienstag, 05.06.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)

und/oder:

Freitag, 12.10.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Dienstag, 16.10.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)

Kosten (pro Termin): Kurs 80,00 € / Pension 213,00 €

34.

15.-17. Juni

35.

26.-29. Juli

14.-16. September

„Qi Gong - Workshop“

Ein Wochenende zum Abschalten: durch die langsam fließenden Bewegungen baut man Stress ab, schult den Atem und verbessert die Haltung.

Samstags: Vegetarisches Mittagessen für die gesamte Gruppe.

Begleitung: Uta Dück

„Die fünf Räder“

Freitag, 15.06.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 17.06.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 110,00 €

und/oder:

„Der Tageslauf der Krähe“

Donnerstag, 26.07.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 29.07.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 60,00 € / Pension 167,00 €

und/oder:

„Kleine Übungen“

Freitag, 14.09.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis

Sonntag, 16.09.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 110,00 €

37.

27. Juni-01. Juli

Yoga-Sutren durch Asana - Pranayama - Meditation - Schweigen in Kontemplation und Praxis durch lebendiges Lernen und Leben innerer Stabilität

Patanjali, der Verfasser des Yoga-Sutra,

der Grundlagentext im Yoga, bildet die praktische Herangehensweise in unserem Intensivseminar. Die weisen und praktischen Leitfäden im **Yoga-Sutra** sind herausragende Anstöße, die dabei helfen können, die selbstverantwortliche Lebensweise in tiefes Selbstvertrauen zu verwandeln. Durch Logik, Analyse und Meditation ist es möglich, Erkenntnis als Grundlage von wahrem intuitivem Denken und Handeln zu begreifen. Durch Reflektieren der Philosophien im Yoga Sutra und entsprechender Praxis in der Dynamik von Asana-Pranayama-Meditation-Schweigen ist es möglich, den alles durchflutenden Wesensgrund der Existenz als Essenz zu erkennen.

Bezüglich unserer Wahrnehmungen und unseres Umgangs mit dieser Welt gibt es eine ganze Fülle von Möglichkeiten der Veränderung in der Wahrnehmung der Dinge und Erscheinungen, um Irrtümliches aufzulösen und frei von innerem Konflikt verwirklicht zu leben. Auf diese Weise wird man erfahren können, dass man immer freier wird, das wahrzunehmen, was gerade geschieht.

Vegetarische Verpflegung!

Weitere Angaben zum Seminar:

<http://www.yoga-begegnungsstaette.de/yoga-selbsterkenntnis.html>

Begleitung: Angela Demuth

Mittwoch, 27.06.2018 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis

Sonntag, 01.07.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)

Kosten: Kurs 120,00 € / Pension 228,00 €

38.

05.-08. Juli

Das Ruhegebet nach Johannes Cassian

(360-435)

Das Ruhegebet ist eine Antwort auf die Sehnsucht vieler Menschen nach innerem Frieden, innerer Ruhe und göttlicher Nähe. Diese uralte christliche Gebetsweise wird in ihrer ursprünglichen Form vermittelt, so wie sie der Mönchs Vater Johannes Cassian im vierten Jahrhundert bei den Wüstenvätern vorgefunden hat und selbst lehrte. Johannes Cassian brachte den Hesy-chasmus, das ist das Gebet der Ruhe, als christliches Gebet ins Abendland. Diese frühe mönchische Spiritualität hat als eine Quelle christlichen Lebens ihre Bedeutung und Aktualität bis heute nicht verloren. Unsere christliche Gegenwart ist von tiefer Sehnsucht nach Verankerung im Glauben und Gotteserfahrung erfüllt und sucht nach alten christlichen Quellen mit überzeugenden und leicht gangbaren Wegen.

In diesem Kompaktkursus erlernen Sie die Theorie und Praxis des Ruhegebets und erfahren auch über dessen Ursprung und Weitergabe bis in unsere Zeit.

„Das Ruhegebet ist für mich wie eine Oase der Ruhe, Stille und des tiefen Friedens in der Wüste des Alltags. Täglich kann ich an diesen Ort in meinem Innersten zurückkehren, erfahre anstrengungslos und ohne eigenes Dazutun ein beschenkt und erfüllt werden von der Liebe Gottes in Herz und Seele, einer Liebe, die mir eine Ahnung von der Wirklichkeit Gottes schenkt.“

Angelika Teresa Oehlke ist eine von Pfarrer Dr. Peter Dyckhoff ausgebildete Lehrende des Ruhegebets und verfügt über eine langjährige eigene Gebetserfahrung.

www.ruhegebet.de

Nach Ihrer Anmeldung nimmt Frau Oehlke mit Ihnen persönlichen Kontakt auf.

