

# 1 2020 Meditation Einkehr Exerzitionen Pilgerwege

**Projekt  
Meditation und geistliches Leben**

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



**1-2020**

**Meditation Einkehr**

Projekt Meditation und geistliches Leben

**Herausgeber:** Haus kirchlicher Dienste der  
Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

**Verantwortlich:** Missionarische Dienste

**Redaktion und Fotos:** Christine Früchtenicht-Wydora

**Satz und Layout:** HkD (12691)

**Druck:** MHD Druck und Service GmbH,  
gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier

**Auflage:** 5400 **Ausgabe:** 1/2020

**Artikelnummer:** 567000

# Grußwort

*„Die Jünger stiegen in das Boot,  
und in dieser Nacht fingen sie nichts.  
Als es aber schon Morgen war,  
stand Jesus am Ufer.“*

Johannes 21,3-4

„Das ist doch frustrierend!“ Die ganze Nacht haben sie gefischt, die Netze ausgeworfen, erwartungsvoll eingeholt – und dann doch nur leere Maschen. Vergeblich gemüht, umsonst gehofft. Trotz des ganzen Einsatzes. Die Erfahrung der Jünger mag 2000 Jahre zurück liegen, sie bedrängt noch heute. Ob im privaten oder beruflichen Engagement, ob bei ehren- oder hauptamtlicher Tätigkeit in der Kirche. Es gibt sie, die frustrierenden Tage und Nächte. Die Erfahrung von Vergeblichkeit, bei der sich nicht einstellen will, wofür man hart gearbeitet und worauf man gehofft hat. Die biblische Geschichte spielt nach Ostern. Aus der Auferstehung Jesu, jener unmöglichen Wirklichkeit, ist eine Erinnerung geworden. Jesus ist weder sicht- noch greifbar. Daher tun die Jünger das, was sie können: sie gehen fischen. Fallen zurück in Alltagsroutine. Vergeblich.

Wo die Erinnerung an die Gegenwart des Auferstandenen verblasst, hilft nur eins. Er selbst muss sich in Erinnerung rufen, muss auftauchen. Vielleicht am anderen Ufer. Jenseits unserer Alltagsmöglichkeiten und doch mittendrin. Vielleicht erkennen wir ihn nicht sofort, wie damals die Jünger. Aber wir dürfen die Augen aufhalten und die Ohren spitzen. Neugierig und gespannt, wo er steht und unserer frustrierenden Nächte in seinen Morgen wandelt.

Die verschiedenen Angebote des Kalenders geben Gelegenheit, diese Neugierde zu üben. Ob in Bewegung beim Pilgern oder in der meditativen Stille, ob bei Körperübungen oder beim Herzensgebet. Wo lichten sich unsere Nächte? Wo wandelt sich Vergeblichkeit in Fülle?

Heilige Neugierde wünscht Ihr

*Philipp Elhang*

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort .....	1
Einkehr und Besinnung.....	3
Exerzitien .....	18
Kloster kennen lernen .....	22
Gottesdienste und Tagzeiten .....	29
Meditation.....	33
Pilgern und spirituelle Reisen.....	49
Vertiefung und Weiterbildung.....	54
Anmeldeadressen.....	62
Glossar.....	67
Eigene Notizen .....	71

## **Hinweis:**

*Alle aufgeführten Veranstaltungen werden allein von den jeweils genannten Veranstaltern verantwortet.*

*Für die Richtigkeit der Angaben in der vorliegenden Broschüre übernehmen wir keine Gewähr.*

# Einkehr und Besinnung

Ganzjährig auf Anfrage

## Einzeleinkehr – Besinnung und Erholung im Kloster Neuenwalde

Wir bieten Einzelgästen, die für einige Tage Ruhe und Abstand vom Alltag wünschen und neue Kraft und Orientierung suchen, ein Appartement mit kleiner Küche zur Selbstversorgung. Es besteht die Möglichkeit, geistliche Begleitung in Anspruch zu nehmen.

**Ort:** Kloster Neuenwalde

**Anmeldung:** Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa

2. – 7. Januar

## Die ersten Tage des Jahres

Wir laden ein, sie in der Stille vor Gott und in der schweigenden Gemeinschaft zu begehen. Liturgisches Gebet zu den Tagzeiten in der Klosterkirche, biblische Impulse zur Meditation, die Feier des heiligen Mahls und persönliche geistliche Begleitung sind Elemente dieser Tage. Angeleitete Körperübungen helfen, wach und aufmerksam da zu sein. An den Abenden vertiefen musikalisch-kreative Angebote die Meditation des Tages. Es braucht dazu keine andere Voraussetzung als die Bereitschaft, sich hörend einzulassen.

**Leitung:** Traudl Priller, Elisabeth Ruhe

**Kosten:** Übernachtung im Einzelzimmer 150 €, ca. 150 € für Verpflegung, Kursgebühr 125 €

**Ort:** Tagungsstätte im Kloster Germerode

**Anmeldung:** Communität Koinonia Hermannsburg



# Einkehr und Besinnung

10. – 12. Januar

## Einkehrzeit „Winterruhe“

Winter im Stift heißt: zur Ruhe kommen nach hektischen Weihnachtstagen und dem Trubel des Jahreswechsels. Zu Atem kommen im winterlichen Wald. Frische Luft tanken. In den Dialog treten mit der eigenen Seele und mit Gott.

Die Tage gliedern sich durch die Stundengebete und Mahlzeiten. Dazwischen sind stille Phasen für jeden Einzelnen, Bibelarbeit, Einzel- und Gruppenmeditationen.

**Leitung:** Äbtissin Britta Rook

**Kosten:** 290 €

**Ort/Anmeldung:** Stift Börstel

11. Januar, 10 – 17 Uhr

## Vor dir liegt ein neues Jahr ... vertrauen, gehen, tanzen

In einfachen, meditativen Kreistänzen und Gebärden, in Reigentänzen zu klassischer und moderner Musik legen wir eine erste Spur ins neue Jahr. Kleine Texte ergänzen das Thema.

**Leitung:** Ingeborg Lenz-Schikore, Maike Ewert

**Kosten:** 50 €

**Ort/Anmeldung:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

16. – 19. Januar

## Stille Zeit – Sammlung und Besinnung mit Achtsamkeitsmeditation

Dieses Seminar lädt die Teilnehmenden zu einem Experiment ein: Sie können im Schutz des Klosters zwei Tage Stille in der Gruppe bewusst praktizieren und erleben. Der Tagesrhythmus wird durch Meditationen im Sitzen und Gehen, behutsamen Körperübungen und Singen geprägt sein. Einfache und wiederkehrende Übungen sollen Geist und Körper erlauben, Ruhe zu finden.

**Leitung:** Leo Morgentau

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 390 €

**Ort:** Kloster Neuenwalde

**Anmeldung:** Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa

# Einkehr und Besinnung



18. Januar, 9.30 – 17.30 Uhr

## Oasentag „Stille zu Gott, meine Seele“

Heraus aus den lebhaften, täglichen Anforderungen. Aufatmen, sich besinnen, in die Stille finden. Den Tag strukturieren durch kurze geistliche Impulse, gemeinsames Stundengebet und das Mittagessen. Dazwischen gibt es Zeit für ein Begleitgespräch (wenn gewünscht), persönliche Stille draußen in der Natur, im Zimmer oder im Andachtsraum. Bitte bis eine Woche vor dem Termin anmelden.

**Kosten:** 25 €

**Ort/Anmeldung:** Communität Koinonia, Hermannsburg

18. Januar, 10 – 17 Uhr

## Klostertag: Ich will mich aufmachen – Meditation und Leibarbeit

Mich aufmachen – wohin? Zu wem? Wozu?

Wir nutzen den Jahresbeginn als Anstoß, uns neu auf einen Weg der Vertiefung im eigenen Leben zu machen. Wir entwickeln die Bereitschaft, unsere Zögerlichkeit, Unentschlossenheit und manchmal auch Bequemlichkeit zu überwinden. Stattdessen nehmen wir uns ernst in unserer Sehnsucht und folgen ihr in liebevoller Zuwendung zu uns selbst und mit einer heilsamen Disziplin. Meditation und Leibarbeit unterstützen uns dabei.

**Leitung:** Inge Brüggemann

**Kosten:** 48 € Verpflegung/Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

# Einkehr und Besinnung

28. Januar – 2. Februar, Beginn 17 Uhr

## **Gast sein im Kloster: Gönn dich dir selbst**

„Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal.“ Bernhard von Clairvaux.

Sich für einige Tage sich ins Kloster zurückziehen, der Stille lauschen und hören, wonach sich das eigene Herz sehnt – dazu sind Sie eingeladen. Die Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten am Morgen und Abend geben Struktur und Rhythmus. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**Leitung:** Cornelia Reusch, Mareile Preuschhof

**Kosten:** 35 € / Tag / Ü / Selbstverpflegung

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

31. Januar – 2. Februar

## **Lichtmess-Einkehrzeit „Licht der Welt“**

40 Tage nach Weihnachten endet am 2. Februar die Weihnachtszeit, die am 25. Dezember begonnen hat. Traditionell mussten im Judentum die Eltern ihren erstgeborenen Sohn dem Tempel übergeben, da er als Eigentum Gottes galt. Dort konnten Sie ihn in einer Zeremonie wieder auslösen. So taten dies auch Maria und Josef 40 Tage nach Jesu-Geburt.

Dort wurde er von den Weisen Simeon und Hannah als das „Licht, das die Heiden erleuchtet“ erkannt. Sie sind sicher: Dieses Kind ist der Retter Israels, der Messias. Wir beschäftigen uns mit den biblischen Texten, kommen zur Ruhe, beten, singen, machen lange Spaziergänge im Winterwald, klären für uns, was das neue Jahr bringen soll. Stundengebete mehrfach am Tag, Bibelarbeiten und vieles mehr. Unterbringung in Gästezimmern des Stiftes. Anmeldeschluss ist der 6. Januar 2020.

**Leitung:** Äbtissin Britta Rook

**Kosten:** 290 €

**Ort/Anmeldung:** Stift Börstel



# Einkehr und Besinnung

7. – 9. Februar, Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr

„Denn du bist bei mir“ PS 23,4

Eine große Zuversicht findet sich in diesem Psalmwort. Doch gilt sie auch für mich und meinen Lebensweg?

Ob wir zurückschauen oder voraus, oder ob wir gegenwärtig durch unser Leben gehen, immer gibt es Höhen und Tiefen, Verbundenes und Getrenntes, Helles und Dunkles. Dies alles macht unser Leben aus, lässt uns lebendig sein und uns reifen. Manche Lebensabschnitte möchten wir am liebsten festhalten, andere wiederum nie erleben. Einige Zeiten lassen sich erst im Rückblick als sinnvoll erfahren. Anhand der alten Worte des Psalm 23, möchten wir dazu einladen, Abschnitte des eigenen Lebens neu zu betrachten und zu begehen. Der Psalm bietet sich dabei als eine Form von Wegbegleitung an. Wir können uns in unterschiedlicher Weise in seinen Bildern und Worten bergen und von ihnen führen lassen. So lassen wir ganz neue und heilsame Perspektiven und Erfahrungen des eigenen Lebens entstehen.

**Gestaltungselemente:** Meditation und Gebet, kreatives Gestalten, Aufstellungen, Bewegung, Gespräch, geistliche und rituelle Impulse.

**Leitung:** Margaret Lincoln, Mareile Preuschhof

**Kosten:** 130 € Ü / VP, 80 € Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

10. Februar, 9.30 – 16.30 Uhr

„Ich bin dann mal weg“ – Freier Montag für Pastoren und Pastorinnen

Mit einem Wort in die Stille gehen – Tischgemeinschaft teilen – ausruhen – Abendmahl feiern – im Segen weitergehen.

Sie haben ein Einzelzimmer und wählen selbst, wie viel Gemeinschaft oder Einsamkeit Sie erleben möchten.

**Kosten:** Nach Selbsteinschätzung

**Ort/Anmeldung:** Communität Koinonia, Hermannsburg

# Einkehr und Besinnung

14. – 16. Februar, Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr

**„Geh hin in Frieden und sei gesund“ MK 5,34 –  
Familienaufstellungen und Herzensgebet**

Wenn wir in Frieden sind, heißt das nicht notwendig, dass wir auch gesund sind – aber Zufriedenheit mit sich, mit dem eigenen Leben und Lebensweg ist eine wesentliche Voraussetzung für das seelische Gleichgewicht und damit ein wichtiger Beitrag zu Gesundheit und Belastbarkeit.

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Schritte in diese Richtung zu unternehmen- durch die Atmosphäre des Klosters, durch Eintauchen in die Meditation des Herzensgebetes und durch Befriedung drängender Themen durch Aufstellungsarbeit (wer aufstellt, wird im Kurs abgesprochen).

Es sind keine Vorkenntnisse für die Teilnahme erforderlich, aber eine normale Belastbarkeit; im Zweifelsfall sprechen Sie mich bitte im Vorfeld an.

**Leitung:** Dagmar Remmer-Pflamm

**Kosten:** 130 € Ü/ VP, 80 € Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

28. Februar – 1. März

**Männerwochenende im Kloster Bursfelde:  
Und vergib uns unsere Schuld ...**

... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Viele von uns beten diese Worte beim Vaterunser (Mt 6,12) täglich. Doch was bedeutet das eigentlich für mich? Wie wirken sich die Themen Schuld und Vergebung in meinem Leben aus? Bei wem stehe ich in der Schuld? Wer steht bei mir in der Schuld? Wem könnte ich vergeben? Wer könnte mir vergeben? Diesem Themenkreis wollen wir uns an diesem Wochenende auf angemessene persönliche Weise nähern. Die Tagzeitengebete und das gemeinsame Singen in der Klosterkirche bilden den rituellen und schützenden Rahmen für den vertrauensvollen Austausch unter Männern, für spirituelle Impulse und für Stille.

**Leitung:** Matthias Bunzel, Wolfgang John, Wolfgang Schäfer, Detlef Sturm In Zusammenarbeit mit dem Sprengelleitungsteam Hildesheim-Göttingen

**Zielgruppe:** Männer und an der Männerarbeit Inte-

# Einkehr und Besinnung

ressierte, Haupt- und Ehrenamtliche

**Kosten:** 180 Euro inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Ort:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

**Anmeldung:** maennerarbeit@kirchliche-dienste.de

13. – 15. März

## Einkehrzeit „Spiel und Kontemplation“

Archäologische Funde, Gemälde und schriftliche Zeugnisse belegen, dass seit der Gründung der Orden in Klöstern gespielt wurde. Es geht um Erholung und Transzendenz gleichermaßen.

Wir wollen in dieser Einkehrzeit vor allem Brettspiele spielen. Daneben wird der Tag durch die Stundengebete und Stillephasen gegliedert. Anmeldeschluss ist der 14. Februar 2020.

