

PROGRAMM
2023



KLOSTER VINNENBERG



Liebe Freund*innen des Klosters Vinnenberg,

„Seid ihr denn von allen guten Geistern verlassen?“ oder in direkter Anrede, die mich vielleicht persönlicher betrifft: „Bist du denn von allen guten Geistern verlassen?“

Was wäre, wenn diese Anfrage – meistens ja ganz entsetzt formuliert – an mich gerichtet würde? Gäbe es eventuell aus einer daraus resultierenden Verletzung, so eine totale erregte Abwehrsituation? Ich? ... von allen guten Geistern verlassen? Würde ich in mich hineinhorchen, um zu schauen, ob es in mir Bereiche gibt, von denen man behaupten könnte, es gäbe dort keinen guten Geist mehr zu finden, wäre mir das möglich? Es kann sich dann so anfühlen, als hätten in diesen Bereichen meiner Psyche dunkle, geradezu dämonische Geister Platz genommen. Wie Irrlichter geistern diese in mir herum, lassen mich unruhig, rastlos und getrieben werden. Diese Wahrnehmung in mir selbst dürfte, ja sollte vielleicht sogar mich nachdenklich stimmen. Was treibt mich so ruhelos umher? Welche Geister treiben in mir ihr Unwesen?

Mit solchen und ähnlichen Fragestellungen kommen viele Gäste und Kursteilnehmer*innen zu uns ins Kloster. *„Ich weiß gar nicht mehr, was in mir los ist. Ich bin aus dem Gleichgewicht geraten, kenne mich selbst oft nicht mehr wieder. Ich muss, so haben auch Freund*innen mir geraten, eine Auszeit nehmen, um meine Mitte wiederzufinden, wieder ins Lot zu kommen. Mich belastet alles, das persönliche Leben und die Welt, die ebenfalls von allen guten Geistern verlassen worden zu sein scheint.“*

Die vielen „Geister“, die seit mehr als 12 Jahren unser Haus, das Kloster Vinnenberg, zu stillen Tagen besuchen, Exerzitien machen, Yoga, Tai Chi, Qui Gong und japanisches Bogenschießen üben, andere, die aber auch zu beruflich bedingten Tagungen und Fortbildungen kommen – z. B. Krankenhauspersonal bzw. Erzieherinnen und Erzieher usw. usw. – sie berichten eindrucksvoll davon, dass dieser alte spirituelle Klosterort ein Platz ist, an dem „gute Geister“ wohnen. Dass sie das deutlich spüren und hier im Kloster Vinnenberg täglich mehr ihre eigene Mitte, die ihnen abhandengekommen scheint, wiederfinden.

In den umfangreichen Kursangeboten ebenso wie in den Gottesdiensten kommen sie zurück zu sich selbst und finden in einer Welt, die wie lange nicht, von „guten Geistern“ verlassen worden scheint, das eigene Gleichgewicht, inneren Frieden bis hin zu erneuerter Sinnorientierung. Der Lebensweg kann in geordneteren Bahnen doch wieder weitergehen.

Seit hunderten von Jahren wird dieser Ort – dieser Wallfahrtsort – von Pilgern als Ort mit gutem Geist aufgesucht. Heilige Orte gibt es seit Jahrtausenden in allen Religionen. Sie sind vor allem heilende Orte, die dem Menschen helfen, seine innere Mitte zu finden. Kommen Sie, fühlen Sie sich eingeladen vom guten Geist dieses Ortes.

Carl Möller



Vorwort	03
Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen	05
Kalenderübersicht	06
Säule 1 Kontemplation	11
Säule 2 Persönlichkeitsentwicklung	21
Säule 3 Wertorientierung	64
Säule 4 Religiöse Kultur	66
Zu Gast im Kloster	68
Team	70
Räume und Preise	72
Gut zu wissen	73
Anmeldung und Kontakt	85
Wegbeschreibung	87



KLOSTER VINNENBERG

Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen

Seit mehr als 750 Jahren ist das Kloster Vinnenberg im Zentrum der münsterländischen Parklandschaft ein Ort des Gebetes und der Reflexion über den Glauben. Seit Jahrhunderten pilgern Menschen zur Gottesmutter von Vinnenberg. Bis heute vergeht kaum ein Tag an dem die Klosterkirche ohne Betende ist. Viele Klöster werden aufgrund von Überalterung und Glaubensschwund geschlossen. Diesen Prozess wollen wir zum Stillstand bringen. Denn die heutige Gesellschaft, so auch die Menschen im Münsterland, sollten auf sinnstiftende geistliche Orte und die Pflege des Erbes unserer abendländisch-christlichen Kultur nicht verzichten. Zu diesem Zweck hat sich ein Förderverein, aufgrund der Initiative und unter der heutigen Leitung von Dr. Carl B. Möller, gebildet, der die Tradition Vinnenberg seit nunmehr 12 Jahren fortschreibt.

Glaube Deinem Glauben

Engagierte Christen, Ordensleute und Priester bewohnen das Haus, pflegen Gastfreundschaft und eröffnen den Menschen Räume, um sich einzuüben in Menschwerdung und Christwerdung. Wobei der interkonfessionelle und interreligiöse Dialog einen wesentlichen Schwerpunkt darstellt.

Unsere Zuversicht ruht auf

4 starken Säulen:

Kontinuität des kontemplativen Lebens

- Angebot von Exerzitien für Einzelne und Gruppen
- Kompetente Begleitung: „Stille Tage“ für Gäste, die sich zurückziehen möchten, um geistlich zu regenerieren
- Anbetung: Jahrhundertealte und neue Gebetsformen

1

Pastoralpsychologische Schulung

- Psychologie und Theologie im Gespräch
- Rituale und religiöse Symbolsprache verstehen, erfassen, weitergeben
- Ausbildung in seelsorgerischem Gespräch und Beratung, Schulung in Gebet, Meditation, Kontemplation

2

Erneuerung christlicher Wertorientierung

- Wirtschaftsethik: Führungskultur für Menschen in Verantwortung
- Medizinethik: Umgang mit Grenzerfahrungen des Lebens

3

Kontinuität religiöser Kultur

- Pflege der Wallfahrt und des Pilgerns
- Erweiterung und Vertiefung der liturgischen Angebote
- Geistliche Konzerte, Auseinandersetzung mit Literatur und Kunst

4

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
JANUAR		
05.01.–06.01.	Das Mysterium der Raunächte Anette Krüger	24
13.01.–15.01.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	16
13.01.–15.01.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	25
14.01.–15.01.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	13
20.01.–22.01.	Freundschaft schließen mit mir selbst – Selbstmitgefühl entwickeln Claudia Steilberg	26
FEBRUAR		
06.02.–07.02.	Die Waldfrau – Zurück zur weiblichen Urkraft Margitta Mikus	27
08.02.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
10.02.–12.02.	Mystiker*innen unserer Zeit – ein ev.-kath. Dialog Irene Bouillon & Heike Wolf	29
17.02.–19.02.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit Petra Jakisch & Claudia Steilberg	30
17.02.–20.02.	Kontemplative Exerzitien am Karnevalswochenende Dr. Carl B. Möller	13
24.02.–26.02.	Mehr Menschlichkeit wagen – Spiritualität der Verwundbarkeit Anne Decamotan	31
24.02.–26.02.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	32
MÄRZ		
11.03.–12.03.	Atemtypen-Übungsseminar Anne Klare	33
17.03.–19.03.	Zuversicht und Lebensfreude Claudia Steilberg	34
17.03.–19.03.	Das Ruhegebet nach Johannes Cassian Hans-Jürgen Breyer	17
24.03.–26.03.	Ausgeschlafen oder ausgebrannt? Britta Mannertz	35
29.03.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
APRIL		
02.04.–06.04.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	19
05.04.–07.04.	Schreiben aus der Stille Dr. Eva Wolf	35
05.04.–09.04.	Kontemplative Exerzitien an den Kar- und Ostertagen Dr. Carl B. Möller	13
15.04.–16.04.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	36
21.04.–23.04.	Dem Leben wieder vertrauen Britta Mannertz	37
21.04.–23.04.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	32
22.04.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
28.04.–30.04.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	25