Anmeldungen **bis 4 Wochen** vor Kursbeginn. Voraussetzung zur Teilnahme: 18 Jahre, normale psychische Belastbarkeit

In der Kursgebühr sind folgende Kursmaterialien enthalten: Buch, DVD, und Begleitheft.

Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

Begleitung: Angelika Teresa Oehlke
Donnerstag, 05.07.2018 - **16.00 Uhr**
(erste Mahlzeit: Abendessen) bis
Sonntag, 08.07.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 85,00 € / Pension 159,00 €

39.
16.-20. Juli

Schweigeexerzitien

Den Worten des Vater Unsers nachspüren.... an inneren Bildern verweilen... in Farben ausdrücken... gemeinsam die eigene Kreativität und Spiritualität erleben...

Inneres Beten - auch mit Farben möchte ich Dir erzählen!

„Inneres Gebet meint nicht einfach ein lautloses Sprechen mit Gott, sondern die im Innern ganz auf ihn gerichtete Aufmerksamkeit.“ Teresa von Ávila

Sie kommen wieder bei sich selbst an und können aus der Ruhe neue Kraft schöpfen, um sich Dingen zu widmen, die Freude, Leichtigkeit, Inspiration und Zufriedenheit bereiten. So steigen wieder Farbe und Licht ins Leben. Die Tage stimmen Sie ein, die Worte des Vater Unsers nachzuspüren und sich im Inneren Beten und im freien, meditativen Malen einzuüben.

Das meditative Malen wirkt vertiefend und wird zu einer ungezwungenen Ausdrucksmöglichkeit mit Farben für das innere Erleben. Wenn wir in unser Inneres schauen und uns von den kreativen Kräften treiben lassen, erfahren wir die Heilkraft der Bilder und der Stille. Die Seele kann frei atmen, wenn Farben mit Freude, Lust und Leichtigkeit, ohne Leistungs- und Beurteilungsdruck, intuitiv auf Papier gesetzt werden dürfen. Sie erfahren, wie Selbstversunken es sich malt, ganz meditativ - in sich - aus sich-!

Gestaltungselemente: Körperwahrnehmungsübungen, Spaziergänge, täglich zwei Impulsvorträge, meditatives Malen nachmittags, durchgängiges Schweigen, Möglichkeit zu persönlichem Begleitgespräch, Gebetszeiten und Eucharistiefeyer mit der Klostersgemeinschaft (Angebot), Malmaterial: Pastellkreiden, Pastellstifte, Papier

Leitung: Jutta Schlier, Malerin und Exerzitienbegleiterin
(Theologiestudium, Gemeindeferentin bis 2012)
Montag, 16.07.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 20.07.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 150,00 € (inkl. Materialkosten) / Pension 213,00 €

40.
29. Juli.-03. August

„Genusswandern“

Nicht die Länge der zurück gelegten Strecke, sondern „Genusswandern“ mit Innehalten zum Schauen, Hören, Riechen, Fühlen und Picknicken*) soll Inhalt der leichten, meditativen Wanderungen und Erkundungstouren rund um Springiersbach, dem Kondelwald, der Mosel und/oder der Eifel sein. Abgerundet wird das Programm durch Elemente des Qi Gong und der Meditation.

*) Picknicken bedeutet, dass die Teilnehmer am ersten Wandertag gemeinsam einkaufen. → Es entstehen weitere Kosten!

Starten Sie an den Wandertagen, nach einem gemütlichen Frühstück vom Kloster aus. Abends nach Ihrer Rückkehr erwartet Sie ein warmes Abendessen (mit Suppe, bzw. Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch).

Für einige der Wanderungen werden vor Ort Fahrgemeinschaften gebildet, um zu den jeweiligen Ausgangspunkten zu gelangen.

Begleitung: Uta Dück

Sonntag, 29.07.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Freitag, 03.08.2018 - 09.00 Uhr (Frühstück)
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 224,00 €

41.
17.-19. August

Frauenseminar: „Ich bin Ich“

Jede von uns hat ein Bild von sich und ihrer Persönlichkeit. Dieses Selbstbild ist durch Erlebnisse und Erfahrungen von Kindheit an geformt.

Alle Fehler, Verletzungen, Niederlagen und Erfolge formen das Selbstbild.

