



KLOSTER VINNENBERG

Beverstrang 37 | 48231 Warendorf-Mitte

PROGRAMM
 2022



Liebe Freund*innen des Klosters Vinnenberg,

kann ich ein Vorwort für das Jahresprogramm 2022 schreiben, ohne das Wort ‚Corona‘ zu nennen oder es auch nur zu umschreiben? Kaum einer in Rundfunk, Presse, Fernsehen und den digitalen und sozialen Medien wagt es, so erfahre ich, diese Thematik nicht zu nennen und die meisten gehen das Risiko ein, als Reaktion den Ausspruch zu ernten: „Bitte nicht schon wieder Corona!“ Meiner Meinung nach muss sogar akzeptiert werden, dass der Einbruch des Coronavirus alle Regionen der Welt betrifft – eine Pandemie also, die alle Themen unseres Lebens beherrscht. Sie ist zur Alltagswirklichkeit, zu unserer Lebensrealität geworden, nur bei denen nicht, die so angstgesteuert sind, dass sie glauben, die Existenz von Covid 19 unabdingbar leugnen zu müssen. Aber das Leugnen einer Lebensrealität hat noch nie zur Bearbeitung, geschweige denn zu einem konstruktiven Wandlungsprozess geführt.

„Nur was ich anschau, kann sich verwandeln.“ ... ist eine der zentralen Aussagen in der Psychologie von Carl Gustav Jung! Es gilt, eben nicht den Blick von dieser alles bedrohenden Katastrophe abzuwenden.

In Heft 45 der Aprilausgabe 2021 des Jung-Journals zitiert Margarete Leibig in ihrem Artikel ‚Noch bist du da‘ folgendes Gedicht der bekannten Lyrikerin Rose Ausländer:

*Wirf deine Angst
in die Luft*

*Bald ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends*

*Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da*

*Sei was du bist
Gib was du hast.*

Jaaaa ...! noch sind wir da, gleichwohl hunderttausende Menschen aufgrund ihrer Coronaerkrankung einen von der Pandemie beherrschten Planeten, ihr Leben auf Erden verlassen mussten.

Wer wird siegen in der Auseinandersetzung: jene, die Corona als Aufruf zu einem tiefgreifenden, konstruktiven Wandlungsprozess verstehen oder jene, die nur ein Ziel kennen, möglichst bald ihr gewohntes, dekadentes Leben wieder aufzunehmen, weiter gegen den Menschen und die Schöpfung vorzugehen und die Welt ins Verderben zu führen?

Drei Mal betont Rose Ausländer in der dritten Strophe ihres Gedichtes das „NOCH“... *carpe diem!* ... kann ich in dieser Krise NOCH meine Ressourcen erkennen und die Gunst der Stunde sehen, jenen Moment ergreifen, der die Welt, der mich wandeln, heilen und zum Guten führen will? Woher kommt mir hier und jetzt Hilfe, woher neue Orientierung, damit ich – wie Rose Ausländer ihr Gedicht schließt – sein kann, was ich bin und geben kann, was ich habe?

Ich bin sicher, dass es zahlreiche Hilfen, zahlreiche Orientierungspunkte gibt, Anweisungen, um aus dieser Weltkrise geläutert und verwandelt hervorzugehen. Ich kann sie ergreifen, wenn ich achtsam bin.

Ein kleines, wenn auch nicht bedeutungsloses Angebot hierzu finden Sie in all' unseren Kursen und Seminaren in unserem Jahresprogramm, wenn Sie achtsam suchen und schauen, was für Sie gerade jetzt wichtig ist. Auch eine Auszeit in Stille ohne Programm kann der richtige Schritt zur Bewältigung dieser großen Weltkrise, dieser Krise auch in meinem persönlichen Leben sein. Das Kloster Vinnenberg – abseits des Trubels der Welt gelegen, eingebettet in die wunderschöne, Kraft spendende münsterländer Parklandschaft, lädt Sie herzlich ein, sich neu zu finden und der dann hoffentlich mehr und mehr abklingenden Pandemie doch einen Sinn abzutrotzen, der hilft, die Schöpfung und das Leben des einzelnen Menschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Kloster Vinnenberg als SINNBILDUNGSSTÄTTE sagt Ihnen ein herzliches Willkommen und fordert Sie mit den Worten von Rose Ausländer auf: ‚Du darfst, du sollst sein, was du bist, dann kannst auch geben, was du hast‘, dann sollten wir irgendwann sagen können: „In einer der ganz großen Krisen dieser Welt habe ich von mir aus alles für den Fortbestand der Schöpfung Gottes gegeben.“

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Ihr / Euer



Carl Möller

KALENDERÜBERSICHT	Seite 6
SÄULE 1 Kontinuität des kontemplativen Lebens	Seite 11
SÄULE 2 Persönlichkeitsentwicklung	Seite 21
SÄULE 3 Erneuerung christlicher Wertorientierung	Seite 60
SÄULE 4 Kontinuität religiöser Kultur	Seite 62
ZU GAST IM KLOSTER	Seite 64
HAUSGEMEINSCHAFT	Seite 64
REFERENTEN / REFERENTINNEN	Seite 66
RAUM- UND PREISÜBERSICHT	Seite 80
ANMELDUNG	Seite 81
WEGBESCHREIBUNG	Seite 83





Termin	Thema	Leitung	Seite
Januar 2022			
05.01.–06.01.	Das Mysterium der Rauh Nächte	Anette Krüger	24
14.01.–16.01.	Za-Zen „Schweigeseminar“	Sifu Ralf Bröckling	15
15.01.–16.01.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen	Dr. Carl B. Möller	13
21.01.–23.01.	Freundschaft schließen mit mir selbst – Selbstmitgefühl entwickeln NEU	Claudia Steilberg	25
Februar 2022			
04.02.–06.02.	Dein Weg zu Dir – Dein Wochenende für Dich – mit Yoga und Achtsamkeit NEU	Claudia Steilberg und Petra Jakisch	26
11.02.–13.02.	Gelassen statt getrieben. Eine achtsame Auszeit im Kloster	Sibylle Kaminski	27
16.02.	„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen	Marie-Christine von Fürstenberg	28
18.02.–19.02.	Einführung in Focusing –Thema: Wer bin ich eigentlich?	Irene Bouillon	29
18.02.–20.02.	Atem, Stimme und Bewegung NEU	Anne Klare	30
25.02.–27.02.	Heiße Zeiten mit Hildegard von Bingen	Britta Mannertz	31
25.02.–27.02.	Unfug und Übermut – Unheil oder Heil? NEU	Alma Lares	32
25.02.–28.02.	Kontemplative Exerziten am Karnevalswochenende	Dr. Carl B. Möller	13
März 2022			
04.03.–06.03.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer	Gisela Scharf	33
11.03.–13.03.	Das Ruhegebet nach Johannes Cassian	Hans-Jürgen Breyer	16
April 2022			
01.04.–02.04.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar	Karin Skogstad	34
01.04.–03.04.	Die Magie der Achtsamkeit – Wochenendseminar	Maria Wackers	35
07.04.–10.04.	„Gottesschimmer“ – Schreibexerziten in Stille NEU	Lisa Oesterheld	17
13.04.	„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen	Marie-Christine von Fürstenberg	28
13.04.–17.04.	Kontemplative Exerziten an den Kar- und Ostertagen	Dr. Carl B. Möller	13
14.04.–17.04.	Zen an Ostern mit Miguel Guldemann	Miguel Guldemann	18
29.04.–01.05.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar	Karin Skogstad	34
30.04.–01.05.	Freude schöner Götterfunken NEU	Claudia Steilberg	36

Termin	Thema	Leitung	Seite
Mai 2022			
06.05.–08.05.	„Der Mai ist gekommen!“ – Mit Qi Gong die Wiederkehr des Frühlings feiern	Anette Krüger	37
06.05.–08.05.	Feldenkrais – Verbindungen I NEU	Kathrin Hoyer	38
07.05.–08.05.	Das musikalische Kind erleben NEU	Rainer Edelbrock	38
13.05.–14.05.	Focusing: Leichter Entscheidungen treffen	Irene Bouillon	29
14.05.–15.05.	„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein	Roland Krause	40
21.05.–22.05.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar	Karin Skogstad	34
27.05.–29.05.	Za-Zen: „Sitzen in Stille“ [®]	Sifu Ralf Bröckling	19
28.05.–29.05.	Spiritualität und Resilienz – kraftvoll leben	Anne Decamotan	39
Juni 2022			
03.06.–06.06.	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept	Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen	41
10.06.–12.06.	Sandspielseminar	Erika Jungbluth	42
17.06.–19.06.	Schreiben – ein Weg des Aufbruchs NEU	Dr. Eva Wolf	43
18.06.	„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen	Marie-Christine von Fürstenberg	28
24.06.–26.06.	„Selige Sommerzeit!“ – Mit Qi Gong das Herz zum Singen bringen!	Anette Krüger	43
24.06.–26.06.	Krankheit ist das Fehlen von Lebenskraft – Hildgard von Bingen	Britta Mannertz	44
25.06.–26.06.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen	Dr. Carl B. Möller	13
Juli 2022			
01.07.–03.07.	Seminar Kräuterkunde NEU	Dorothea Dahlke, Elisabeth Burlage	44
06.07.–10.07.	„Kloster-Auszeit im Geiste des Zen“	Sifu Ralf Bröckling	20
08.07.–10.07.	Psychologieseminar „Der Dialog mit dem inneren Kind“	Cornelia Ehrlich	45
10.07.–17.07.	„Kloster-Auszeit im Geiste des Zen“	Sifu Ralf Bröckling	20
15.07.–16.07.	Focusing: Innere Blockaden aufspüren	Irene Bouillon	27
15.07.–17.07.	Die Quellen der Lebensenergie entdecken und aktivieren	Anna Röcker	46
22.07.–29.07.	Kontemplative Exerzitien im Sommer	Dr. Carl B. Möller	14
31.07.–05.08.	11. Sommerakademie Carl Gustav Jung	Thomas Schwind, Dr. Carl B. Möller	22



Termin	Thema	Leitung	Seite
August 2022			
06.08.–07.08.	Märchen von nah und fern.....	Prof. Dr. Rosemarie Tüpker.....	47
17.08.	„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen	Marie-Christine von Fürstenberg.....	28
19.08.–21.08.	„Woher kommt die Kraft?“ – Ein Wochenende für Singles.....	Sibylle Kaminski.....	48
20.08.	Wohin mit den Emotionen in der Pflege von Angehörigen? NEU	Alma Lares.....	49
26.07.–28.08.	Atem, Stimme und Bewegung NEU	Anne Klare.....	30
27.08.–28.08.	Spiritualität und Vulnerabilität – verwundbar leben NEU	Anne Decamotan.....	49
27.08.–28.08.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen.....	Dr. Carl B. Möller.....	13
September 2022			
02.09.–04.09.	Schüßlersalze – Stoffliches in Lebenskraft verwandeln.....	Britta Mannertz.....	51
02.09.–04.09.	„Qi Training“ – ganzheitliches Bewusstsein im Geiste des Zen.....	Sifu Ralf Bröckling.....	50
09.09.–11.09.	Za-Zen: „Sitzen in Stille“®	Sifu Ralf Bröckling.....	19
09.09.–11.09.	Bogenschießen als Meditation	Andrea Lohmann	51
17.09.–18.09.	Schreiben tut gut – Schreibwerkstatt.....	Martin Kuske.....	52
17.09.–18.09.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar.....	Karin Skogstad	34
23.09.–24.09.	Focusing: Wie lebbar sind meine Beziehungen?	Irene Bouillon	29
23.09.–25.09.	Bogenschießen für Männer: Durch den Bogen in die eigene Kraft kommen NEU	Marcus Porsche.....	53
30.09.–07.10.	Kontemplative Exerzitien im Herbst.....	Dr. Carl B. Möller.....	14
Oktober 2022			
05.10.–09.10.	Za-Zen: „Schweigeseminar“	Sifu Ralf Bröckling.....	15
07.10.–09.10.	Qi Gong: Im Herbst die Lunge stärken.....	Anette Krüger.....	53
08.10.–09.10.	„InKlangBalance“	Roland Krause	54
12.10.	„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen	Marie-Christine von Fürstenberg.....	28
14.10.–15.10.	Focusing und Träume	Irene Bouillon	29
14.10.–16.10.	Die Seiten meines Lebens – Meditation, Kreatives Schreiben und Bewegung	Gunhild Seyfert.....	54
15.10.–16.10.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar.....	Karin Skogstad	34
21.10.–23.10.	Dein Weg zu Dir – Dein Wochenende für Dich – mit Yoga und Achtsamkeit NEU	Claudia Steilberg und Petra Jakisch	26
28.10.–30.10.	Gelassen statt getrieben. Eine achtsame Auszeit im Kloster	Sibylle Kaminski.....	27
29.10.–30.10.	Spiritualität und gewaltfreie Kommunikation NEU	Anne Decamotan.....	55

Termin	Thema	Leitung	Seite
--------	-------	---------	-------

November 2022

11.11.–13.11.	Yoga-Seminar NEU	Elisabeth Burlage	56
18.11.–19.11.	Focusing und christliche Spiritualität	Irene Bouillon	29
18.11.–20.11.	Freundschaft schließen mit mir selbst – Selbstmitgefühl entwickeln NEU	Claudia Steilberg	25
19.11.	„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen	Marie-Christine von Fürstenberg	28
25.11.–27.11.	Feldenkrais Verbindungen II NEU	Kathrin Hoyer	56
26.11.–27.11.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen	Dr. Carl B. Möller	13

Dezember 2022

02.12.–04.12.	Im Advent, die köstliche Erfahrung der Stille	Anette Krüger	53
16.12.–18.12.	Im Atemraum der Seele	Cornelia Ehrlich	58
21.12.–25.12.	Stille Tage – Kontemplative Exerzitien zu Weihnachten	Dr. Carl B. Möller	14
27.12.–29.12.	Auszeit mit Bewegung und Klang	Uta Altmann	58
28.12.–01.01.23	„Kloster-Auszeit im Geiste des Zen“	Sifu Ralf Bröckling	20
29.12.–01.01.23	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept	Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen	41



SÄULE 1

Kontemplation

Kontemplation – Ruhegebet – Herzensgebet – Meditation im Stil des Zen

Viele Menschen, die sich vor allem inhaltlich bzw. konzeptionell beim Wiederaufbau des Klosters Vinnenberg engagierten, haben ihre spirituellen Wurzeln in der sogenannten Tradition des „Herzensgebets“, wie es seit einigen Jahrzehnten von dem Jesuiten Franz Jalics gelehrt und von vielen seiner Schülerinnen und Schüler weitergegeben wird. In der Zeit seit der Eröffnung des Klosters Vinnenberg haben sich ebenfalls nicht wenige Menschen eingefunden, die ihr kontemplatives Gebet unmittelbar auf die Anweisungen von Johannes Cassian zurückführen. Sie üben das so genannte Ruhegebet. Diese Formen des kontemplativen Gebetes wurzeln ursprünglich in der meditativen Praxis, wie sie viele Christen der ersten drei Jahrhunderte in ihrem konkreten Alltag oder in der Zurückgezogenheit der Wüste geübt haben. Seither sind diese Gebetsformen nie ganz erloschen. In der stillen Aufmerksamkeit auf ein biblisches Wort bzw. den Namen Jesus, der wie ein östliches Mantra, ein christliches Stoßgebet oder wie der Rosenkranz ständig wiederholt wird, findet der Betende zu einer ungeahnten, allumfassenden Ruhe. Die Befruchtung von Ost und West innerhalb des Dialogs zwischen den Weltre-

ligionen hat zu einer tiefen Begegnung zwischen den östlichen und westlichen Gebetstraditionen geführt. Seit Jahrzehnten wird das christliche Zen in zahlreichen Klöstern und an vielen Orten der Stille gelehrt, so auch im Kloster Vinnenberg.

Das Lehren unterschiedlicher Wege öffnet Menschen auf der Suche nach einer ihnen entsprechenden Gebetsform einen persönlichen Zugang. Das Üben dieser Gebetsformen – das Lauschen in der Stille und die Schulung der Aufmerksamkeit nach innen – lassen die Geborgenheit im göttlichen Geheimnis erfahren.

Für die Exerzitien gilt: Sollten Sie neu und unerfahren in der Kontemplation sein, nehmen Sie mindestens zwei Wochen vor Beginn des Kurses Kontakt auf mit der jeweiligen Leitung bzw. mit Dr. Möller unter Tel.: 02584/919950 oder Tel.: 0251/3904762 oder via E-Mail an moeller@kloster-vinnenberg.de

Für alle Kontemplationsangebote benötigen Sie bequeme und wettergerechte Kleidung und warme Socken. Bei Bedarf kann ein eigener Meditationshocker bzw.-stuhl mitgebracht werden.



EINFÜHRUNG – SCHULUNG – VERTIEFUNG

Die **Einführungskurse** von einem Tag oder einem Wochenende ermöglichen als „Schnupperkurs“ einen ersten Einblick in das praktische Erlernen und die theoretischen Zusammenhänge des Herzens- bzw. Ruhegebotes – gleichsam ein erster Schritt zu einer althergebrachten, bewährten Versenkungsmeditation. Auf diese Weise wird auch den Menschen von heute, besonders den sinnsuchenden, ein geistlicher Erfahrungsweg ermöglicht.