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
MAI		
05.05.–07.05.	Die Vielfalt des Augenblicks – Eine achtsame Auszeit im Kloster Cornelia Bahr	38
05.05.–07.05.	Die Seiten meines Lebens – Meditation, Kreatives Schreiben und Bewegung Gunhild Seyfert	39
06.05.–07.05.	Tief verbunden – Bewegung und analytische Psychologie Selina Danisch	39
12.05.–14.05.	Qi Gong: Der Mai ist gekommen Anette Krüger	40
13.05.–14.05.	„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein Roland Krause	42
19.05.–21.05.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	19
19.05.–21.05.	Feldenkreis – Unsere Füße tragen uns tagein tagaus Kathrin Hoyer	41
26.05.–28.05.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	36
26.05.–29.05.	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen	43
JUNI		
03.06.–04.06.	Das positive Kind erleben – eine Annäherung durch Musik Dr. Rainer Edelbrock	44
07.06.–08.06.	Die Waldfrau – Zurück zur weiblichen Urkraft Margitta Mikus	27
09.06.–11.06.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	32
23.06.–25.06.	Bogenschießen als Meditation Andrea Lohmann	45
28.06.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
30.06.–02.07.	Sommerkräuter - mit allen Sinnen erleben Dorothea Dahlke & Elisabeth Burlage	45
JULI		
05.07.–09.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	18
05.07.–14.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	18
07.07.–09.07.	Qi Gong: Selige Sommerzeit – das Herz zum Singen bringen! Anette Krüger	46
09.07.–14.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	18
14.07.–16.07.	Der Mensch das schöpferische Wesen Cornelia Ehrlich	47
14.07.–16.07.	Yoga und Meditation Elisabeth Burlage	48
14.07.–16.07.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	16
21.07.–23.07.	Meditatives Bogenschießen für Paare Marcus Porsche	48
30.07.–04.08.	12. Sommerakademie C. G. Jung Thomas Schwind, Dr. Carl B. Möller	23



TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
AUGUST		
07.08.–12.08.	Kontemplative Exerzitien im Sommer Dr. Carl B. Möller	14
11.08.–13.08.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	25
18.08.–20.08.	Focusing Basisseminar – Wer bin ich eigentlich? Irene Bouillon	49
18.08.–20.08.	Die Vielfalt des Augenblicks – Eine achtsame Auszeit im Kloster Cornelia Bahr	38
25.08.–27.08.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	36
26.08.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
SEPTEMBER		
01.09.–03.09.	„Qi Training“ – Körperliche und geistige Vitalität Sifu Ralf Bröckling	50
08.09.–10.09.	Wenn es überall weh tut – Hildegard von Bingen Britta Mannertz	50
08.09.–10.09.	Za-Zen – Sitzen in Stille© Sifu Ralf Bröckling	19
09.09.–10.09.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	36
15.09.–17.09.	Auf der Suche nach der Göttin und ihrem Trickster Alma Lares	51
22.09.–24.09.	Bogenschießen für Männer – In die eigene Kraft kommen Marcus Porsche	52
27.09.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
30.09.–01.10.	Atemtypen-Übungsseminar Anne Klare	33
30.09.–06.10.	Kontemplative Exerzitien im Herbst Dr. Carl B. Möller	14
OKTOBER		
04.10.–08.10.	Za-Zen Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	16
13.10.–15.10.	Qi Gong: Im Herbst die Lunge und das Immunsystem stärken Anette Krüger	53
13.10.–15.10.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit Petra Jakisch & Claudia Steilberg	30
14.10.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
20.10.–22.10.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	32
28.10.–29.10.	„InKlangBalance“ Roland Krause	53

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
NOVEMBER		
03.11.–05.11.	Volle Kraft voraus! – Eine Spiritualität der Resilienz Anne Decamotan	54
10.11.–12.11.	Freundschaft schließen mit mir selbst Claudia Steilberg	26
17.11.–19.11.	Praktische Philosophie: Dalai Lama – Wege zum glücklichen Leben Dr. Albert Kitzler	55
20.11.–21.11.	Die Waldfrau – Zurück zur weiblichen Urkraft Margitta Mikus	27
25.11.–26.11.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	13
29.11.	„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	28
DEZEMBER		
01.12.–03.12.	Qi Gong – Im Advent die köstliche Erfahrung der Stille Anette Krüger	56
01.12.–03.12.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	25
08.12.–10.12.	Feldenkrais – Wie ein beweglicher Brustkorb die Schultern entlastet Kathrin Hoyer	57
15.12.–17.12.	Im Atemraum der Seele Cornelia Ehrlich	58
21.12.–25.12.	Stille Tage – Kontemplative Exerzitien zu Weihnachten Dr. Carl B. Möller	15
27.12.–29.12.	Auszeit mit Bewegung und Klang Uta Altmann	57
28.12.–01.01.24	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	18
29.12.–01.01.24	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Stephan Hinssen	43



SÄULE 1 – 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 „Herzensgebetes“, 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 Weltreligionen 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 alle Kontemplationsangebote benötigen Sie bequeme und wettergerechte Kleidung und warme Socken. Bei Bedarf kann ein eigener Meditationshocker bzw.-stuhl mitgebracht werden.

GUT ZU WISSEN

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. Carl Möller unter Telefon 02584 919950 oder per E-Mail an carlbmoeller@gmx.de



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. Ruhegebetes – gleichsam ein erster Schritt zu einer althergebrachten, bewährten Versenkungsmeditation. Auf diese Weise wird auch den Menschen von heute, besonders den sinsuchenden, 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.

Einführungskurs**24 Stunden Kontemplation zum
Kennenlernen und Vertiefen****DATUM**

14.01.–15.01.2023 (Sa, 16:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

25.11.–26.11.2023 (Sa, 16:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSgebÜHR 40,00 €

zzgl. Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller**ANMELDUNGEN** Kloster Vinnenberg**Aufbaukurs****Kontemplative Exerzitien
am Karnevalswochenende****DATUM**

17.02.–20.02.2023 (Fr, 18:00 Uhr–Mo, 17:00 Uhr)

KURSgebÜHR 85,00 €

zzgl. Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller**ANMELDUNGEN** Kloster Vinnenberg**Aufbaukurs****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

05.04.–09.04.2023 (Mi, 18:00 Uhr–So, 11:00 Uhr)

KURSgebÜHR 135,00 €

zzgl. Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller**ANMELDUNGEN** Kloster Vinnenberg



Aufbaukurs

Kontemplative Exerzitien im Sommer und im Herbst

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

DATUM

07.08.–12.08.2023 (Mo, 18:00 Uhr–Sa, 11:00 Uhr)
30.09.–06.10.2023 (Sa, 18:00 Uhr–Fr, 11:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 155,00 €

zzgl. Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg

INFO

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

Aufbaukurs**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.–25.12.2023 (Do, 18:00 Uhr–Mo, 11:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 165,00 €

zzgl. Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNGEN 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

17.03.–19.03.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 80,00 €

zzgl. Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Hans-Jürgen Breyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Za-Zen „Schweigeseminar“

Nach einer ausführlichen Einleitung am Anreisetag finden diese Seminare bis zum Sonntagmittag 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

13.01.–15.01.2023

14.07.–16.07.2023 (für Fortgeschrittene)
(jeweils Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

04.10.–08.10.2023 (Mi, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR

148,00 € (Wochenend-Seminar)

290,00 € (4-Tage-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



Kloster-Auszeit im Geiste des Zen

Deine ganz persönliche Kloster-Auszeit im Geiste des Zens. Vier bis neun 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 den Kloster-Auszei-

ten werden wir ein bis zwei 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

05.07.–09.07.2023 (Mi, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

09.07.–14.07.2023 (So, 18:00 Uhr–Fr, 16:00 Uhr)

05.07.–14.07.2023 (Mi, 18:00 Uhr–Fr, 16:00 Uhr)

28.12.2023–01.01.2024

(Do, 18:00 Uhr–Mo, 16:00 Uhr)

KURSgebühr

290,00 € (4-Tage-Seminar)

360,00 € (5-Tage-Seminar)

550,00 € (9-Tage-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu





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 Teilnehmer*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 Klostergarten (Samu) ist Teil meiner Seminare.