Lernen wir Frauen unsere Stärken und Kraftquellen näher kennen, fällt es leichter die eigenen Grenzen zu schützen.

Haben wir Zugang nicht nur zur Mutter und Liebenden, sondern auch zur inneren Kriegerin, Königin und zur wilden Frau, so wissen wir genau, wann es angebracht ist, Kompromisse zu schließen, und wann wir Nein sagen müssen.

Hierbei gilt es, nach Integration der Verletzungen und Niederlagen, vor allem die eigenen Stärken und liebenswerten Eigenschaften anzuschauen und für die Bewältigung der Anforderungen im Leben hilfreich einzusetzen.

Mindestens 8 und höchstens 12 Personen

Begleitung: Christel Krieger Diplom-Sozialarbeiterin
Birgit Dettling Diplom-Pädagogin
Freitag, 17.08.2018 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 19.08.2018 - 13:00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 95,00 € / Pension 110,00 €

42.
gust-02. September

Yoga ist Meditation

31. August

Jedes Asana ist auch Pranayama, Pranayama ist auch Meditation, Meditation ist auch Schweigen

Und Schweigen ist das Tor zur ewigen alles durchströmenden Stille. Stille war gestern, ist morgen und ist Ewigkeit. Stille ist Vitalität und Gewahrsein durch reines Handeln. Durch die Praxis auf der Grundlage der festen Bestandteile im Yoga mittels Asana, Pranayama und Meditation und durch Reflektieren der Philosophien werden wir an diesem Wochenende den gemeinsamen Grund in uns erforschen, wodurch einem bewusst wird, dass, was immer außen und was immer innen ist, dass es das Selbe ist. Wann immer man versucht, auf einen Punkt ausgerichtet zu sein, wird es zunächst viele andere Dinge geben, welche ablenken. Um den Zustand von natürlicher Mühelosigkeit, eine Art ungeteilte Aufmerksamkeit und Wachsamkeit zu verwirklichen, ist harte Arbeit erforderlich.

Üblicherweise wird diese innere Transformation „spirituell“ genannt. Das ist jedoch nichts Heiliges oder Außergewöhnliches, sondern ist lediglich ein Zustand, in dem man sich seines inneren Reichtums und seiner inneren Schönheit bewusst ist. Es ist ein Zustand der Freude über das, was man ist. Mehr ist nicht notwendig als das zu sein, was man ist.

Bitte rechtzeitig zwischen 14:00 und 15:00 Uhr anreisen!

15.30 Uhr: gemeinsames Kaffeetrinken zum gegenseitigen Kennenlernen.

17:15 Uhr: erste Unterrichtseinheit.

Weitere Angaben zum Seminar:

<http://www.yoga-begegnungsstaette.de/sommerprogramm.html>

Begleitung: Angela Demuth
Freitag, 31.08.2018 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 02.09.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 120,00 € / Pension 114,00 €

43.

07.-09. September

Malen aus der Mitte heraus: Rot - Gelb - Blau erleben

Jeder kann Schöpfungsfreude erleben, wenn er sich von äußerlichen Ähnlichkeiten löst, Neugier mitbringt und Spaß hat am Experimentieren.

Das Malen mit Gouachefarben und Pastellölkreide gibt besonders großen Spielraum. Durch meditative Texte und Musik werden wir in einen entspannenden Zustand versetzt, der neue Türen öffnet und es erleichtert, sich für die eigenen Farben zu öffnen. Gemeinsame Gespräche geben die Möglichkeit zu einem intensiven Verständnis von Bildern und ihrer Ausdruckskraft. Eine Einführung in dem Umgang von Farben nimmt uns die Unsicherheit des Beginnens. **Mind. 6 Teilnehmer/innen**

Es werden keinerlei Vorkenntnisse im Malen vorausgesetzt. **Pauschale für Farben und Papier ca. 23,00 €!**

Begleitung: Dorette Polnauer
Freitag, 07.09.2018 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 09.09.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 85,00 € / Pension 114,00

44.

12.-16. September

Kontemplative Exerzitien

Im Sitzen in der Stille üben wir in diesen Schweigetagen intensiv uns auf Gott auszurichten und sind offen für alles, was sich zeigen und ins Bewusstsein kommen möchte.

Kurselemente:

Fünf Stunden Sitzen in Stille
Durchgehendes Schweigen
Impulstext
Worte zum Weg

Gehen in der Natur
Pausenzeiten

Für Anfänger kann am Mittwoch eine Einführung stattfinden.