Es wird eine Einführung zur Sitzhaltung, zur Achtsamkeit und zur Atmung und Gebärde gegeben und der Umgang mit der eigenen inneren Unruhe, die im Schweigen häufig aufbricht, gelehrt, um zu innerer und äußerer Ruhe und Sammlung zu finden. Der Erfahrungsaustausch untereinander und mit der Leitung lassen ein Hineinfinden in einen für viele ungewohnten geistlichen Weg und dessen Integration in den Lebensalltag gelingen.

Die **Aufbaukurse** dauern drei bis acht Tage und setzen konkrete Erfahrungen in dieser meditativen Praxis voraus. Das Erfahrene wird im Üben und in fortführender Theorie vertieft. Ein wesentliches Element in allen drei Kursformen ist das durchgängige Schweigen.

Die Kurse werden von Körperübungen begleitet. Ebenso gehört nach der alten Tradition des „Betens und Arbeitens“ eine Stunde Haus- bzw. Gartenarbeit dazu. Darüber hinaus ermöglicht die Gestaltung des Hauses mit getrennten Bereichen der Stille – drei Meditationsräumen, Hauskapelle, Klosterkirche und 30.000 qm Klostergarten – den Teilnehmenden behutsam und schrittweise in die eigene Stille zu finden.

Alle von Dr. Carl Möller angebotenen Kontemplationskurse sind geprägt von folgenden Elementen: durchgängiges Schweigen, gemeinsame Kontemplationszeiten im stillen Sitzen, Einzelgespräche, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Feier der Liturgie.

24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen

DATUM

15.01.–16.01.2022 (Sa, 16:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)
25.06.–26.06.2022 (Sa, 16:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)
27.08.–28.08.2022 (Sa, 16:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)
26.11.–27.11.2022 (Sa, 16:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 40,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Kontemplative Exerzitien am Karnevalswochenende

DATUM

25.02.–28.02.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Mo, 17:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 85,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

„Der Auferstehung entgegen ...“ – Kontemplative Exerzitien an den Kar- und Ostertagen

Die Liturgie von Gründonnerstag und Karfreitag zu feiern, ist die Voraussetzung, um in die Freude des Osterjubels hineinzuwachsen. Das „Triduum“, die drei heiligen Tage, sind also ein „Osterdurchgang“. Aus Schweigen und Stille kann dieses geheimnisvolle Geschenk sich zu einer tragenden Glaubenserfahrung verdichten.

Vom Mittwoch der Karwoche an wollen wir uns auf den Ostermorgen vorbereiten. Diese Tage der Kontemplation sind geprägt von den o.g. Elementen. Auf Unerfahrene wird in der Kontemplation gesondert eingegangen.

DATUM

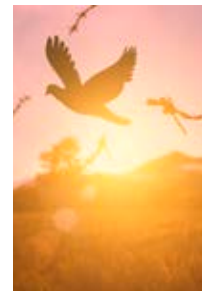
13.04.–17.04.2022 (Mi, 18:00 Uhr–So, 11:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 135,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Kontemplative Exerzitien im Sommer Kontemplative Exerzitien im Herbst

Wie bereits in den vorangegangenen Kontemplationskursen erwähnt, sind auch diese Tage durch die typischen Elemente der Kontemplation geprägt.



DATUM

22.07.–29.07.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Fr, 11:00 Uhr)

30.09.–07.10.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Fr, 11:00 Uhr)

KURS GEBÜHR Juli: 170,00 €, Oktober: 155,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Stille Tage – Kontemplative Exerzitien zu Weihnachten

Das tiefe Geheimnis von Weihnachten – die Menschwerdung Gottes – schrittweise zu erfassen und daraus ein gelingendes Leben zu gestalten, gelingt unter anderem durch die Erfahrung von Schweigen und Stille. In der über die Kontemplation zu entdeckende Stille gelangen wir zu dem inneren Wissen, dass Gott in uns wohnt und Jesus Christus auch in uns geboren werden soll. So bereiten uns diese stillen Tage vor Weihnachten unter anderem in der Liturgie und in den Texten des Evangeliums darauf vor, dem Geheimnis der Geburt Jesu auf die Spur zu kommen.

Darüber hinaus werden der Heilige Abend und der Weihnachtsmorgen vom Singen altbekannter Weihnachtslieder, der feierlich gestalteten Liturgie (Christmette und Hochamt des ersten Weihnachtstages) sowie von kulinarische Köstlichkeiten begleitet.

DATUM

21.12.–25.12.2022 (Mi, 18:00 Uhr–So, 11:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 165,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Za-Zen „Schweigeseminare“

Nach einer ausführlichen Einleitung am Anreisetag finden diese Seminare bis zum Sonntag-Mittag im absoluten Schweigen statt. Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, dich von mir persönlich im Einzelgespräch unterstützen und begleiten zu lassen (Dokusan). Ich verfolge aber nicht die strenge, ritualisierte japanische Za-Zen-Kultur, sondern bevorzuge auch in diesen Seminaren eine herzliche, offene Grundstimmung. Wirkliche Stille kann ganz schön laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille bzw. das Wechselbad aus lauten Gedanken und Ruhe anzunehmen und zu akzeptieren. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen gehören aber auch hier zum natürlichen Prozess der tiefen Entspannung und werden sehr heilsam in dir wirken. Das Schweigen und das Sitzen im Za-Zen geben dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Während der Sitzeinheiten findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), Sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen Gehen (Kin-hin) statt. Längere Pausen, Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben dir den Raum zum Loslassen und Verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen (aus dem Zen-Buddhismus).



DATUM

14.01.–16.01.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

05.10.–09.10.2022 (Mi, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 138,00 € (Wochenend-Seminar im Januar)

280,00 € (4-Tage-Seminar im Oktober)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNGEN www.body-mind.eu oder Kloster Vinnenberg

Das Ruhegebet nach Johannes Cassian (360–435)

Das Ruhegebet hat seinen Ursprung im Neuen Testament und basiert zudem auf den Erfahrungen der frühchristlichen Mönchsväter. Diese Gebetsweise wurde erstmals von Johannes Cassian aufgezeichnet und somit für alle zugänglich gemacht. Gerade in der Ruhelosigkeit unserer Zeit bietet dieses Gebet – auf heutige Erfordernisse aktualisiert – einen bewährten Weg zu innerer Ruhe und tieferer Erfahrung des Glaubens. Bei der enormen Reizüberflutung, der wir ständig ausgesetzt sind, muss zur Ruhe der Nacht eine weitere, geistige Erfahrung der Stille kommen, damit wir nicht krank werden. Es muss Zeiten der Stille und des Schweigens geben. Nach Ihrer Anmeldung nimmt der Kursleiter Kontakt zu Ihnen auf. Mehr über das Ruhegebet erfahren Sie auch unter www.ruhegebet.de.

DATUM

11.03.–13.03.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 80,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Hans-Jürgen Breyer

ANMELDUNGEN Hans-Jürgen Breyer: h-j@breyeronline.de oder

0163 8717251



NEU „Gottesschimmer“ – Schreibexerzitien in Stille

Im absichtslosen Schreiben wie in der Meditation öffnen wir uns dem göttlichen Licht. Wir kommen in vertieften Kontakt mit uns selbst sowie der Gottesquelle in uns. Dabei kann sich das Leben neu ordnen und in Fluss kommen.

„Das leise/über die Blätter/huschende Kratzen/des Bleistifts“ im Schreiben kann zu einer eigenen Weise des Betens und der Gotteserfahrung werden. In Zeiten des Schreibens und der Meditation üben wir uns in der Achtsamkeit auf das, was sich zeigt. Im Verzicht auf alles Leistenwollen überlassen wir uns dem Wirken des schöpferischen Gottesgeistes. Die Einübung in diese Haltung ist ausgerichtet auf den Alltag.

Elemente der Exerzitien sind: durchgängiges Stillschweigen, Impulse zum Schreiben und Beten, Meditationszeiten, Gottesdienst, Resonanz in der Gruppe, Einzelbegleitungsgespräche.

Für Teilnehmende ohne Exerzitien-Erfahrung: Bitte bis 14 Tage vor Kursbeginn Kontakt aufnehmen mit der Kursleiterin. Tel./Mail s. Homepage www.lisaoesterheld.de. Bitte Schreibzeug und Bibel mitbringen!

DATUM

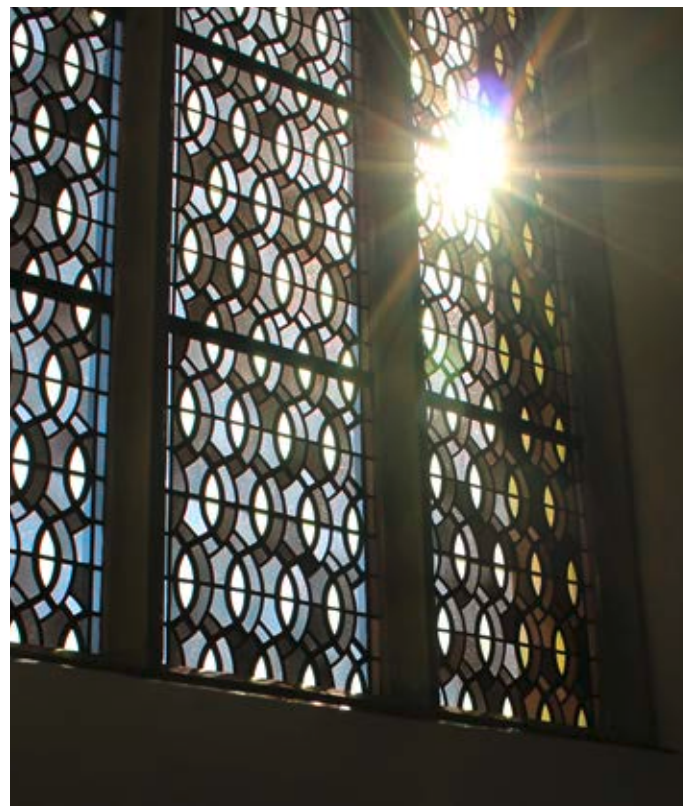
07.04.–10.04.2022 (Do, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Lisa Oesterheld

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Zen an Ostern mit Miguel Guldemann

Zen ist das Leben selbst. Die Praxis des Zen ist das aufmerksame bewusste Sein. Es ist ein Weg unabhängig von Konfessionen. Wir lassen unsere Konzepte und Meinungen auf sich beruhen und öffnen uns der Kraft der Gegenwärtigkeit. Dies erschafft einen Raum, in dem sich unser Innerstes selbst erkennen kann.

Mehrere Praxiszeiten von 60 bis 120 Minuten strukturieren den Tagesablauf. Die einzelnen Praxiszeiten sind in zwei bis vier Sitzzeiten aufgeteilt, abwechselnd mit langsamem und zügigem Gehen. Ergänzend gibt es Vorträge und die Gelegenheit zum Gespräch mit dem Kursleiter. Weitere Elemente sind Körperübungen, Rezitation von Texten alter Zenmeister und Gitarrenklänge aus der Stille von Miguel Guldemann. Die Pausen zwischen den Blöcken stehen für individuelles Gehen in der Natur und für innere Einkehr zur freien Verfügung. Die Sitzgelegenheiten wie Kissen, Bank oder Stuhl werden nach individuellen Möglichkeiten ausgewählt. Der Kurs findet im Schweigen statt.

DATUM

14.04.–17.04.2022 (Do, 18:00 Uhr–So, 10:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Miguel Guldemann

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Za-Zen: „Sitzen in Stille“®

Die „Sitzen in Stille“®-Seminare finden im überwiegenden Schweigen statt. Austausch und Reflexion sind ausdrücklich erwünscht! Ich vertrete hier besonders den liberalen Umgang mit den verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine herzliche Stimmung während des Seminars, die allen Teilnehmern/innen die Möglichkeit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln. Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Für meine Seminare gibt es keine Einschränkungen bezüglich deines Alters oder deiner Fitness. Ich werde deine persönlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen gehören aber zum Prozess der tiefen Entspannung. Ein mögliches Ziel ist es Samadhi, die „absolute Versunkenheit“, zu erreichen. Beim Sitzen wollen wir sowohl unseren Körper und die Atmung wahrnehmen, als auch auf unseren Gedankenfluss achten. Du lernst entspannt zu sitzen und deine Aufmerksamkeit immer mehr von außen nach innen zu lenken. Die richtige Atmung ist auch hier der Schlüssel zum Sein. Mit Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, unterstütze ich dich aktiv. Ich gebe dir den Raum zum Loslassen, Verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Eine freiwillige, einstündige Arbeitszeit im Kloostergarten (Samu) ist Teil meiner Seminare.



DATUM

27.05.–29.05.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

09.09.–11.09.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 138,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNGEN www.body-mind.eu oder Kloster Vinnenberg

„Kloster-Auszeit im Geiste des Zen“

Deine ganz persönliche Kloster-Auszeit im Geiste des Zens. Vier bis sieben Tage Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Eine gute Gelegenheit wirklich tief zu entspannen und loszulassen. Ich werde mit einem ausgewogenen Verhältnis aus Bewegung, Atmung und Meditation dazu beitragen, dass du zur Ruhe kommst und Momente der Selbstreflexion und inneren Einkehr finden kannst. Auf Basis der traditionellen asiatischen Bewegungs- und Energiekonzepte wirst du mit Meditationen im Geiste des Za-Zens Übungen aus dem Chi Gong, einer intensiven Atemschulung, leichter Gymnastik und sanften Bewegungen, eine deutliche Zunahme deiner inneren Stärke und physischen Präsenz erleben. Dein Körper richtet sich wieder auf. Deine Atmung bekommt wieder ihren natürlichen Rhythmus und du wirst insgesamt vitaler und entspannter. Du lernst auch eine Übungsform aus dem Chi Gong, die du dann zuhause weiter pflegen kannst. Bei dem 7-Tage-Seminar im Juli werden wir drei Tage im absoluten Schweigen verbringen! Körper und Geist im Einklang mit dem Selbst. Du sollst dich einfach wohlfühlen, absolut entspannen und neue Kraft schöpfen. Ein entspannter Geist und ein gesundes Körpergewahrsein sind die Schlüssel für deine innere Balance und ein gutes Lebensgefühl.



DATUM

06.07.–10.07.2022 (Mi, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

10.07.–17.07.2022 (So, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

28.12.2022–01.01.2023 (Mi, 18:00 Uhr – So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 280,00 € (4-Tage-Seminar)

480,00 € (7-Tage-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNGEN www.body-mind.eu oder Kloster Vinnenberg



SÄULE 2 – PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Reifender Glaube – sich wandelndes Leben

Die Wahrnehmung der Natur zeigt das stete Werden und Vergehen, welches uns Menschen umgibt. Es bedeutet eine große Herausforderung, sich diesem Veränderungs- bzw. Wandlungsgeschehen im menschlichen Leben zu stellen. Sich zu verändern, dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben, ist nicht selten angstbesetzt. Und dennoch: der Mensch – Teil der Schöpfung – ist, wie alles Leben, dem Werden und Vergehen ausgesetzt – unwiederbringlich.

Es ist meine Entscheidung, mich diesem Prozess zu stellen oder der Angst nachzugeben mit dem Ergebnis zunehmender Erstarrung bis hin zum Altersstarrsinn.

Die 2. Säule des inhaltlichen Konzeptes in der „Sinn-Bildungs-Stätte Kloster Vinnenberg“ bietet in vielfältigen Seminaren und Kursen eine Hilfestellung, der Angst vor Veränderung entgegenzuwirken, Mut aufzubauen, Phasen von Lebenskrisen und -veränderungen als Chance zu Entfaltung und Wachstum zu verstehen. Das Kloster Vinnenberg möchte ein Ort des reflektierenden Innehaltens sein, woraus Lebensbewegung entsteht. In der Geborgenheit des Klosters Vinnenberg soll das Kursangebot zur Persönlichkeitsentfaltung dazu beitragen, durch behutsame und kompetente Begleitung sich der Bewegung des Lebens zu stellen, Neugier und Freude auf Neues zu entfalten.

11. Sommerakademie Carl Gustav Jung

Das Thema wird kurz nach der 10. Sommerakademie 2021 feststehen. Lassen Sie sich überraschen! Das neue Programm wird im Frühjahr auf unserer Internetseite veröffentlicht bzw. zugeschickt.

DATUM

31.07.–05.08.2022 (So, 15:30 Uhr–Fr, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR Mitglieder der C. G. Jung-Gesellschaft Köln: 735 €
Nichtmitglieder: 785 €

(inkl. Kosten für Übernachtung/Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten)

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Prof. Dr. Brigitte Dorst, Thomas Schwind

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung Umgang mit Symbolen in Farben, Formen, Bildern

Auf der Basis der Analytischen Psychologie (C. G. Jung) entwickelten die Lehranalytikerinnen Prof.'in Dr. Ingrid Riedel und Christa Henzler mit großem Erfolg einen eigenen maltherapeutischen Ansatz. In den vergangenen Jahren ist die von den o. g. Analytikerinnen erarbeitete Theorie in den Seminaren des Klosters Vinnenberg stets weiterentwickelt und insbesondere auch die Felder der praktischen Seelsorge und Beratung (z. B. Telefonseelsorge, Kindersorgentelefon, Sterbe- und Hospizbegleitung, Beratung für Trauernde, etc.) ausgeweitet worden. Die Fortbildung stellt darüber hinaus eine äußerst sinnvolle Zusatzkompetenz in der Geistlichen Begleitung ebenso wie in der Exerzitienarbeit dar. In beiden Bereichen werden immer mehr Bilder aus dem eigenen inneren Erleben, dem Unbewussten, wie z. B. aus den Inhalten von Träumen oder auch zu Bibelstellen, gemalt. Dies geschieht ebenso in weiten Teilen der Beratungsarbeit. Durch die fundierte Arbeit mit Bildern wird ein tieferer Einblick in die Reifungsprozesse des Menschen ermöglicht. Diese Fortbildung eignet sich daher ebenso für in sozialen und therapeutischen Berufen Tätige, für Priester und Diakone, Pastoral- und GemeindereferentInnen, geistliche BegleiterInnen, usw. Gleichzeitig sind jene herzlich willkommen, die an ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung arbeiten möchten. Die Fortbildung besteht aus insgesamt 10 Einheiten.