DATUM

02.04.–06.04.2023 (So, 18:00 Uhr–Do, 16:00 Uhr)

19.05.–21.05.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

08.09.–10.09.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 290,00 € (4-Tage-Seminar)

148,00 € (Wochenend-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



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.



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

20.01.–22.01.2023

03.02.–05.02.2023

28.04.–30.04.2023

(jeweils Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 1740 €,

Materialkosten einmalig 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Analytische Psychologie und Seelsorge nach C. G. Jung

Die Analytische Psychologie nach C. G. Jung vermittelt Menschen in seelsorgerisch helfenden Berufen wertvolle Kenntnisse, die helfen sich selbst in unterschiedlichen Lebensphasen besser zu verstehen und die berufliche Rolle sinnstiftend zu definieren.

Ihre vielfältigen Ansätze ermöglichen eine kompetente Unterstützung von Menschen, die sich bedrängenden Lebensfragen ausgesetzt sehen. Biografie und Glauben können in diesem Prozess als Einheit erfahren werden. Diese Fortbildung wendet sich an Menschen, die im Raum der Seelsorge haupt bzw. nebenberuflich und ehrenamtlich tätig sind: Theolog*innen, Religionspädagog*innen, Kranken und Sterbebegleiter*innen, Katechet*innen, Sozialpädagog*innen, Klinikseelsorger*innen, Psycholog*innen, Geistliche Begleiter*innen.

Es wird fundiert in Anliegen, Grundgedanken und Arbeitsweisen der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jungs eingeführt. Gleichzeitig stellt sie den konkreten Bezug zu jeweiligen Aufgaben und Erfahrungsfeldern her.

DATUM

Der neue Grundkurs beginnt voraussichtlich Ende 2023. Interessierte bitte vormerken! Nähere Informationen zu den Terminen finden Sie bald unter: www.klostervinnenberg.de.

KURSGEBÜHR

1.980 € (inkl. Kosten für Übernachtung/ Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten)

LEITUNG

Dr. Carl B. Möller, Heike Wolf

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

12. Sommerakademie C. G. Jung

Thema: Mystik II – Mystische Wege in den Weltreligionen. Das genaue Programm wird im Frühjahr 2023 auf unserer Internetseite veröffentlicht bzw. zugeschickt.



DATUM

30.7. – 4. 8. 2023

(So, 15:30 Uhr–Fr, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR

Mitglieder der C. G. Jung-Gesellschaft
Köln: 830 €

Nichtmitglieder: 880 €

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

LEITUNG

Dr. Carl B. Möller, Thomas Schwind

ANMELDUNG

Kloster Vinnenberg



Das Mysterium der Raunächte

Das besondere Seminar: Die Raunächte 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 Raunacht vor dem Heiligen-Drei-Königs-Tag als die wichtigste Raunacht. In Meditationen zu den Raunächten und über das Märchen von

Frau Holle tauchen wir ein in diese besondere Zeit der Stille. Frau Holle gilt als die Hüterin der Raunächte. Das Malen innerer Bilder und das Singen alter Lieder nährt unser Herz.

DATUM

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

KURSGEBÜHR 166,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG kruegerseminare@aol.com oder
Tel.: 0173-99 57611

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 Funk-

tionsweise der Stimme hervorgehoben 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

13.01.–15.01.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

28.04.–30.04.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

11.08.–13.08.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

01.12.–03.12.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Klare

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





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

20.01.–22.01.2023 (Fr, 17:30 Uhr–So, 14:00 Uhr)

10.11.–12.11.2023 (Fr, 17:30 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Die Waldfrau – zurück zur weiblichen Urkraft

Frauen Entwicklungs- und Entfaltungseminar: Wie wir Frauen wieder unser volles Potenzial leben.

Den permanenten Ansprüchen der Gesellschaft aber auch denen der Familie, unserer Freund*Innen und zuletzt den eigenen ausgesetzt, ignorieren Frauen immer stärker ihre Sehnsucht nach regelmäßigen Auszeiten für ihr höheres Selbst. Doch die Beziehung zu uns selbst ist die wichtigste Beziehung, die wir führen. Sie ist essenziell für ein Leben in Freude, Harmonie und Glück.

Durch das Element Waldbaden bringen wir unseren Geist deshalb zur Ruhe, erfahren uns als Beobachter*In und spüren uns über die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und inneres Fühlen). Wir bringen das Gedankenkarussell zum Stehen und können durchatmen. Nach japanischen Vorbild, Shinrin Joku' tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein. Waldbaden mindert Stress, entspannt und entschleunigt. Denn erst wenn der Verstand still ist, haben wir wieder Zugang zu unserer inneren Kraftquelle und hören die Stimme des Herzens, die uns unseren Weg weist. Durch einfließende Meditations- und Achtsamkeitsimpulse erneuern wir den Kontakt zu uns selbst, unserer inneren Mitte und (rück-)verbinden uns mit den Kräften der Natur.

In der Seminarvertiefung *Systemisches Stellen* befreien wir uns von begrenzenden Glaubenssätzen über die Wege Akzeptanz und Loslassen. Blockadefrei in unserem Frau-Sein anzukommen, bedeutet unser Herz zu öffnen, damit uns die Schönheit die wir in uns tragen, im Außen widergespiegelt wird. Wir lassen in uns die selbstbestimmte, kluge, wilde, kreative und sinnliche Frau zu, die wir sind – weise

ihren Intuitionen vertrauend und in Hingabe das Leben bejahend. Wir geben der Sehnsucht unserer Seele wieder Raum, sich voll und ganz auszudrücken und sich dabei selbst zu erfahren. Denn es geht um das Erleben, Verantwortung für das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu übernehmen und unsere innere Schöpferkraft dafür zu nutzen. Im Hier und Jetzt, als Frau BewusstSein.

Der Kurs findet im anliegenden Wald des Klosters und im Seminarraum statt. Wir empfehlen wetterfeste Kleidung im Zwiebellook. Festes Schuhwerk ist ein Muss. Die Wegstrecke beträgt circa 2 km und ist auf ebenem Gelände.

DATUM

06.02.–07.02.2023 (Mo, 11:00 Uhr–Di, 17:00 Uhr)
07.06.–08.06.2023 (Mi, 11:00 Uhr–Do, 17:00 Uhr)
20.11.–21.11.2023 (Mo, 11:00 Uhr–Di, 17:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Margitta Mikus

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – 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. So wie der Apfel, der auf dem Apfelbaum wächst, sind wir Teil unserer Familie – untrennbar von ihr.

In der Aufstellungsarbeit stellen Sie, Ihrem inneren Bild folgend, Stellvertreter in Beziehung zueinander. Auf diese Weise können Sie eine Situation von außen sehen und bekommen über die Rückmeldungen der Repräsentanten eine neue Sicht und ein anderes Verständnis für Schwierigkeiten in Ihrem Leben.

Systemisches Familienstellen ist eine Methode, die mehr auf dem Fühlen und weniger auf dem Denken basiert – es geht um die Wahrnehmung im ursprünglichen Sinne des Wortes. Das sich oft einstellende „Aha-Erlebnis“ führt manchmal dazu, dass auch in ausweglos scheinenden Situationen wieder innere Freiheit und Wahlmöglichkeit erlebt werden können. Das Leben kommt von weit her und fließt durch uns hindurch – eine zustimmende Haltung zu unserem Schicksal entsteht aus Dankbarkeit.



DATUM

08.02.+29.03.+28.06.+27.09.+29.11.2023

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

22.04.+26.08.+14.10.2023

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

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

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg
oder praxisvonfuerstenberg@gmail.com

Mystiker*innen unserer Zeit – ein ev.-kath. Dialog

„Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, einer der etwas erfahren hat...“ Dieser Satz Karl Rahners und ebenso Jörg Zinks weist schon auf tiefe Gemeinsamkeiten und einen Dialog zwischen kath. und ev. Mystik hin.