**Leitung:** Äbtissin Britta Rook

**Kosten:** 290 €

**Ort/Anmeldung:** Stift Börstel

23. März, 9.30 – 18.30 Uhr

## Oasentag – Das schönste Band

Die Fürbitte wird von manchen als das „schönste Band“ zwischen Gott und Mensch bezeichnet. Am Oasentag ist Raum, um sich einen Tag vom Alltagsgeschäft zurückzuziehen, um die Bedeutung der Fürbitte für das Miteinander von Menschen und Gott zu entdecken: Durch biblische Impulse, Übungen, Stille und kreative Ausdrucksformen soll der Blick auf das „schönste Band“ geweitet werden.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim, Klaas Grensemann

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 42 € Verpflegung, Kursgebühr; bei Anreise am Vorabend zusätzlich 55 €

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

# Einkehr und Besinnung

27. – 29. März

**Stilles Wochenende: „... bin in deinem Mosaik ein Stein.“ (Edith Stein)**

In der Stille des Wochenendes sind wir eingeladen, Jesu Weg und unseren eigenen Weg auf Ostern hin zu betrachten. Dabei sollen uns u. a. Texte von Edith Stein begleiten, deren Schriften Zeugnis davon geben, in aller Not gehalten und getragen zu sein. Begleitende Elemente dieser Tage sind: Viel Zeit für persönliche und gemeinsame Stille, Geistliche Impulse, die Gebetszeiten im Haus und Zeit für Spaziergänge im nahen Wald.

**Leitung:** Schwester Sibylle Ferner-Brecht, Ordo Pacis

**Kosten:** Nach Selbsteinschätzung

**Ort/Anmeldung:** Haus der Stille und Begegnung der Ev. Schwesternschaft Ordo Pacis, Seevetal/Fleestedt

6. April, Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr

**Klostertag - Ja, ein Anfang ist möglich**

„Ja, ein Anfang ist möglich. Fürchte dich nicht. Es blüht hinter dir her.“ nach Hilde Domin/Jesaja 43,1  
Jeder Tag, jeder Atemzug, jeder Augenblick ist ein ganz neuer Anfang. Alles scheinbar Alte und ewig Gleiche ist jedoch in seiner Tiefe in jedem Augenblick vollkommen einzigartig und neu.

Um das Neue wahrzunehmen, braucht unser Bewusstsein leere Räume und zeitfreie Zonen der Besinnung. Was möchte in uns leer und aufgeräumt werden, damit das Geschenk des Neuen in uns „hinter her blüht“?

Der Tag hat einen einfachen Rhythmus von stillem Sitzen, spirituellen Impulsen, Singen spiritueller Lieder, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen.

**Leitung:** Stephan Hachtmann

**Kosten:** 48 € Verpfl./Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

# Einkehr und Besinnung

6. – 12. April

**Einkehrzeit: „Ora et Labora et Lege“ –  
Bete, Arbeite und Lese**

Bete und arbeite und lese: Ein altes zisterziensisches Prinzip, dem wir in diesen Tagen der Passions- und Osterzeit folgen wollen. Einheiten der Stille, des Gebets und der Arbeit. Viel Zeit zum Lesen und zum Austausch über das Gelesene. Wir nähern uns durch die Karwoche dem Osterfest an. Feiern das Tischabendmahl Gründonnerstag zusammen, begehen Karfreitag in der Stille und feiern in der Osternacht die Auferstehung Jesu. Anmeldeschluss ist der 1. März 2020.

**Leitung:** Äbtissin Britta Rook

**Kosten:** 550 € (Einzelzimmer mit Duschbad)

**Ort/ Anmeldung:** Stift Börstel

8. – 12. April

**Miteinander auf Ostern zugehen**

Wir laden ein, die Tage von Gründonnerstag bis Ostersonntag mit ihrem besonderen Charakter gemeinsam erleben und gestalten. Mit Tagzeitengebeten, biblischen Meditationen, Musik, Kreativität und dem Angebot zum gemeinsamen Fasten wollen wir dem Osterweg Raum und Ausdruck geben und uns auf dem Weg der Nachfolge Jesu stärken lassen.

**Kosten:** nach Selbsteinschätzung

**Ort/ Anmeldung:** Community Koinonia, Hermannsburg

10. April, 18 – 21.30 Uhr

**Verwundet bin ich – aber aufgehoben (P. Stutz):  
Stille Abend zum Karfreitag im Kloster Lüne mit  
Gregorianik und Lautenmusik**

Schweigend und singend die sakralen Räume des Klosters erleben. Hinführung zum Thema, Pilgern im Kreuzgang, Stilleübungen, Gregorianik, Lautenmusik, Ritual.

**Bitte telefonisch anmelden.**

**Leitung:** Hannah und Karsten Köppen

**Zielgruppe:** Interessierte, begrenzte Teilnehmerzahl

**Kosten:** 30 €

**Ort:** Sommerremter, Kreuzgang, Kirche, Nonnenchor im Kloster Lüne, Lüneburg

**Anmeldung:** Karsten Köppen

# Einkehr und Besinnung

17. – 19. April

## Stilles Wochenende „Die Osterfreude auskosten“

Nach Ostern soll Gelegenheit sein, einmal bewusst aus dem Alltagsbetrieb auszusteigen und sich in der Nähe Gottes von seiner Liebe berühren lassen. Methodisch stehen die Zeiten der Stille unter den Stichworten: „Sehen – Hören – Handeln“. Einzelgespräche und Anleitung zu Körperübungen ergänzen das Angebot.

Wir treffen uns Freitagabend um 18 Uhr zum Abendessen, verbringen den Samstag in der Stille und schließen am Sonntag mit einem gemeinsamen Gottesdienst und anschließendem Mittagessen ab.

**Leitung:** Friedel Fischer

**Kosten:** Übernachtung im Einzelzimmer 85 €. Geld sollte kein Grund sein, der Ihnen eine Teilnahme unmöglich macht; bitte sprechen Sie uns gegebenenfalls an.

**Ort:** An den Ziegelteichen 5, 21217 Seevetal

**Anmeldung:** Friedel Fischer (Friedel.Fischer@kabelmail.de)



# Einkehr und Besinnung

24. – 26. April, Freitag, 15 Uhr – Sonntag 16 Uhr

**Auf die Stille hören: Schweige und höre, neige eines Herzens Ohr, suche den Frieden. (Michael Hermes)**

Sein – ohne Buch, ohne Internet und Laptop, ohne Handy, ohne Fernseher ... geht das überhaupt? Und wozu? Wir wollen schweigend dem nachspüren und dabei das Jesusgebet nach Franz Jalics einüben. Gemeinsame Meditationszeiten, Zeit in der Natur, gemeinsame Abendmahlsfeier und die Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch strukturieren den Tag.

**Leitung:** Schwester Petra Maria Gerber, Ordo Pacis und Pastor Helmut Gerber

**Kosten:** 30 € Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung nach Selbsteinschätzung

**Ort/Anmeldung:** Haus der Stille und Begegnung der Ev. Schwesternschaft Ordo Pacis, Seevetal/Fleestedt

9. Mai, 9 – 18 Uhr

**Oasentag**

Ein Tag zum Aufatmen und Innehalten. Mit Impulsen, Schweigezeiten und Gottesdienst.

**Leitung:** Heike Scheufler, Christiane Marei Steins

**Kosten:** 50 €

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wülfinghausen

11. Mai, 9.30 – 17.30 Uhr

**Oasentag „Stille zu Gott, meine Seele“**

Heraus aus den lebhaften, täglichen Anforderungen. Aufatmen, sich besinnen, in die Stille finden. Den Tag strukturieren kurze geistliche Impulse, gemeinsames Stundengebet und das Mittagessen. Dazwischen gibt es Zeit für ein Begleitgespräch (wenn gewünscht), persönliche Stille draußen in der Natur, im Zimmer oder im Andachtsraum.

**Kosten:** 25 €

**Ort/Anmeldung:** Community Koinonia, Hermannsburg

# Einkehr und Besinnung

15. – 17. Mai

## **Männer-Cursillo im Kloster Bursfelde: Kraft – Klärung – Stille – Gott**

Ein Angebot für Männer, die sich danach sehnen, Neues zu finden – auch im Alten. Für Männer, die nicht nur über den Glauben reden, sondern entdecken wollen, was er für sie bedeuten kann. Ein Wochenende mit herausfordernden Gesprächen, Impulsen für Glaube und Alltag und intensiver Gemeinschaft in guter Atmosphäre. Das Seminar gibt Raum für Zweifel und Fragen. Kleine Gruppen ermöglichen Offenheit. Es macht christliche Spiritualität erlebbar: In der Stille, in Gemeinschaft, in der Natur unterwegs mit einem Bibeltext und mit Trommeln und Liedern.

**Leitung:** Erhard Krause und Team

**Zielgruppe:** Männer und an der Männerarbeit Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche

**Kosten:** 240 € inklusive Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung (Ermäßigung auf Anfrage)

**Ort:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

**Anmeldung:** Erhard Krause (erhard.krause@evlka.de 05553 919060); Bitte bis zum 29. März anmelden.

28. Mai – 2. Juni

## **„Hierhin, Atem, steck mich an ...“**

So überträgt Huub Oosterhuis das Veni Creator, die pfingstliche Bitte der Kirche um das Kommen des Geistes. Angesteckt werden von der Begeisterung Gottes für das Leben – dieser Spur folgen die Einkehrtage zu Pfingsten.

Wir feiern die Tagzeiten im liturgischen Gebet. Biblische Impulse zur Meditation, die Feier des heiligen Mahls, persönliche geistliche Begleitung und einfache Übungen zur Aufmerksamkeit auf den Atem sind Elemente dieser Einkehrtage. Das durchgängige Schweigen durchzieht diese Zeit in Gemeinschaft und Einsamkeit vor Gott.

**Leitung:** Traudl Priller

**Kosten:** Übernachtung im EZ und Verpflegung 300 €, Kursgebühr 100 €

**Ort:** Missionshaus in Bleckmar/Bergen

**Anmeldung:** Communität Koinonia, Hermannsburg



# Einkehr und Besinnung

29. Mai, Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr

## Klostertag – Das Geschenk der späten Jahre

Das Alter mit 60, 70, 80 wird häufig als Geschenk der späten Jahre beschrieben. Sofern die Gesundheit mitspielt, gilt es nun, eigene Wünsche und Bedürfnisse neu bzw. wieder zu entdecken und umzusetzen.

Häufig hilft dabei ein „Blick in den Rückspiegel“, um sich eigener früherer Wünsche und Interessen wieder bewusst zu werden und daraus Pläne für die Zukunft zu schmieden. Der Geist von Pfingsten wird uns Rückenwind für neue Ideen geben.

Mit Zeiten der Stille, mit Meditation, mit spirituellen Impulsen, mit meditativen Tänzen und mit Gesprächen sollen die eigenen christlichen Kraftquellen gestärkt werden.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen statt.

**Leitung:** Gabriele-Verena Siemers, Angela Biegler

**Kosten:** 48 € Verpflegung, Kursgebühr, Zahlung am Veranstaltungsort und -tag

**Ort:** Kloster Wennigsen

**Anmeldung:** eeb.hannover@evlka.de

4. – 7. Juni, Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr

## Herzensgebet als Heilungsweg: Schütze die Flamme – Bewahre das Feuer

Stille Tage mit dem Herzensgebet. Licht atmet Liebe ins Leben. Voll Wärme das Herz, empfängt diesen Segen.

Wenn wir voller Freude durch den Tag gehen, fühlt sich unser Herz warm an und voller Lebendigkeit.

Diese innere Wärme kann uns dabei helfen, in unserer Mitte zu bleiben. Doch manchmal gleicht unser Leben einem Bild, das Diadochus von Photike verwendete, wenn er von der Tür eines Dampfbades spricht, die wir ständig geöffnet lassen. Dann entweicht durch zu viel Aktivität im Außen alle Hitze von innen und wir erleben uns ausgebrannt und so, „als ob nur noch Asche in uns ist“. Das gemeinsame Schweigen, die Meditation mit dem Herzensgebet, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, Gehmeditation, geistliche Impulse und das Singen spiritueller Lieder sind wiederkehrende Gestaltungs-

# Einkehr und Besinnung

elemente dieser Tage. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung in diesem ansonsten durchgehenden Schweigeseminar.

**Leitung:** Stephan Hachtmann

**Kosten:** 195 € Ü / VP, 120 € Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

5. – 7. Juni

**Schaf-Einkehr: Er weidet mich auf grüner Aue ...**

Hirten, Schafe, Lämmer: viele symbolische Bilder in der Bibel, mit denen wir uns beschäftigen wollen. In Bibelarbeiten und Meditationen und auch mit ganz praktischen Erfahrungen mit lebenden Schafen sowie Meditationen an der Schafweide. Der Tag strukturiert sich durch die klösterlichen Stundengebete und es bleibt viel Zeit für individuelle Waldspaziergänge. Anmeldeschluss ist der 5. Mai 2020.

**Leitung:** Äbtissin Britta Rook

**Kosten:** 290 €

**Ort/ Anmeldung:** Stift Börstel

8. Juni, 9.30 – 16.30 Uhr

**„Ich bin dann mal weg“ – Freier Montag für Pastoren und Pastorinnen**

Mit einem Wort in die Stille gehen – Tischgemeinschaft teilen – ausruhen – Abendmahl feiern – im Segen weitergehen.

Sie haben ein Einzelzimmer und wählen selbst, wie viel Gemeinschaft oder Einsamkeit Sie erleben möchten.

**Kosten:** Nach Selbsteinschätzung

**Ort/Anmeldung:** Communität Koinonia, Hermannsburg

# Einkehr und Besinnung

13. Juni, 10 – 17 Uhr

## **Einkehrtag für Frauen: „In meinen Händen deine Segenskraft spüren ...“**

Hände erzählen Geschichten: von Zärtlichkeit und Kraft, vom Handeln und Ruhen, von Menschen und von Gottes Wirken in dieser Welt. In den geschützten Mauern und Gärten des Klosters Mariensee ist Raum, einen Tag lang mit allen Sinnen besonders die Hände wahrzunehmen. Impulse zu Schweige- und Gesprächszeiten, meditative Gesänge und Gebärden, Sitzen in Stille und wahrnehmendes Gehen gestalten den Tag. Wir laden ein, um 18 Uhr am Abendgebet in der Klosterkirche teilzunehmen.

**Leitung:** Konventualin Waltraud Meyer-Voßhans

**Kosten:** 40 € inklusive Getränke, Suppe und Kuchen; auf Wunsch: 10 € Nutzung eines Zimmers tagsüber, nach Rücksprache: Übernachtung

**Ort/Anmeldung:** Kloster Mariensee

23. Juni, 18 – 20 Uhr

## **Hagios – Liedernacht im Sommerlicht: zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen**

„Hagios – Heilig bist du, Gott.“ Aus der Stille, aus dem Lauschen heraus tauchen wir ein in die Fülle der Töne. Gesungen werden neben Klangimprovisationen schnell zu erlernende geistliche Kanons und Lieder aus der Tradition von Taizé, aber auch neue geistliche Gesänge aus dem neuen HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrave. Es braucht nur die eigene Stimme, im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Gesang: Jede und jeder ist herzlich willkommen.