Die Fortbildung umfasst Theorie, Kasuistik, Einzel- und Gruppenselbsterfahrung zu folgenden Themen:

- Einführung in die Theorie und das Menschenbild der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung
- Theorie und Praxis: Malen aus dem Unbewussten
- Zugänge zur inneren Welt der Bilder
- Wirkkraft der Symbole
- Einführung in die Farbenlehre
- Anwendung der Theorie auf das Malen von Bildern in Träumen und biblischen Texten
- Spiritualität und Transzendenz von gemalten Bildern in geistlicher Begleitung, Exerzitienarbeit, Beratung, Therapie

DATUM

11.02.–13.02.2022 (Fr, 17:30 Uhr–Sa, 14:00 Uhr)

08.04.–10.04.2022 (Fr, 17:30 Uhr–Sa, 14:00 Uhr)

10.06.–12.06.2022 (Fr, 17:30 Uhr–Sa, 14:00 Uhr)

23.09.–25.09.2022 (Fr, 17:30 Uhr–Sa, 14:00 Uhr)

11.11.–13.11.2022 (Fr, 17:30 Uhr–Sa, 14:00 Uhr)

Die Termine für 2023 werden baldmöglichst bekanntgegeben.

KURSGEBÜHR 1740 €, Materialkosten einmalig 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Das Mysterium der Rauhnächte

Das besondere Seminar: Die Rauhnächte gelten als die 12 heiligen Nächte dieser stillen Zeit zwischen den Jahren. Sie wirken als kostbare Zeit der Besinnung und des Innehaltens. Jetzt werden wir durch die Natur wirksam darin unterstützt, in die Stille zu gehen. Wir sind im großen Ruhepunkt des Jahreskreises und in der Wiedergeburt des Lichts aus tiefster Dunkelheit. Seit je gilt diese letzte Rauhnacht vor dem Heiligen-Drei-Königs-Tag als die wichtigste Rauhnacht. In Meditationen zu den Rauhnächten und über das Märchen von Frau Holle tauchen wir ein in diese besondere Zeit der Stille. Frau Holle gilt als die Hüterin der Rauhnächte. Das Malen innerer Bilder und das Singen alter Lieder nährt unser Herz.

DATUM

05.01.– 06.01.2022 (Mi, 16:00 Uhr–Do, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 166,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNGEN kruegerseminare@aol.com oder 0173-99 57611



NEU Freundschaft schließen mit mir selbst – Selbstmitgefühl entwickeln

Wie wäre es, wenn wir in allen Herausforderungen unseres Lebens jemanden an unserer Seite hätten, der immer zu uns hält? Der stets ein offenes Ohr für uns hat, uns liebevoll tröstet, uns Mut macht und immer an uns glaubt? Der es zulässt und aushält, dass wir manchmal verzagt und hoffnungslos sind und gleichzeitig die Zuversicht und Fürsorge ausstrahlt, die wir dann besonders brauchen? Der Geduld und Güte, Akzeptanz und Ermutigung ausstrahlt? Wie wäre es, wenn wir uns selbst dieser Mensch wären?

An diesem Wochenende erforschen wir in Ruhe und Achtsamkeit die Kraft des Selbstmitgefühls: Wie wir uns in schwierigen Zeiten, wenn wir scheitern oder mit unseren Schwächen hadern, uns in der gleichen verständnisvollen Art und Weise begegnen, wie wir es mit einer guten Freundin, einem guten Freund tun würden. Achtsames Selbstmitgefühl ermöglicht es uns, eine ausgeglichene Perspektive zu entwickeln, aus der wir mitfühlend und unterstützend mit uns selbst umgehen können.

Wissensvermittlung, Meditationen sowie Übungen und Austausch in Kleingruppen plus Skript bereiten den Weg für den Beginn einer lebenslangen Freundschaft mit uns selbst.

Meditationserfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Warme Decke, warme Socken, Schreibmaterial



DATUM

21.01.–23.01.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

18.11.–20.11.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg, MBCL-Trainerin

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Dein Weg zu Dir – Dein Wochenende für Dich – mit Yoga & Achtsamkeit

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir „in uns ruhen“. Wie es sich anfühlt, gelassen zu sein, entspannt, offen für das, was uns umgibt und gleichzeitig ganz bei sich zu bleiben. Und wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir den Herausforderungen des Tages ohne diese „innere Mitte“ begegnen – wir reagieren dann oft angespannt, überfordert, gereizt auf das, was uns begegnet, und fühlen uns am Ende des Tages erschöpft und unzufrieden. In diesem Workshop werden die theoretischen Grundlagen für eine achtsame, gelassene Haltung erklärt und durch praktische Übungen vermittelt. Indem wir mehr über die „Funktionsweise“ unseres Gehirns erfahren, werden manche unserer Verhaltensweisen verständlicher – und somit veränderbar. Hierbei wird besonderer Wert darauf gelegt, dass diese Veränderungen durch kleine und alltagstaugliche Schritte vollzogen werden können – und ihre Wirkung dennoch spürbar und nachhaltig ist. Der Fokus liegt dabei auf der Entwicklung unserer inneren Stärke – auch Resilienz genannt – die uns hilft, auch mitten aller Anforderungen des Alltags, sei es beruflich oder privat, immer wieder zu einer Haltung der Achtsamkeit und Gelassenheit zurückzukehren. Durch die Yoga-Übungen und Asanas (Haltungen) kann auch unser Körper erfahren, wie es sich anfühlt, gestärkt und zentriert zu sein. Durch diese Verbindung von Geist und Körper entsteht ein tieferes Verständnis und Verankerung des „Gelernten“ - wir nutzen unser „Körpergedächtnis“, um uns im Alltag auch hiermit immer wieder in den gegenwärtigen Moment zu bringen und uns an die Impulse des

Workshops zu erinnern. Die Yogaübungen sind auch für Anfänger und Ungeübte geeignet. An diesem Wochenende kannst Du Dir also die Zeit nehmen, in einer Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit und in einer Gruppe von Gleichgesinnten Dich und Deinen Körper besser kennen- und bestenfalls auch lieben zu lernen. Dabei geht es vor allem um die Aufmerksamkeit und Fürsorge für Dich selbst, doch natürlich wird es auch Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen geben.



DATUM

04.02.–06.02.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

21.10.–23.10.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg und Petra Jakisch

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Gelassen statt getrieben. Eine achtsame Auszeit im Kloster

Spüren Sie immer öfter das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Erholung? Sie lernen in zwei Tagen alltagstaugliche Methoden der Entschleunigung kennen, damit Sie auch im herausfordernden Alltag Ihren Aufgaben weiter mit Elan und Freude nachgehen können.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in die grundlegenden Methoden der Achtsamkeit, Kurzvorträge zum Nutzen und der Wirkung von Achtsamkeit, kognitiver und emotionaler Stressbewältigung, Umgang mit Gedanken und Emotionen sowie Anregungen für den Alltag
- gemeinsame Meditation in der Gruppe, Achtsames Gehen im Klostergarten, Achtsame Körperwahrnehmung (body scan)
- Austausch über eigene Erfahrungen und die verschiedenen Möglichkeiten, Methoden zur Stressbewältigung in den Alltag zu integrieren
- am Samstagnachmittag ausreichend Zeit für sich selbst, zum Wandern, Lesen, ...
- auf Wunsch Einüben des „edlen Schweigens“ von ca. 20 bis 8 Uhr



DATUM

11.02.–13.02.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

28.10.–30.10.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 238,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sibylle Kaminski

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen

Beim systemischen Familienstellen geht es um eine Veränderung des Blickwinkels, den wir auf die eigene Geschichte haben, sowie um die Möglichkeiten und Begrenzungen, die wir durch die Familie, in die wir hineingeboren wurden, bekommen.

Bei diesem Seminar wird innerhalb einer Gruppe mit Stellvertretern gearbeitet. Der Klient stellt sie seinem inneren Bild folgend in Beziehung zueinander. Auf diese Weise kann er seine Situation von außen sehen und bekommt über die Rückmeldungen der Repräsentanten eine neue Sicht und ein anderes Verständnis.

Systemisches Familienstellen ist eine Methode, die mehr auf dem Fühlen und weniger auf dem Denken basiert – es geht um das Wahrnehmen und nicht um intellektuelles Verstehen. Das sich oft einstellende „Aha-Erlebnis“ führt manchmal dazu, dass auch in ausweglos scheinenden Situationen wieder innere Freiheit und Wahlmöglichkeit erlebt werden können.

Der Bibelsatz „Steh auf und geh“ fasst es zusammen: auf was schauen wir – auf das Schwere und Lähmende, oder auf all das, was wir außerdem noch haben? Das Leben kommt von weit her und fließt durch uns hindurch – eine zustimmende Haltung zu unserm Schicksal entsteht aus Dankbarkeit.

Dieses Seminar wendet sich an alle, die systemisches Familienstellen kennenlernen möchten oder ein eigenes Anliegen haben.



DATUM

Abendseminare, jeweils mittwochs, 18:00 Uhr–21:00 Uhr:

16.02.2022

13.04.2022

17.08.2022

12.10.2022

Tagesseminare, jeweils samstags, 09:00 Uhr–17:00 Uhr:

18.06.2022

19.11.2022

KURSGEBÜHR Abendseminar: 70 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 25 € für teilnehmende Beobachter

Tagesseminar: 130 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 80 € für teilnehmende Beobachter; zzgl. Tagesgastpauschale 39,00 €

LEITUNG Marie-Christine von Fürstenberg

ANMELDUNGEN praxisvonfuerstenberg@gmail.com

Wer bin ich eigentlich? – Sich selbst besser spüren mithilfe von Focusing

Einführung in Focusing – Es ist zugleich, falls gewünscht, der erste von vier Terminen eines Basistrainings.

Kennen Sie den berühmten „Kloß“ im Hals? Meist wollen wir unangenehme Empfindungen so schnell wie möglich loswerden. Schade! Es steckt viel Weisheit in den Äußerungen des Körpers. Focusing ist ein natürlicher Prozess, der in spezifischen Schritten abläuft, wenn wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit unserem Erleben zuwenden. Dieses Seminar richtet sich an alle, die Focusing mit sich selbst gezielt anwenden wollen. Lebensresonanz, die innere Weisheit des Körpers und die Arbeit mit dem „inneren“ Kritiker werden Inhalte sein. Im Basistraining Focusing geht es darum, für sich persönlich eigene Sicherheit im Umgang mit diesem speziellen Körperwissen zu gewinnen. Zum Übungsprogramm gehören Entscheidungsfindung, vertiefte Klarheit der eigenen Ziele und mehr Selbstvertrauen. Weitere Termine zum Basistraining können mit der Referentin persönlich abgestimmt werden.

DATUM

18.02.–19.02.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

KURSGEBÜHR jeweils 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Irene Bouillon

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Leichter Entscheidungen treffen – Focusing (Basis)

DATUM 13.05.–14.05.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

Innere Blockaden aufspüren – Focusing (Basis)

DATUM 15.07.–16.07.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

Wie lebbar sind meine Beziehungen? – Focusing (Basis)

DATUM 23.09.–24.09.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

Focusing und Träume

DATUM 14.10.–15.10.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

Focusing und christliche Spiritualität

DATUM 18.11.–19.11.2022 (Fr, 18:00 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

NEU Atem, Stimme und Bewegung

Atem ist eine der ersten Berührungen, die wir erfahren, wenn wir ins Leben treten. Atem nährt uns. Er kommt und geht und kommt und geht. Durch ihn treten wir in Kontakt mit der Welt. Wir können ihn wahrnehmen und auch ignorieren. Er zeigt uns, wo wir gerade im Leben stehen. Unsere Stimme wiederum ist ‚hörbar gemachter Atem‘. Mit ihr bringen wir Inwendiges nach außen. Zunächst durch Laute, dann im Sprechen. Hier zeigt sich unsere ganze Person, das, was durchklingt. Wir können uns darüber sogar musikalisch ausdrücken, wie im Gesang. An diesem Wochenende stelle ich die Grundelemente der bipolaren Atemarbeit vor sowie die hochwirksamen Gelenkübungen nach Erich Wilk. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit verschiedene Atemtypen kennenzulernen und gemeinsam zu erforschen. Fern von jeglichem Leistungsdruck wird über einfachste Bewegungen die natürliche, mühelose Funktionsweise der Stimme hervorgelockt und gestärkt. Anhand von Texten und bekannter Lieder werden wir immer wieder zwischendurch die Wirkung dieser Atemarbeit erproben. Auch gebe ich Übungen an die Hand, die bequem und ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrierbar sind. Fehlhaltungen und Verspannungen werden aufgelöst. Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich ein. Wir gewinnen Kraft und gehen gestärkt und frischen Geistes zurück in eine neue Woche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind Laien und Profis, wie auch Neugierige jeden Alters!



DATUM

18.02.–20.02.2022 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

26.08.–28.08.2022 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Klare

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Heiße Zeiten mit Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen war ihrer Zeit weit voraus und befasste sich nicht nur mit dem Kosmos, Naturheilkunde und Edelsteinen. Sie komponierte mächtige Gesänge, bewies Tatkraft in der Architektur und war auch noch politisch aktiv. Wohlgerneht als Äbtissin, sie führte also auch noch ein Unternehmen mit vielen Frauen. Dabei war sie selbst über lange Zeiten in ihrem ereignisreichen Leben krank und vielen Schmerzen ausgesetzt.

An diesem Wochenende erforschen wir gemeinsam die Hinweise der Hl. Hildegard, um unabhängig vom Alter, unsere Weiblichkeit zu würdigen, zu stärken und unser Frau-Sein vollumfänglich anzunehmen. Dafür betrachten wir ihre vier Frauentypen und ihre entsprechenden Heilpflanzen, Ernährungs- und Ordnungshinweise. Freuen Sie sich auf unsere pflanzlichen Begleiter Rose und Salbei, auf eine Kostprobe Hirschzungenfarnlikör in geselliger Runde unter facettenreichen Frauen.

Bitte bringen Sie Lieblings- und Wohlfühlkleidung, sowie wetterfeste Kleidung mit.

DATUM

25.02.–27.02.2022 (Fr, 17:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



NEU Unfug und Übermut – Unheil oder Heil?

Durch Theater- und Sandspiel dem eigenen Trickster auf die Spur kommen

Das alte Sprichwort besagt „Lügen haben kurze Beine“. Doch nicht erst seit Donald Trump wissen wir, dass mit dem Vortäuschen falscher Tatsachen oder „Fake News“ sich große Nationen in raumergreifenden Schritten regieren lassen.

Das Täuschen, Tricksen, Verwirren und Manipulieren gehört seit Menschengedenken zu unserem menschlichen Verhaltensrepertoire. Ob im Mythos oder in der Kunst, in Literatur oder im Film, in Theologie oder Psychologie, die Trickster-Figur als Hermes, Teufel, Harlekin, Darth Vader, Narr, Joker oder innerer Saboteur begegnet uns von der Geburt bis zum Sterbebett auf Schritt und Tritt in Realität und Imagination. Denn der Trickster in uns ist die Triebfeder sowohl für unsere schöpferischen als auch zerstörerischen Impulse. Diesen Impulsen werden wir im Seminar kreativ spielerisch, detektivisch und selbsterfahrend anhand von interaktiven Powerpointsequenzen sowie Methoden aus dem Theater- und Sandspiel nachgehen. Neben der Entdeckung der eigenen Trickster-Anteile wird es lebens- und berufspraktische Anregungen für den Umgang mit dem Trickster geben.



DATUM

25.02.–27.02.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Alma Lares

ANMELDUNGEN Kurse: info@olm-oroboros.de

Übernachtung: Kloster Vinnenberg

„Lichtblicke in Zeiten der Trauer“ Aufbruch ins Leben – Einer geht mit!

Das Leben ist ein Weg. Besonders in Zeiten der Trauer wird dies deutlich. Der Tod eines geliebten Menschen stellt uns dabei vor neue Herausforderungen. Aufbrechen – zu neuen Ufern, verbunden mit den Erfahrungen des Unterwegsseins, der Umwege, der Begegnungen und der Veränderungen gehören zur Trauer. Sie sind eingeladen, in klösterlicher Atmosphäre Gemeinschaft zu erfahren, dabei über Ihren Verlust und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken zu sprechen und eigene Ressourcen neu zu entdecken. Gleichzeitig stärkt der ganzheitliche Ansatz Körper, Geist und Seele. Auch Einzelgespräche werden angeboten.

Das Wochenende richtet sich an Trauernde, deren Verlusterfahrung mindestens drei Monate zurück liegt.