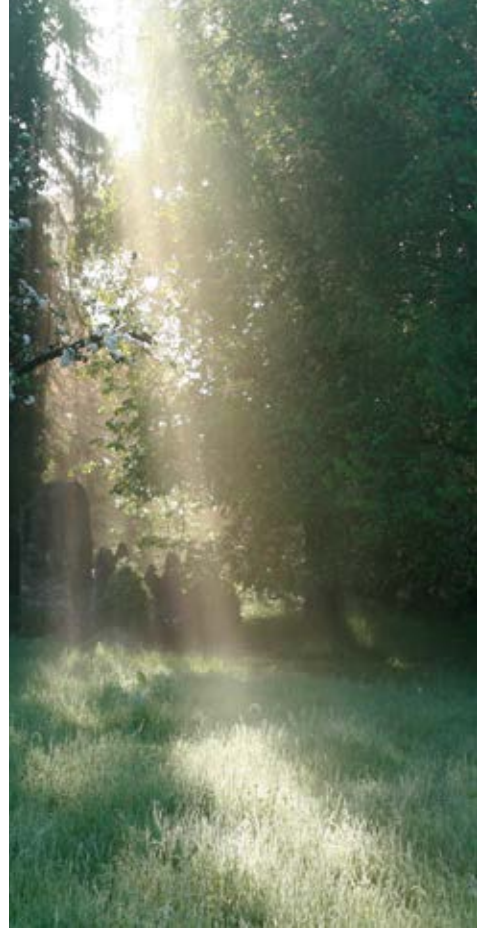
In beiden Kirchen führt der Weg der Mystik neben der akademisch-theologischen Welt und den Amtsträgern bis heute ein Nischendasein. Findet sich eher im spirituellen Erleben von Frauen und Laien. Was aber ist Mystik? Immer wieder wird deutlich, dass die Innenschau und das daraus resultierende tätig werden in der Welt in der Mystik wesentlich zusammengehören. Meditation und Kontemplation sind die Vorbereitung zum praktischen Tun. Auf den Punkt bringt dies Franz-Xaver Jans-Scheidegger, wenn er sagt: „Wenn die Mystik nicht ins tätige Leben wirkt, dann ist sie nichts.“

Ausgehend von diesem Impuls wollen wir uns an diesem Wochenende ausgewählten Vertretern zeitgenössischer ev. und kath. Mystik zuwenden, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und ihrem Dialog zu folgen. Was können sie uns sagen? Wie können sie uns dazu verhelfen, unsere eigene mystische Lebensspur zu finden und ihr zu folgen?

Es sind weder theoretische noch praktische Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Neugier und Offenheit mit.

Inhalte des Seminars:

- Meditation/Kontemplation
- Übungen
- Einführung in Texte ev. und kath. Mystiker der Moderne
- Gruppenarbeit und Gespräch



DATUM

10.02.–12.02.2023 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Irene Bouillon & Heike Wolf

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Dein Weg zu Dir – 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. 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 Teilnehmer*innen geben.

DATUM

17.02.–19.02.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

13.10.–15.10.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 210,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg & Petra Jakisch

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





Mehr Menschlichkeit wagen – verwundbar leben. Eine Spiritualität der Verwundbarkeit

„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. Verletzungen hat daher jede*r im Leben bereits auf ganz individuelle Weise 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?

An diesem Wochenende erwarten dich Impulse für eine Biographiearbeit zur Spiritualität, Elemente des Bibliodramas, kreative Arbeit zur Klagekompetenz und Zeit des Nachdenkens und der Gespräche – vielfältige Inspirationen, sich wagemutig auf das Leben einzulassen und verwundbar zu leben.“

DATUM

24.02.–26.02.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation

„Um die Seele in all ihrer Schönheit zu erfahren müssen die Gedanken manchmal zu Ruhe kommen“

Ich biete eine Auszeit voller Achtsamkeit, Ruhe und Entschleunigung in einer wunderbaren Umgebung. Schweigen & Austausch, Meditationen, sanftes & zentrierendes Yoga, Spaziergänge in der herrlichen Natur und Zeit zum Ausruhen stehen im Vordergrund dieser Tage.

Komme ganz bei dir an, öffne dein Herz und spüre die Leichtigkeit deines Seins. Liebevoll und leicht möchte ich dir an diesem Wochen-

ende viele neue Impulse mit auf deinen Seelenweg geben. Lass dich inspirieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bring bequeme Kleidung mit.

DATUM

24.02.–26.02.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

21.04.–23.04.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

09.06.–11.06.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

20.10.–22.10.2023 (Fr, 16:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURS GEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Beate Watkins

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Atemtypen – Übungsseminar

„Die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen.“
Romano Guardini

Dieses Atemwochende richtet sich an eine kleine Runde von 6 - 8 Personen, die sich intensiv mit den Gelenkübungen und der Atemtypenlehre nach Erich Wilk beschäftigen möchte.

Unsere Gelenke sind Tore. Über die Beschäftigung mit unseren Gelenken erfahren wir eine behutsame Öffnung zu uns hin. Alles kommt zum Fließen, die Versorgung im Körper, der Atem, die Stimme. Atem und Stimme dienen uns als Vehikel durch die Tore hindurch und über uns hinaus. Sie vermitteln gleichsam Angewundenheit an die äußere wie auch an die innere Welt. Wir erfahren auf sanfte Weise neue Räume und erleben uns als Geist-Körper-Seele-Einheit. Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich ein. Fehlhaltungen und Verspannungen werden aufgelöst.

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. Wir gewinnen Kraft und gehen gestärkt und frischen Geistes zurück in eine neue Woche.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die die bipolare Atemarbeit schon in den Seminaren „Atem, Stimme und Bewegung“ kennengelernt haben und die dort erfahrenen Übungen vertiefen möchten.

DATUM

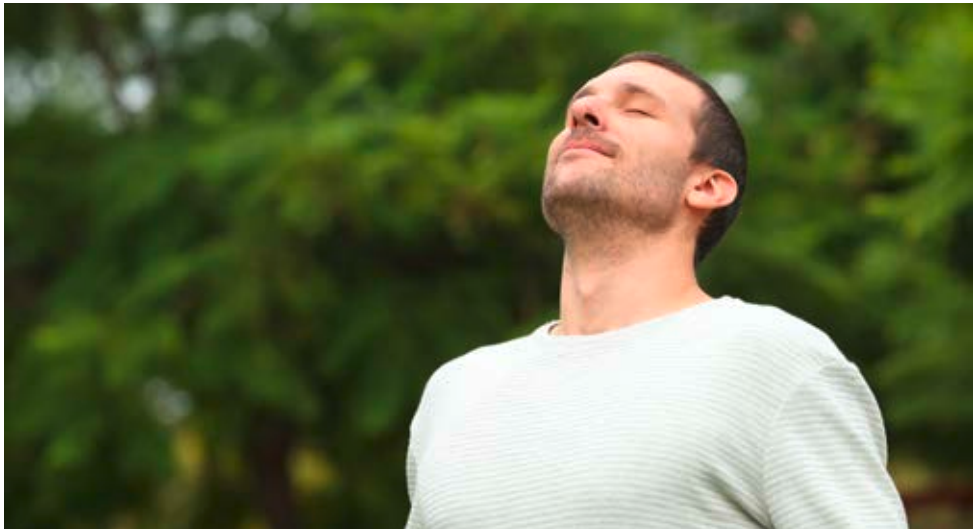
11.03.–12.03.2023 (Sa, 10:00 Uhr–So, 17:00 Uhr)
30.09.–01.10.2023 (Sa, 10:00 Uhr–So, 17:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Klare

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Zuversicht und Lebensfreude

Es gibt Zeiten im Leben, da verliert man die Kraft und manchmal auch die Hoffnung. Inmitten der ständigen Anforderungen des Alltags oder einer herausfordernden Krise verlieren wir das Gefühl für uns selbst und das Vertrauen in unsere Fähigkeit zur Bewältigung all dessen.