**Leitung:** Helge Burggrave, Maike Ewert

**Kosten:** Spende erbeten

**Ort:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

# Exerzitien

Ganzjährig nach Vereinbarung, Montag bis Freitag

## Kurzexerzitien für Einzelpersonen

Exerzitien auf ignatianischer Grundlage

**Leitung:** Äbtissin Schwester Barbara Silbe

**Ort/Anmeldung:** Kloster Barsinghausen

6. – 10. Januar

## Einzelexerzitien – Gott, Du führst mich hinaus ins Weite

Entsprechend der sieben Worte dieser Überschrift gibt es Impulse für jeden Tag. Die Einzelexerzitien bieten Raum, um im Schweigen, Beten und Meditieren der eigenen Seele und Gott im eigenen Leben Raum zu geben. Elemente der Tage sind: Durchgehendes Schweigen, Zeiten zur Betrachtung biblischer Texte und für persönliches Gebet und Meditation, Übungen zur Körperwahrnehmung, gemeinsame Tagzeitengebete in der Kirche, tägliches Abendmahl und tägliches Gespräch mit dem oder der geistlichen Begleiter\*in.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim und Team

**Zielgruppe:** Kirchliche Mitarbeiter\*innen und Interessierte

**Kosten:** 680 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

13. – 22. Februar

## Kontemplative Exerzitien – eine Einübung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet

Sei still und erkenne – ICH BIN Gott.

Kontemplative Exerzitien sind eine intensive Zeit der Stille mit dem christlichen Meditationsweg des Jesusgebets: Natur- und Körperwahrnehmung, gemeinsame Meditationszeiten, persönliche Begleitgespräche, sowie täglicher Gottesdienst mit biblischem Impuls öffnen den Raum, uns selbst und der göttlichen Wirklichkeit neu zu begegnen. Für Anfänger\*innen und Übende geeignet.

**Leitung:** Schwester Erika Fischer, Ordo Pacis

**Kosten:** 150 € (Kursgebühr), ca. 300 € (nach Selbsteinschätzung) für Unterkunft und Verpflegung

**Ort/Anmeldung:** Haus der Stille und Begegnung der Ev. Schwesternschaft Ordo Pacis, Seevetal/Fleestedt

# Exerzitien

1. – 5. April

**„Glaubt an das Licht, damit ihr Kinder des Lichts werdet.“ (Johannes 12,36)**

Schweigetage: Kurzexerzitien zum Herzensgebet nach Franz Jalics

Mit dem kontemplativen Gebet Dunkelheiten von Gott wandeln lassen und Licht erfahren. Diese Schweigetage beinhalten ein Kennenlernen des Herzensgebet (oder Jesus Gebet), wie es im Haus Gries gelehrt wird („Griesser Weg“). Dazu gehören: durchgehendes Schweigen, Sitzen in der Stille (Meditation) in der Gruppe, Körperübungen und Begleitgespräche – eingebettet in die Tageszeitengebete des Klosters. Die Wahrnehmung der Gegenwart ist das Gebet, das uns in das einfache Da-Sein vor Gott führt.

**Leitung:** Hannelore Ingwersen, Pfarrer Eckehard Binder

**Zielgruppe:** Interessierte mit Offenheit für mehrtägiges Schweigen, Anfänger\*innen in der Kontemplation

**Kosten:** 210 € Ü / VP plus 120 € Kursgebühr

**Ort:** Ev. Gethsemane-Kloster Riechenberg bei Goslar



# Exerzitien

21. – 24. Mai, Beginn 16 Uhr, Ende 11 Uhr

## Gartenexerzitien

„Gott ist nicht ferne von uns. In ihm leben, weben und sind wir.“ APG 17,27b-28

Wieder zeigt die Natur neues Leben, viele zarte Blumen sprießen, die Bäume legen ihr Blütenkleid an und auch die Menschen werden nach der Winterpause wieder aktiver.

Wer „macht“ alles dieses? Welche Bilder von Gott tragen wir in uns? Wie erfahren wir Gott?

Diesen und anderen Fragen können wir bei der Arbeit im Garten nach-gehen, sie in uns be-weg-en und am Nachmittag in der Meditation betrachten.

Wir sind eingeladen zur Meditation bei der Gartenarbeit im Sinne der alten Klostertradition „ora et labora“: in der Stille die Natur erleben, sie gestalten und unterstützen.

Wir verbringen die Tage überwiegend im Schweigen mit der Arbeit im Klostergarten, im Sitzen in der Meditation, mit Singen und Bewegen, im Austausch untereinander und mit Zeit zur freien Gestaltung des „inneren Gartens“. Es besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche

**Leitung:** Traute Gehrke, Hilka Will-Imholt

**Kosten:** 231 € Ü / VP / Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen



# Exerzitien

28. Mai – 1. Juni

## Stille Tage mit dem Jesusgebet – eine Einübung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet

Zur Ruhe kommen, in der Stille verweilen, sich selbst bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmen. Die äußeren Gegebenheiten annehmen und hinfinden zu einem einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes: das wollen wir in diesen Tagen lernen oder erneut einüben. Der christliche Meditationsweg des Jesusgebets gibt dazu Orientierung. Durchgehendes Schweigen, gemeinsame Meditationszeiten, Natur- und Körperwahrnehmung, biblische Impulse, Gottesdienst und persönliche Begleitgespräche führen uns auf dem Weg. Für Anfänger\*innen und Übende geeignet.

**Leitung:** Schwester Erika Fischer, Ordo Pacis

**Kosten:** 60 € (Kursgebühr), ca. 80 bis 120 € (nach Selbsteinschätzung) für Unterkunft und Verpflegung

**Ort/ Anmeldung:** Haus der Stille und Begegnung der Ev. Schwesternschaft Ordo Pacis, Seevetal/ Fleestedt

25. – 28. Juni

## 4-Tages-Exerzitien – Gott loben

In der Regel Benedikts heißt es: „Vor dem Angesicht der Engel will ich dir Psalmen singen.“ (RB 19,5)

Diese Weisung haben die Mönche des Klosters Bursfelde in der Westkirche sich und uns vor die Augen gemalt. Auf den Spruchbändern, die die Engel halten, steht der lateinische Text des „Te Deum“ (Dich Gott loben wir, zu Dir Herr bekennen wir uns). Der gesamte Kirchenraum lädt dazu ein, dass Wort und Herz im Gesang in Einklang kommen. Wie kann das geschehen und was steht dem im Wege? Wie kann dieser Einklang von Wort und Herz zu einem schwingenden Singen unserer Seele im Alltag werden? Dazu wollen wir uns auf einen Gebets- und Erfahrungsweg mit Gott und uns begeben. Die 4-Tages-Exerzitien sind besonders geeignet für diejenigen, die keine Exerziatenerfahrung haben.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim, Dr. Jürgen Wolf, Anna Ubbelohde

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 310 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

# Kloster kennen lernen

## Ganzjährig auf Anfrage

### Oase-Einkehr und Stille

„Oase“ nennen wir den Bereich für Einzelgäste im Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde. Sie soll Menschen einen Ort bieten, an dem sie zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können. Möglichkeit zur Selbstverpflegung in der Oasenküche. Wenn das Tagungshaus belegt ist, können Sie an den Mahlzeiten des Hauses teilhaben. Die Oasenkapelle, der große Klostergarten und die romanische Klosterkirche laden zu Gebet und Meditation ein. Es besteht die Möglichkeit, Seelsorge und Geistliche Begleitung in Anspruch zu nehmen.

**Kosten:** ab 31 € EZ (Mindestaufenthalt 2 Nächte) zzgl. Verpflegung sofern gewünscht und möglich

**Ort:** Geistliches Zentrum Bursfelde

**Anmeldung:** Empfangsbüro des Geistlichen Zentrums Bursfelde

## Ganzjährig nach Vereinbarung

### Einzeleinkehr

Wir empfangen Einzelgäste, die Stille und Gebet suchen, um Kraft für ihren Alltag zu schöpfen, die sich neu orientieren wollen oder Antworten auf Lebensfragen und Nöte suchen. Als Hilfe bieten wir begleitendes Gespräch an. Bitte nur schriftliche Anfragen.

**Leitung:** Äbtissin Schwester Barbara Silbe

**Kosten:** 40 € / Tag für Unterkunft und Verpflegung

**Ort/Anmeldung:** Kloster Barsinghausen

## April bis Oktober, jeder 1. Mittwoch im Monat

### Klosterführung

**Leitung:** Konvent

**Kosten:** 3 € (Kinder bis zum 12. Lebensjahr frei)

**Ort:** Kloster Barsinghausen



# Kloster kennen lernen

Jeder 12. des Monats

## Marienseer Abend

Für alle, die das Kloster kennen lernen möchten oder sich ihm verbunden fühlen: 18 Uhr Abendgebet in der Klosterkirche, anschließend gemeinsames Abendessen, zu dem jeder etwas beiträgt, sowie Impuls und Austausch zu einem Thema aus Kirche und Gesellschaft.

**Ort:** Kloster Mariensee

18. April, 18 Uhr (weitere Termine: 16. Mai, 20. Juni)

## Marienseer Abendgebet: inspiriert vom Gebetbuch der Äbtissin Odilie (1522)

Anschließend besteht die Möglichkeit zur Begegnung.

**Ort:** Kloster Mariensee

1. Februar, 20 Uhr

## Laternenführung zu Lichtmess

Eine Führung für Jung und Alt in der abendlichen dunklen Kirche. Wie in den Ursprungszeiten des Klosters sind die einzigen Lichtquellen Kerzen und Laternen. Anmeldeschluss ist der 28. Januar. Übernachtungen sind nach Vereinbarung möglich. Bitte ziehen Sie sich warm an, die Kirche ist nicht geheizt.

**Leitung:** Kapitularin Johanna Pointke

**Kosten:** 8 € für Erwachsene, 2,50 € für Kinder bis 12 Jahre

**Ort:** Stiftskirche Börstel

**Anmeldung:** Stift Börstel

# Kloster kennen lernen

11. März, 19 – 21.30 Uhr

## **Bursfelder Klosterabend: Von Goldklumpen und Wunden – Die Namenspatrone der Bursfelder Klosterkirche**

Ein Christ kann gewiss sein, dass er nie allein ist. Gemeinschaft, Hilfe, Liebe, Trost und Beistand in allen Nöten sind ihm zugesagt: „Gott befiehlt seinen Engeln, allen Heiligen und allen Kreaturen, dass sie mit ihm zusammen auf dich sehen und auf deine Seele achten. Sie halten die Hände unter. Du kannst nicht untergehen.“ (Martin Luther, 1519) In der Bursfelder Klosterkirche ist das bildlich umgesetzt. Die Kirche hat nicht nur ihren Namen von zwei Heiligen (Nikolaus und Thomas), sondern jeder, der die Klosterkirche betritt, findet sich angeschaut von den Heiligen: Die alten Malereien schmücken alle Wände. Welche Bedeutung können diese „Bursfelder Heiligen“ für uns heute haben? Was ist ihre Botschaft für diesen Ort? Wie können sie unser Leben begleiten und unseren Glauben stärken?

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim

**Kosten:** Spende erbeten

**Ort/Anmeldung:** Klosterkirche Bursfelde / Empfangsbüro Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

18. – 22. März

## **freiRaum Kloster**

Kloster – Natur – Ruhe – freiRaum – mit Begleitung

**Leitung:** Doris Reichmann

**Zielgruppe:** alle, die an einer freien Zeit im Kloster interessiert sind

**Kosten:** 240 € Unterkunft und Verpflegung, 90 € Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wülfighausen

# Kloster kennen lernen

8. – 12. April

## Offene (Kl)osterzeit – Sich auf Ostern einstimmen

In der Karwoche besteht die Möglichkeit, von Mittwoch bis Ostersonntag ein Zimmer im Haus zu buchen. Diese Tage werden von den Gebetszeiten und den Gottesdiensten geprägt und bieten viel Raum für Eigenes. Jeden Tag lädt das Team des Klosters zu vier Gebetszeiten (8 Uhr, 12 Uhr, 18 Uhr, 20 Uhr) und den Gottesdiensten ein. Eine Mitwirkung bei den Gottesdiensten ist möglich.

Gottesdienste und Gebetszeiten: Klaus-Gerhard Reichenheim, Dr. Silke Harms, Klaas Grensemann, Andrea Szameitat und andere

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 300 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

17. April, 19 Uhr

## „Meditation und Stille“: Singen – Meditieren – Schweigen

Führungen der etwas anderen Art im Kloster Isenhagen: Zu Beginn ein kurzer Abriss der Klostergeschichte, danach werden auf dem folgenden Rundgang nur wenige ausgesuchte Objekte erklärt. Nun gibt es Gelegenheit zum Singen, Meditieren und Schweigen auf einem kurzen Weg durch die Kreuzgänge, den Kapitelsaal, Innenhof und die Kirche. Den Gästen eröffnet sich somit die Gelegenheit, die Atmosphäre der seit Jahrhunderten „durchbeteten“ Räume zu erspüren und sich ganz bewusst im Hier und Jetzt zu bewegen. In der Stillephase besteht die Möglichkeit, anonym Gebetsanliegen zu formulieren, die der Konvent in seinen Andachten berücksichtigen wird.

**Leitung:** Susanne Jäger, Claudia Kasprzyk

**Zielgruppe:** Interessierte aller Altersstufen ab ca. 14 Jahren

**Kosten:** kostenfrei

**Ort/Anmeldung:** Klosterkirche Isenhagen, telefonische Anmeldung

# Kloster kennen lernen

18. April, 9 – 16 Uhr

## Ora et Labora – Be(e)ten!

Ein offenes Angebot für alle, die einen Tag zwischen beten und Beeten verbringen möchten. Gemeinsames Arbeiten im Klosterpark im Wechsel mit den Tagzeiten-gebeten und der Mittagspause strukturieren den Tag. Wir freuen uns auf alle, die Interesse und Lust an der Gartenarbeit haben und helfen wollen, den Klosterpark von den Winterspuren zu befreien. Anmeldung erbeten.

**Leitung:** Claudia Jung, Barbara Fischer, Christine Vogtmann

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

30. April, 20 – 24 Uhr

## Nacht der starken Frauen

Auf dem Nonnenchor in der Kirche gedenken wir in Gebeten und Lesungen an starke Frauen aus Bibel und Kirchengeschichte.

Bitte warm anziehen. Die Kirche ist nicht geheizt. Für Teilnehmende mit längerer Anreise können Übernachtungsmöglichkeiten optional angeboten werden. Bitte bei der Anmeldung den Wunsch auf Übernachtung mit angeben. Anmeldeschluss ist der 20. April 2020.