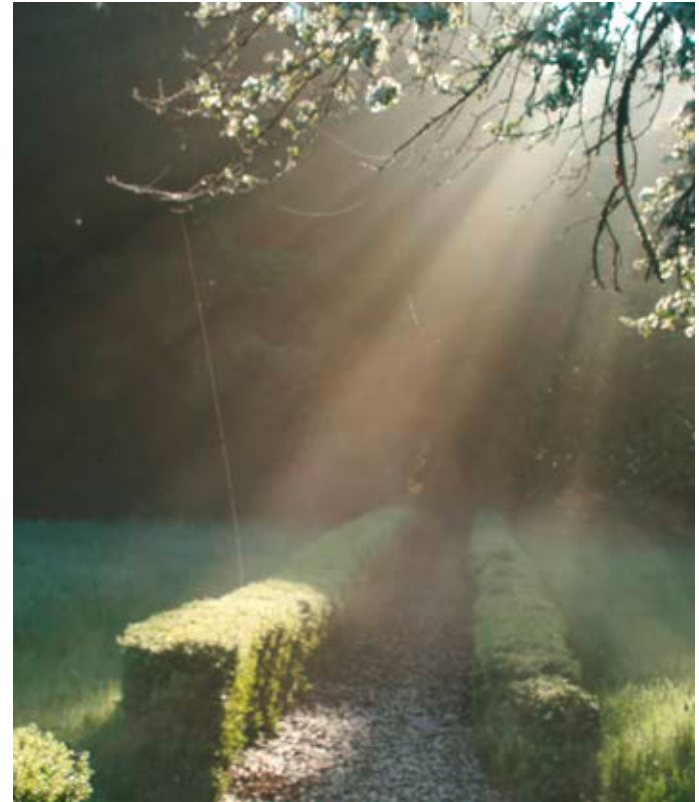
DATUM

04.03.–06.03.2022 (Fr, 16:00 Uhr–So, 13:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 90,00 € inkl. Materialkosten
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gisela Scharf

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar

Dieses Yoga-Seminar ist eine Zeit der Achtsamkeit und des bewussten Umgangs mit sich selbst und der Umwelt, um gelassener und friedvoller den Alltag zu gestalten. Wir schulen Körperbewusstsein, Bewusstheit von Geist und Seele und erfahren uns selbst. Durch Langsamkeit und innere Sammlung kommen wir in unsere eigene Mitte und schöpfen somit aus unserer innewohnenden Kraft. Ob Sie Anfänger sind oder bereits über Yoga-Erfahrung verfügen, ist nicht von Belang; jeder übt mit seinem eigenen Körper – sanft, achtsam, freudig. Elemente sind: Körperstellungen, Dehnübungen, Tiefenentspannung, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Yoga im Alltag und Yogaphilosophie.

Matten sind vorhanden. Sie dürfen aber auch gerne Ihre eigenen Matten zum Kurs mitbringen.

DATUM

01.04.–02.04.2022 (Sa, 15:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

29.04.–01.05.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

21.05.–22.05.2022 (Sa, 15:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

17.09.–18.09.2022 (Sa, 15:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

15.10.–16.10.2022 (Sa, 15:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 85,00 € (Sa-So), 130,00 € (Fr-So)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karin Skogstad

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Die Magie der Achtsamkeit – Wochenendseminar

Schenken Sie sich ein Wochenende lang Ruhe, Besinnung und innere Einkehr fernab der täglichen Anforderungen und üben Sie Achtsamkeit auf allen Ebenen. Loslassen und mit Offenheit neue Erfahrungen sammeln im Üben des „edlen Schweigens“, und in den traditionellen Achtsamkeits-Meditationen: Achtsames Gewahrsein im Sitzen, Liegen, Gehen und beim Essen. Achtsames Essen: Die ganze Welt in einer Rosine entdecken! Achtsamkeits-Übungen, die uns helfen eine bewusste und gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln fern von Verboten und festen Konzepten. Das Seminar eignet sich sowohl für diejenigen, die Achtsamkeit kennenlernen möchten, als auch für diejenigen, die die eigene Praxis vertiefen möchten. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Hausschuhe oder warme Socken und bequeme Kleidung lassen Sie sich wohler fühlen. Für die eigenen Notizen wären ein Schreibheft und Stift empfehlenswert.

DATUM

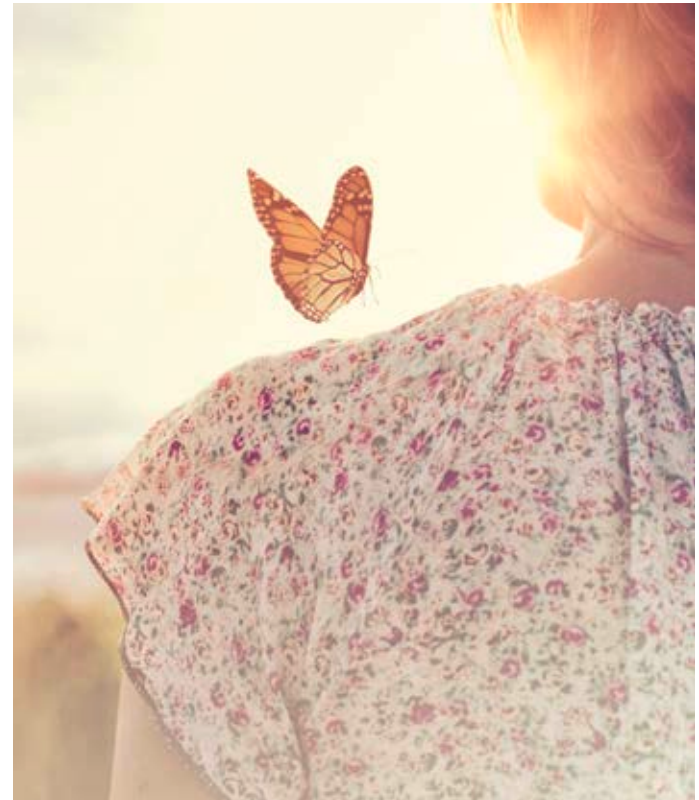
01.04.–03.04.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Maria Wackers

ANMELDUNGEN info@maria-wackers.de, Kloster Vinnenberg



NEU Freude, schöner Götterfunken ...

Wann haben Sie sich das letzte Mal über etwas gefreut – sogar von Herzen? Wenn Sie sich daran erinnern – wie fühlt sich das an? Warm und hell und heiter vielleicht, beschwingend und belebend? Wie eine stille und sanfte Idee von Glück? In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach dem, was wir unter Freude verstehen: wann wir sie empfinden, wo wir sie suchen und finden, wie wir sie aktiv in unser Leben integrieren und wie sie uns bereichert. Freude fördert unsere Resilienz, die innere Stärke, die uns hilft, schwierige Situationen zu meistern und Probleme konstruktiv zu lösen. Sie erleichtert den Zugang zu unseren inneren Ressourcen und bringt mehr Leichtigkeit in unser Leben, auch und gerade dann, wenn Krisen uns herausfordern. Wenn wir wissen, was uns freut und wie wir dieser Freude mehr Spiel-Raum in unserem Leben geben, kann sich Zufriedenheit und innere Ruhe einstellen, ein Gefühl von „Ich schaffe das“ – vielleicht sogar mit einem Lächeln. Auf der Suche nach der Freude geht es auch um die Vermittlung neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Methoden aus der Achtsamkeitspraxis und eine Einführung in das Thema „Selbst-Mitgefühl“. Es gibt Zeit und Raum für eigene Erfahrung und Austausch in der Gruppe sowie die Idee, Freude zu bereiten, frei nach dem Motto: „Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.“



DATUM

30.04.–01.05.2022 (Sa, 09:30 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 90,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg, MBCL-Trainerin

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

„Der Mai ist gekommen!“ Mit Qi Gong die Wiederkehr des Frühlings feiern

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll zu reinigen, zu entschlacken und erfrischt den Frühling des Lebens zu feiern! Dem Frühling sind nach chinesischer Sicht das Element „Holz“ und die Organe „Leber und Gallenblase“ zugeordnet; sie reagieren besonders sensibel auf Druck und Spannung. Sie stehen für Freude, Inspiration, Kreativität und Raum. Bei geeignetem Wetter genießen wir im bewegten Qi Gong den Klostergarten und den nahen Wald, um uns dankbar mit dem „Qi“, der Energie, der Bäume und Pflanzen zu verbinden (Waldbaden). Einige ausgewählte wunderbar weich fließenden Bewegungen des Fan Teng Gong machen unsere Gelenke geschmeidig, stärken den gesamten Bewegungsapparat und erquicken unseren Geist. Sie entschlacken und entgiften in Anmut und Leichtigkeit. Im Qi Gong wird unsere Wirbelsäule zu einer elastischen „Himmlichen Leiter“. In den Meditationen des Stillen Qi Gong der Inneren Alchemie genießen wir das Loslassen aller Anspannung und erhalten das Geschenk tiefen Friedens. Das Innere Lächeln kann sich aufs Schönste entfalten und das Leben als ein wunderbares Geschenk der Schöpfung an uns erfahrbar werden lassen. Die Natur beschenkt uns mit den frischen Trieben der Brennnesseln, im Kräutergarten lugen Gundermann und Gänseblümchen hervor ... Wir können diese Frühlingsboten in entschlackenden Tees genießen. Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.



DATUM

06.05.–08.05.2022 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNGEN kruegerseminare@aol.com oder 0173 9957611

NEU Feldenkrais: Verbindungen I – die Wahrnehmung

Fast kein Thema wurde im letzten Jahr mehr diskutiert! Es wurde wichtig, Verbindungen wahrzunehmen, zu halten und aufzubauen – durch Kontaktbeschränkungen zu anderen Menschen auch und vor allem die Verbindung zu sich selbst.

Das Aufspüren dieser Allianzen im eigenen Körper steht im Mittelpunkt unseres Feldenkraiswochenendes. Diese Erfahrung kann Ihnen helfen Schmerzen zu vermeiden oder zu lindern, sich leichter, freier und effizienter zu bewegen.

Letztlich werden Sie sich durch die sanften, sehr kleinen aber deutlichen Bewegungen ihres Körpers besser kennenlernen und den Weg zu sich selbst finden! Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Ich freue mich auf Sie!

DATUM

06.05.–08.05.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Katrin Hoyer

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Das musikalische Kind erleben

Die positiv kindliche Perspektive auf das Leben geht im erwachsenen Da-Sein gelegentlich verloren. Anstelle des kreativen Spiels treten dann häufig eine Menge an Überlegungen, Abwägungen oder Zweifel. Das Seminar bietet die Gelegenheit, sich der positiv kindlichen Perspektive auf das Leben kreativ anzunähern. Als Medium dazu dient uns die Musik in all ihren Facetten: einfach zu spielende Instrumente, gemeinsames Singen und Musizieren, Musikspiele – und Märchen. Dabei wenden wir uns dem lebendigen Kind in uns zu, denn „wer so klein sein kann wie dieses Kind, der ist im Himmelreich der GröÙte“ (Mt 18, 4). Neben der musikalischen Entdeckungsreise gibt es ausreichend Zeit, den schönen Klostergarten oder die nähere Umgebung zu erkunden. Für die Teilnahme sind keinerlei musikalische Vorerfahrungen nötig, Instrumente jeder Art (auch angestaubte!) können gerne mitgebracht werden.

DATUM

07.05.–08.05.2022 (Sa, 10:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Rainer Edelbrock

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Spiritualität und Resilienz – kraftvoll leben

Wie eine Stehauf-Figur sich immer wieder aufrichtet, so finden resiliente Menschen nach belastenden Situationen und Schicksalsschlägen immer wieder eine Balance in ihrem Leben. Die gute Nachricht aus der Resilienzforschung: Resilienz ist erlernbar. Entwickelte Strategien für sogenannte „Stehauf-Menschen“ halten aber auch unserer Gesellschaft einen Spiegel vor: Zum einen verdeutlichen sie die individuelle Sehnsucht nach Glück, Erfolg und Gesundheit, zum anderen passen Strategien für mehr Resilienz ins Kalkül einer Gesellschaft, die mit immer größeren Belastungen für Einzelne rechnet.

In einer ganz lebenspraktischen Deutung von Resilienz lassen sich Aspekte von Spiritualität entdecken. Denn gelebte Spiritualität führt zu spürbaren Resilienzeffekten. Allerdings zielt eine spirituelle Praxis wie Meditation und Kontemplation nicht primär auf die Funktionstüchtigkeit eines Menschen. Spiritualität hat vom Grunde her einen offeneren Fokus und weitet den persönlichen Horizont auf ein größeres Sinnganzes hin. Durch dieses Ausgerichtetsein ist jede*r wirksam ermutigt, den Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke, Zuversicht und Widerstandsmut zu begegnen.

Inwiefern können Grundhaltungen und Fähigkeiten für mehr Resilienz erworben und gefördert werden und was ist die Kraft in uns, die uns nach Tiefschlägen wiederaufrichtet?

In diesen 2 Tagen werden Sie Strategien für einen resilienteren Lebensstil und Grenzen von Resilienz kennenlernen. Außerdem werden Sie Impulse für eine spirituelle Praxis jenseits von Funktionalität erhalten.



DATUM

28.05.–29.05.2022 (Sa, 09:30 Uhr–So, 16:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 135,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein

Wie kommt Klang in meine Stimme? Wie erreiche ich jene Balance zwischen Atmung und Bewegung, die meine Stimm- und Körperpräsenz erhöht und mich befähigt, die Stimme gezielt und schonend zugleich einzusetzen? „Stimmbalance“ richtet sich an alle, die sprechintensiv tätig und durch den täglichen Stimmgebrauch stark gefordert und belastet sind: Lehrer/-innen, Dozenten/-innen, Priester und Ordensleute, Führungskräfte usw. Die Teilnehmer/-innen erlernen Techniken und Fertigkeiten, ihre Stimme so einzusetzen, dass diese keinen Schaden nimmt. Das wirkt auch der Auftrittsangst entgegen. Damit kann vorsorglich eine Basis gelegt werden, um die Stimme zu trainieren und nachhaltig zu stabilisieren. Jeder Seminartag wird ausklingen mit einer vom Kursleiter durchgeführten Klangmeditation (Obertoninstrument Körpertambura und Singstimme). Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken (ggf. Stoppersocken) mitbringen.

DATUM

14.05.–15.05.2022 (Sa, 10:00 Uhr–So, 14:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 75,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept

Körper – Stimme – Gesang: Diese drei Schwerpunkte bilden die Grundidee dieses Seminars. Aus tiefster Seele singen, bedeutet eine Verbindung mit sich selbst und einer spirituellen Dimension einzugehen. Dies ist seit Jahrhunderten eine zutiefst beglückende menschliche Erfahrung. Die intensive Wahrnehmung des individuellen Atemmusters, das Spüren der an der Phonation beteiligten Körperstrukturen und die Schulung des differenzierten Hörvermögens geben die Voraussetzung, die Möglichkeiten der eigenen Sing- und Sprechstimme auszuloten und zu erweitern.

Sensible chorische Arbeit, Klang- und Entspannungsübungen, individuelle Stimmbildung und osteopathische/cranio-sacrale Erfahrungen mit dem Stimmapparat bilden die Grundelemente dieses ganzheitlichen Konzeptes zur Stimmfaltung und Klangerweiterung. Die direkte Umsetzung dieser Erfahrungen in Einzel- und Gruppenarbeit erfolgt täglich im Gesamtchor, der ein kleines Repertoire an geistlichen Liedern erarbeitet und im Rahmen des Sonntagsgottesdienstes aufführt. Das Seminar ist offen für alle, die gerne Singen und Lust haben, etwas mehr über ihre Sing- und Sprechstimme zu erfahren und so ihren Gesang und stimmlichen Vortrag ausdrucksstark und klangvoll zu gestalten.

Musikalische Vorkenntnisse sind hilfreich, werden aber nicht vorausgesetzt. Jeder ist herzlich eingeladen, die bestehenden Angebote individuell zu nutzen.



DATUM

03.06.–06.06.2022 (Fr, 15:00 Uhr–Mo, 14:00 Uhr)

29.12.2022–01.01.2023 (Do, 15:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber,
Stephan Hinssen

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Sandspielseminar

Und wieder beginnt ein neuer Tag – unsere Lebenskunst ins Bild gesetzt

Impulse und Entdeckungen durch den sandspieltherapeutischen Weg

Mit jedem neuen Tag können wir wieder Lebenskünstler werden! Im Seminar werden wir der Kunst, wie wir unser eigenes Leben bisher gestaltet haben und weiterhin gestalten, Raum geben. Mit Hilfe der Sandspieltherapie setzen wir unsere Lebenskunst ins Bild.

Im kreativen Gestalten begegnen wir der Kraft unserer Bilder und werden uns austauschen. Die Sandspieltherapie nach Margaret Lowenfeld und Dora Kalff ist eine nonverbale Ausdrucksmethode in der Psychotherapie. Sie ermöglicht über Gestalten von Szenen und Bildern in bestimmten Kästen mit nassem oder trockenem Sand und einer Vielfalt an Materialangebot einen freien, spontanen, kreativen Ausdruck und somit einen Zugang zum Reichtum unseres Unbewussten, unserer inneren Bilderwelt und schöpferischen Kraft. Jedem steht ein eigener Kasten zur Verfügung. Grundlage ist das Konzept der Analytischen Psychologie von C.G.Jung. Interessierte sind herzlich eingeladen diesen Weg in der freundlichen Umgebung des Klosters Vinnenberg zu erfahren.

Das Seminar ist mit 14 Punkten zertifiziert. (Psychotherapeutenkammer NRW)



DATUM

10.06.–12.06.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 12:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 260,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Erika Jungbluth

ANMELDUNGEN kontakt@praxis-jungbluth.de

NEU Schreiben – ein Weg des Aufbruchs

Poesie zu erfahren, ob lesend, hörend oder schreibend, bedeutet immer ein Aufbruch in neue Räume. Räume der Imagination, der Sehnsucht, der Spiritualität, verbunden mit Erinnerungen und Phantasien, die zukunftsweisend sein können.