Da braucht es eine Auszeit – zum Innehalten, ruhig werden und Abstand gewinnen. Dieses Seminar bietet eine solche „Oase“ für einen Rückzug aus dem Alltagsleben, um mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auf das zu schauen, was ist, denn erst wenn wir zur Ruhe kommen, können wir auch bei uns ankommen. Im sicheren und geschützten Raum dieses Seminars können durch geführte Meditationen und behutsame Übungen belastende Gefühle und Gedanken wahrgenommen und angenommen werden – denn wir können nur das heilen, was wir auch fühlen. Die Vermittlung eines grundlegenden und hilfreichen Wissens über unser Gehirn und unser Nervensystem anhand einfacher und einprägsamer Modelle unterstützen uns, hinderliche Muster zu erkennen und sie allmählich aufzulösen. Diese Anregungen und der Austausch untereinander machen den Weg frei, um neue Impulse und Ideen zu empfangen und zu entwickeln. Wir können dann die Perspektive wechseln, unser Handeln wieder als sinn- und wertvoll erleben und so neue Zuversicht und Lebensfreude finden, um gestärkt und inspiriert in unseren Alltag zurückzukehren.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

DATUM

17.03.–19.03.2023 (Fr, 17:30 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Hildegard von Bingen – Ausgeschlafen oder ausgebrannt?

„Wenn der Mensch schläft, erholt sich sein (Nerven-) Mark“

Auf den ersten Blick vermittelt Hildegard von Bingen das Bild einer Powerfrau. Dabei neigte sie zu Erschöpfungszuständen und lange Krankheitsphasen. Vielleicht ist sie gerade deshalb eine der größten Frauengestalten der Geschichte. In ihrem Werk Causae et Curae – Ursprung und Behandlung der Krankheiten, beschreibt sie uns alltagstaugliche Behandlungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde, um einen erholsamen Schlaf zu erleben. Denn in der Ruhe regenerieren unsere Nerven

und das Immunsystem wird gestärkt. Dieses ermutigende Wissen gebe ich gerne weiter und werde darüber hinaus auch meinen Erfahrungsschatz mit Ihnen teilen. Dafür lernen wir etwas über die entsprechenden Heilmittel und die Lebensordnungen, die von der hl. Hildegard empfohlen werden.

DATUM

24.03.–26.03.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSgebÜHR 165,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Schreiben aus der Stille

Der Raum der Stille, in dem ich Ruhe finden, lauschen und hören kann – auf mich selbst. Der Raum der Stille, in dem ich schreibe, was (s)ich aufschreiben möchte. Dieses ist der Raum, den wir gemeinsam erfahren werden, in einem individuellen und spirituellen Prozess.

Inhalte des Seminars sind:

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

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



DATUM

05.04.–07.04.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSgebÜHR 130,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Eva Wolf

ANMELDUNG 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, Tiefenentspan-

nung, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Yoga im Alltag und Yogaphilosophie. Matten sind vorhanden. Sie dürfen aber auch gerne Ihre eigenen Matten zum Kurs mitbringen.

DATUM

15.04.–16.04.2023 (Sa, 15:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

26.05.–28.05.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

25.08.–27.08.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

09.09.–10.09.2023 (Sa, 15:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 110,00 € (Sa-So), 160,00 € (Fr-So)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karin Skogstad

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





Hildegard von Bingen – Dem Leben wieder vertrauen

10 Jahre schrieb Hildegard von Bingen an ihrem ersten Werk „Scivias- Wisse die Wege“. Vor dem Abschluss musste sie jedoch ein noch ein eigenständiges Kloster gründen.

Die Äbtissin erkämpfte sich in politisch unruhigen Zeiten wirtschaftliche Unabhängigkeit und Anerkennung. Dabei war ihr gesundheitlicher Zustand unberechenbar.

An diesem Wochenende ergründen wir, woher sie ihre Kraft nahm, ihren eigenen Werten treu zu bleiben und schwere Zeiten zu überstehen.

Anhand der Lebensordnungen der hl. Hildegard lernen Sie, wie Sie mit Entmutigungen, Ängsten und Sorgen umgehen können. Ein Script wird Sie anschließend begleiten, damit Sie mehr Sicherheit in unsichere Zeiten finden können.

DATUM

21.04.–23.04.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 165,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Die Vielfalt des Augenblicks – eine achtsame Auszeit im Kloster

Das kennen Sie doch bestimmt auch: Im Alltag jagt eine Aktivität die nächste, ob bei der Arbeit, in der Freizeit oder auch an den Wochenenden. Da bleibt keine Zeit für das Erleben des Augenblicks.

Wie kann ich den Augenblick erleben? Durch Achtsamkeit! Was heißt Vielfalt? Fülle! Was bedeutet Achtsamkeit? Spezielle Aufmerksamkeit!

In diesem Wochenendseminar möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie durch verschiedene Methoden der Achtsamkeit Ruhe und Stärke in Körper, Geist und Seele bringen können. Folgende Achtsamkeitsübungen werden Sie an diesem Wochenende üben:

- Achtsames Gewahrsein durch Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen

- Umgang mit einer nicht-wertenden Haltung
- Besinnung und innere Einkehr durch Kontakt mit der Natur im Klostergarten und um das Kloster herum
- Austausch in der Gruppe über die eigenen Erfahrungen

Das Seminar ist besonders geeignet für diejenigen, die sich der Achtsamkeit annähern wollen.

DATUM

05.05.–07.05.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

18.08.–20.08.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 238,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Bahr

ANMELDUNG 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.

Auch 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 kreativem Schreiben, Bewegung und Meditation auftun.

DATUM

05.05.–07.05.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gunhild Seyfert

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Tief verbunden – Bewegung und analytische Psychologie

Besonders in krisenhaften und stressigen Zeiten ist es wichtig, in sich selbst einen Anker zu haben und dadurch mit sich selbst verbunden zu sein. Aus dieser Verbundenheit heraus können wir dann immer wieder neue Kraft und Energie für unseren Alltag schöpfen.

An diesem Wochenende erkunden wir gemeinsam über Symbole, innere Bilder, unseren Körper sowie Bewegung / Tanz und Entspannung, wie diese Verbundenheit jeweils individuell aussehen und vor allem gelebt werden kann. Theoretisch wird uns dabei vor allem die Analytische Psychologie sowie der Tanz und die Bewegung als Ausdrucksmöglichkeiten und

unser Körper als „Mittler“ tragen. In der Praxis werden uns besonders Achtsamkeit, Akzeptanz und viel innere Gelassenheit begleiten. Viele praktische Übungen zum Spüren und Erfahren wechseln sich mit kurzen theoretischen Inputs ab. Intensiver Austausch und Reflexion ergänzt das persönlich Erfahrene nochmal auf kollektiver Ebene.

DATUM

06.05.–07.05.2023 (Sa, 11:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 140,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Selina Danisch

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qi Gong: Der Mai ist gekommen!

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 ...

Unsere alten Maienlieder erfreuen und stärken unser Herz. Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM

12.05.–14.05.2023 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG kruegerseminare@aol.com oder
Tel.: 0173-99 57611

Feldenkrais – Unsere FüÙe tragen uns tagein tagaus

Unsere FüÙe tragen uns jeden Tag neu durch unser Leben. Sie bilden unser Fundament und ermöglichen Aufrichtung und Bewegung.

Was fällt Ihnen noch alles ein? Vielleicht auch, dass Sie sich zu wenig um Ihre FüÙe kümmern? Ein Kind fragte mich einmal: „Sind FüÙe nicht auch Hände – nur am anderen Ende von uns?“ Was glauben Sie? Wie beweglich sind Ihre FüÙe? Was können Sie mit Ihren FüÙen vollbringen? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Stehen und Gehen?

Um unsere FüÙe näher kennenzulernen, geradezu zu erforschen, treffen wir uns zu diesem Wochenende. Achtsam nähern Sie sich den

Bewegungsmöglichkeiten und dem genialen Aufbau Ihrer FüÙe und beobachten sich selbst beim Stehen und Gehen. So lernen Sie nach und nach achtsam und klar Ihre Gewohnheiten kennen und erweitern diese.

Wer weiß, was Sie nach diesem Wochenende mit Ihren FüÙen alles vermögen.

DATUM

19.05.–21.05.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG 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 Körperpantambura und Singstimme).

Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken (ggf. Stoppersocken) mitbringen.