**Leitung:** Kapitularin Johanna Pointke

**Kosten:** 20 €

**Ort/Anmeldung:** Stift Börstel

8. Mai, 19 Uhr

## „Mediation und Stille“: Singen – Meditieren – Schweigen

Führung der etwas anderen Art im Kloster Isenhagen: Beschreibung siehe unter 17. April

**Leitung:** Susanne Jäger, Claudia Kasprzyck

**Zielgruppe:** Interessierte aller Altersstufen ab ca. 14 Jahren

**Kosten:** kostenfrei

**Ort/Anmeldung:** Klosterkirche Isenhagen, telefonische Anmeldung

# Kloster kennen lernen

9. Mai, 9 – 18 Uhr

## Tageskurs: „Sticken im Klosterstich“

Der Klosterstich ist eine Technik, die schon in den Frauenklöstern des Mittelalters angewendet wurde. Bei der Restaurierung der berühmten Wienhäuser Bildteppiche entdeckte man sie wieder. Im Kloster Mariensee wird der Klosterstich gepflegt und vermittelt – eingebunden in den klösterlichen Wechsel von Gebet und Arbeit und inspiriert vom wunderschönen Ambiente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Team der Stickwerkstatt

**Kosten:** 40 € inklusive Mittagessen

**Ort/Anmeldung:** Kloster Mariensee

6. Juni, 9 – 18.30 Uhr

## Ora et labora

Einen Tag im Klosterrhythmus mit leben. Im Klostergarten mitarbeiten, an den Gebetszeiten teilnehmen, das gesunde Mittagessen genießen, bei einer Kaffeepause im Garten entspannen.

**Leitung:** Heike Scheufler, Christiane Marei Steins

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 50 €

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wülfinghausen

13. Juni

## Klostertag – Beten!

Beten kann man auf ganz unterschiedliche Weisen. An diesem Klostertag entfalten wir die verschiedenen Dimensionen des Gebetes in Theologie und im praktischen Tun. Wir bedenken die Bedeutung des Gebets für unser Leben und für unsere Verantwortung für die Welt. Denn beten will geübt und gelernt sein ...! Wir freuen uns auf einen Tag mit viel Raum für Gemeinschaft mit Gott und anderen Menschen, gutes Essen und Gespräche.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim, Dr. Silke Harms, Klaas Grensemann und Team

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 20 €

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

# Kloster kennen lernen

26. – 28. Juni, Beginn Freitag 16 Uhr

## Wochenendkurs: „Sticken im Klosterstich“

Der Klosterstich ist eine Technik, die schon in den Frauenklöstern des Mittelalters angewendet wurde. Bei der Restaurierung der berühmten Wienhäuser Bildteppiche entdeckte man sie wieder. Im Kloster Mariensee wird der Klosterstich gepflegt und vermittelt – eingebunden in den klösterlichen Wechsel von Gebet und Arbeit und inspiriert vom wunderschönen Ambiente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Team der Stickwerkstatt

**Kosten:** 50 € Kursgebühr, 100 € Unterkunft und Verpflegung

**Ort/Anmeldung:** Kloster Mariensee

26. Juni, 19 Uhr

## „Mediation und Stille“: Singen – Meditieren – Schweigen

Führung der etwas anderen Art im Kloster Isenhagen: Beschreibung siehe unter 17. April

**Leitung:** Susanne Jäger, Claudia Kasprzyck

**Zielgruppe:** Interessierte aller Altersstufen ab ca. 14 Jahren

**Kosten:** kostenfrei

**Ort/Anmeldung:** Klosterkirche Isenhagen, telefonische Anmeldung



# Kloster kennen lernen

## Gottesdienste und Tagzeiten

**Ganzjährig täglich 18 Uhr**

### **Abendgebet**

An Sonntagen mit Taizé-Liedern.

An folgenden Abenden besteht dabei das Angebot einer persönlichen Segnung:

22. März, 12. Juni

**Leitung:** Team des geistlichen Zentrums Bursfelde

**Ort:** Klosterkirche Bursfelde

**Ganzjährig Montag bis Freitag, 8, 12 und 18 Uhr**

### **Tagzeitengebete**

**Leitung:** Konvent

**Ort:** Kloster Barsinghausen

**Jeden Donnerstag, 18 Uhr**

### **Abendgottesdienst**

**Leitung:** Äbtissin Schwester Barbara Silbe mit Konvent

**Ort:** Kloster Barsinghausen

**Jeden Donnerstag, 21 Uhr**

### **Offene Andacht**

Als Gast an den Abendandachten der Communität teilnehmen. In den Schulferien findet die Veranstaltung nicht statt.

**Ort:** Communität Koinonia, Hermannsburg

**Dienstag bis Freitag, 18 Uhr (13. April bis 11. Oktober)**

### **Abendgebet**

**Ort:** Kloster Mariensee

**Erster Sonntag des Monats, 11 Uhr**

### **Gottesdienst in der Klosterkirche**

Im Anschluss an den Gottesdienst besteht Gelegenheit zum Mittagessen im Tagungshaus.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim, Dr. Silke Harms, Klaas Grensemann und Gottesdienstteam

**Ort:** Klosterkirche Bursfelde

**Anmeldung zum Mittagessen:** Empfangsbüro des Geistlichen Zentrums Bursfelde

# Kloster kennen lernen

## Gottesdienste und Tagzeiten

Jeder dritte Mittwoch im Monat, 19 Uhr

**Unterbrechung im Alltag**

**Ort:** Klosterkirche Neuenwalde

26. Januar, 18 – 18.45 Uhr (weitere Termine:

23. Februar, 22. März, 26. April, 24. Mai, 28. Juni)

**Friedensgebet für die Eine Welt**

In angeleiteter, stiller Fürbitte beten wir um Frieden für unsere friedlose Welt, – für uns selbst, für Menschen und Orte in der Nähe und in der Ferne. Wir singen zwei einfache Gesänge und schließen mit einem Gebärdengebet zu dem Friedensgebet von Franz von Assisi.

**Leitung:** Maike Ewert

Zielgruppe: Interessierte

**Ort:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

1. März, 18 – 19.15 Uhr

**Musik – Stille – Wort – Licht: Ein Gottesdienst im Geist und in der Atmosphäre von Taizé**

Einfache, mehrstimmige Gesänge aus Taizé, Lesungen der Bibel, ein kurzer Impuls, Gebete und Zeiten der Stille, auf dem Boden sitzen wie in Taizé oder auf Stühlen ... Die Gesänge werden viele Male wiederholt, so können sie als Gebet im eigenen Herzen zu klingen beginnen und unser aufgeregter Geist kann zur Ruhe kommen. Während des Gottesdienstes und im Anschluss daran gibt es die Möglichkeit, sich im geschützten Raum die Hände auflegen zu lassen.

**Leitung:** Maike Ewert, Sigrid Rebellius, Antje Ivanovs & Team

**Ort:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

9. April, 18 Uhr

**Gründonnerstagsgottesdienst**

Gottesdienst mit Abendmahl

**Leitung:** Team des Geistlichen Zentrums Kloster Bursfelde

**Ort:** Klosterkirche Bursfelde



# Kloster kennen lernen

## Gottesdienste und Tagzeiten

9. – 10. April: Gründonnerstag 22 Uhr – Karfreitag 6 Uhr

### Wachet und Betet – Kontemplationsnacht

In Mitgefühl mit dem Leiden unserer Welt öffnen wir uns in stillen und bewegten Gebetszeiten für das Mysterium des Leidensweges Jesu. Die Nacht folgt einem Rhythmus aus stillen und bewegten Gebetszeiten. Sie endet mit der Feier der Eucharistie am Freitagmorgen. Es ist möglich, zwischendurch zu ruhen oder nur stundenweise teilzunehmen. Bitte bis spätestens 21.45 Uhr eintreffen.

**Leitung:** Maike Ewert, Karin Helke-Krüger, Matthias Hoyer

**Kosten:** Wir freuen uns über eine Spende.

**Ort/Anmeldung:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

10. April, 15 Uhr

### Karfreitagsgottesdienst

Gottesdienst zur Sterbestunde Jesu

**Leitung:** Team des Geistlichen Zentrums Kloster Bursfelde

**Ort:** Klosterkirche Bursfelde



# Kloster kennen lernen

## Gottesdienste und Tagzeiten

12. April, 5 Uhr

### Ostermette

Im Dunkel der Nacht singend und betend das Licht des Auferstehungsmorgens erwarten. Nach dem Gottesdienst sind alle zu Kaffee, Tee und Kuchen ins Tagungshaus eingeladen.

**Leitung:** Team des Geistlichen Zentrums Kloster Bursfelde

**Ort:** Klosterkirche Bursfelde

17. Mai, 18 Uhr

„... von allen Seiten umgibst DU mich und hältst DEINE Hand über mir“ (Psalm 139,5)

Ein meditativer Gottesdienst, der unser Vertrauen in Gottes Gegenwart und heilsame Zuwendung stärken möchte, mit Gesängen aus Taize und dem Hagios-Zyklus von Helge Burggrabe, mit Zeiten der Stille und der Einladung, sich im geschützten Raum die Hände auflegen zu lassen.

**Leitung:** Pastorin Maike Ewert, Sigrid Rebellius, Antje Ivanovs und das Team

**Ort:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

5. Juni, 20 Uhr

### HAGIOS – Mitsingkonzert mit Helge Burggrabe und Pierre Stutz

Das erfolgreiche Mitsingprojekt HAGIOS des Komponisten Helge Burggrabe führt die alte, kraftvolle Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé auf eine neue Weise fort, die große Resonanz auslöst. Im Wechsel von vielstimmigem Gesang, kontemplativer Stille und Klangimprovisationen laden die Liederabende zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen ein. Pierre Stutz, spiritueller Autor in Osnabrück, liest meditative Texte aus seinem Buch „Atempausen für die Seele“. Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten

**Ort:** Ev.-luth. Thomaskirche, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück

# Meditation

Jeden Montag 19 – 20.30 Uhr, Beginn am 6. Januar

## **Offener Meditationstreff: MontagsMeditation – Das Gebet der Ruhe**

Gegenwärtig werden in Körper und Atem, singen, in Stille sitzen, ein Wort für den inneren Weg hören, zur Ruhe finden. In den Osterferien findet die Montags-Meditation nicht statt.

**Leitung:** Maike Ewert, Matthias Hoyer

**Zielgruppe:** Interessierte

**Ort:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

Jeden Montag, 19.30 – 20.30 Uhr

## **Treffpunkt Meditation**

Hinführung zur Meditation, spiritueller Impuls, Sitzen in Stille.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

**Leitung:** wechselnd

**Ort:** Kloster Wennigsen

Jeden Dienstag, 19 – 20 Uhr

## **Offener Meditationsabend**

Es werden Grundelemente der Meditation wie das Sitzen in der Stille, die Wahrnehmung des Atems und des Körpers und das Sich-sammeln und -vertiefen eingeübt. Bitte an bequeme Kleidung und warme Socken denken.

**Leitung:** Susanne Schwinn und Konvent

**Zielgruppe:** Interessierte

**Ort:** Kloster Mariensee

Jeden Dienstag, 19.30 – 21 Uhr

## **Offener Meditationsabend – Meditation mit dem Herzensgebet**

Angeleitet sammeln wir uns dreimal für 25 Minuten im stillen Sitzen, unterbrochen von meditativem Gehen und schließen mit einem einfachen meditativen Tanz. Ab 19 Uhr Tee zum Gespräch über den Weg.

**Leitung:** Gisela Meinecke, Wolfgang Matko-Meinecke

**Zielgruppe:** Interessierte, auch Anfänger\*innen

**Kosten:** 3 €

**Ort/Anmeldung:** Gisela Meinecke und Wolfgang Matko-Meinecke, Wienhausen

# Meditation

**Jeden Mittwoch, 17 – 18 Uhr**

**Beginn am 8. Januar (nicht an Feiertagen und in den Ferien)**

Meditation am Nachmittag

Eine Stunde ganz für uns selbst in Bewegung und Stille. Wir lassen unsere Gedanken und Sorgen los. Dazu helfen uns einfache Körperübungen. Wir werden still, in zwei Phasen von je 12 Minuten, unterbrochen von meditativem Gehen. Wir singen für uns und die Welt: „Shalom“.

**Leitung:** Doris Jäger, Sabine Grandke

**Zielgruppe:** Interessierte

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonuskirche, Osnabrück

**Kontakt:** Kapelle der Stille, Osnabrück

**Mittwoch, 17 Uhr (vierzehntägig)**

**Zeit für Leib und Seele – Gemeinsames Sitzen in der Stille.**

**Leitung:** Silke Deyda

**Ort:** Meditationsraum der Kirchengemeinde Meinerdingen, Walsrode

**Anmeldung:** Silke Deyda

**Jeden Donnerstag, 20.15 Uhr**

**Körpergebet und Sitzen in der Stille**

Eine halbe Stunde Zeit, um mit dem Körper zu beten und im Schweigen zur Mitte zu finden. In den Schulferien findet die Veranstaltung nicht statt.

**Ort:** Community Koinonia, Hermannsburg

**Jeden Sonnabend, 9 – 10 Uhr**

**Betrachtung des aktuellen Predigttextes in Stille und Gemeinschaft**

In den Schulferien findet die Veranstaltung nicht statt.

**Ort:** Community Koinonia, Hermannsburg

# Meditation

Jeden 1. Montag im Monat, 18.45 – 19.15 Uhr

**Treffpunkt Meditation – Einführung für Einsteiger\*innen**

**Fragen klären, Hintergründe erfahren, Meditationsbänkchen probieren.**

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Mediation um 19.30 Uhr.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

**Leitung:** wechselnd

**Ort:** Kloster Wennigsen

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 – 21 Uhr

**Meditatives Singen – Höre den Herzschlag des Himmels klingen in deinem Herzen ...**

Das meditative Singen, die Wiederholung einfacher Lieder und Mantren, ist eine einfache Möglichkeit, das eigene innere Erleben lebendig werden zu lassen und in die Ewigkeit des Augenblicks einzutauchen. Gemeinsames Singen verbindet und macht Freude. Texte und Melodien können Hoffnung und Mut wecken und tief berührend wirken. Wir singen leicht zu erlernende Lieder, Kanons und Mantren aus der christlichen Tradition, Taizé-Lieder und Lieder aus anderen spirituellen Traditionen.

**Leitung:** Eshana Bender

**Kosten:** 10 €

**Ort:** Kloster Wennigsen

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30 – 21 Uhr

Beginn am 5. Februar

**Meditation in Stille und Bewegung**

Ankommen bei mir selbst, in meinem Körper, im Schweigen vor unserem Gott. Mit einfachen Körperübungen im Stehen, Sitzen und/oder Liegen nehmen wir uns bewusst wahr. Wir üben, unser Gedankenkarussell zu verlassen und uns der Stille anzuvertrauen. Im Hier und Jetzt öffnen wir uns für Gottes Gegenwart.