Begeben Sie sich mit mir in diese Räume, in denen Licht und Freude des Aufbruchs erfahrbar sein können.

Inhalte des Seminars:

- Zeiten der Ruhe und Meditation
- Impulse aus der Poesie und Reflexionen zum Thema „Aufbruch“
- freies Schreiben als Aufschreiben der Gedanken, Bilder, Erinnerungen
- achtsame Bewegung im Klostergarten
- Gespräch und Austausch

Es sind keine Vorkenntnisse im kreativen Schreiben erforderlich, nur ein Schreibheft, das Sie bitte mitbringen.

DATUM

17.06.–19.06.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 130,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Eva Wolf

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

**„Selige Sommerzeit!“****Mit Qi Gong das Herz zum Singen bringen!**

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen in der Natur ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten Qi Gong Übungen, die auf das Orakelbuch der Chinesen, das I Ging, zurückgehen. Diese weichen und fließenden, wohltuenden Übungen in Stille schenken uns die Ruhe des Geistes und nähren unser Herz, indem sie die Schwere des Herzens nehmen. Dem Sommer ist nach chinesischer Auffassung unser Herz zugeordnet. Es ist die Heimstatt unseres Geistes, unserer Liebe, unseres Mitgefühls. Die alten Übungen des Qi Gong nähren unser Herz und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter blühenden Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder.

In Übungen und Meditationen des Qi Gong erleben wir den Frieden unseres Herzens und öffnen liebevoll und achtsam die Räume des Körpers. Dieser Prozeß kann zutiefst berührend und heilsam sein.

Im Kloster-Garten finden wir Kräuter, die unser Herz stärken.

Übungs-CDs können im Kurs erworben werden.

DATUM

24.06.– 26.06.2022 (Fr, 18:30 Uhr–Sa, 18:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 166,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNGEN kruegerseminare@aol.com oder 0173-99 57611

„Krankheit ist das Fehlen von Lebenskraft“ Hildegard von Bingen

An diesem Wochenende werden wir gemeinsam den o.g. Gedanken der hl. Hildegard aufgreifen. Denn eines der Schlüsselbegriffe in ihrem Weltbild ist die „Viriditas“. „Grünkraft“, abgeleitet von „viridis“, bedeutet soviel wie Lebenskraft. Nicht nur Erkrankungen, sondern auch herausfordernde Lebensumstände können zu einer schleichenden und zunehmenden Schwächung unserer Lebensenergie führen.

Gemeinsam werden wir die verschiedenen Ebenen betrachten, aus denen uns Lebenskraft und damit Ruhe und Gesundheit zukommt. Gesundheit ist kein Zustand sondern ein Prozess und muss täglich neu errungen werden. Dafür besprechen wir bewährte Heilmittel, den Heilschlaf und neue Impulse für unseren Geist, um innere Blockaden zu lösen.

DATUM

24.06.–26.06.2022 (Fr, 17:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Seminar Kräuterkunde Heimische Kräuter mit allen Sinnen erleben

Die Pflanzen im Klostergarten und in der nahen Umgebung des Klosters Vinnenberg sollen im Fokus des Wochenendes stehen. Mit all unseren Sinnen wird eine neue intensive Begegnung mit unseren heimischen Pflanzen erlebt. Durch achtsames Erkunden, Fühlen, Riechen, Betrachten und Schmecken werden uns die Pflanzen vertraut. Aufbau, Gestalt, Farbe, Wuchsform und Erscheinung geben seit Jahrhunderten Hinweise auf die Wirkung und Kraft der Pflanzen. Durch gemeinsames Beobachten der besonderen Eigenschaften der unterschiedlichen Pflanzen erschließen wir die Signatur.

Mit der Verräucherung von getrockneten Kräutern in Kombination mit dem Klang von Klangschalen kann ein anderer Zugang zur Kraft und Wirkung der Kräuter erlebt werden.

DATUM

01.07.–03.07.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 130,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dorothea Dahlke, Elisabeth Burlage

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Der Dialog mit dem Inneren Kind

Das Innere Kind ist ein symbolischer Ausdruck für den Teil unserer Psyche, in dem unsere tiefsten, ursprünglichsten Gefühle und Veranlagungen wohnen und wo wir ganz selbstverständlich in der Gegenwart sind. Hier sind wir „bei uns Selbst“. Als Erwachsene im täglichen Leben stehend, sind wir gewohnt, dass wir uns um die Erfordernisse und Wünsche im Außen kümmern. Da orientieren wir uns zumeist über unser bewusstes „Ich will, muss und kann“. Wir sind befähigt, sowohl aus der inneren urtümlichen Lebensquelle als auch aus unserem erworbenen Wissen zu schöpfen. Ja, wir benötigen geradezu das Zusammenspiel beider Seins-Ebenen, um wandlungsfähig – und damit lebensfroh – bleiben zu können. Im Workshop werden wir uns an der Anschauung von C.G. Jung und Erich Neumann orientieren, unsere persönlichen Zugangswege zum Inneren Kind ausloten und unsere Dialogfähigkeit erkunden. Bemerkenswert ist, wie schnell wir zu uns selbst kommen, wenn unsere Neugierde wach wird und wir ins Staunen geraten. Es sind keine psychologischen Kenntnisse nötig.

„Im Erwachsenen steckt nämlich ein Kind, ein ewiges Kind, ein immer noch Werdendes, nie Fertiges, das beständige Pflege, Aufmerksamkeit und Erziehung bedürfte. Es ist der Teil der menschlichen Persönlichkeit, der sich zur Ganzheit entwickeln möchte.“ (C. G. Jung)



DATUM

08.07.–10.07.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 195,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Die Quellen der Lebensenergie entdecken und aktivieren

Energie ist Basis unseres Lebens, fließt sie harmonisch fühlen wir uns gesund und voller Lebensfreude. Vor allem aus den östlichen Weisheitslehren und Heiltraditionen kennen wir wirkungsvolle Übungen, wie wir die eigene Lebensenergie in Einklang mit der Energie der Natur und mit der göttlichen Energie bringen können.

Am Beispiel der indischen Chakra-Lehre betrachten wir sieben verschiedene Formen, in denen sich die Energie auf körperlicher und psychischer Ebene zeigt. Jedes Chakra steht dabei auch für einen Selbstaspekt und eine Lernaufgabe. Die entsprechenden Übungen und Meditationen für jedes Chakra tragen zu einem harmonischen Energiefluss bei und unterstützen eine verstärkte Aufnahme von Energie in Zeiten großer Belastung oder seelischer Anspannung. Neben einer Einführung in die yogische Idee der Chakra-Lehre beschäftigen wir uns mit Ideen von C.G. Jung zu diesem Thema.

Was Sie in diesem Workshop erwartet:

- Theorie und Praxis zu den sieben Hauptchakras und ihrer Wirkungsweise auf allen Ebenen
- Schutzübungen, um sich gegen Außeneinflüsse abzugrenzen
Körperübungen, Atem-, Visualisierungs- und Meditationsübungen für jedes Chakra
- Selbstaspekte und spirituelle Bedeutung der Chakras
Ziel ist es u.a. für sich selbst herauszufinden, welches Energiezentrum besondere Aufmerksamkeit braucht, damit die damit verbundene Energie harmonisch fließen kann.



DATUM

15.07.–17.07.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anna Röcker

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

Märchen von nah und fern

Dieses Märchenseminar ist eine Zeit des Horchens auf den Zauber alter Märchen und auf das, was sie in uns auslösen. Was in den vorgelesenen Märchenerzählungen ist uns nah und erinnert uns an eigene Erfahrungen? Was ist uns fremd und fordert zur Auseinandersetzung auf? Was ist uns fern und bereichert unseren Horizont? Woraus können wir Kraft, Mut und Zuversicht schöpfen? Was erheitert uns und macht das Leben leichter? Die Tiefe der verborgenen Fülle und Heiterkeit der ausgewählten Märchen erschließen wir in diesem Seminar durch die Einfälle und Lebenserfahrungen der Teilnehmenden in der Gruppe. Dazu nutzen wir angeleitete Gesprächsformen und kreative Medien wie Malen und Musikhören, Gestalten mit Materialien und in der Natur.



DATUM

06.08.–07.08.2022 (Sa, 10:00 Uhr–So, 19:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Prof. Dr. Rosemarie Tüpker

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

„Woher kommt die Kraft?“ – Ein Wochenende für Singles

Ein Auftankwochenende für Singles, alleinstehende Frauen und Männer jeden Alters

Single sein = alleinstehend? = alleinerziehend? = getrennt, geschieden, verwitwet? = bewusst für das Allein-Leben entschieden? = mit Kindern oder mit Familienwunsch?

„Ich bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle!“ (Johannes 10,10). Klingt dies wie Musik in Ihren Ohren oder wie ein nicht zu erreichendes Ziel als alleinstehender Mensch? Wie geht es Ihnen mit Ihrer (momentanen) Lebensform? Sind Sie zufrieden mit dem, was ist? Spüren Sie Defizite? Wie kommen Sie zu Kraft, zur Fülle und damit zu einer bejahenden Haltung Ihrer Situation?

An diesem Wochenende können Sie auftanken in der Stille eines Klosters und in der Gemeinschaft mit anderen. Lassen Sie sich überraschen, welche Antworten Sie am Sonntag für sich gefunden haben und welche Schritte Sie daraus ableiten.

Die Methoden:

- Übungen aus der Achtsamkeit
- Gruppengespräch und Einzelreflexionen
- Textimpulse, u. a. aus der Bibel

Ein Wochenende zum Auftanken, zum Austauschen und Vernetzen, zum Ankommen bei sich selbst.



DATUM

19.08.–21.08.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 238,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sibylle Kaminski

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Wohin mit den Emotionen in der Pflege von Angehörigen?

Selbstfürsorge durch den Vierklang Wahrnehmen – Fühlen – Verstehen – Handeln

Auch wenn ein ambulanter Pflegedienst mit Rat und Tat zur Seite steht, auch wenn eine professionelle Pflegefachkraft sich fast 24/7 um die Pflege kümmert, erleben sich Angehörige von pflegebedürftigen Menschen häufig wie in einer Tretmühle, gefangen und angebunden durch Pflichterfüllung und schlechtem Gewissen dem Pflegebedürftigen gegenüber ohne Raum für emotionale Entlastung.

Zunächst werden psychologische Modelle zur Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung vorgestellt. Ferner wird es um ein Verständnis zur eigenen transgenerationalen Familienvergangenheit gehen. Und schließlich werden wir mit Symbolarbeit und Methoden aus dem „Theater der Unterdrückten“ des brasilianischen Theaterpioniers Augusto Boal erkunden und probehandeln, wie Herausforderungen im Alltag mit pflegebedürftigen Angehörigen in emotional belasteten Situationen mit einer Prise Humor gemeistert werden können.

DATUM

20.08.2022 (Sa, 09:00 Uhr–17:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 90,00 €

zzgl. Tagesgastpauschale (39,00 €)

LEITUNG Alma Lares

ANMELDUNGEN Kurse: info@olm-oroboros.de



NEU Spiritualität und Vulnerabilität – verwundbar leben

Muss ich immer stark sein und funktionieren? Mein Leben unter Kontrolle haben? Die nächsten Schritte schon geplant und immer einen Plan B in der Tasche haben? Nein! Niemand kann sich gegen alle Eventualitäten absichern und schützen. Jede*r hat im Leben auf ganz individuelle Weise Verletzungen erfahren. Schmerzvoll lernt jede*r, dass Verwundungen zum Leben dazugehören. Verwundbar zu sein ist allzu menschlich. So stellt sich die Frage wie wir mit unserer Verwundbarkeit umgehen: Welche Wirkung hat es, sich abzugrenzen? Was geschieht, wenn jemand unsere wunden Punkte berührt? Was passiert, wenn sich Menschen auf ihre Verletzlichkeit einlassen? Und wie lässt sich Verwundbarkeit in einer lebendigen Spiritualität verorten?

In diesen 2 Tagen erwarten Sie Impulse für eine Biographiearbeit zur Spiritualität, Elemente des Bibliodramas, kreative Arbeit zur Klärung der Kompetenz und Zeit des Nachdenkens und der Gespräche – vielfältige Inspirationen, sich wagemutig auf das Leben einzulassen und verwundbar zu leben.

DATUM

27.08.–28.08.2022 (Sa, 09:30 Uhr–So, 16:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 135,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

„Qi Training“ – ganzheitliches Bewusstsein im Geiste des Zen

Es geht um Dich. Dein Körpergewahrksam, dein Lebensgefühl, deine Alltagswahrnehmung.

In diesem Seminar wirst Du mit Übungsabfolgen aus dem Qi Gong, einer intensiven Atemschulung, leichter Basis Gymnastik, Yogaübungen, Meditationen im Geiste des Zen und anderen Techniken, immer wieder angeregt Deinen Körper zu beleben und deinen Geist zu entspannen. Durch die sanften Bewegungen wirst Du eine deutliche Zunahme deiner inneren Stärke und physischen Präsenz erleben. Dein Körper richtet sich wieder auf. Deine Atmung reguliert sich und bekommt wieder ihren natürlichen Rhythmus. Ich lege mein Hauptaugenmerk auf das innere Arbeiten. Das Grundprinzip Körper, Geist und Seele im Tun zu vereinen, ist mir besonders wichtig. Nur so kann das Qi Gong seine ganze und auch heilende Kraft in Dir entfalten. Das Seminar ist für Anfänger und auch für Fortgeschrittene, die ihrem Qi Gong mehr Tiefe verleihen möchten, gleichermaßen geeignet. Bei schönem Wetter werden wir auch draußen, in dem wunderschönen Klostergarten üben und meditieren. Herzliche Verbundenheit, im Einklang mit deinem Selbst.



DATUM

02.09.–04.09.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 148,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNGEN www.body-mind.eu oder Kloster Vinnenberg

Schüßler Salze – Stoffliches in Lebenskraft umwandeln

Der volksnahe Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler entwickelte vor 140 Jahren eine preiswerte Hausapotheke, die effektiv und für die ganze Familie geeignet ist. Die Handhabung ist schnell erlernt. Mit nur 27 Funktionssalze können Sie viele Alltagsbeschwerden ganzheitlich lindern, vorbeugend tätig sein und Erreichtes stabilisieren. Der Körper erfährt durch die Einnahme Ordnungsimpulse. So ist erfahrbar, dass auch Konzentration und Psyche gestärkt werden.

An diesem Wochenende schulen Sie Ihre Selbstbeobachtung und Selbstfürsorge. Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie die einzelnen Schüßlersalze zu unterscheiden und eine Dosierung einzuschätzen.

DATUM

02.09.–04.09.2022 (Fr, 17:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSgebühr 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Bogenschießen als Meditation

Als Sport kennen viele Menschen das Bogenschießen, als eine Form der Meditation stellt es uns zunächst vor einige Fragen. In Zen-Klöstern wird diese Art des Bogenschießens als Meditation in einer anderen Form gelehrt. Nicht das Ziel oder gar die Mitte stehen im Vordergrund, sondern die Schützlin/der Schütze selbst.

Wie stehe ich, worauf bin ich gegründet? Was ist mein Ziel und kann ich es, so wie ich stehe, erreichen? Spannung, Entspannung und Lösen – ist das für mich spürbar? Im Maß unseres Atems üben wir uns in der Aufmerksamkeit für den Moment – jetzt.

Körperwahrnehmung, Meditation in der Stille und Gespräche in der Gruppe werden die unterschiedlichen Erfahrungen unterstützen und in den Austausch bringen. Eingeladen sind Geübte und Ungeübte im Umgang mit dem Bogen. Bögen in unterschiedlicher Stärke, auch für Linkshänder*innen, werden zur Verfügung gestellt.

Wichtig ist, der Witterung angemessene Kleidung mitzubringen, vor allem wasserdichte Schuhe.

DATUM

09.09.–11.09.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSgebühr 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Lohmann

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Schreiben tut gut – Schreibwerkstatt

Schreiben ermöglicht

- die Wahrnehmung zu vertiefen
- mit sich und der Welt tiefer in Kontakt zu kommen
- schöpferisch zu werden und sich darüber zu freuen
- etwas zu klären
- Neues zu entdecken
- das Ernste mit dem Leichten zu verbinden
- mit andern erfahrungsgemäß eine gute, dichte, anregende Zeit zu verbringen

Sie bekommen Schreibimpulse zu so gut wie allen diesen Aspekten, schreiben mal kurz, mal lang, lyrisch und prosaisch, drinnen und evtl. draußen und immer in wohlwollender, wertschätzender Atmosphäre ohne Textkritik. Es gibt kein Richtig und Falsch.

Schreiberfahrungen müssen nicht sein, sind aber auch kein Hinderungsgrund.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine feste Schreibunterlage.



DATUM

17.09.–18.09.2022 (Sa, 10:00 Uhr–So, 19:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 75,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Martin Kuske

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Bogenschießen für Männer: Durch den Bogen in die eigene Kraft kommen

Es geht beim meditativen Bogenschießen nicht um das Ergebnis, das Treffen. Das ist nur ein netter Nebeneffekt. Es geht um den gesamten Prozess, um ein Gesammelt-sein im Hier und Jetzt. So kann Mann sich ganz anders erleben, sich bewusst der Anspannung und Entspannung hingeben, sich spüren in seiner Kraft. Durch das genaue Nachspüren in den eigenen Körper, besonders in die Körpermitte, können wir uns neue, sanfte Kraftquellen erschließen und für den Alltag nutzbar machen. Nach dem Seminar kann jeder entspannter, beschwingt und mehr in seiner Mitte seinen Mann stehen.