DATUM

13.05.–14.05.2023 (Sa, 10:00 Uhr–So, 14:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 75,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNG 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

26.05.–29.05.2023 (Fr, 15:00 Uhr–Mo, 14:00 Uhr)

29.12.23–01.01.24 (Fr, 15:00 Uhr–Mo, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Kammann, Helga Schwarzengräber, Stephan Hinssen

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





Das positive Kind erleben – eine Annäherung durch Musik

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 zu nähern. 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 Größte“ (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

03.06.–04.06.2023 (Sa, 10:00 Uhr–So, 15:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Rainer Edelbrock

ANMELDUNG 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 Schützin/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 unterschied-



licher Stärke, auch für Linkshänder*innen, werden zur Verfügung gestellt. Wichtig ist, die Witterung angemessene Kleidung mitzubringen, vor allem wasserdichte Schuhe.

DATUM

23.06.–25.06.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 130,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Lohmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Sommerkräuter 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

30.06.–02.07.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dorothea Dahlke & Elisabeth Burlage

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qi Gong: Selige Sommerzeit – 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

07.07.–09.07.2023 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG kruegerseminare@aol.com oder
0173 9957611

Der Mensch, das schöpferische Wesen

Grundlagen der Psychologie C. G. Jungs im Selbsterfahrungsprozess erleben zur Orientierung in helfenden Berufen und zum Verständnis eigener seelischer Prozesse

Jung lag es am Herzen, die Vielfalt der menschlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten aufzuzeigen und zu verdeutlichen, dass das Schöpferische im Wesenhaften des Menschen ureingeprägt vorliegt. Er beschreibt unsere menschliche Struktur in seiner Lebendigkeit und lebenslangen Wandlungsmöglichkeit. Sein Forscherleben bestand darin, wie er sagte, „den Vorgängen des Hintergrunds nachzugehen.“ Seine Lehre ist eng verknüpft mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und der Erkenntnis, dass wir auch auf religiös-spirituelle Strukturen bezogen sind. Die Anschauung von C. G. Jung ist eine empirische, eine auf Erfahrung beruhende Lehre. Insofern sind seine Strukturen und praktische Zugangswege, die er uns überliefert hat, gute Hilfen sich selbst und andere zu erkunden und zu erkennen. Die Idee meiner Lehrweise: Über Rollenspiele, Imaginationen, und Übungen werden wir uns dem theoretischen Wissenshintergrund annähern. Aus der Erfahrung heraus können wir uns das Wissen im wahrsten Sinne zu Gemüte führen. Es sind keine psychologischen Kenntnisse erforderlich.

Themen des Seminars:

- Grundlagen und Besonderheiten der Jung'schen Anschauung
- das Psyche-Modell (Ich, Selbst, persönliche Unbewusste, Archetypen etc.)
- die 4 Orientierungsfunktionen: Denken - Fühlen - Empfinden - Intuieren
- die intro- und extravertierte Einstellung



DATUM

14.07.–16.07.2023 (Fr, 15:30 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 195,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Yoga & 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 Klangschaalen 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

14.07.–16.07.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Burlage

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Meditatives Bogenschießen für Paare

„Sie mag es eher ruhig – Er will aktiv sein“
„Sie erzählt – Er spricht nicht“
„Sie bittet um Hilfe – Er will es allein schaffen“

Typisch? Das Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, alte Muster aufzulösen, sich selbst und den Anderen neu wahrzunehmen. Wertvolle Erkenntnisse können gewonnen werden, die die Beziehung beleben und bereichern kann. Dazu können Meditation und Bogenschießen nützen. Beides geschieht auf sanft Art, sodass es jedem gelingen kann und bisher auch ist. Es geht nicht um Erfolg im Sinne von Treffen und totaler innerer Stille, sondern um das Mit-sich-sein können, sich spüren und wahrnehmen. Dazu üben wir uns ein in Entspannung und Anspannung; in Atem und Aktivität. Wir können neue Kraftquellen in uns erschließen und erleben. Wenn



ich gut mit mir sein kann, kann ich gelassener und authentischer mit meiner „besseren Hälfte“ sein. Im Alltag kann ich mutiger aus meiner Mitte meine/n Frau/Mann stehen. Herzliche Einladung dazu! Ich freue mich auf Sie!

DATUM

21.07.–23.07.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 250,00 € je Paar

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Focusing Basisseminar – Wer bin ich eigentlich?

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

18.08.–20.08.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 18:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Irene Bouillon

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

„Qi Training“ – körperliche und geistige Vitalität

Es geht um Dich. Dein Körpergewahrsein, 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

01.09.–03.09.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 168,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG www.body-mind.eu oder Kloster Vinnenberg



Wenn es überall weh tut – Vorbild Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen war von zarter Konstitution und von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter mehr oder weniger krank. Die heilkundige Äbtissin besaß die Fähigkeit, Kranke zu verstehen und hatte die Gabe der Heilung.

In ihren Werken *Physica*, die Heilkraft der Natur“ und „*Causae et Curae*, Heilwissen“ finden wir Hinweise zum Lindern von Schmerzen und möglicher Heilung von rheumatischen Beschwerden. In diesem Seminar wird es vornehmlich um Rücken-, Schulter- und Gelenksbeschwerden und Muskelschmerzen gehen. Ich stelle Ihnen die großen Heilmittel aus den genannten Werken vor sowie eine alltagstaugliche Umsetzung. Es gibt für jeden Teilnehmer ein Script mit Anleitungen und Rezepten zur Herstel-



lung der auserwählten Heilmitteln und Kuren. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir den Klostergarten in den Unterricht einbeziehen. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung.

DATUM

08.09.–10.09.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 165,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Auf der Suche nach der Göttin und ihrem Trickster

Wussten Sie, dass zahlreiche Mythen und Legenden ursprünglich von Göttinnen erzählt wurden? Heide Göttner-Abendroth erzählt in ihrem Hauptwerk „Die Göttin und ihr Heros“ von ihren Entdeckungen der matriarchalen Ursprünge vieler Mythen und den menschlichen Heroen an der Seite der Himmelsköniginnen.

Bei eingehender Betrachtung könnte es sich beim Heros auch um einen Trickster handeln, denn die menschliche Eigenschaft des bewussten Täuschens und Manipulierens, um besser, schneller oder höher zu erscheinen, als Mensch ist, scheint einen entscheidenden Vorteil in der menschlichen Entwicklung und zwischenmenschlichen Konkurrenz gehabt zu haben. Gefährlich wird es, wenn dem Trickster kein Rahmen gesetzt wird, denn auch vor Gewalt schreckt er nicht zurück, um hochgesteckte Ziele zu erreichen. Im Seminar begeben wir uns kreativ spielerisch, detektivisch und selbster-



fahrend anhand von Bildern, Mythen, dem Sandspiel und Theaterübungen auf die Suche nach den weiblichen Ursprüngen unseres Lebens und der Rahmung, die es braucht, um zerstörerische und manipulierende Impulse zu bändigen.

DATUM

15.09.–17.09.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Alma Lares

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg
oder info@olm-oroboros.de



Bogenschießen für Männer – 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

22.09.–24.09.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qi Gong: Im Herbst die Lunge und das Immunsystem stärken

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

13.10.–15.10.2023 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSgebühr 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG kruegerseminare@aol.com oder 0173 9957611

„InKlangBalance“ – Klänge körperlich erfahren

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

28.10.–29.10.2023 (Sa, 10:00 Uhr–So, 14:30 Uhr)

KURSgebühr 75,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Volle Kraft voraus! – Eine Spiritualität der Resilienz

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 Funkti-

onstüchtigkeit eines Menschen. Spiritualität hat vom Grunde her einen offeneren Fokus und weitet den persönlichen Horizont auf ein größeres Sinn Ganzes hin. Durch dieses Ausgerichtetsein ist jede*r wirksam ermutigt, den Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke, Zuversicht und Widerstandsmut zu begegnen.

An diesem Wochenende lernst du Strategien für einen resilienteren Lebensstil kennen. Wir verbinden sie mit Meditationspraktiken und Elementen aus der Hypnose. So erhältst du Impulse für eine spirituelle Praxis, um kraftvoll zu leben.