**Leitung:** Doris Jäger, Sabine Grandke

**Zielgruppe:** Interessierte, Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:** Wertschätzender Beitrag erwünscht

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

**Kontakt:** Kapelle der Stille, Osnabrück

# Meditation

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 – 21 Uhr  
Beginn am 8. Januar

## **Meditativer Tanz**

Einfache Kreistänze im Zyklus des (Kirchen-) Jahres. Das meditative Tanzen ist eine Möglichkeit, sich durch Bewegung zu sammeln und ganz gegenwärtig zu werden. Die Schrittfolgen sind einfach und werden immer wieder wiederholt. So kommt der Geist zur inneren Ruhe. In der Bewegung im Kreis sind wir ausgerichtet auf unsere gemeinsame Mitte.

**Leitung:** Brigitte Prinzhorn-Negel

**Zielgruppe:** Interessierte, Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:** Wertschätzender Beitrag erwünscht

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

**Kontakt:** Kapelle der Stille, Osnabrück

Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19.30 – 21 Uhr  
Beginn am 22. Januar

## **Singen und Stille**

Meditative Gesänge und Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen bringen zum eigenen und gemeinsamen Schwingen und Klingen. Wir lernen einfache kurze Lieder, die uns im wiederholenden Gesang zur Ruhe bringen und uns in die eigene und gemeinsame Mitte führen. Es sind langsame Melodien dabei und kraftvolle, die uns auch mal in Bewegung bringen, ergänzend kommt dazu die Erfahrung im stillen Innehalten.

**Leitung:** Antje Wagener

**Zielgruppe:** Interessierte, Einstieg jederzeit möglich

**Kosten:** Wertschätzender Beitrag erwünscht

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

**Kontakt:** Kapelle der Stille, Osnabrück

Freitag, 17 Uhr (monatlich im Winterhalbjahr)

## **Meditatives Tanzen**

**Leitung:** Silke Deyda

**Ort:** Eurythmiesaal der Waldorfschule Benefeld und Verdener Dom

**Anmeldung:** Silke Deyda

# Meditation

Jeden 1. Sonntag im Montag, 17 Uhr

## Herzensgebet

Dreißig Minuten Stille teilen.

**Ort:** Kloster Neuenwalde

8. Januar, 9.30 – 11 Uhr (weitere Termine:

5. Februar, 4. März, 15. April, 13. Mai, 3. Juni)

## Die Meditation der Vier Himmelsrichtungen

Diese angeleitete Bewegungsmeditation im Stehen zu rhythmischer Musik führt aus der Aktivität in eine ruhige Empfänglichkeit und zu einem stillen Gewahrsein vor Gott. Sie öffnet unser Herz für uns selbst und für die Welt.

**Leitung:** Maike Ewert, Karin Helke-Krüger

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 7 €

**Ort:** Stadtkloster-Kirche der Stille, Hannover

8. Januar, 18 – 20 Uhr (weitere Termine:

19. Februar, 11. März, 15. April, 13. Mai, 10. Juni)

## Offene Mediationsabende

Zur Ruhe kommen, Stille-Übungen, verschiedene meditative Elemente und biblische Impulse, die zur Stille führen.

**Leitung:** Heike Scheufler

**Zielgruppe:** Alle, die sich in christlicher Meditation einüben möchten

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wülfinghausen

9. Januar – 26. März (10 Termine), jeweils 20 bis 21 Uhr

## Meditationsgruppe – Übungen christlicher Spiritualität

Stille, abwechselnd im Sitzen und Gehen, begleiten uns an diesen Abenden. Durch Meditation können wir ganz Ohr werden für dasjenige, das Gott uns im Tiefsten zuspricht. Diesen inneren Raum gilt es zu entdecken für alle, ob jung oder alt – ohne Vorkenntnisse. Der erste Abend beginnt mit einer kurzen Einführung.

**Leitung:** Wolfgang Waltje

**Zielgruppe:** interessierte Erwachsene

**Ort/Anmeldung:** Ev. Familienbildungsstätte Lüneburg

# Meditation

17. Januar, 17 – 19 Uhr

## „Ich glaube ...“ – Meditative Kirchenerkundung zur Jahreslosung

Worauf setze ich mein Vertrauen? Wo stecken meine Zweifel? Mit Gedanken zur Jahreslosung und meditativen Übungen stimmen wir uns ein und suchen nach Antworten in der Kirche, im Kirchenraum und in uns selbst.

**Leitung:** Claudia Schlörb und Doris Jäger

**Kosten:** Wertschätzender Beitrag von 5 bis 10 € erwünscht

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonuskirche / Kapelle der Stille, Osnabrück

17. – 19. Januar

## Der Kleine Prinz (Antoine de Saint-Exupéry)

Lesung mit Klangmeditationen und Meditationen in Stille. Wir tauchen ein in eine Welt des Mit-dem-Herzen-Sehens. Lesung, Klang und Meditationen führen uns in unsere inneren Räume. Dort begegnen wir dem Kleinen Prinzen in uns und machen ihn uns vertraut.

**Leitung:** Dr. phil. Kathrin Leven-Keesen

**Kosten:** 210 €

**Ort/Anmeldung:** Evangelische Akademie Loccum





# Meditation

29. Januar, 19.30 – 21 Uhr

## Klangmeditation

Hören, Tönen und Entspannen: Klang wird zum Gebet. Wir erleben unseren eigenen Körper als Resonanzraum, entspannen tief in einer Klangmeditation, hören einen biblischen Impuls und geben dem, was in uns ist, mit Klängen Ausdruck.

**Leitung:** Nhan Gia Vo

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** Wertschätzender Beitrag erwünscht

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

**Kontakt:** Kapelle der Stille, Osnabrück

1. Februar, 10 – 13 Uhr (weitere Termine:

7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni)

## Meditation: Stilles Sitzen am Samstag

Schweigen-Sitzen-Stille: Gemeinsam in Stille sein und die spirituelle Übung des „Stillen Sitzens“ intensiv praktizieren. Eine Anmeldung ist für Geübte nicht erforderlich. Neue Gäste werden gebeten, sich vorher mit der Kursleitung in Verbindung zu setzen (05034 879990).

**Leitung:** Susanne Schwinn

**Kosten:** 10 €, inklusive Tee

**Ort:** Kloster Mariensee

21. – 23. Februar

## Atem, Stille, Klang – die Kraft des Jetzt

Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf. In stillem Sitzen, Bewegung, meditativem Tanz, Tönen, Singen, Austausch spüren wir in unseren Atem. Im Kopf wird es still. Ruhe, Gelassenheit, Freude wächst. Wir dürfen da sein – so wie wir sind.

**Leitung:** Brigitte Wellner-Pricelius

**Kosten:** 210 €

**Ort/Anmeldung:** Evangelische Akademie Loccum

# Meditation

21. – 23. Februar, Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr

## Grundkurs Meditation

Der Kurs lädt an diesem Wochenende dazu ein, sich selbst in der Geborgenheit des Klosters in der Stille wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf den Atem, den göttlichen Hauch, der uns bewegt. Auch auf dem Gang in die Natur, in der Bewegungsabfolge der großen Gebetsgebärde, beim meditativen Tanzen nehmen wir den Atem wahr und üben uns in die Stille ein.

Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen statt.

**Leitung:** Traute Gehrke

**Kosten:** 130 € Ü / VP, 80 € Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

22. Februar, 10 – 17 Uhr

## Spirituelle Jahresgruppe im Herzensgebet: „Kommt her zu mir alle, die ihr erschöpft seid, ich will euch Ruhe geben.“ Mt. 11,28

Für alle, die das Herzensgebet in einer Weg-Gemeinschaft auf Zeit vertiefen möchten. An vier Samstagen (ggf. wahlweise freitags) in der Kirche der Stille, sowie ein Wochenende in der ev. Akademie in Loccum. Inhalte: Sitzen in Stille, Gebärdengebet, Singen, inhaltliche und kreative Impulse, Austausch. Die Tage finden im Schweigen statt. Eine Einführung in das Herzensgebet wird vorausgesetzt.

**Leitung:** Maike Ewert, Matthias Hoyer

**Ort/Anmeldung:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

# Meditation

29. Februar, 10 – 17 Uhr und 1. März, 9.30 – 13 Uhr

## Gastseminar von Via Cordis Nord zur Vertiefung im Herzensgebet

Dankend will ich mein Leben vertiefen in dir, deine Spur in meiner Geschichte entdecken  
(Pierre Stutz, nach Ps. 107,8).

Im Sitzen in der Stille, mit Leibarbeit und kreativem Ausdruck wollen wir der Gegenwart Gottes in unserem Leben nachspüren.

**Leitung:** Heike Moormann, Matthias Hoyer

**Kosten:** 70 €

**Ort:** Osnabrück, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** Heike Moormann, 0541 7505338, E-Mail: h.moormann@osnanet.de

14. März, 9.30 – 18 Uhr

## Meditationstag Plus – Mach mich zum Werkzeug Deines Friedens

Mit dem Friedensgebet, das Franz von Assisi zugeschrieben wird, sind wir einen Tag lang unterwegs. Wir erkunden, wo es uns berührt, herausfordert und in welche Lebenserfahrungen es hineinspricht. Mit Körpergebet, stiller Meditation, psycho-dramatischen Elementen und Gespräch erfahren wir, welche Kraft dieses Gebet für uns haben kann – auch in unserem Alltag.

**Leitung:** Gundula Bondick, Heide Ruthenberg-Wesseler

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 42 € Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

20. März, 18 – 20:30 Uhr (weitere Termine:  
8. Mai, 19. Juni)

## Meditation in Kloster Lüne

Sitzen in der Stille – Impuls – Gehmeditation – meditative Gesänge

**Leitung:** Karsten Köppen

**Zielgruppe:** offen für Interessierte

**Kosten:** 12 €

**Ort:** Museum für religiöse und textile Kunst im Kloster Lüne, Lüneburg

**Anmeldung:** Karsten Köppen

# Meditation

21. März, 10 – 16 Uhr

**Mystik und Mut – sich aus den Quellen der Mystik inspirieren und ermutigen lassen**

Freiheit, Gelassenheit und Verbundenheit mit Gott prägen alle mystischen Traditionen.

Wir meditieren mit Texten von Frauen und Männern der Mystik, lassen uns davon bewegen, ermutigen und zu eigenem kreativen Ausdruck inspirieren.

**Leitung:** Gunhild Seyfert

**Kosten:** 40 €

**Ort/Anmeldung:** bis zum 16. März 2020, Kapelle der Stille, Osnabrück

17. – 19. April

**„Dass uns ein Sanftes geschähe, wenn uns der Himmel berührt ...“ (Jean Gebser): Feldenkrais und Herzensgebet**

In einer kreativen und erforschenden Haltung mit meiner Bewegung sein; sie erfahren als einen Weg zu mir selbst, als Weg zu dem JA zu mir, als Be-Weg-ung in mein Herz.

**Leitung:** Ina Hohenstein

**Kosten:** 210 €

**Ort/Anmeldung:** Evangelische Akademie Loccum

25. April, 10 – 17 Uhr

**„Schweige und höre“ – Einführung ins Herzensgebet**

Mit einfachen Körperübungen und inhaltlichen Impulsen bereiten wir uns vor, mit einem Herzenswort in der Stille zu beten auf dem Weg zum Einklang mit uns selbst und mit Gott.

Dieser Tag dient auch als Vorbereitung zur Teilnahme an der Jahresgruppe ab 26. September.

**Leitung:** Heike Moormann, Doris Jäger

**Kosten:** 48 € (Ermäßigung möglich)

**Ort/Anmeldung:** bis zum 20. April 2020, Kapelle der Stille, Osnabrück

# Meditation

29. April, 19.30 – 21 Uhr

## Klangmeditation

Hören, Tönen und Entspannen: Klang wird zum Gebet. Wir erleben unseren eigenen Körper als Resonanzraum, entspannen tief in einer Klangmeditation, hören einen biblischen Impuls und geben dem, was in uns ist, mit Klängen Ausdruck.

**Leitung:** Nhan Gia Vo

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** Wertschätzender Beitrag erwünscht

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

**Kontakt:** Kapelle der Stille, Osnabrück

7. – 10. Mai

## Wer aufbricht, kommt auch heim – Feldenkrais und Herzensgebet

Sensibel werden für die Zeichen, die zum Aufbruch drängen, meinen Weg finden in der Bewegung, Heimkommen, dem göttlichen Geheimnis in mir näher kommen.

Das Glück genießen, unterwegs zu sein, anzukommen und immer neu aufzubrechen.

**Leitung:** Ina Hohenstein

**Kosten:** 315 €

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wennigsen

8. – 10. Mai

## Mystik, Meditation und Mut – Sich von der Mystik ermutigen, bewegen und inspirieren lassen

Mut zum eigenen Weg und tiefe Verbundenheit mit Gott prägen alle mystischen Traditionen. Meditieren mit Texten von Frauen und Männern der Mystik, sich ermutigen, bewegen und zu kreativem Ausdruck anregen lassen.

**Leitung:** Gunhild Seyfert

**Kosten:** 210 €

**Ort/Anmeldung:** Evangelische Akademie Loccum

# Meditation

9. Mai, 12 – 18 Uhr

## **Soul Motion – mit dem Körper beten**

An diesem Tag üben wir das Hören mit dem Körper. Wir nehmen Bewegungsimpulse wahr und gestatten ihnen sich sanft oder kraftvoll in den Tanz des Augenblicks zu entfalten.

**Leitung:** Edgar Spieker, Maike Ewert

**Kosten:** 60 €

**Ort/Anmeldung:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

9. Mai

## **Meditation im Mai: „Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist seinen heiligen Namen. Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“**

Wir nehmen das eigene Leben in den Blick und betrachten die aufblühende Natur im Klostergarten. Mit dem gemeinsamen Üben des Herzensgebetes und der Meditation eines Bibeltexes (lectio divina) wollen wir uns für Gott öffnen. Der Tag soll geprägt sein von klösterlicher Stille und geistlichem Gespräch. Es besteht die Gelegenheit, am Mittagsgebet und Abendgebet der Familiaritas teilzunehmen.

**Leitung:** Astrid Schwerdtfeger, Klosterpfarrerin

**Zielgruppe:** Frauen und Männer aller Altersgruppen, die sich auf einen Besinnungstag in Gemeinschaft und Stille einlassen wollen

**Kosten:** 23 €

**Ort/Anmeldung:** Kloster Amelungsborn

# Meditation

16. Mai

## Meditationstag Plus – Bleibt in mir und ich in euch ...

Was weckt dieser Satz (Joh. 15,4) in mir? Möchte ich auch „bleiben“ können in diesem verheißenen Raum der liebevollen und lebensspendenden Gegenwart Gottes? Wie komme ich da hinein und wie bleibe ich darin und verliere mich nicht immer wieder im Alltagstrubel? Das Herzensgebet ist eine Möglichkeit, diesen inneren Raum zu erfahren und das „Bleiben“ in der Geborgenheit Gottes einzuüben. Mit biblischen Worten, Stille, Körpererfahrung und Übungen auf dem Weg des Herzensgebetes, erkunden wir diese „Bleibe“ in uns.