Gern eröffne ich Ihnen einen Zugang zur Meditation am Bogen und zu Ihrer Kraft.

DATUM

23.09.–25.09.2022 (Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Qi Gong: Im Herbst die Lunge und das Immunsystem stärken – Die Energie-Kreisläufe

Nach chinesischer Sicht sind dem Herbst die Lungen zugeordnet. In den alten Texten heißt es: „Die Lunge empfängt das Qi (die Energie, die Kraft) des Himmels.“ Die Lunge steht für das Urvertrauen.

Unser Atem schenkt uns die Verbindung mit dem Universum. Der bewusste Gebrauch des Atems verbindet uns harmonisch mit Himmel und Erde. Da die Lunge mit ihren „jadeartigen Flügeln“ empfindlich und kostbar ist, gilt es, sie nun durch spezielle Qi Gong – Übungen und Stille-Meditationen besonders zu schützen, zu stärken und zu nähren, um gesund in den Winter zu kommen und uns vor Erkältungskrankheiten und schützen. Qi Gong ist ein hoch effektiver Schutz vor Viren. Besonders wirksame Qi Gong-Übungen dieses Wochenendes werden meditative Energiekreisläufe sein.

Auch das Singen stärkt unsere Lungen und nährt unser Herz. Wir erinnern uns des kulturellen Erbes unserer alten Lieder

Übungs-CDs können im Kurs erworben werden.

DATUM

07.10.–09.10.2022 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNGEN kruegerseminare@aol.com oder 0173 9957611

„InKlangBalance“

Unter dem Motto „Musik ist Klang und Licht für meine Seele“ sollen in diesem Kurs mithilfe von Oberton-Instrumenten verschiedene Klänge körperlich erfahrbar werden. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Entdeckung der eigenen Stimme als ganz individuelles Instrument. Durch Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen wird eine Vielfalt von Möglichkeiten geboten, Atmung und Stimme zu kräftigen, den Körper aufzurichten und sich für eigene und fremde Klänge zu öffnen. Ziel ist es, auf diesem Weg zu einer Balance von Körper und Seele zu finden. Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken (evtl. Stoppersocken) mitbringen.

DATUM

08.10.–09.10.2022 (Sa, 10:00 Uhr–So, 14:30 Uhr)

KURS GEBÜHR 75,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Die Seiten meines Lebens – Meditation, Kreatives Schreiben und Bewegung

Aufs Leben schauen, auf seine vielen unterschiedlichen Seiten. In Achtsamkeit und Wertschätzung für das, was war, was ist, was kommen mag. Schauen und schreiben, was prägte und bewegt, welche Lebensspur sich zeigt, wohin der Weg wohl führen möchte. Sich bewegen und meditieren, schreiben aus dem gegenwärtigen Moment heraus und sich auch davon überraschen lassen, wie vielfältig und ausdrucksvoll das Leben ist.

Mit vielen Anregungen zu kreativem, auch autobiografischem Schreiben. Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist. Meditation im Gehen und im stillen Sitzen. Auf Wunsch Austausch mit der Gruppe.

Für Anfänger geeignet. An diesem Wochenende geht es nicht um „schreiben können“ oder den „perfekten Text“, sondern ums Entdecken von schöpferischen Möglichkeiten, die sich mit freiem Schreiben, Bewegung und Meditation auftun.

DATUM

14.10.–16.10.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gunhild Seyfert

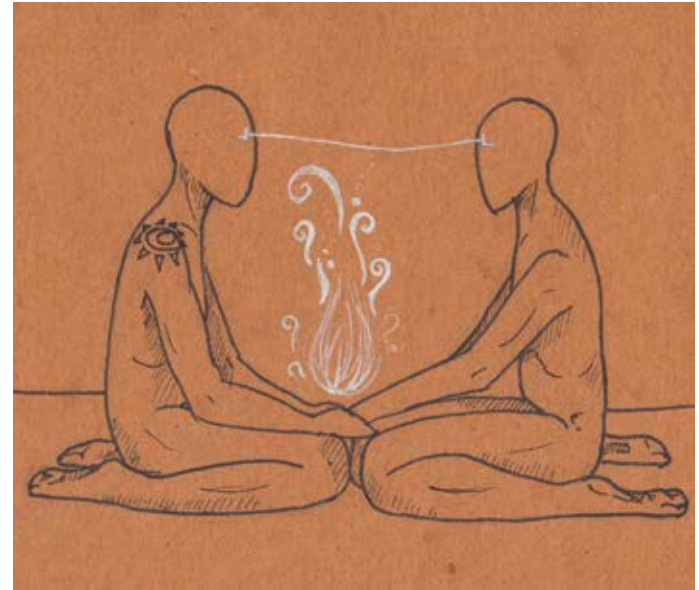
ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Spiritualität und Gewaltfreie Kommunikation – sich wertschätzend begegnen

Meint das Leben es gut mit mir? Wenn wir nun aufzählen würden, was für Krisen und schwierige Situationen wir durchlitten haben, kämen uns möglicherweise Zweifel. Wenn wir stattdessen einander erzählen, wie wir mit ihnen umgehen und welche Bedeutung wir ihnen geben, öffnet sich der Raum für eine ganz persönliche Antwort auf das Leben. In dieser spirituellen Dimension des Lebens versuchen wir, unser Leben einzuordnen, ihm einen Sinn zu geben, die Herausforderungen unseres Lebens zu bewältigen und (gelingende) Beziehungen zu gestalten.

An der Art und Weise, wie wir über Lebensereignisse sprechen und in zwischenmenschliche Begegnungen gehen, zeigt sich, welche Spiritualität uns prägt. Spiritualität ist nicht per se gut. Wir werden der Frage nachgehen, was eine gesunde Spiritualität kennzeichnet, um diese von gewaltvoller Spiritualität abzugrenzen. Wenn wir achtsam miteinander umgehen und wertschätzend einander begegnen wollen, kann uns die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg Inspiration sein. So werden wir uns der Frage widmen, wie Begegnung gelingen kann und durch Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation Antworten für uns finden.

In diesen zwei Tagen erwarten Sie Impulse aus der Biographiearbeit für eine gesunde Spiritualität, Elemente der Gewaltfreien Kommunikation sowie Inspirationen für eine friedvolle Spiritualität.



DATUM

29.10.–30.10.2022 (Sa, 09:30 Uhr–So, 16:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 135,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Yoga und Meditation

Als Übungspraxis hilft uns Yoga ein Bewusstsein zu entwickeln uns selbst zu erfahren. Wir werden zielgerichtet und sinnvoll aufeinander aufbauende Schritte (vinyasa krama) achtsam üben und die Wirkung auf uns beobachten und erleben. Das Erleben des Körpers in Verbindung mit der Qualität des Atems steht dabei im Mittelpunkt. Das führt uns zu einem fließenden Übergang in die Meditation. Wir werden Zeit für körperliche Übungen (asanas) Atemübungen (pranayama) Meditation und Stille erleben. Unterstützend werden Klangschalen zum Einsatz kommen.

Dieses Seminar ist für Ungeübte und Erfahrene geeignet. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Bitte an bequeme Kleidung und warme Socken denken.

DATUM

11.11.–13.11.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Burlage

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

NEU Feldenkrais: Verbindungen II – die Atmung

Atmung ist selbstverständlich! Sie ist immer da und bewegt Ihren Körper fast unmerklich. Doch schenken wir dieser Verbindung zur „Welt“ im Alltag nur wenig Beachtung, bemerken sie erst, wenn es schwer wird zu atmen. Diese Erfahrung haben wir alle, zum Beispiel durch das Tragen einer Maske, gemacht.

An diesem Wochenende können Sie ihrer Atmung in Ruhe und mit den Mitteln der Feldenkraismethode die ihr gebührende Aufmerksamkeit schenken. Sie erkunden mit Hilfe vieler kleiner sanfter aber deutlicher Bewegungen den Weg ihrer Atmung, die dadurch entstehende Bewegung in Ihrem Körper und erfahren, wie Ihre Atmung Sie unterstützt, sich leicht, einfach und effizient zu bewegen. Ich freue mich auf Sie!

Neben dem im Kurs stattfindenden Gruppenstunden können Sie bei mir Einzelstunden buchen. Bitte teilen Sie das dem Kloster mit Ihrer Anmeldung mit. Das Honorar für diese Stunden beträgt 70,00 €. Bitte bringen Sie es in bar mit zur Einzelstunde. Vielen Dank!

DATUM

25.11.–27.11.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Katrin Hoyer

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Zum 2. Advent die köstliche Erfahrung der Stille

In der besonderen Zeit des Advents besinnen wir uns auf dessen eigentliches Wesen, die Stille, die freudige Erwartung und ziehen uns in die wunderbare Atmosphäre der Ruhe und Liebe des Klosters Vinzenberg zurück. Wir tauchen ein in das Gedächtnis der Welt, in die alten Übungen der Inneren Alchemie des Qi Gongs, in sanfte Bewegung und stille Meditation. Somit wahren wir den Frieden unseres Herzens und können diese kostbare Zeit des Advents in heiterer innerer Ruhe und Gelassenheit genießen und begehen. Wir stärken die Nieren, die nach chinesischer Auffassung dem Winter zugeordnet sind und die vorgeburtliche Lebensenergie speichern, welche wir durch unsere Eltern und Ahnen erhalten. Es heißt in den alten Schriften: „Die Niere führt die Seele zu ihrem Ursprung zurück und verbindet Dich mit der Kraft Deiner Ahnen“. Die Nierenenergie nährt die Wirbelsäule, das Hören und das Gehirn. Am Abend nähren wir unser inneres Kind mit unseren alten Advents- und Weihnachtsliedern, kleinen Geschenken – und vielleicht schwebt später noch ein Märchen in unseren Kreis ... Übungs-CDs können im Kurs erworben werden.

DATUM

02.12.–04.12.2022 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNGEN kruegerseminare@aol.com oder 0173 9957611



Im Atemraum der Seele

In dieser meditativen Atemarbeit geht es um die Rückbindung (lat. religio) an unsere inneren Heilkräfte. Der innere Atem fließt im Blut, das von altersher als Sitz der Seele und der Lebenskraft gilt. Als Embryo nehmen wir darüber das Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf. Diesem Weisheits-Reservoir wenden wir uns in der Atemarbeit zu. Während wir die Sinne nach innen wenden, bildet sich in der Gruppe ein Feld, in dem sich die eigene Innenwahrnehmung zunehmend erweitern und vertiefen kann. Wir können lernen, über die Zentren der Wirbelsäule (Chakren) der aufsteigenden Lebenskraft zu folgen. Sind wir „im Hier und Jetzt“, schließt sich unser Bewusstsein absichtslos so in die fein schwingende Atembewegung ein, dass die Beobachtungsdistanz aufgehoben wird. Dadurch wird die Weisheit unserer leibseelischen Ordnung direkt erlebbar. Wir sind für Momente auf unser Urwissen bezogen. Aus dieser Schicht kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu. Bitte Socken oder Schuhe mit weichen Sohlen und einen Notizblock mitbringen!

DATUM

16.12.–18.12.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 195,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg



Auszeit mit Bewegung und Klang

Dieses Angebot lädt ein, über Bewegung, Klang und Stille mit sich selber in liebevollen Kontakt zu kommen. So bietet das ganzheitliche Fitness- und Bewegungskonzept Nia® Körpererfahrung, die sich von der Freude an der Bewegung leiten lässt. Zu verschiedenster Musik sind Bewegungsformen aus Tanz, Kampfkunst und Körperwahrnehmung kombiniert. Zu einem Tanz für Körper-Geist und Seele. Stille Bewegungssequenzen in der Natur, wohltuende Töne der Klangschalen, Klangreisen und Körpererfahrungen mit dem Konzept der Faszien-Rotation nach Eibich®, bieten Raum für das eigene Nachspüren und erleben.

Das Angebot im Dezember greift die besondere Zeit, die einen Übergang zwischen den Jahren bildet, auf. Das Kloster Vinnenberg bietet einen ganz wunderbaren Rahmen für gemeinsames Begegnen und gemeinsamen Austausch. Seien Sie in Resonanz mit Anderen, sich selber, der Natur und der Stille. Herzlich willkommen!

DATUM

27.12.–29.12.2022 (Di, 16:00 Uhr–Do, 12:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 153,00 € (Frühbucherpreis bis 10.10.2022, danach 173,00 €) zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Uta Altmann

ANMELDUNGEN www.uta-altmann.de



SÄULE 3 – WERTORIENTIERUNG

Erneuerung christlicher Wertorientierung

Das Kloster Vinnenberg ist seit Jahrhunderten ein Ort für Menschen auf der Suche nach Sinn und Orientierung. Mit seinen vielfältig nutzbaren Seminarräumen, den funktional eingerichteten Einzelzimmern und dem freundlichen Service unserer Mitarbeiter steht es auch in Zukunft offen für Gruppen, Gemeinden, Gremien, Verbände, Institutionen, aber auch für Firmen, Handwerksbetriebe, Verwaltungen, Behörden usw.

Nutzen Sie die optimalen Möglichkeiten unseres Hauses und die Atmosphäre aus Tradition und Moderne für Ihre individuell geplanten Veranstaltungen, zum Beispiel:

- Tagungen und Seminare,
- Exerzitien und Auszeiten,
- private und Betriebsfeiern.

Trotz der idyllischen Lage im Münsterland gewährleisten die Nähe des Flughafens Münster/Osnabrück sowie die Bahnanbindungen über Münster, Warendorf und Ostbevern sowohl für Gäste aus der Umgebung als auch für Fernreisende eine schnelle Erreichbarkeit.



Tagungsort Kloster Vinnenberg

Die Seminarräume des Klosters bieten Platz für Tagungen von Kleingruppen bis hin zu siebzig Personen und werden nach den Wünschen und Bedürfnissen unserer Tagungsgäste individuell gewählt und ausgestattet.

Neben dem freien WLAN stellen wir Ihnen gern das für Ihre Tagung erforderliche Equipment wie z.B. Beamer, Flipchart, Moderationskoffer etc. zur Verfügung.

Unterschiedlichste Raumgrößen und Einrichtungen gewährleisten die optimale Umgebung für den Anlass Ihrer Tagung, zum Beispiel:

- wissenschaftliche Symposien,
- Klausurtagungen,
- Weiterbildungen und Firmenworkshops,
- Entspannungs-, Meditations-, Gesundheitskurse ...

Buchen Sie unsere Räumlichkeiten für Ihr Tages-, Wochenend- oder Wochenseminar!

Seminare auf Wunsch

Wir helfen Ihnen auch gerne und entwickeln zusammen mit Ihnen ein auf Ihre Zielgruppe hin maßgeschneidertes Angebot. Wenn Sie es wünschen, haben Sie weder mit der Organisation noch mit inhaltlichen Vorbereitungen, der Suche nach Dozenten oder Moderatoren zu tun. Sie buchen – wir erledigen alles Weitere kompetent und professionell für Sie!

Mögliche Themenfelder für Seminare in unserem Haus:

- Erneuerung christlicher Werorientierung,
- Leitbilder und christliche Identität,
- Veränderungsprozesse und Konfliktmanagement,
- Ethisches Handeln,
- Grundlagen des Glaubens,
- Professionelle Kommunikation und Achtsamkeit,
- Stressprävention und Work-Life-Balance ...

Das Kloster Vinnenberg organisiert und konzipiert für Sie Einzelcoachings, Supervisionen oder Trainings für Führungskräfte, Teams oder interessierte Kleingruppen.

Feste und Feiern

Das Kloster Vinnenberg bietet die Möglichkeit, jenseits von Lärm und Stress Betriebs- oder private Feiern in einer festlichen und geistlichen Atmosphäre auszurichten. Gleichzeitig stehen Ihnen die Gästezimmer für die Unterbringung Ihrer Kollegen, Verwandten und Freunde zur Verfügung.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Planung und Durchführung Ihrer Feier.

Ihre Ansprechpartnerin für Tagungen und Seminare im Kloster Vinnenberg:

Judit Schlöpker
Sekretariat Kloster Vinnenberg
Tel.: 0 25 84 / 91 99 50

Wir freuen uns auf Sie!

SÄULE 4

Religiöse Kultur



GOTTESDIENSTE – STUNDENGEBET – LITURGIE

sonntags	11.00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
montags	9.00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
mo., di., do., fr.	18.00 Uhr	Vesper in der Klosterkirche (nach Möglichkeit)
mittwochs	15.00–17.00 Uhr	Eucharistische Anbetung in der Klosterkirche bzw. in der Hauskapelle im Kardinal-von-Galen-Haus
	16.30 Uhr	Vesper in der Klosterkirche bzw. in der Hauskapelle im Kardinal-von-Galen-Haus

Die Wallfahrtsgottesdienste im September finden an den Sonntagen um 11.00 Uhr statt. Die Pfarrgemeinden der umliegenden Ortschaften pilgern nach Vinnenberg, um das Gnadenbild der Gottesmutter vom Himmelreich zu ehren.

Hinzu kommen Wallfahrten und weitere liturgische Angebote, die vom Kloster, von Pfarrgemeinden oder anderen Gruppen angeboten werden. Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der Bistumszeitung „Kirche+Leben“ und den Ankündigungen nach den Gottesdiensten.