DATUM

03.11.–05.11.2023 (Fr, 18:00 Uhr–So, 16:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

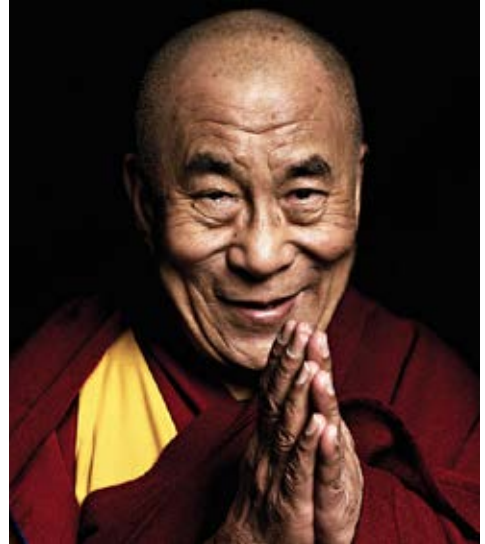
LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Praktische Philosophie: Dalai Lama – Wege zum glücklichen Leben

Wir brauchen nicht in die Antike zurückzugehen, um auf weise Menschen zu stoßen. Einige leben auch mitten unter uns.

Zu den Weisen unserer Zeit gehört zweifellos der Dalai Lama. Nicht nur, dass er es beherrscht, die traditionellen Lehren des tibetischen Buddhismus in unsere heutige Sprache und Lebenswelt zu übertragen. Er hat sich auch schon lange den anderen Religionen, der westlichen Philosophie, der Psychologie, der Gehirnforschung und der modernen Biomedizin geöffnet und sie auf kongeniale Art mit seinem Weisheitswissen verbunden. Großartige Bücher, Lehren und Zeitanalysen sind so entstanden. Alles, was wir für ein gelingendes Leben wissen müssen, findet sich bei ihm in einer kristallklaren, verständlichen Sprache und mit überzeugenden Argumentationen untermauert. Er ist nicht nur ein Weiser, sondern auch ein Meister der Lebenskunst, der Toleranz, der Mitmenschlichkeit, der Duldsamkeit und des liebevollen Umgangs mit allen Geschöpfen der Welt.



„Die Entwicklung innerer Werte scheint einem sportlichen Training sehr ähnlich zu sein. Je mehr wir unsere Fertigkeiten trainieren, umso stärker werden sie.“ Dalai Lama

DATUM

17.11.–19.11.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 350,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Albert Kitzler

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qi Gong – Im 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 Vinnenberg zurück.

Wir tauchen ein in das Gedächtnis der Welt, in die alten Übungen der Inneren Alchemie des Qi Gong, 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

01.12.–03.12.2023 (Fr, 18:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 216,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG kruegerseminare@aol.com oder
Tel.: 0173-99 57611

Feldenkrais – Wie ein beweglicher Brustkorb die Schultern entlastet

Verspannungen und Blockaden in der Muskulatur vor allem der Schultern und des Nackens gehören zu den typischen Begleiterscheinungen unseres modernen Lebens. Die meisten von uns wissen auch, woran das liegt. Arbeit am Computer, die Nutzung des Smartphones, zu wenig Bewegung. Jeder von uns verbringt viel zu viel Zeit in starrer, gebückter Haltung mit gesenktem Kopf. Die Herausforderungen der letzten Jahre bringen immer neue und mehr Aufgaben in kürzester Zeit. Daher fühlen wir uns immer häufiger gestresst, sind zu wenig achtsam für uns selbst, unseren Körper. Oft bemerken wir ihn erst, wenn er weh tut. Wir verlieren immer mehr die Fähigkeit, Spannungen durch die knöchernen Struktur unseres Skeletts nach unten abzuleiten, die Schultern vom Brustkorb einfach tragen zu lassen, den Kopf durch die Wirbelsäule. Die Folge davon ist noch größeres muskuläres Halten und eine

geringere Beweglichkeit und Leichtigkeit von Brustkorb, Schultern und Nacken.

Ein Teufelskreis, den wir an diesem Feldenkraiswochenende zu durchbrechen versuchen. Klar strukturierte Bewegungslektionen aus der Feldenkraismethode unterstützen Sie, sich der Beweglichkeit Ihres Brustkorbs bewusster zu werden und diese zu vergrößern und zu nutzen. Sie können spüren, wie sich Ihr Schultergürtel auf Ihrem Brustkorb niederlassen kann und so eine leichtere, freie Beweglichkeit des Nackens und der Schultern möglich wird. Dann können Sie tun, was Sie wollen...

DATUM

08.12.–10.12.2023 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG 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 der Raunächte, 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.–29.12.2023 (Mi, 14:00 Uhr–Fr, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 153,00 € (Frühbucherpreis bis

10.10.2023, danach 173,00 €) zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Uta Altmann

ANMELDUNG www.uta-altmann.de

Im Atemraum der Seele

In den Innenräumen von Leib und Seele den eigenen Atem erfahren und neu verstehen lernen.

In dieser innerlichen Atemweise geht es um die Wiederbesinnung auf – und Rückbindung (lat. religio) an – unsere Leibweisheit. Vor der Geburt nehmen wir über das Blut im Mutterleib das Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf. Es bleibt uns ein Leben lang erhalten, auch wenn dies im Alltagsleben für gewöhnlich in Vergessenheit gerät. Der innere Atemfluss kann zu diesem leiblichen Urgrund, unsere schöpferische Urkraft hinführen. Wie das in unserer Arbeitsweise geschieht? Indem wir lernen, uns immer und immer wieder von neuem an unsere Naturbegabung zu (er)innern; So erprobt sich unsere Fähigkeit, ganzheitlich wahrnehmen zu können. Dann geht unsere Atemarbeit wie von selbst: Wir setzen uns auf einen Hocker, schließen die Augen und lassen uns absichtslos mit allen Sinnen auf das momentane Sein ein.

Die empfangende Haltung ermöglicht, die Weisheit unserer leibseelischen Ordnung zu erleben und gleichzeitig, es' selbst zu sein. Das heißt, der innere Dialog zwischen dem Ich und dem Selbst, das Kernstück unserer Atemweise, kann beginnen. In ihm entwickelt sich das Gespür für die Wirksamkeit selbstheilender Prozesse im Körper ebenso wie im psychischen Raum. Wir sind für Momente auf unser Urwissen bezogen. Das belebt seelisch und verändert ganzheitlich.

Bitte Socken oder Schuhe mit weicher Sohle sowie Schreibzeug mitbringen.

DATUM

15.12.–17.12.2023 (Fr, 15:30 Uhr–So, 14:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 195,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Referentinnen und Referenten

Uta Altmann | systemischer Coach, 1st Degree Nia® Black Belt Teacher, Faszien-Rotation nach Eibich®, Klangmassage nach Peter Hess, Babyklangmassage, Entspannungspädagogin, integrative Körperarbeit, Pilates-Trainer, exam. Krankenschwester

Cornelia Bahr | Psychologische Beraterin, Coach ECA, Trainerin im Bereich, Teamtrainings, Fortbildung im Bereich Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, langjährige Praxis im Bereich Achtsamkeit und Meditation

Hans-Jürgen Breyer | Heilpraktiker, ehrenamtlicher Sterbebegleiter und Lehrender des Ruhegebets

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 von Chan Shaolin Si“

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

Selina Danisch | Heilpraktikerin für Psychotherapie seit 2008, Dozentin in der Erwachsenenbildung in dem Bereich Stressreduzierung, Individuation und Selbsterfahrung seit 2013 und Autorin. Schwerpunkte: Analytische Psychologie und körperorientierte Verfahren.

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

Anne Decamotan | Dipl. Theologin, Pflege- und Sozialcoach mit Hypno-MasterCoach (DVH), ehrenamtlicher Trauer- und Begräbnisdienst im Bistum Münster, kfm. Ausbildung, Theologische Praxis in Münster

Dr. 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.

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

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

Stephan Hinssen | Tenor (Studium HfM Detmold, solistisch in der Kirchenmusik tätig), Ensemblesänger (NDR-Chor, Rundfunkchor Berlin), Chorleiter (Gospelchor St. Marien/Chorgemeinschaft St. Johannes, 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

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

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

Dr. Robert Kitzler | Dr. Albert Kitzler, Philosoph, Buchautor, Gründer und Leiter von „MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit“.