**Leitung:** Gundula Bondick, Jutta Harte

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 42 € Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde



# Meditation

16. Mai, 10 – 16 Uhr

## **Zeit der Grünkraft – die Energie des Wonnemonats Mai in uns selbst erwecken**

Die Farben- und Blütenpracht des Mai tut unserer Seele gut, Lebensfreude und Lebenslust erwachen auch in uns. Hildegard von Bingen spricht von der „Grünkraft“ in allem Lebendigen. Diese Kraft in uns wollen wir nähren mit Tanz, Gesang, Meditation und Ritual.

**Leitung:** Jenny von Borstel, Workshop-Begleitung: Pastorin Doris Jäger

**Kosten:** 40 € (Ermäßigung möglich)

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

**Anmeldung:** Bis zum 11. Mai 2020, Kapelle der Stille, Osnabrück

30. Mai – 1. Juni

## **Trommeln, Meditation und Spirit – Kraft von Rhythmus & Klang**

In sich hineinspüren, sich ausdrücken mit Trommel und Körper. Aufeinander hören, sich einfügen, anderen den Vortritt lassen, Solo spielen, gemeinsam trommeln – und mehr.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Monika C. M. Müller, Manfred Flathe, Uwe Grünewald

**Kosten:** 210 €

**Ort/Anmeldung:** Evangelische Akademie Loccum



# Meditation

5. Juni, 18 – 19.30 Uhr

## Atempause am Annateich in Hannover

Aus-atmen, durch-atmen, auf-atmen ... Einfach da sein in Wald und Flur, mit allen Sinnen. Die Anstrengungen der Woche loslassen. Hören, riechen, sehen, schmecken, fühlen. Die Erde unter den Füßen spüren und den Wind auf der Haut, Sonne oder Regen. Die Gedanken kommen zur Ruhe, das Herz kann sich weiten. Verbundenheit kann spürbar werden.

Treffpunkt: auf dem Parkplatz an der Alten Mühle am Annateich; Anfahrt z.B. mit der U-Bahn-Line 5 bis Haltestelle Annastift. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Leitung:** Maike Ewert und Mitglieder des Beirats der Kirche der Stille

**Zielgruppe:** Interessierte

**Ort:** Parkplatz Annateich, Hannover

13. Juni, 10 – 17 Uhr

## Glanz in meinen Augen – Feldenkrais und Herzensgebet

Unser Sehen selbst wird zum Gegenstand unserer Wahrnehmung. Einfache Übungen mit überraschender Wirkung auf Körper und Geist. Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung, Seh-Meditationen, Augenübungen, Sitzen in Stille.

**Leitung:** Ina Hohenstein

**Kosten:** 60 €

**Ort/Anmeldung:** Feldenkrais-Praxis Idensen

19. Juni, ab 18 Uhr

## Lange Nacht der Kirchen in Osnabrück

Kleine Schnupperkurse in Meditativem Tanzen, Singen, Handauflegen, Sitzen in der Stille.

Die Kapelle der Stille lädt zu ihren verschiedenen meditativen Angeboten ein. Im zeitlichen Rhythmus der „Langen Nacht der Kirchen“ werden kleine Einführungen in die verschiedenen Zugänge zu Meditation und Stille angeboten.

**Leitung:** Das Team der Kapelle der Stille

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Bonnuskirche, Osnabrück

# Meditation

26. – 28. Juni, Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr

## Einführung ins Herzensgebet

In diesem Kurs, der auf dem Grundkurs Meditation aufbaut, wiederholen wir die Grundelemente der Meditation und verbinden uns mit der Tradition des Herzensgebets, so wie es von den Wüstenvätern und -müttern überliefert ist. Im Schweigen öffnen wir uns für ein persönliches Herzenswort und üben es dann in der Stille im Sitzen, dem Gehen in der Natur, in der Bewegung ein. In der Tiefe unseres Leibes, im Herzen spüren wir dem Atem nach, überlassen uns dem göttlichen Hauch. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen statt.

**Leitung:** Traute Gehrke

**Kosten:** 130 € Ü / VP, 80 € Kursgebühr

**Ort:** Kloster Wennigsen



# Pilgern und spirituelle Reisen

## Ganzjährig

### **Begleitetes Pilgern auf dem Pilgerweg Loccum-Volkenroda**

Pilgern kann nahezu jeder. Doch nicht alle trauen sich, allein los zu ziehen, ohne den genauen Wegverlauf zu kennen, sich selbst eine kleine Andacht zu gestalten, den Ablauf einer Pilgertour zu organisieren. Andere wiederum suchen die Gesellschaft Gleichgesinnter. Sie wollen sich dadurch tragen lassen, wollen einander mitteilen, sich austauschen.

Zertifizierte Pilgerbegleiterinnen und Pilgerbegleiter bieten auf Etappen des Pilgerweges Loccum-Volkenroda begleitete Pilgertouren an. Sie planen ein- oder mehrtägige Angebote, zu Fuß oder mit dem Fahrrad, sie begleiten die Pilger in der Gruppe, gestalten Gebetszeiten, setzen geistliche Impulse und erläutern Natur und Kulturlandschaft.

**Die Angebote des begleiteten Pilgerns sind jeweils ab Januar auf der Homepage [www.loccum-volkenroda.de](http://www.loccum-volkenroda.de) zu finden oder können im Haus kirchlicher Dienste unter [www.hkd-material.de](http://www.hkd-material.de) als Broschüre angefordert werden.**

Weitere Hinweise und Informationen erhalten Sie gerne im Haus kirchlicher Dienste Hannover – Pilgerweg Loccum-Volkenroda

## 7. – 9. Mai

### **„Der Mensch denkt, Gott lenkt!“: Pilgern auf dem Pilgerweg Loccum-Volkenroda von Stadtoldendorf – Lippoldsberg**

Tag 1 auf Etappe 9: Stadtoldendorf – Silberborn (20 km), Tag 2 auf Etappe 10b: Silberborn – Schönhagen (15 km), Tag 3 auf Etappe 11b: Schönhagen – Lippoldsberg (20 km). Treffpunkt ist am 7. Mai um 10 Uhr am Bahnhof Stadtoldendorf. Für 16 Uhr am 9. Mai ist die Ankunft am Bahnhof Bodenfelde geplant. Die Anzahl der Teilnehmer\*innen ist auf 5 bis 12 Personen begrenzt, eine verbindliche Anmeldung daher bis zum 25. April erforderlich.

**Leitung:** Pilgerbegleiter Klaus Kastmann

**Kosten:** ca. 150 €

**Anmeldung:** Pilgerbegleiter Klaus Kastmann

# Pilgern und spirituelle Reisen

9. Mai, Beginn 9 Uhr, Ende ca. 17 Uhr

## Pilgertag – Pilgern mit der Schöpfung

„Wie sind deine Werke so groß und viel! Du hast sie alle weise geordnet, und die Erde ist voll deiner Güter.“  
Ps. 104,24

Unsere Erde und alles was darauf wächst und lebt ist ein Geschenk Gottes. Ihre Schönheit ist überwältigend, ihre Gesetze mitunter geheimnisvoll. Viele Menschen zieht es nach draußen, in die Ursprünglichkeit unserer Schöpfung. Wir möchten auf unserem Pilgerweg die Natur ganz bewusst wahrnehmen, uns unser eigenes Geschaffensein bewusstmachen und uns hineinziehen lassen in Gottes große Schöpfung.

Wir beginnen im Kloster Wennigsen um 9 Uhr und sind bis ca. 17 Uhr unterwegs. Die genaue Route wird noch festgelegt. Der Pilgertag findet bei jedem Wetter, außer bei Unwetter statt.

Bitte bringen Sie mit: Wanderschuhe / festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ggf. Wanderstöcke, Proviant für den ganzen Tag inkl. Getränke. Es gibt keine Einkehrmöglichkeit.

Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

**Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich bis zum 30. April 2020.**

**Leitung:** Constanze Kanz und Mareile Preuschhof

**Kosten:**30 €

**Ort/Anmeldungen:** Kloster Wennigsen



# Pilgern und spirituelle Reisen

16. Mai, 14 Uhr

Pilgern auf dem Lebensweg – Eine Reise zu mir selbst  
Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn  
meines Lebens? Diese grundlegenden Fragen leiten uns  
auf der Pilgerwanderung, bei der wir sensibel werden  
für Führungen und Fügungen in der eigenen Biografie.  
Wir wollen uns berühren lassen von dem Zuspruch: Du  
bist gewollt, geliebt, gerufen. Dazu gehören Schwei-  
gezeiten und geistliche Impulse.

Bitte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk  
achten. Es werden etwa 7 km in ungefähr 4 Stunden  
zurückgelegt.

**Leitung:** Pastorin Sabine Kovacevic und Pilger-  
begleiter\*innen

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 5 € (Kinder und Jugendliche frei)

**Ort:** Start- und Endpunkt ist die Christuskirche Neuhaus

**Anmeldung:** Kirchengemeinde im Hochsolling

20. – 25. Mai

**„Stop & Go“ – Ankommen bei sich und bei Gott**

Durch einen roten Faden aus Schweigen, biblischen  
Impulsen, Tagzeitengebete und Begleitung ... und  
durch Bewegung: Per Fuß oder Fahrrad durch die  
Lüneburger Heide, sowie in den Seen und Bädern  
unserer Region. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten  
unserer Umgebung, allein oder in Gruppen, angepasst  
an Ihren Bedarf.

**Leitung:** Michael Fendler, N. N.

**Kosten:** Nach Selbsteinschätzung

**Ort/Anmeldung:** Community Koinonia, Hermannsburg

# Pilgern und spirituelle Reisen

13. Juni, 14 Uhr

## **Pilgern auf dem Weg des guten Hirten – Spirituelle Erfahrungen machen**

Wir wollen uns einlassen auf eine ungewöhnliche Begegnung und empfindsam werden für die verborgene Anwesenheit Gottes. Ein meditativer Weg mit Elementen aus dem 23. Psalm. Persönlich erleben, dass Einer mit mir geht, mich leitet und begleitet ... Für alle, die möchten, gibt es unterwegs das Angebot von persönlicher Segnung und Salbung. Es ist ein besonderes Erlebnis, mit Kindern, Eltern und/oder Großeltern zu pilgern. Die Kinder sind als „Schafe“ unterwegs mit Jesus, dem Guten Hirten und erleben, wie er sie führt, begleitet und beschützt. Aber sie erleben mit ihm unterwegs auch Abenteuer und Überraschungen.

Bitte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk achten. Es werden etwa 5 km in ungefähr 4 Stunden zurückgelegt.

**Leitung:** Pastorin Sabine Kovacevic und Pilgerbegleiter\*innen

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 5 € (Kinder und Jugendliche frei)

**Ort:** Start- und Endpunkt ist die Markuskirche Silberborn

**Anmeldung:** Kirchengemeinde im Hochsolling

17. – 21. Juni

## **Spirituelles Wandern für Frauen – Beten mit den Füßen**

„Beten mit den Füßen“ nennen manche Menschen das Pilgern, das Wandern mit einem geistlichen Impuls, das Gehen in dem Bewusstsein: Gott geht mit. Die Bibel ist voll von Weggeschichten. Gott ist ein Wegegott. Jesus beruft Menschen, ihm zu folgen, hinter ihm her zu gehen. Auf Wegen und Pfaden im Weserbergland und mit biblischen Impulsen im Gepäck sind wir bei jeder Witterung jeden Tag 5 bis 6 Stunden mal schweigend, mal redend unterwegs. Dabei lassen wir uns von den Gebetszeiten, von den Impulsen für den Weg und den Eindrücken aus Gottes reicher Schöpfung bewegen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine körperliche Verfassung, die das Gehen einer Wegstrecke von täglich maximal 20 km erlaubt.

**Leitung:** Dr. Silke Harms, Annette Mittag, Gabi Hettler  
**Zielgruppe:** Interessierte Frauen

**Kosten:** 400 € Unterbringung, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

# Pilgern und spirituelle Reisen

28. Juni – 4. Juli

## **Pilgerwanderung für Männer im Kaiser-Gebirge: Ein spiritueller Weg von Hütte zu Hütte**

„Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler“ (Johann Wolfgang von Goethe).

Bei unserem Spirituellen Weg sind wir fünf Tage unterwegs im Gebirge. Jeder Tag steht unter einem Thema, das gleichermaßen eine Station, eine Erfahrung oder ein Hindernis auf dem Weg durchs Gebirge und dem Weg der spirituellen Suche benennt. Die Tage sind bestimmt durch das tägliche Gehen und Steigen. Zeiten des Alleinseins und Schweigens wechseln mit Zeiten des Gesprächs und der Begegnung. Texte, die davon erzählen, wie Menschen im Gebirge zu sich selbst und die Begegnung mit Gott gesucht haben, begleiten uns. „Die Stille ist in den Bergen oft ungeheuer gegenwärtig und raumfüllend. Stille ist kein Mangel an Schall, kein Ausbleiben von Geräuschen, kein Ausdruck eines Fehlens so wie die Dürre ein ausgeprägter Mangel an Flüssigkeit ist. Sie ist ganz im Gegenteil ein Zustand der Fülle, etwas, das einen Raum ausfüllt und sogar das Auftreten von Lauten und Tönen überdauern kann. Manchmal bleibt es still, auch wenn Geräusche wahrnehmbar sind. In Augenblicken scheint es, als ließe sich in den Bergen diese Stille sogar hören“. (Waldau/Betz, Berge sind stille Meister, München 2014). Voraussetzungen sind Trittsicherheit im alpinen Gelände, Schwindelfreiheit (teilweise ausgesetzte Pfade) und Kondition für 6- bis 8-stündige alpine Touren mit bis zu 1000 Hm im Auf- und Abstieg. Anmeldung bis 31. Mai 2020 (max. 8 Teilnehmer) erforderlich.

**Leitung:** Erhard Krause, Klaus Schulz

**Zielgruppe:** Männer und an der Männerarbeit Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche

**Kosten:** 170 Euro Kursgebühr. Die Kosten für Übernachtung, Frühstück und Abendessen betragen ca. 50 Euro pro Tag und sind von den Teilnehmern direkt vor Ort bei den Unterkünften zu bezahlen (Mitgliedschaft im DAV empfohlen). Hinzu kommen ca. 140 Euro für die An- und Abreise im organisierten Kleinbus sowie je Übernachtungskosten am An- und Abreisetag in einfacher Unterkunft (ebenso vor Ort zu zahlen).

**Ort:** Kaisergebirge, Kufstein/Tirol

**Anmeldung:** Erhard Krause (erhard.krause@evlka.de, 05553 919060)

# Vertiefung und Weiterbildung

8. Februar, 10 – 16 Uhr

## Das Herzensgebet – Kraftquelle für die heutige Zeit, Einführung

Diese alte, christliche Meditationsweise zeigt uns einen Weg, wie wir mitten in den Herausforderungen des modernen Alltags den „Frieden des Herzens“ bewahren und aus ihm leben können. Vortrag, Übung, Austausch und Schweigen.