Aktuelle Termine finden Sie unter www.kloster-vinnenberg.de

Einzelgäste im Kloster Vinnenberg

Es ist während des gesamten Jahres für Einzelne möglich, Tage der Stille, Einzelexerzitien oder eine Auszeit im Kloster Vinnenberg zu verbringen. Es kann sinnvoll sein, für solche Tage eine so genannte „Geistliche Begleitung“ in Anspruch zu nehmen. In der Regel wird dann täglich ein Gespräch als Impuls und zur Reflexion mit einem kompetenten Begleiter oder einer kompetenten Begleiterin geführt. Darüber hinaus ist das Kloster Vinnenberg auch für einen „ruhigen Urlaub“ ohne Programm geeignet.

Frühzeitige Absprachen bezüglich der Reservierung, Gestaltung, möglichen Begleitung, Unterkunft, Verpflegung und damit verbundenen Kosten sind unbedingt erforderlich.

Kontakt: Dr. Carl B. Möller, Telefon 0 25 84 / 91 99 50
E-Mail: info@kloster-vinnenberg.de

Oasentage

Tage der Stille im Kloster und seiner wunderschönen Umgebung

Sie können sich jederzeit bei uns zu einigen Tagen oder auch einer längeren Zeit des Rückzugs in der Stille anmelden. Entweder gestalten Sie diese Tage ganz für sich oder nehmen begleitende seelsorgerliche Gespräche in Anspruch bzw. nehmen am Stundengebet der Klostergemeinschaft teil.

Urlaubstage im Kloster geistlich gestalten

Wollen Sie Ihre Urlaubszeit einmal anders verbringen? Unternehmen Sie vom Kloster aus Wanderungen, Radtouren, nähere und weitere Ausflüge und kehren immer wieder in die bergenden Mauern des Klosters zurück, um aus Ihren Ferientagen eine geistliche Zeit werden zu lassen.

Familienfeiern im Kloster Vinnenberg

Möchten Sie Ihre Familienfeier nicht so groß und nicht so laut – aber geistlich und festlich gestalten? Auch das ist auf Anfrage und nach vorheriger Abklärung Ihrer Wünsche im Kloster Vinnenberg möglich. In dieser Atmosphäre können Sie ganz neu mit Verwandten und Freunden in Kontakt kommen und Beziehungen aufbauen.

Führungen

Das Kloster Vinnenberg bietet ganzjährig geführte Rundgänge durch die Wallfahrtskirche und das Seminarhaus an. Die einstündigen Führungen werden von den beiden Ordensschwwestern geleitet. Die Kosten betragen 3,- Euro pro Person. Termine können mit dem Sekretariat unter Tel. 0 25 84 / 91 99 50 vereinbart werden. Auf Wunsch führt der Rundgang bei gutem Wetter auch durch den 30.000 qm großen Klostergarten!

Tipp: Vor oder nach Ihrer Führung servieren wir Ihnen gerne einen Nachmittagskaffee mit Kuchen im großen Refektorium (Speisesaal).

Aufenthalt externer Gruppen

Das **Raumprogramm** (siehe Seite 80) zeigt die Vielfalt der Nutzung über das bisher aufgezeigte Programm hinaus. Die Räume, eingebettet in die idyllische, ruhige Umgebung von Klostergärten und Parklandschaft, laden ein zu:

- Klausurtagungen für Wirtschaft, Verwaltung, Kirche etc.
- Pastoralkonferenzen
- Exerzitien
- Recollectionen
- Symposien
- Ideenschmieden
- ein- und mehrtägige Seminarveranstaltungen
- Besinnungstagen/-nachmittagen

Die **Wallfahrtskirche** lädt zur Wallfahrt von großen und kleinen Gruppen sowie von Einzelpilgern, zudem zu Hochzeitsfeiern und Jubiläen ein.

Die Wallfahrtsmadonna, die „Gottesmutter vom Himmelreich“, zieht jedes Jahr unzählige Pilger an. Kommen auch Sie mit allen Anliegen zu Maria, der Mutter Gottes, der Mutter der Menschen. Wenn Sie keinen eigenen Seelsorger oder eine Seelsorgerin dabei haben, können Sie sich auch an uns wenden.

Hausgemeinschaft Kloster Vinnenberg



Hausleitung
Dr. Carl B. Möller
Priester des Bistums Münster und
Dipl. Analytischer Psychologe



Schwester Sabina
Wallfahrtsbetreuung, Rezeption



Schwester Visitation
Sakristei, Rezeption, Führungen



Hauptamtliche
MitarbeiterInnen



Referentinnen und Referenten

Uta Altmann | systemischer Coach, 1 st Degree Nia® Black Belt Teacher, Faszien-Rotation nach Eibich®, Klangmassage nach Peter Hess & Babyklangmassage, Entspannungspädagogin, integrative Körperarbeit (Body-Mind-Centering), Pilates-Trainer, exam. Krankenschwester, www.uta-altmann.de

Hans-Jürgen Breyer | Heilpraktiker, ehrenamtlicher Sterbebegleiter und Lehrender des Ruhegebets, h-j@breyeronline.de

Ralf Bröckling | Grandmaster in Shaolin-Karate und Chan Shaolin Si, Zen-Lehrer, Seminarleiter und Personal Trainer für Atemschulung, verschiedene Meditationstechniken, Chi Gong, taoistisches Chi Kung, Yoga, Selbstverteidigung, Gesundheitsförderung und Entstressung, geehrt mit dem Titel „Sifu of Chan Shaolin Si“, www.body-mind.eu

Irene Bouillon | Dipl. Theol., Psychotherapeutin (HP, GwG), Ausbilderin in personenzentrierter Beratung, www.focusing-muenster.de

Elisabeth Burlage | Yogalehrerin SKA, Dipl. Sozialarbeiterin, 2 jährige Ausbildung in Heilyoga bei Maria Dieste, regelmäßige Fortbildungen in „Yoga der Energie“ bei Jutta Pinter-Neise

Dorothea Dahlke | Gärtnerin, Florist Meisterin, Kräuterpädagogin, Praktikerin im verräuchern von Kräutern

Anne Decamotan | Dipl. Theologin, Pflege- und Sozialcoach, ehrenamtlicher Trauer- und Begräbnisdienst im Bistum Münster, kfm. Ausbildung, Theologische Praxis in Münster, www.anne-decamotan.de

Rainer Edelbrock | Dipl. Musiktherapeut, Musikpädagoge (Staatsexamen) und Musiker. Dozent an der WWU-Münster, Musiktherapeut und -pädagoge an der Schule für Musik im Kreis Warendorf e.V., Arbeit in freier Praxis mit Menschen jeden Lebensalters sowie Konzerttätigkeit mit HANG & BUK. www.hangkonzert.de / www.raineredelbrock.de

Cornelia Ehrlich | Dipl. Psychologin in eigener Praxis, Referentin in der C.G. Jung-Gesellschaft Köln, Astrologin nach der Münchner Rhythmenlehre von W. Döbereiner, tiefenpsychologisch orientierte Atem-Lehrwerkstatt nach C. Veening und Irmela Halstenbach, www.cornelia-ehrich.de

Marie-Christine von Fürstenberg | Heilpraktikerin (traditionelle Naturheilverfahren), Weiterbildung in Systemaufstellung bei Hedy Leitner-Diehl und Stephan Hausner, Mitglied DGFS (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen), Praxistätigkeit seit 1989

Miguel Guldemann | Musiker und Zenlehrer der Linie Willigis Jäger, www.zenmeditation.ch

Stephan Hinszen | Tenor (Studium HfM Detmold, solistisch vor allem in der Kirchenmusik tätig), Ensemblesänger (NDR-Chor, Rundfunkchor Berlin), Chorleiter (Gospelchor St. Marien Telgte), chorischer Stimmbildner, Gesangspädagoge, Logopäde

Lars Hofnagel | Dipl. Theologe, Kath. Priester, Gemeindepfarrer St. Jodokus und Studierendenpfarrer an der Universität Bielefeld, vierjährige Fortbildung Grund- und Aufbaukurs Analytische Psychologie und Seelsorge, geistlicher Begleiter

Kathrin Hoyer | Studiendirektorin (Lehrerin für Mathematik und Chemie, Ausbilderin in der Lehrerbildung an einem ZfsL für Mathematik und im Kernseminar), Feldenkraispädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Master Coach DVNLP

Petra Jakisch | Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG), langjährige Praxis im Bereich Hatha Yoga, www.yoga-belebt-warendorf.de

Erika Jungbluth | Psychotherapeutin, in eigener Praxis seit 1985, Gründungs- und 12 Jahre (gewesenes) Vorstandsmitglied C.G.Jung Gesellschaft Köln e.V. u.a. 2. Vorsitzende, Lehrtherapeutin Sandspieltherapie (DGST/ISST), akkreditierte Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin (Psychotherapeutenkammer NRW), langjährige Hospizarbeit inkl. Gruppen-/Seminarleitungen, www.praxis-jungbluth.de

Sibylle Kaminski | System. Business- und Life-Coach, Achtsamkeitstrainerin, Fachberaterin für freie Berufe, Seminare und Teamtraining, www.relaxyourwork.de

Elisabeth Kammann | Stimpfpädagogin der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie, langjährige Erfahrung im Chor- und Ensemblesingen

Anne Klare | Institut für Atem, Stimme und Gesang, Münster, Diplom-Gesangspädagogin, Atemlehrerin (Ilse Middendorf und Bipolare Atemarbeit), Seminarleitung, Lehrbeauftragte der Musikhochschule Münster und Sopranistin, www.anneklare.de

Roland Krause | staatl. geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, eigene Praxis „KlangBalance“ in Osnabrück, davor viele Jahre klassischer Orchestermusiker (Konzert-Hornist) und musikalisch-pädagogisch an mehreren Musikschulen tätig

Anette Krüger | Dipl. Päd., Dipl. Qi Gong-Lehrerin (DDQT), bis 2006 Dozentin der Ärztekammer Westfalen/Lippe für Qi Gong, eigenes Institut für Qi Gong und Gesang im Münsterland, Sängerin (heilende Lieder, jiddische Lieder, Improvisationen), Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe, www.innereslaecheln.de

Martin Kuske | Diplom-Bibliothekar, Germanist, Märchenerzähler und Leiter von Schreibwerkstätten

Alma Lares | Theologin, Anglistin (1. und 2. Staatsexamen), Psychologische Beraterin (Master of Counseling), Referentin für Prävention sexualisierter Gewalt, Theaterpädagogin (BUT) und Sandspieltherapeutin (DGST) in eigener Praxis www.sandspiel-muenster.de und www.olm-oroboros.de

Andrea Lohmann | Bankkauffrau, Erzieherin, Erwachsenenbildnerin, TZI-Diplom, Schlaf- und Entspannungspädagogin, Bogenschießen bei Kurt Österle

Britta Mannertz | Heilpraktikerin in eigener Praxis, VHS-Dozentin, Schwerpunkte: Hildegard-Medizin, Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Schüßlersalze

Dr. Carl B. Möller | Hausleitung Kloster Vinnenberg, Rektor der Wallfahrtskirche, Priester und Dipl. Psychoanalytiker (C. G. Jung), Leiter des Fachbereichs Vergleichende Religionswissenschaft am C. G. Jung-Institut Zürich, Dozent im Fachbereich Pastoraltheologie der Westf. Wilhelms-Universität Münster, Psychoanalytiker in eigener Praxis, Exerzitienleiter und Kontemplationslehrer, u. a. in der Tradition des Herzensgebetes nach Franz Jalics, geistlicher Begleiter

Lisa Oesterheld | Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienleiterin, Bibliodramaleiterin, als Pastoralreferentin langjährige (2007–2021) Leitung des Sachbereichs Exerzitien und Spiritualität im Bischöfl. Offizialat Vechta; seit 2006 Autorin geistlicher Lyrik (Echter Verlag); www.lisaoesterheld.de

Marcus Porsche | geb. 1976; ledig; Dipl. Wirtschaftsingenieur; Theologe/ Pastoralreferent; Christlich initiatische Wegbegleitung; Geistlicher Beirat DJK; meditiere im Herzensgebet seit 2005; Ausbilder im meditativen Bogenschießen angelehnt an den Zen

Anna Röcker | Musiktherapeutin G.I.M., Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Ausbildung am C. G. Jung-Institut, Studium an der Universität Winchester (M.A.), seit 35 Jahren in eigener Praxis tätig mit Schwerpunkt Musiktherapie, Seminarleiterin, Autorin

Gisela Scharf | Krankenschwester, Trauerbegleitung, Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung, Fortbildung in „Analytische Psychologie und Seelsorge“ nach C. G. Jung – Grund- und Aufbaukurs, Ressourcenorientierte Gesprächsführung, Fortbildung in Klientenzentrierter Interaktion, Theologisches Seminar, Grund- und Aufbaukurs

Helga Schwartengraber | Sonderschullehrerin, Gestalttherapeutin (Institut Heel, NL), Therapeutin für Sensorische Integration (IKE Hamburg), Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Klassische Homöopathie und Cranio-Sacrale Methode, langjährige Erfahrung im Chor- und Ensemble-singen

Gunhild Seyfert | Journalistin und Autorin, Meditationsbegleiterin, Referentin für Kreatives Schreiben, Mitglied im Loccumer Arbeitskreis Meditation, www.gunhildseyfert.de

Karin Skogstad | Fotografin, Yogalehrerin nach der Bihar School of Yoga
Claudia Steilberg | MA Amerikanistik & Germanistik, Dipl. Systemischer Coach, Trainerin für MBCL – (Mindfulness-Based Compassionate Living), Resilienz, Positive Neuroplastizität (Rick Hanson) & Achtsame Kommunikation, www.claudiasteilberg.com

Prof. Dr. Rosemarie Tüpker | ehem. Professorin für Musiktherapie an der Universität Münster, psychologische Erforschung und Nutzung von Märchen in verschiedenen Kontexten, 2019 Wildweibchenpreis der Reichelsheimer Märchen- und Sagentagen, Veröffentlichungen zum Thema Märchen

Maria Wackers | Achtsamkeits- und Resilienz-Trainerin (DFME), Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK), www.maria-wackers.de, info@maria-wackers.de

Stefan Wiesel | Dipl. Theol., Priester, Supervisor, geistlicher Begleiter, Diözesanhochschulseelsorger des Bistums Essen, vierjährige Fortbildung Grund- und Aufbaukurs Analytische Psychologie und Seelsorge, zweieinhalbjährige Fortbildung Maltherapie nach C. G. Jung

Dr. Eva Wolf | Kunsthistorikerin, Deutschlehrerin, Kursleiterin Meditation

*Wie eine Insel des Friedens
mitten im Wiesengrund
Gräben, verträumt und verschwiegen,
schließen das stille Rund.*

*Ist's nicht,
als schlüge die Erde
lächelnd die Augen auf!
Schau über Gräser und Blüten
hoch in den Himmel hinauf!*

*Wie ein dunkelnder Rahmen
hüllen die Wälder sich ein,
so als wollten sie immer
treue Wächter ihm sein.*

*Im Laube der uralten Linde
ein Summen. Es plätschert das Wehr,
als ob geheimes Leben
in allem zugegen wär.*

*Unter des Glöcklein Klingen
kehrst du dem Kloster dich zu.
Nun hast mit Wiesen und Wäldern
Teil an dem Frieden auch du.*

Otto Nisch

Die Klassische Moderne aus Westfalen

Bei uns finden Sie u.a. Werke von

Böckstiegel - Hölscher - Imkamp - Macke
Modersohn - Morgner - Piene - Rohlf
Schumacher - Stenner - Topp - Viegner
Wedewer - Winter - Wulff - u.v.m

Kunsthandel | **Henneken**

Große Straße 10
49186 Bad Iburg
(05403) 72 69 78 0
info@kunsthandel-henneken.de
www.kunsthandel-henneken.de

Otto Modersohn
Feldweg bei Münster
1887



Klopfen Sie gern auch an unsere Pforte!



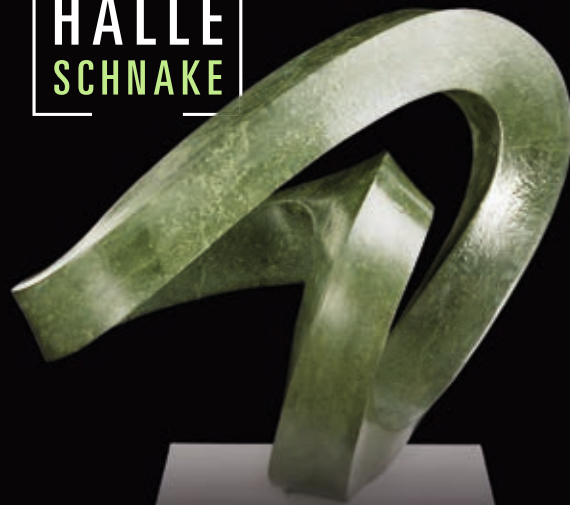
SXC
sx-capital
Aktiengesellschaft

Wir reden mit Ihnen –
über die Entwicklung
Ihres Vermögens.
Unser Leitsatz:
Werte bewahren.
Dabei sind wir nur Ihren
Zielen verpflichtet.

Unser Erfolg:
Wirtschaftsprofis und
unsere Mandanten
empfehlen uns als
private Vermögens-
verwalter weiter.
Das spricht für sich.

SX-CAPITAL AG
PRIVATE VERMÖGENSVERWALTUNG
BOHLWEG 24, 48147 MÜNSTER
FON 0251/490 98 - 0
WWW.SX-CAPITAL.COM

**KUNST
HALLE
SCHNAKE**



SPIRITS IN STONE

SKULPTUREN VON BLEIBENDEM WERT

Max-Winkelmann-Str. 84 | 48165 Münster-Hiltrup
Tel. 0172 5338328 | www.kunsthalle-schnake.de

Foto: Thorsten Marquardt

HOCH
DIE TASSEN



Sammeltasse auf Glasstiel

Manche Anlässe wollen einfach sti(e)voll gefeiert werden.