Die detaillierte Tagesordnung erhalten Sie gerne von uns.

Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

Beginn: 16:30 Uhr

Begleitung: Anneliese Herrmann
Mittwoch, 12.09.2018 - 16:30 Uhr (erste Mahlzeit: Abendessen) bis Sonntag, 16.09.2018 - 13:00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 50,00 € / Pension 212,00 €

45.

09.-11. November

„Atemraum“

"Genieße deine Freiheit und gib deiner Seele Raum zu atmen" (Victor Levin)

Wir verlangen nach Freiheit. Aber können wir sie auch genießen? Können wir uns von einem vorgefassten Selbstbild lösen, das uns hindert, aus der inneren Freiheit heraus zu leben? Wie fühlen sich innerer Raum und Freiheit an? An diesem Wochenende erforschen wir unseren inneren Raum durch Kreistanz, Bewegungsimprovisation, Meditation und kreative Impulse, auf dem Weg zur Freiheit.

Begleitung: Anne Bröhl-Lohmar und Jacqueline van Male
Freitag, 09.11.2018 - 18.00 Uhr (Abendessen) bis
Sonntag, 11.11.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 100,00 € / Pension 114,00 €
(inkl. 2x Stehkaffee, an den Vormittagen)

46.

16.-18. November

YOGA verstehen und erleben durch lebendiges Lernen von Theorie und Praxis

Der zu praktizierende Yoga, der im II. Kapitel von Patanjali im Yoga-Sutra beschrieben wird, beschäftigt sich mit der Frage nach Wahrheit und Wirklichkeit, dem Strom der Stille.

Während des Seminars möge unser Geist völlig frei zur Verfügung stehen für das, was wir auch immer gerade tun. Diese innere Freiheit ist immer verfügbar und steht allgegenwärtig in direkter Verbindung zum alltäglichen Leben. Erkenntnis durch inneres Erleben wandelt sich in Meditation, wodurch wir in gemeinsamer Arbeit zur tatsächlichen Erfahrung dessen kommen, was Yoga ist. Der im II. Kapitel beschriebene acht-stufige Pfad (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Dhyana, Samadhi) beschreibt einfach nur das, was man auf der Basis einer bestimmten Praxis erfahren kann. In dieser Praxis dienen Geist und Körper als eine Art Laboratorium, durch die sich Wahrnehmungen in tatsächliches Erleben umwandeln lassen. Hierbei ist eine Haltung des neugierigen Erkundens hilfreich, wobei man stets offen ist für neue Erfahrungen, die eintreten werden. Tauchen sie dann auf, ist man präsent, um sie wirklich genießen zu können. Vegetarische Verpflegung!

Weitere Angaben zum Seminar:

<http://www.yoga-begegnungsstaette.de/yoga-selbsterkenntnis.html>

Begleitung: Angela Demuth
Freitag, 16.11.2018 - 15.30 Uhr (Kaffee und Kuchen) bis
Sonntag, 18.11.2018 - 13.00 Uhr (Mittagessen)
Kosten: Kurs 120,00 € / Pension 114,00 €

47.
24.-25. November

„Zeit für Ruhe“ - ein Wochenende zum Innehalten

Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung. Sie ist Gleichgewicht der Bewegung.
Ernst von Feuchtersleben

An diesem Wochenende wechseln sich sakrale/meditative/ einfache folkloristische Tänze ab mit Zeiten des Innehaltens. Ruhe finden wir in biblischen Impulsen, kleinen Texten, kurzen Spaziergängen, im Schweigen und Reden.

Beginn: 10:00 Uhr

Begleitung: Uta Dück
Samstag, 24.11.2018 - 12.00 Uhr (Mittagessen) bis
Sonntag, 25.11.2018 - 16.00 Uhr (Kaffee und Kuchen)
Kosten: Kurs 40,00 € / Pension 78,00 €

Frühere Anreise?

Auf Anfrage und Verfügbarkeit ist auch schon eine Anreise am Freitag, 23.11.2018 möglich. Anfragen und Buchungen, sowie Preise hierzu, klären Sie bitte mit unserer Rezeption!

48.
26.-29. November

Psychosynthese-Seminar

Schuldgefühle, eine Plage oder eine Hilfe?