**Leitung:** Maike Ewert

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 40 €, Ermäßigung möglich

**Ort/Anmeldung:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

17. – 21. Februar

## Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen: Ich breite meine Hände aus zu dir

Wer biblische Texte verstehen und auslegen will, kann dazu nicht nur den Verstand, sondern auch den Körper nutzen. In diesem Vertiefungskurs soll es darum gehen, mit Hilfe von „Körperexegese“ den Zugang zu verschiedenen biblischen Texten zu suchen, in denen vom Beten die Rede ist. Für Menschen, die an einem Grundkurs Spirituelles Körperlernen teilgenommen haben, ist dieses Seminar eine Möglichkeit, Erfahrungen, besonders in Bezug auf den Umgang mit biblischen Texten, zu vertiefen.

**Leitung:** Ellen Kubitzka, Dr. Silke Harms

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 530 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

22. Februar, 10 – 17 Uhr

## Die Last auf meinen Schultern – Feldenkrais und Herzensgebet

Spannungen im Schulter-Nacken-Bereich abgeben und aufatmen, wieder stark empfinden und mich leicht bewegen, Vertrauen üben und frei werden im Handeln.

**Leitung:** Ina Hohenstein

**Kosten:** 60 €

**Ort/Anmeldung:** Feldenkrais-Praxis Idensen



# Vertiefung und Weiterbildung

2. – 6. März

## Spiritualität in Bewegung und Klang – Zwischenräume entdecken

Räume und Zwischenräume sind um uns herum konkret sichtbar und erfahrbar. Aber auch in uns selbst können wir körperlich spürbar Räume entdecken, die unter anderem auch Klangräume erschließen. Und schließlich besteht zwischen uns Menschen und zwischen uns und Gott ein unsichtbarer Zwischenraum, den wir unterschiedlich füllen, weiten, begrenzen und herstellen können. In diesem Seminar werden wir Räume und Zwischenräume entdecken. Das geschieht durch Körper- und Stimmübungen, spielerische Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, sowie vielgestaltige Übungen zu Bewegung und Klang.

**Leitung:** Ellen Kubitzka, Dr. Merle Clasen

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 550 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde



# Vertiefung und Weiterbildung

13. – 15. März

## Heilend berühren – die Kraft unserer Hände

Entdeckung und Wahrnehmung heilender Energie erleben. Energiefelder und Staus zum Fließen bringen. Unter die Heilkraft Gottes stellen. Wirkung heilender Berührung an anderen und sich spüren.

**Leitung:** Roswita und Ernst Timm

**Kosten:** 210 €

**Ort/Anmeldung:** Evangelische Akademie Loccum

13. – 15. März

## Enneagramm Vertiefungskurs – Beten zur vertieften Erkenntnis des Enneagramms

In uns Menschen ruht die Fähigkeit, das Ganze der Schöpfung zu reflektieren – die eigene Geschöpflichkeit und die unserer Mitmenschen. Das Vertiefungsseminar zum Enneagramm kann dabei helfen, Ihre Beziehungen zu Gott und den Mitmenschen neu zu reflektieren. Die eigenen Begrenzungen zu erkennen, eröffnet Perspektiven der Grenzüberwindung. Am besten kennen Sie bereits Ihr eigenes Muster. Geistliche Einheiten in der Klosterkirche sind wesentliche Bestandteile des Seminars.

**Leitung:** Inge Witzig-Temme, Ludger Temme

**Zielgruppe:** Menschen, die an einem Grundkurs Enneagramm teilgenommen haben.

**Kosten:** 220 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

27. März, 18.45 – 21 Uhr und 28. März, 10 – 17 Uhr

## „Und sie beteten und legten ihnen die Hände auf“ (Apg. 6,6) – Handauflegen: eine urchristliche Tradition neu entdeckt

Heilsame Berührung kann geschehen, wenn wir uns in der Stille und im Gebet für die heilende Kraft Gottes öffnen und uns und unsere Hände vertrauensvoll zur Verfügung stellen. Einführungskurs.

**Leitung:** Sigrid Rebellius, Maike Ewert

**Kosten:** 70 €

**Ort/Anmeldung:** Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

# Vertiefung und Weiterbildung

28. März, 10 – 17 Uhr

## Vertiefungstag im Herzensgebet – Wege zum Glück

„Glückselig, die reinen Herzens sind, denn sie schauen Gott.“ Matthäus 5,8. Stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

**Leitung:** Wolfgang Lenk, Irmgard Nauck

**Kosten:** 45 € (Ermäßigung möglich)

**Ort/Anmeldung:** bis 24. März 2020, Kirche der Stille, Hamburg

29. März, 15.30 – 18 Uhr

## Handauflegen erfahren – Heilsame Berührung

Wir vertrauen darauf, dass durch Gebet und Handauflegen Gottes heilende und stärkende Kraft fließt. Wer sich die Hände auflegen lassen möchte, kann an diesem Sonntag ohne Anmeldung ins Tagungshaus kommen.

**Leitung:** Renate Dettke und Handauflegungsteam

**Zielgruppe:** Interessierte

**Ort:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde



# Vertiefung und Weiterbildung

2. – 5. April

## Einführung ins christliche Handauflegen – Möge Deine heilende Kraft durch uns fließen

In vielen Kulturen und Glaubensrichtungen ist das Handauflegen verankert. In der Bibel wird davon berichtet, dass Jesus Menschen geheilt hat, indem er ihnen nahe kam. Oft hat er ihnen die Hände aufgelegt. Seinen Jüngern hat Jesus den Auftrag gegeben, Menschen heilsam zu berühren. Wie könnte christliches Handauflegen heute praktiziert werden? Handauflegen ist für uns Segen und stilles Gebet zugleich. Wir beschäftigen uns mit dem biblischen Heilungsverständnis und üben eine innere Haltung liebevoller Präsenz und Vertrauens, in der wir uns selbst und auch anderen die Hände auflegen. Dabei öffnen wir uns für die Liebe Gottes und vertrauen darauf, dass seine heilende Kraft durch uns fließt. Teilnahmevoraussetzungen: Psychische Stabilität, ein gutes Gespür für Nähe und Distanz, Beantwortung eines vorher verschickten Fragebogens.

**Leitung:** Friedegund Berg, Heide Ruthenberg-Wesseler

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 290 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

23. – 26. April

## Grundkurs Spiritualität – erste Einheit

Impulse aus dem Leben von Franz von Assisi und Teresa von Avila

**Leitung:** Community Kloster Wülfinghausen, Thomas Poppe

**Zielgruppe:** Interessierte, die ihre Spiritualität vertiefen möchten

**Kosten:** 180 € Unterkunft und Verpflegung (Studierende 90 €), 145 € Kursgebühr (Studierende 70 €)

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wülfinghausen

# Vertiefung und Weiterbildung

27. – 29. April

## **Vertiefungskurs Geistliche Begleitung – Geistliche Übungen für Gruppen, Gremien und Teams**

Wie können geistliche Prozesse in Gruppen angeleitet und begleitet werden? Als hilfreich für die Praxis hat sich die Methode ESDAC erwiesen (Abkürzung für die französische Bezeichnung: „Geistliche Übungen für die gemeinsame Unterscheidung der Geister“). ESDAC lebt aus der Spiritualität des Ignatius von Loyola und verbindet diese mit Methoden der Organisationsberatung. Grundlage ist die Überzeugung: Gottes Geist ist in allem und allen zu finden. Deshalb machen sich Gruppen und Gremien, die nach ESDAC arbeiten, gemeinsam auf die Suche nach dem Geist Gottes in ihren Absichten und Zielen, den dafür eingesetzten Wegen und auch in den Konflikten.

Dieser Vertiefungskurs für Geistliche Begleiter\*innen führt in die Methode ein und ermöglicht erste Erfahrungen, sowie einen Einblick in die Arbeitsmöglichkeiten mit ESDAC.

**Leitung:** Dr. Silke Harms, Dr. Peter Hundertmark, Martina Patenge

**Kosten:** 260 € Unterbringung, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

5. Juni, 15 – 18 Uhr

## **HAGIOS – gesungenes Gebet: Geistliche Kanons und Gesänge aus dem HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrave**

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erleben. Die ein- bis vierstimmigen Gesänge führen die Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé auf eine neue Weise fort, die große Resonanz auslöst.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig, jede und jeder ist herzlich willkommen!

**Leitung:** Helge Burggrave

**Kosten:** 30 € (Ermäßigung möglich)

**Ort:** Ev.-luth. Thomaskirche, In der Dodesheide 46, 49088 Osnabrück

**Anmeldung:** bis zum 29. April 2020, Kapelle der Stille, Osnabrück

# Vertiefung und Weiterbildung

5. – 10. Juni

## Steinmetzen und beten

In diesem Seminar arbeiten wir mehrere Stunden täglich unter der Anleitung eines Steinmetzes an einem Sandstein und verbinden diese Tätigkeit mit Zeiten der Stille und des Gebetes. Dabei leiten uns die Ich-bin-Worte Jesu, in denen sich Jesu Wirken und Leben in eindrucksstarken und klaren Bildern konzentriert. Sie öffnen die verschiedenen Facetten seiner Biografie und sprechen uns so in unserer Biografie und ihren Gestaltungen an. In Auseinandersetzung mit den Worten Jesu, durch Hören, Beten und Schweigen werden durch die Arbeit am und mit dem Sandstein einzigartige Werkstücke entstehen: Skizzen auf unserem Lebensweg.

In Kooperation mit FEA.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim, Hans-Martin Kätzsch

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 510 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr zzgl. Material

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

11. – 14. Juni

## Grundkurs Spiritualität – zweite Einheit

Impulse aus dem Leben von Ignatius von Loyola und Martin Luther

**Leitung:** Community Kloster Wülfinghausen, Thomas Poppe

**Zielgruppe:** Interessierte

**Kosten:** 180 € Unterkunft und Verpflegung (Studierende 90 €), 145 € Kursgebühr (Studierende 70 €)

**Ort/Anmeldung:** Kloster Wülfinghausen

# Vertiefung und Weiterbildung

13. Juni, 10 – 17 Uhr

## **Vertiefungstag im Herzensgebet – Wege zum Glück**

„Glücklich die Friedfertigen, denn sie heißen Gottes Kinder.“ Matthäus 5,9. Stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

**Leitung:** Wolfgang Lenk, Irmgard Nauck

**Kosten:** 45 € (Ermäßigung möglich)

**Ort/Anmeldung:** bis 9. Juni 2020, Kirche der Stille, Hamburg

26. – 28. Juni

## **Körperlernen für Paare – ... aber vertrauen will ich auf dich**

Spirituelles Körperlernen ermöglicht es, die spirituelle Seite unseres körperlichen Seins wahrzunehmen. Wer bin ich? Wer bist du? Wer erlebt, dass Leib, Seele und Geist eine Einheit sind, entdeckt vielleicht neue Möglichkeiten, sich selbst anzunehmen und auch dem anderen liebevoll zu begegnen. Muster, die sich beim Einzelnen und in der Partnerschaft eingeschliffen haben, können entdeckt und mit Hilfe des spirituellen Körperlernens verändert werden. Gebetszeiten und Zeiten der gemeinsamen Reflexion begleiten den Prozess.

**Leitung:** Ellen Kubitzka, Anja Werner, Ulf Werner

**Zielgruppe:** Interessierte Paare

**Kosten:** 410 € Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr

**Ort/Anmeldung:** Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

# Anmeldeadressen

## **Pfarrer Eckehard Binder**

Hans Sachs Straße 17  
38124 Braunschweig  
Fon: 0163 3128573  
E-Mail: eckehard.binder@gmx.de

## **Communität Koinonia**

Trift 9/11  
29320 Hermannsburg  
Fon: 05052 3273  
E-Mail: hermannsburg@communitaet-koinonia.de  
www.koinonia-online.de

## **Silke Deyda**

Stellichte 24  
29664 Walsrode  
Fon: 05168 918044  
E-Mail: silke.deyda@gmx.de

## **Evangelische Akademie Loccum**

Münchehäger Straße 6  
Postfach 2158  
31545 Rehburg-Loccum  
Fon: 05766 810  
Fax: 05766 81188  
E-Mail: Brigitte.Runge@evlka.de  
www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de

## **Ev. Familienbildungsstätte Lüneburg**

Bei der Johanniskirche 3  
21335 Lüneburg  
Fon: 04131 44211  
Fax: 04131 44214  
E-Mail: info@familienbildungsstaette.de  
www.familienbildungsstaette.de

## **Ev.-luth. Kirchengemeinden Neuhaus und Silberborn**

Fon: 05536 9609655  
E-Mail: info@kirchen-im-hochsolling.de  
www.kirchen-im-hochsolling.de



# Anmeldeadressen

## **Evangelische Schwesternschaft Ordo Pacis**

Haus der Stille und Begegnung

An den Ziegelteichen 5

21217 Seevetal/Fleestedt

Fon: 04105 40453

E-Mail: [info@ordo-pacis.de](mailto:info@ordo-pacis.de)

[www.ordo-pacis.de](http://www.ordo-pacis.de)

## **Evangelisches Bildungszentrum Bad Bederkesa**

Alter Postweg 2

27624 Bad Bederkesa

Fon: 04745 9495-0

Fax: 04745 9495-96

E-Mail: [info@ev-bildungszentrum.de](mailto:info@ev-bildungszentrum.de)

[www.ev-bildungszentrum.de](http://www.ev-bildungszentrum.de)

## **Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg – Heimvolkshochschule gGmbH**

Lutterweg 16

29320 Hermannsburg

Fon: 05052 9899-0

Fax: 05052 9899-55

E-Mail: [info@bildung-voller-leben.de](mailto:info@bildung-voller-leben.de)

[www.bildung-voller-leben.de](http://www.bildung-voller-leben.de)

## **Freundeskreis Missionarische Dienste e.V. (FMD) Missionarisches Zentrum**

Wriedeler Straße 14

29582 Hanstedt I

Fon: 05822 6001

Fax: 05822 6002

E-Mail: [fmd-buero@t-online.de](mailto:fmd-buero@t-online.de)

[www.fmd-online.de](http://www.fmd-online.de)

## **Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers**

Postfach 265

30002 Hannover

Männerarbeit

Büro: Sabine Leudts-Diekmann

Fon: 0511 1241-411

Fax: 0511 1241-955

E-Mail: [leudts-diekmann@kirchliche-dienste.de](mailto:leudts-diekmann@kirchliche-dienste.de)

[www.kirchliche-dienste.de/maennerarbeit](http://www.kirchliche-dienste.de/maennerarbeit)