Ob mit Kaffee, Tee, Sekt oder einem Likörchen – mit diesen Unikaten lässt es sich fein anstoßen: „Hoch die Tasse!“

Mehr Einzelstücke im Shop auf: www.hochdietasse.de

LANDGASTHAUS

„Zum Kühlen Grunde“

Gepflegte Gastlichkeit
zu jeder Jahreszeit.

BIERGARTEN
KAMINZIMMER
TENNE



Gastlichkeit: Familienfeiern, Gastraum im alten Tennenstil, Kaminzimmer, Saal

Köstlichkeiten: saisonal und traditionell

Freizeit: radfahren (E-Bike Station), wandern, reiten ...

In der wunderschönen münsterländer Landschaft können Sie zur Ruhe kommen oder ganz aktiv sein.

DIREKT AM
KLOSTER
VINNENBERG

Beverstrang 40, 48231 Warendorf/Milte, Tel. 02584 1060
www.zumkuehlengrunde-vinnenberg.de

STRATEGISCHE BERATUNG // KONZEPTION // LOGO // CORPORATE DESIGN // TEXT // WEBSITE //
GESCHÄFTSAUSSTATTUNG // BROSCHÜRE // PLAKAT // ANZEIGE // MAILING // BUCH // APP // ...



Passt Ihre Webseite zu Ihnen?
Oder haben Sie noch gar keine?

Wir gestalten
„Praxispersönlichkeiten“
– online wie offline.

synergeto

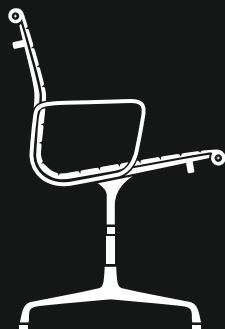
kommunikation / strategie / design
münster / www.synergeto.de

Gaststätte

ZURBORN

Münsterstraße 53
49219 Glandorf
Telefon 05426/4075
Telefax 05426/806375
www.gaststaette-zurborn.de

- gutbürgerliche Küche
- Familienfreundlich
- Räumlichkeiten für Feiern mit bis zu 120 Personen
- Terrasse
- Kegelbahn
- Partyservice
- Mittwochs Ruhetag



www.ton-objekt.de

Wir sagen Danke
für Ihr Vertrauen.

T O N

UMFELDGESTALTUNG
OBJEKTEINRICHTUNG
REALISIERUNG

Sammlung AUGUSTINA



Einfühlsame und wortgewandte Texte sind ein Markenzeichen des bekannten Autors Hans Kruppa. Diese Sammlung enthält mehr als 60 seiner schönsten Weisheitsgeschichten. Eingebettet in die liebevollen Naturillustrationen schenken sie uns einen Ruhepol in der Hektik des Alltags und Inspiration, um das Leben in all seinen Facetten zu genießen.



Hans Kruppa
Leben im Einklang
160 S. / 12,5 x 18 cm /
wattiertes Hardcover mit Goldfolie /
innen 4-fbg. / Leseband
ISBN 978-3-649-63963-3
€12,95
www.coppenrath.de

COPPENRATH

Wir machen, dass es läuft!

Wärme, Wasser, Strom und Sonne – wir befassen uns mit jeder Technik, die Ihr Zuhause warm und komfortabel macht.

Heizung/Sanitär

Badsanierung

Elektroinstallation

erneuerbare Energien

Badsanierung

Telefon/Netzwerk



Holtkamp GmbH, Wulfskamp 2, 48231 Warendorf-Milte
Telefon: 02584 1089, www.holtkamp-haustechnik.de

IHR MODE- & BETTENHAUS IN GLANDORF



Biedendieck

► MODE ERLEBEN.

Radfahren ist Meditation in Bewegung.

E-Bikes – Gebrauchträder – Kinderanhänger – Zubehör – Bekleidung –
Probefahrten – Helmanpassung – Inspektion – Satteltest –
Fahrradvermietung – Nähmaschinen ...

Ostbevern, Engelstraße 4
Tel: 02532 327

www.ludger-boeckenholt.de



Personal Zen Training. Dein Weg zu Dir.

Sifu Ralf Bröckling
Coaching, Seminare, Ausbildungen
www.body-mind.de



Akademie
Knegendorf



Klosterseminare
für Fach- & Führungskräfte

Coaching Ausbildung

Jetzt anmelden &
Förderung nutzen

Telefon: 0541 88207 – www.akademie-knegendorf.de



Feinste westfälische Spirituosen.
Ab-Hof-Verkauf fußläufig vom
Kloster Vinnenberg zu erreichen.

WK Spirituosen, Beverstrang 29a, 48231 Warendorf-Milte

☎ 0152- 04206238



westfalenkraft.de



DKV-Residenz am Tibusplatz ^{DKV}



*Auch bei
uns gibt es
ein tolles
Programm!*

BESSER GEHT ES NICHT!

Hier möchte ich leben – hier möchte ich arbeiten.

Jetzt anmelden – jetzt bewerben!



DKV-Residenz am Tibusplatz
Tibusplatz 1–7, 48143 Münster
Telefon 0251 / 4 83 50, www.dkv-rt.de.



Diesel • Heizöl • Schmierstoffe
Lietmann Mineralöle
TANKSTELLE • WASCHCENTER

**Bei uns können Sie mal
wieder so richtig „auftanken“**

Sie können mit Ihrer Kundenkarte, EC-Karte und Kreditkarte
rund um die Uhr an unserem Tankautomaten tanken!

Sassenberg • Füchtorfer Str. 31 • Tel. 0 25 83 / 30 28 54
Carl-Benz-Straße 2 • Tel. 0 25 83 / 30 31 53



WO GOTT

**UND DIE
WELT SICH
TREFFEN**

RELÍGIO
WESTFÄLISCHES MUSEUM FÜR RELIGIÖSE KULTUR

Herrenstr. 1-2 • 48291 Telgte
Tel: 02504/931 20 • Fax: 02504/7919
www.museum-religio.de • museum@telgte.de

Jubiläumsfeier Kloster Vinnenberg (3. + 4.7.2021)

Wenn Sie, **liebe Leserinnen und Leser**, in unser Jahresprogramm hineinschauen, liegt die Feier des 10+ Jubiläums schon längere Zeit zurück. Aber, wie mir nach nunmehr drei Wochen immer wieder gesagt wird, schwingt die Strahlkraft von Konzert und Festgottesdienst bei den meisten noch sehr intensiv nach. Das Kloster Vinnenberg konnte auch beim Jubiläum nach 11 Jahren von den meisten TeilnehmerInnen in der Tiefe als ein „Ort Geistlicher Erfahrung“ erlebt werden. In diesem Sinne hatten wir bei der Wiedergründung die seit 800 Jahren bestehende Tradition des Klosterortes aufgegriffen und für die Zukunft festgelegt. Die Menschen waren bereits am Samstagabend von den beiden Musikern – beide wahrhaft von Weltformat – bewegt und begeistert. Die geradezu überragenden und zugleich prophetisch anmutenden Predigtworte des Essener Bischofs Dr. Franz-Josef Overbeck (s. Bild mit Weihbischof Dr. St. Zekorn und Rektor Dr. Carl Möller) entwickelten das Konzept, welches wir für das

Kloster schon vor der Wiedergründung entworfen hatten, in die Zukunft der Kirche als einen gelingenden Reformansatz. Vielfach wurden die Worte dieser Predigt „als Morgenröte für die Reformen einer Kirche der Zukunft“ aufgefasst. Das aus unterschiedlichen Gründen im Klostervorhof aufgestellte Zeltdach, in dem der Festgottesdienst vor dem Kreuzeshügel – der gleichsam eine Rückwand bildete – gefeiert worden ist, ist nicht als Zelt sondern als ein würdiger, sakraler Raum empfunden worden.

Es mag wirklich so sein, dass hier Elemente einer in die Zukunft weisenden Kirche spürbar geworden sind. Eines ist gewiss: die Sehnsucht der Menschen nach dem Glauben an Gott und einer von seinem Geist durchdrungenen Kirche ist neben der Vielzahl der Kirchenaustritte ungebrochen. Im Kloster Vinnenberg schauen wir – gestärkt durch unser kleines Fest – zuversichtlich in die Zukunft.

Ihr Dr. Carl Möller



ÜBERNACHTUNGSKOSTEN*

Tagessatz im Hauptgebäude Kloster Vinnenberg

Einzelzimmer mit Nasszelle ohne Verpflegung	45 €
Einzelzimmer mit Nasszelle und Vollpension	77 €
Doppelzimmer mit Nasszelle ohne Verpflegung p. P.	35 €
Doppelzimmer mit Nasszelle und Vollpension p. P.	67 €

Tagessatz im Kardinal-von-Galen-Haus des Klosters

Einzelzimmer ohne Nasszelle* ohne Verpflegung	25 €
Einzelzimmer ohne Nasszelle* mit Vollverpflegung	57 €

* (Nasszelle/Bad/WC auf dem Flur für je 2–3 Zimmer)

Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Aufpreis von 5 €.

Ermäßigung für Kinder

bis zu 5 Jahren 60 %; bis zu 10 Jahren 40 %; bis zu 15 Jahren 20 %

Ermäßigung für Schüler/innen, Studierende und Ordensleute nach Absprache

Stornogebühren für abgesagte Kurse seitens der Teilnehmer

Die Tarife für die Stornogebühren finden Sie auf der Seite 65.

*Preisänderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr.

Für externe Gruppen, die Veranstaltungen in unseren Räumlichkeiten durchführen, berechnen wir nach Absprache eine Raummiete und Gebühren für technisches Equipment. Die Raummiete variiert je nach Raumgröße und Aufenthaltsdauer.

Gern vermitteln wir die Vermietung von Leihfahrrädern.

DIE RÄUME

Klostergebäude

28 Zimmer (25 Einzel- und 3 Doppelzimmer) mit Nasszelle;
davon 2 Zimmer als kleine Suiten und zwei Referenten-Zimmer
1 Vortragssaal für bis zu 70 Personen
1 Meditationsraum für 30 Personen
4 Seminarräume für jeweils 10 bis 20 Personen
1 Gesellschaftsraum mit Teeküche
1 großes Refektorium (Speiseraum) für 55 Personen
1 kleines Refektorium
30 000 qm Klostergarten, der nur den Gästen als Raum des Rückzugs,
der Erholung und der Stille zur Verfügung steht

Kardinal-von-Galen-Haus

9 Einzelzimmer (Nasszelle/Bad/WC auf dem Flur für je 2–3 Zimmer)
1 „Einsiedelei“ (2 Einzelzimmer, Bad/WC, Küche, Wohnzimmer)
1 Essküche für 12 Personen; Selbstversorgung auf Wunsch
1 Bibliothek
2 Meditationsräume (für 10 bzw. 16 Personen)
Schweigegarten am Wasser
Hauskapelle

Das Raumprogramm kann so getrennt voneinander genutzt werden, dass sich die unterschiedlichen Gruppen nicht stören und Schweigegruppen ihre eigenen Räume auf getrennten, vom Tagesbetrieb entfernt liegenden Etagen haben können.

Anmeldung

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37 · 48231 Warendorf-Milte

Telefon 0 25 84 / 91 99 50

Telefon 02 51 / 3 90 47 62 (Dr. Carl Möller)

Telefax 0 25 84 / 9 19 95 10

Mail info@kloster-vinnenberg.de · www.kloster-vinnenberg.de

Die Kosten Ihres Aufenthalts berechnen sich aus Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 80) zuzüglich der jeweiligen Kursgebühren laut Ausschreibung.

Informationen zur DSGVO finden Sie auf unserer Homepage www.kloster-vinnenberg.de unter der Rubrik: Service > Downloads.

Absage von Kursen seitens der Teilnehmer

Bei der Absage von Kursen seitens der Kursteilnehmer/innen berechnen wir anteilige Seminarkosten.

Bei Absage vor dem 30. Tag vor dem Termin: keine Kosten;

bei einer Absage vom 29. bis 15. Tag vor Seminarbeginn: 40 %;

bei einer Absage vom 14. bis 1. Tag vor Seminarbeginn: 80 %;

bei einer Absage am Tag des Seminars: 100 %.

Die Erhebung der Kosten bezieht sich auf Kursgebühren und Übernachtungs- und Verpflegungskosten.

Die Absage seitens der Kursteilnehmer/innen muss schriftlich per Post oder E-Mail erfolgen. Im gleichen Zug wird die Abmeldung unsererseits bestätigt. Diese Rücktrittsregelung ist verbindlich. Mit der

Anmeldung zu unseren Kursen erklären Sie sich damit einverstanden. Gleichzeitig machen wir auf die Möglichkeit von Seminarrücktrittsversicherungen aufmerksam.

Eigenverantwortung

Alle Teilnehmer/innen und Gäste tragen selbst die volle Verantwortung für Erfahrungen und Aktivitäten in unseren Kursen.

Bitte
frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
D-48231 Warendorf-Milte

Absender:

Name, Vorname:

Straße, Hausnr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

☐ Bitte senden Sie mir Informationen
zu aktuellen Angeboten zu.

So können Sie helfen!

Wir danken herzlich allen, die das Kloster Vinnenberg durch ihren Besuch, ihr Engagement und ihre Spenden unterstützen. Spenden an den Verein zur Förderung des Klosters Vinnenberg e. V. dienen einem gemeinnützigen Zweck und sind daher steuerlich absetzbar. Auf Wunsch stellen wir eine Spendenquittung aus.

Verein zur Förderung des Klosters Vinnenberg e.V.

DKM Darlehnskasse Münster eG

IBAN: DE 50 4006 0265 0018 5551 00

BIC: GENODEM1DKM

Impressum

Herausgeber:

Verein zur Förderung des Klosters Vinnenberg e.V.,
St.-Mauritz-Freiheit 46, 48145 Münster

Für die Kursausschreibungen sind die jeweiligen Referent(inn)en verantwortlich.

Warendorf-Milte, August 2021

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Titel des Seminars: _____

Übernachtung

Tag der Anreise: _____

Uhrzeit: _____

(i. d. R.
eine Stunde vor
Seminarbeginn)

Tag der Abreise: _____

Uhrzeit: _____

Anzahl der Personen: _____

Ich wünsche die Übernachtung (inkl. Vollpension) im:

☐ Kloster

☐ Einzelzimmer

☐ Doppelzimmer

☐ Kardinal-von-Galen-Haus

☐ Einzelzimmer (Bad/WC auf dem Flur für 2-3 Zimmer)

Bemerkungen / Zimmerwunsch: _____

Datum, Unterschrift: _____

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Stormbedingungen (siehe Seite 65) einverstanden.



Anfahrt

Anreise mit dem PKW

Von Münster kommend auf der B 51 (Warendorfer Straße) Richtung Telgte/Warendorf. Auf Ortsumfahrt Telgte abzweigend der B 51 weiter folgen in Richtung Ostbevern. An Ostbevern vorbei, bis Abfahrt Milte (rechts, unmittelbar hinter einer Tankstelle). Landstraße Richtung Milte, in der Ortschaft Milte links ab Richtung Kloster Vinnenberg (Schild). Ort Milte verlassen, bis auf linker Seite Hinweisschild „Gaststätte Zum Kühlen Grund“ bzw. „Kloster Vinnenberg“ erscheint. Nach wenigen hundert Metern haben Sie das Ziel erreicht. Herzlich willkommen!

Anreise mit der Bahn

Von Hauptbahnhof Münster bis Bahnhof Warendorf (www.eurobahn.de), ab dort weiter mit dem Taxi bis Kloster Vinnenberg (ca. 20 €). Vorbestellung erforderlich:
 Taxi Fritz, Warendorf, Tel. 02581/3344 oder
 Taxi Giese-Janzen, Warendorf, Tel. 02581/1234.
 Alternativ (www.eurobahn.de) bis Bahnhof Ostbevern, ab dort mit dem Taxi oder mit dem Fahrrad (ca. 10 km).

Das münsterländische Vinnenberg in der Nähe von Warendorf gilt neben Eggerode als ältester Marienwallfahrtsort des Bistums Münster. Fast 800 Jahre wurde hier das kontemplative Gebet gepflegt – im Juni 2005 verließen die letzten Benediktinerinnen von der ewigen Anbetung nach über 100 Jahren altersbedingt ihr Kloster. Bis heute zieht die **Wallfahrtskirche** zur „Muttergottes vom Himmelreich“ zahlreiche Pilgerinnen und Pilger und stille Betende an. Seit Juli 2010 erstrahlt das Gotteshaus nach umfangreichen Renovierungs- und Restaurierungsarbeiten in neuem Glanz.

Nach vierjähriger Planung und einjährigem Umbau wurden die Gebäude auf Initiative des „Vereins zur Förderung des Klosters Vinnenberg e.V.“ zu einem besonderen geistlichen Ort umgebaut, um die Kontinuität des kontemplativen Lebens und der religiösen Kultur zu wahren, pastoralpsychologische Schulung und eine Erneuerung christlicher Wertorientierung zu ermöglichen. Seit August 2010 ist das **Kloster Vinnenberg** mit 30 Gästezimmern wieder geöffnet – als Ort geistlicher Begegnung.

Auch das **Kardinal-von-Galen-Haus** neben dem eigentlichen Klostergebäude ist ein heimeliges Gästehaus, das in schlichter Schönheit bestens geeignet ist, zur Ruhe zu kommen – sei es als Einzelgast oder in einer Gruppe.

Seien Sie herzlich willkommen!

www.kloster-vinnenberg.de