Obwohl der durchschnittliche Christ kein Krimineller ist, und obwohl das Wort "Sünde" in unseren täglichen Gesprächen kaum noch ausgesprochen wird, leiden viele Menschen trotzdem noch immer an vielen Formen von Schuldgefühlen: Viele machen sich Sorgen über das, was die Nachbarn hinter ihrem Rücken sagen. Beobachte ich im sozialen Umgang die Regel wie es sich gehört? Gibt es auf der Straße vielleicht einen Polizisten, der hinter mir fährt und sich Gedanken macht über die Art und Weise, wie ich Auto fahre? Schuldgefühle haben viele auch sich selbst gegenüber, weil sie das, was sie sich vorgenommen haben, nicht gehalten haben, z.B. nicht mehr zu rauchen, weniger TV zu schauen, täglich zu laufen.... So leben wir in einem Korsett von selbst auferlegten Verpflichtungen und Ängsten, und leiden ein unfreies Leben.

Das Leiden an unechte Schuldgefühle kann durchbrochen werden. Wenn wir ehrlich die

Frage beantworten, ob es über bestimmte konkrete Handlungen persönliche Schuld gibt. Und wenn nicht, so soll man diese unechten Gefühle relativieren und sie nicht länger ernst nehmen. Aber wenn die Untersuchung sagt: du warst Schuld, so muss ich die eigene Grenze anerkennen, muss ich die unangenehme Wahrheit stehen lassen, dass ich nur Mensch bin und deshalb oft nur versagen kann und bereit sein, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Die Verantwortung tragen, aber gegenüber welcher Instanz? Wer ist die Autorität, dem ich meine Schuld bekennen kann?

Die Realität um mich herum?
Das anonyme „man“?
Mein eigenes Dasein?
Gott?

Das Weltbild, das ich mir im Laufe der Jahre geformt habe und damit meine persönliche Spiritualität, ist jetzt wichtig und hilft mir, die Kraft zu finden, Gott oder Mitmenschen um Vergebung zu bitten. Das Gefühl, das so entsteht, ist echt und zuverlässig, macht nicht depressiv, sondern wird eine Quelle der Kraft.

In diesem Seminar wird diese Problematik behandelt mittels Meditation und Übungen aus der Psychosynthese, mittels Selbstuntersuchung: was sagt meine persönliche religiöse Erziehung über die Gestaltung meines Gewissens, was wurde mir beigebracht über Schuld, Buße und Strafe? Wie autoritär ist (unbewusst!) mein Gottesbild; wie groß ist mein Gottvertrauen? Gemeinsame Gespräche, Meditations- und Körperübungen, Beten und Tanz werden eine Hilfe sein, sich mit sich zu versöhnen und Frieden und Freiheit zu finden.

Begleitung: Peter van Gool sj.
Beginn: 10:00 Uhr (Anreise: ab 09:00 Uhr)
Montag, 26.11.2018 - 18:00 Uhr (Abendessen) bis
Donnerstag, 29.11.2018 - 17.00 Uhr (Kaffee und Kuchen)
Kosten: Kurs 115,00 € / Pension 171,00 €

Bitte beachten Sie auch:

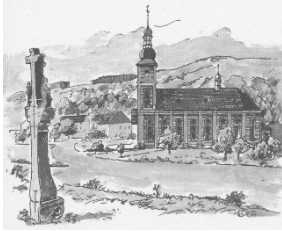
Flohmarkt:

10. Juni 2018

Sonntag,

„...rund ums Kloster“

Veranstalter: Musikkreis Springiersbach
Infos und Anmeldung unter: **Tel.: 06532 - 2731**



**Seminarangebote unserer
Partnerunternehmen**

**Für nähere Informationen und
Anmeldungen,
wenden Sie sich bitte direkt
an die jeweiligen Unternehmen.**

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44
53797 Lohmar
Tel.: 02246 - 302 999-10
www.liw.de

Musikkreis Springiersbach

Gerhard Vockensperger
Im Eichenhain 23
Tel.: 06532 - 2731 - Fax: 06532 - 4086
musikkreis@cs-telecom.com
**www.opern-
studienreisen.de/konzerte.html**

ThinkClinic

Dr. Peter Heintl MD MRCPsych
32 Muschamp Road
GB London SE15 4EF
http://www.thinkclinic.com/

Personal Systems for Life

Feldenkrais und Achtsamkeit for Life
Reinhard Rösl (Feldenkrais-Pädagoge)
Tel.: 06574/9009941
R.Roesl@t-online.de
www.personalsystems-forlife.de

**Psychobiographische System- und
FamilienAufstellungen**

Cornelia Bloss
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Im Alten Garten 30
54528 Salmtal/Dörbach
Mobil: 0174 7277670
www.biographiearbeitbloss.vpweb.de

Allgemeine Informationen

Die Zahlung der Tagungskosten (Pensionskosten und Kursgebühr) erbitten wir **in bar, während des Kurses.**
Kartenzahlungen und Vorabüberweisungen sind leider nicht möglich!