# Anmeldeadressen

## **Erhard Krause, Northeim**

Ehrenamtlicher Referent für Männerarbeit

Fon: 05553 919060

Mobil: 0174 3409115

E-Mail: erhard.krause@evlka.de

## **Pilgerweg Loccum-Volkenroda**

Fon: 0511 1241-592

E-Mail: pilgerweg@loccum-volkenroda.de

www.loccum-volkenroda.de

## **Klaus Kastmann**

Pilgerbegleiter

Fon: 05121 66622

E-Mail: kastmann@loccum-volkenroda.de

## **Ina Hohenstein**

Brinkstraße 38

31515 Wunstorf-Idensen

Fon: 05031 176104

E-Mail: ina-hohenstein@t-online.de

## **Kapelle der Stille Osnabrück**

Pastorin Doris Jäger

Ev.-luth. Bonnuskirche

Obere Martini Straße 54

49078 Osnabrück

Fon: 0541 5804833

E-Mail: pastorin@kapelle-der-stille.de

www.kapelle-der-stille.de

## **Kloster Barsinghausen**

Bergamtstraße 8

30890 Barsinghausen

Fon und Fax: 05105 61938

E-Mail: info@kloster-barsinghausen.de

## **Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde**

Klosterhof 5

34346 Hann. Münden OT Bursfelde

Fon: 05544 1688

Fax: 05544 1758

E-Mail: info@kloster-bursfelde.de

www.kloster-bursfelde.de

# Anmeldeadressen

## **Kloster Isenhagen**

Klosterstraße 2  
29386 Hankensbüttel  
Fon: 05832 313  
E-Mail: [susanne.jaeger@kloster-isenhagen.de](mailto:susanne.jaeger@kloster-isenhagen.de)  
[www.kloster-isenhagen.de](http://www.kloster-isenhagen.de)

## **Kloster Mariensee**

Marienseer Kreis e.V.  
Höltysteße 1  
31535 Neustadt a. Rbge.  
Fon: 05034 87999-0  
Fax: 05034 87999-29  
E-Mail: [info@kloster-mariensee.de](mailto:info@kloster-mariensee.de)  
[www.kloster-mariensee.de](http://www.kloster-mariensee.de)

## **Kloster Neuenwalde**

Bederkesaer Straße 22  
Neuenwalde  
27607 Geestland  
Fon: 04707 930111  
Fax: 04707 930110  
E-Mail: [kg.neuenwalde@evlka.de](mailto:kg.neuenwalde@evlka.de)

## **Kloster Wennigsen**

Haus für Stille und Begegnung  
Klosteramthof 3  
30974 Wennigsen  
Fon: 05103 453  
Fax: 05103 496  
E-Mail: [info@kloster-wennigsen.de](mailto:info@kloster-wennigsen.de)  
[www.kloster-wennigsen.de](http://www.kloster-wennigsen.de)

## **Kloster Wülfinghausen**

Klostergut 7  
31832 Springe  
Fon: 05044 88160  
Fax: 05044 881679  
E-Mail: [info@kloster-wuelfinghausen.de](mailto:info@kloster-wuelfinghausen.de)  
[www.kloster-wuelfinghausen.de](http://www.kloster-wuelfinghausen.de)

# Anmeldeadressen

## **Karsten und Hannah Köppen**

Fon: 04131 158970

E-Mail: [cantare@web.de](mailto:cantare@web.de)

[www.musik-und-stille.de](http://www.musik-und-stille.de)

## **Astrid Schwerdtfeger (Kloster Amelungsborn)**

Holenberger Straße 17

37640 Golmbach

Fon: 0178 5625906

E-Mail: [astris-schwerdtfeger@gmx.de](mailto:astris-schwerdtfeger@gmx.de)

## **Stadtkloster – Kirche der Stille**

### **Pastorin Maike Ewert**

Sticksfeld 6/ Thie 8

30539 Hannover

Fon: 0511 9507085

E-Mail: [Ewert@kirche-der-stille-hannover.de](mailto:Ewert@kirche-der-stille-hannover.de)

[www.kirche-der-stille-hannover.de](http://www.kirche-der-stille-hannover.de)

## **Stift Börstel**

Börstel 1

49626 Berge

Fon: 05435 9542-0 (Montag bis Freitag 8 – 12 Uhr)

E-Mail: [info@stift-boerstel.de](mailto:info@stift-boerstel.de)

[www.stift-boerstel.de](http://www.stift-boerstel.de)

## **Wegbegleitung Haus Meinecke: Stille und Begleitung**

### **Gisela Meinecke und Wolfgang Matko-Meinecke**

Lange Straße 45A

29342 Wienhausen OT Bockelskamp

Fon: 05149 987434

E-Mail: [kontakt@stilleundbegleitung.de](mailto:kontakt@stilleundbegleitung.de)

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

# Glossar

Durch die Jahrhunderte hindurch haben sich in der Kirche unterschiedliche Formen geistlicher Übungen und Wege entwickelt. Die Wurzeln solcher „Exerzitien“ reichen zurück bis in die Zeit des frühen Christentums. Sie zielen darauf, sich dem Wirken Gottes immer mehr zu öffnen und sein Geheimnis immer tiefer zu begreifen. Geistliche Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie sind Einstimmung und Vorbereitung auf eine Begegnungssituation, in der Gott selbst sich neu offenbart - wie und wann ER will. Zu jeder spirituellen Erfahrung gehört das Wissen darum, dass das Erleben der Nähe Gottes ein Geschenk ist. Trotz aller Unterschiede in den Formen und inhaltlichen Schwerpunkten ist die Begegnung mit Gott verbindende Mitte aller geistlichen Wege. Nicht jeder geistliche Weg ist für jeden oder jede geeignet und begehbar. Die folgenden Erläuterungen dienen als Hilfe, sich in der Fülle der Angebote und Begriffe zu orientieren.

## **Einkehrtage – Oasentage**

Bestimmend ist der Gedanke, für eine begrenzte Zeit den gewohnten Lebensrhythmus zu unterbrechen, um in einer anderen Umgebung ein persönliches Glaubens- oder Lebensthema zu vertiefen. Bibellesen, stille Zeit und Gebet können mit Impulsreferaten, Meditationsübungen, Fasten oder auch kreativem Tun verbunden werden. Wichtig ist das Gespräch mit dem/der Begleitern, das in der Regel angeboten wird.

## **Exerzitien**

Diese besondere Form eines begleiteten geistlichen Weges hat ihren Ursprung in den Weisungen der Eremiten in der Frühzeit der Kirche. Die Altväter wurden um ein Wort zur persönlichen Orientierung auf dem Glaubens- und Lebensweg gebeten. Die gegebenen Antworten nahmen die jeweilige individuelle Situation auf und halfen bei der Klärung des Gottesverhältnisses. Wesentliche Elemente der Exerzitien sind ein biblischer Impuls (der immer auf die persönliche Situation des Exerzitanten bezogen ist), eine mehrmalige tägliche Zeit der Stille und Betrachtung sowie das regelmäßige Gespräch mit dem Begleiter/der Begleiterin. Dieser Klärungsprozess endet mit einer inneren Entscheidung über den weiteren eigenen Weg. Exerzitien können daher

# Glossar

eine hilfreiche Möglichkeit sein, vor wichtigen Lebensentscheidungen zu einer größeren inneren Klarheit zu gelangen. Immer zielen sie jedoch hin auf eine bewussterere Gottesbeziehung. Es gibt auch Kurzexerzitien, die an einem Wochenende stattfinden, oder „Exerzitien im Alltag“, die sich z.B. über die sieben Wochen der Passionszeit erstrecken.

## **Herzensgebet**

Von seinen Wurzeln her gründet das Herzensgebet, das auch „Jesus-Gebet“ genannt wird, in einer alten Gebetspraxis. Dabei wird ein Satz oder ein Wort aus der Heiligen Schrift so lange wiederholt, bis die Person des Beters mit dem Inhalt des Wortes eins geworden ist. Das Herzensgebet entwickelte sich aus dem Bestreben, durch Jesus Christus in eine ganz innige Gemeinschaft mit Gott zu kommen. Einen besonderen Stellenwert hat es in der Spiritualität der Ostkirche. Die Anrufung des Namens Jesu wird mit dem Rhythmus des Aus- und Einatmens verbunden. „Herr Jesus Christus, du Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders“, so lautet die Gebetsformel, die auch gekürzt oder durch eine im Sinn ähnliche Formel ersetzt werden kann. Mit der Anrufung des Namens stellt sich der Beter in die Gegenwart Jesu. So soll das Herz als Mitte der Person verwandelt werden. Zugleich kann eine innere Geborgenheit in Gott erfahren werden. Die Gebetsworte sinken langsam ins Innerste und am Ende werden sie vom Herzen selbst gebetet, so selbstverständlich, wie Atmung oder Pulsschlag sich vollziehen. Deshalb wird das Gebet auch in Anlehnung an 1. Thess 5,17 das „immerwährende Gebet“ genannt.

## **Meditation/Kontemplation**

Meditation - in all ihren verschiedenen Formen - will über den Weg des Zur-Ruhe-Kommens zum Wesentlichen des Lebens vordringen. Dabei kommen die eigenen Gedanken durch Schweigen und innere Sammlung zur Ruhe. Eine ungeteilte und wache Aufmerksamkeit für das eigene Dasein wird möglich. Dem Wort Meditation liegt ein lateinisches Verb zugrunde, das man mit nachsinnen wiedergeben kann. Dabei geht es um ein Nachvollziehen mit Herz und Gemüt, nicht um rationales Denken. Der Mensch ist in seiner Ganzheit angesprochen. Um

# Glossar

die durch Meditation gewonnenen spirituellen Erfahrungen einordnen und vorsichtig deuten zu können, ist das Gespräch mit einem in der Meditation erfahrenen Menschen hilfreich und nötig. In den von der asiatischen Kultur geprägten Formen geht es um das Leer-Werden von Bildern und Gedanken. In der christlichen Tradition geht es um ein inneres und betendes Betrachten von Bibelworten, die in das Geheimnis Gottes hineinführen. Natürlich kann der Blick nach innen auch von Symbolen, Bildern oder Gegenständen aus der Natur ausgehen. Solches Meditieren kann zur Kontemplation führen. Kontemplation bedeutet, dass man sich dem Wirken des Geistes Gottes ohne Zuhilfenahme von Gegenständen öffnet. Kon"templa"tion (der Ort der Gottesverehrung ist der Tempel!) will darin einüben, dass das Selbst zum Ort der Gottesverehrung wird, an dem das gnadenhafte Geschenk der Gottesschau sich vollziehen kann.

## **Meditativer Tanz**

Als eine Ausdrucksmöglichkeit zum Lobpreis Gottes ist der Tanz schon im Alten Testament genannt. Im meditativen Tanz werden Gebetshaltungen und -gebärden zu Bewegungsfolgen verdichtet. Diese nehmen symbolisch existentielle Grundsituationen auf. Einfache Schrittfolgen führen zur inneren Sammlung. Zur Liturgie ausgestaltet werden sie zu einer Ausdrucksform, in die der Mensch mit seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist in der Dimension seiner Sinnlichkeit einfließt.

## **Pilgern**

Christen sind immer schon als „Leute des Weges“ bezeichnet worden. Innerlich und äußerlich war und ist ihr Leben von einem Unterwegs-Sein zwischen Herkunft und Zukunft, zwischen Aufbruch und Ziel gekennzeichnet. Vor diesem Hintergrund ist Pilgern eine geistliche Übung, bei der neben dem Bedenken des eigenen Lebensweges auch die innere Lebensbewegung, als Aus-Richtung auf Gott hin, in den Blick kommt. Zugleich geht es über das konkrete Wahrnehmen von Schöpfung um ein Hineinspüren in die Dimension der eigenen Geschöpflichkeit.

Auf dem Weg wechseln sich Zeiten des Hörens auf ein Bibelwort, des Schweigens und der Andacht ab. Symbolhandlungen und besondere Wegstationen, an denen

# Glossar

die Verletzlichkeit des Lebens zum Ausdruck kommt, können als weitere Elemente auf einem Pilgerweg einbezogen werden.

## **Spirituelles Körperlernen**

Ein christliches Konzept von Körperarbeit, in das die Ansätze von Feldenkrais, Kinästhetik und Eutonie eingeflossen sind. In einfachen Bewegungen, die bewusst und langsam ausgeführt und wahrgenommen werden, liegt die Möglichkeit, sich selbst und andere als wertvolle Geschöpfe zu erkennen, die wunderbar gemacht sind (Psalm 139, 14).

Das spirituelle Körperlernen ist nicht leistungsorientiert und bietet kein Fitnesstraining.

Es ist auch kein „wellness-Programm“, denn es zielt nicht in erster Linie darauf, dass jemand sich wohl fühlt und entspannt. Es verhindert nicht, an Grenzen zu kommen, sich an eigenen Mustern zu stoßen und schmerzhaft auf tiefere Prägungen aufmerksam zu werden. Spirituelles Körperlernen begründet sich in „liebvoller Aufmerksamkeit“, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Das gilt sowohl für die Begegnung mit dem eigenen Potential als auch für die Grenzen, an die wir stoßen.

Körperlernen will vom Wortgefüge aussagen, dass es um einen Erkenntnisprozess geht: das Erkennen eigener Möglichkeiten und Grenzen. In einem weiteren Schritt kann es dazu führen, eigene Möglichkeiten auszuschöpfen, eigene Grenzen zu akzeptieren oder zu erweitern.

## **Tagzeitengebete**

Aus der Tradition des mönchischen Lebens stammen die Stundengebete, die über den Tag verteilt zum Innehalten einladen. Sie geben für den Tag einen gestalteten und sinnvollen Rhythmus zwischen Arbeit und Gebet vor. Wesentliche Elemente der Tagzeitengebete sind Psalmgebet und biblische Lesung. In klösterlichen Gemeinschaften ist die Anzahl dieser Gebetszeiten genau geregelt: in der benediktinischen Regel findet sich die Anweisung zu sieben Gebetszeiten zwischen Laudes (Morgenlob) und Komplet (Nachtgebet), zusätzlich noch die mitternächtlichen Vigilien. Daneben gibt es auch andere Tageseinteilungen, die z.B. nur eine Gebetszeit morgens (Laudes/Mette), mittags (Hora) und abends (Vesper) vorsehen.



# Eigene Notizen

# Eigene Notizen

Sie finden diesen Veranstaltungs-Kalender auch auf unserer Homepage:

**[www.evangelische-spiritualitaet.de](http://www.evangelische-spiritualitaet.de)**

### **Nachbestellungen:**

Haus kirchlicher Dienste  
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers  
Missionarische Dienste  
Sandra Seidel  
Postfach 265  
30002 Hannover  
Fon: 0511 1241-557  
Fax: 0511 1241-558  
E-Mail: [seidel@kirchliche-dienste.de](mailto:seidel@kirchliche-dienste.de)

### **Anregungen und neue Termine an:**

Haus kirchlicher Dienste  
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers  
Missionarische Dienste  
Postfach 265  
30002 Hannover  
E-Mail: [spirituellerkalender@kirchliche-dienste.de](mailto:spirituellerkalender@kirchliche-dienste.de)

### ***Spenden für Druck und Versand:***

Haus kirchlicher Dienste der  
Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers  
**Missionarische Dienste**

Landeskirchenkasse Hannover  
Evangelische Bank Kassel e. G.  
Verw.-Zweck: 6367-02-2100  
IBAN: DE 45 5206 0410 0000 0069 55  
BIC: GENODEF1EK1