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung. Die Anwesenheit während des gesamten Kurses von Beginn bis Ende wird vorausgesetzt.

Bei **Rücktritt** von der Kursteilnahme bitten wir um sofortige schriftliche Mitteilung. Wir weisen auf unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (bezüglich anfallender Stornierungskosten) hin, welche Sie jederzeit auf unserer Internetseite

einsehen, oder in Schriftform von uns anfordern können.

Unsere Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Trier, Fachstelle Trier statt.

Ihre Anmeldung richten Sie bitte schriftlich an:
Bildungs- & Exerzitienhaus Carmel Springiersbach
Karmelitenstr. 2
D-54538 Bengel
Tel. 0049 (0)6532/93 95 0 - Fax 0049 (0)6532/93 95 80
E-mail:
exerzitienhaus.springiersbach@karmeliten.de
Kloster: www.karmeliten.de/springiersbach
Exerzitienhaus:



Januar

02.01. - 05.01.2018 Kurs Nr. 01
26.01. - 28.01.2018 Kurs Nr. 17

Februar

04.02. - 09.02.2018 Kurs Nr. 02
09.02. - 11.02.2018 Kurs Nr. 18
09.02. - 14.02.2018 Kurs Nr. 04

März

01.03. - 04.03.2018 Kurs Nr. 19
10.03.2018: Besinnungstag
11.03. - 16.03.2018 Kurs Nr. 05
29.03. - 01.04.2018 Kurs Nr. 06

April

06.04. - 08.04.2018 Kurs Nr. 21
08.04. - 13.04.2018 Kurs Nr. 07
13.04. - 15.04.2018 Kurs Nr. 22
15.04. - 20.04.2018 Kurs Nr. 08
20.04. - 22.04.2018 Kurs Nr. 23

Mai

01.05. - 06.05.2018 Kurs Nr. 14
04.05. - 06.05.2018 Kurs Nr. 25
06.05. - 11.05.2018 Kurs Nr. 09
18.05. - 20.05.2018 Kurs Nr. 30

Juni

01.06. - 05.06.2018 Kurs Nr. 32
10.06.2018: Flohmarkt
16.06.2018: Besinnungstag
15.06. - 17.06.2018 Kurs Nr. 34
27.06. - 01.07.2018 Kurs Nr. 37

Juli

05.07. - 08.07.2018 Kurs Nr. 38
08.07. - 13.07.2018 Kurs Nr. 15
15.07.2018: Skapulierfest
16.07. - 20.07.2018 Kurs Nr. 39
20.07. - 26.07.2018 Meisterkurs
26.07. - 29.07.2018 Kurs Nr. 35
29.07. - 03.08.2018 Kurs Nr. 40

August

05.08. - 10.08.2018 Kurs Nr. 03
17.08. - 19.08.2018 Kurs Nr. 41
31.08. - 02.09.2018 Kurs Nr. 31
31.08. - 02.09.2018 Kurs Nr. 42.

September

07.09. - 09.09.2018 Kurs Nr. 43
15.09.2018: Besinnungstag
12.09. - 16.09.2018 Kurs Nr. 44
14.09. - 16.09.2018 Kurs Nr. 36

16.09. - 21.09.2018 Kurs Nr. 10
21.09. - 23.09.2018 Kurs Nr. 26
21.09. - 23.09.2018 Kurs Nr. 29
30.09. - 05.10.2018 Kurs Nr. 16

Oktober

05.10. - 07.10.2018 Kurs Nr. 24
07.10. - 12.10.2018 Kurs Nr. 11
12.10. - 16.10.2018 Kurs Nr. 33
18.10. - 21.10.2018 Kurs Nr. 20
21.10. - 27.10.2018 Kurs Nr. 12
27.10.2018: Besinnungstag

November

09.11. - 11.11.2018 Kurs Nr. 45
11.11. - 16.11.2018 Kurs Nr. 13
16.11. - 18.11.2018 Kurs Nr. 46
24.11. - 25.11.2018 Kurs Nr. 47
26.11. - 29.11.2018 Kurs Nr. 48