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

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

Alma Lares | Theologin, Anglistin (1. und 2. Staatsexamen), Psychologische Beraterin (Master of Counseling), Theaterpädagogin (BUT) und Sandspieltherapeutin (DGST) in eigener Praxis

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

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

Margitta Mikus | Energietherapeutin und Energy Art Malerin, Reiki/Torus Balance Grad I-III. Zertifizierte Kursleiterin Waldbaden-Achtsamkeit und Meditation, Moderatorin im freien systemischen Aufstellen, Kursleiterin für Räucher- und Heilkräuter.

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

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

Helga Schwartengräber | 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 Ensemblesingen

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

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

Maria Wackers | Achtsamkeits- und Resilienz-Trainerin (DFME), Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK)

Beate Watkins | Yoga- und Meditationslehrerin, mediale Künstlerin

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

Heike Wolf | Dipl. Theologin, Pfarrerin, Seelsorgerin, geistliche Begleiterin, Bibliodramaleiterin, Weiterbildung in Analytischer Psychologie und Seelsorge nach C.G. Jung, 6 jährige spirituelle und kontemplative Weiterbildung zur Meditationsbegleiterin VIA CORDIS bei Franz-Xaver Jans-Scheidegger

Ich setzte meinen Fuß
in die Luft und sie trug.

Hilde Domin



SÄULE 3 – WERTORIENTIERUNG

Erneuerung christlicher Werte in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

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 offen für Gruppen, Gemeinden, Gremien, Verbände, Institutionen, aber auch z.B. für Firmen, Handwerksbetriebe, Verwaltungen, Behörden und Vereine.

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.



Unterstützung für Ihr Seminarangebot

Wir helfen Ihnen gerne bei der Entwicklung ein auf Ihre Zielgruppe hin maßgeschneider-tes Angebot. Wenn Sie es wünschen, über-nehmen wir die Organisation des Seminars im Haus und die Suche nach Moderatoren. Sie buchen – wir unterstützen Sie kompetent und professionell!

Mögliche Themenfelder für Seminare in unse-rem 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 kon-zipt für Sie Einzelcoachings, Supervisionen oder Trainings für Führungskräfte, Teams oder interessierte Kleingruppen.

Tagungen

Die Seminarräume des Klosters bieten Platz für Tagungen von Kleingruppen bis hin zu 50 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 Ta-gung erforderliche Equipment wie z. B. Beamer, Flipchart, Moderationskoffer etc. zur Verfügung.

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

- wissenschaftliche Symposien
- Klausurtagungen
- Weiterbildungen und Firmenworkshops
- Entspannungs-, Meditations-, Gesundheits-kurse ...

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

Wir freuen uns auf sie!

INFO

Ihre Anfragen zu Tagungen, Seminaren und Feiern im Kloster Vinnenberg nimmt unser Team gern entgegen: Telefon 02584 919950

SÄULE 4 – RELIGIÖSE KULTUR

Gottesdienste – Stundengebet – Liturgie

sonntags	07.00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
sonntags	11.00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
montags	06.30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
montags	09.00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
di., fr., sa	06.30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
mittwochs	07.00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
mittwochs	15.00–17.00 Uhr	Eucharistische Anbetung, Vesper* in der Klosterkirche
	16.30 Uhr	

Die Wallfahrtsgottesdienste im September finden jeweils sonntags 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.

INFO

*Wegen des Betens der Vesper halten Sie bitte Rücksprache mit den Ordensfrauen.
Aktuelle Termine finden Sie auch unter www.kloster-vinnenberg.de



Einzelgäste – herzlich willkommen

Es ist während des gesamten Jahres für Einzelne möglich, Tage der Stille, Einzelexerzitionen 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.

Oasengäste – Rückzug in stiller Umgebung

Sie können sich jederzeit zu Einzeltagen, mehreren Tagen oder auch zu 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 Klostersgemeinschaft teil.

Urlaubstage – Erholung 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.



TIPP

Frühzeitige Absprachen bezüglich der Reservierung, Gestaltung, möglichen Begleitung, Unterkunft, Verpflegung und damit verbundenen Kosten sind unbedingt erforderlich. Unser Büroteam berät Sie gern: 02584 919950, E-Mail: info@kloster-vinnenberg.de

Familienfeiern im Kloster Vinnenberg

Möchten Sie Ihre Familien- oder Betriebsfeier 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. Gleichzeitig stehen Ihnen die Gästezimmer für die Unterbringung zur Verfügung.

Führungen

Das Kloster Vinnenberg bietet ganzjährig geführte Rundgänge durch die Wallfahrtskirche und das Seminarhaus an. Die einstündigen Führungen werden von einer Ordensschwester geleitet. Die Kosten betragen 3,- Euro pro Person. Termine können mit dem Sekretariat vereinbart werden. Auf Wunsch führt der Rundgang bei gutem Wetter auch durch den 30.000 qm großen Klostergarten!



Gruppen im Kloster Vinnenberg

Das Raumangebot (siehe Seite 72) 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.
- Pastorkonferenzen
- Exerzitien
- Recollectionen
- Symposien
- Workshops
- Ideenschmieden
- ein- und mehrtägige Seminarveranstaltungen
- Besinnungstagen/-nachmittagen
- geistliche Begleitung

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.

TIPP

Vor oder nach Ihrer Führung servieren wir Ihnen gerne einen Nachmittagskaffee mit Kuchen im großen Refektorium (Speisesaal). Eine Anmeldung ist erforderlich

Das Team im Kloster Vinnenberg



Dr. Carl B. Möller
*Theologe, Analytischer
Psychologe, Hausleitung*



Schwester Therese
Wallfahrtsbetreuung



Schwester Felix
Service



Schwester Shantinii
Service



Diane Süß
*Seminar und Veranstalt-
ungsmanagement*



Reinhild Ahmann
*Seminar und Veranstalt-
ungsmanagement*



Janine Bartels
*Personal und Rechnungs-
wesen*



Sabine Walter
Marketing



Benno Cygan
Haustechnik



Marlene Harringer
Service



Silke Röper
Service



Martin Burghardt
Service



Sabine Loeber
Küchenleitung



Claudia Maßmann
Küche/Service



Mechthild Pickhinke
Küche/Service



Karin Kretzschmar
Küche/Service



Rita Haverkamp
Küche/Service



HERZLICHEN DANK

Neben den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen werden wir von vielen ehrenamtlichen Helfern tatkräftig unterstützt.

Raumangebot

Klostergebäude (Hauptgebäude)

- 28 Zimmer (25 Einzel- und 3 Doppelzimmer) mit Bad;
- Vortragssaal für bis zu 50 Personen
- Meditationsraum für 30 Personen
- 4 Seminarräume für jeweils 10 bis 20 Personen
- Gesellschaftsraum
- Teeküche
- großes Refektorium (Speiseraum) für 55 Personen
- kleines Refektorium für ca. 12 Personen
- 30 000 qm Klostergarten, der nur den Gästen als Raum des Rückzugs, der Erholung und der Stille zur Verfügung steht

Kardinal-von-Galen-Haus (Nebengebäude)

- 8 Einzelzimmer (Bad/WC auf dem Flur für je 2–3 Zimmer)
- Einsiedelei und Oratorium
- Kleine Küche mit Essplatz für 12 Personen
- Bibliothek
- 2 Meditationsräume bzw. Gruppenräume (für 10 bzw. 16 Personen)
- kleiner separater Garten am Wasser
- Hauskapelle

Einsiedelei

- 3 Einzelzimmer, 1 Bad, WC, Küche, Wohnzimmer

Oratorium

- 1 Einzelzimmer, 1 Doppelzimmer, Bad, WC, Wohnküche, Meditationsraum für ca. 4-5 Personen

Preise

Klostergebäude

Einzelzimmer (pro Person/Nacht) mit Bad, ohne Verpflegung	50 €
mit Vollpension	86 €
Doppelzimmer (pro Person/Nacht) mit Bad, ohne Verpflegung	40 €
mit Vollpension	76 €

Kardinal-von-Galen-Haus

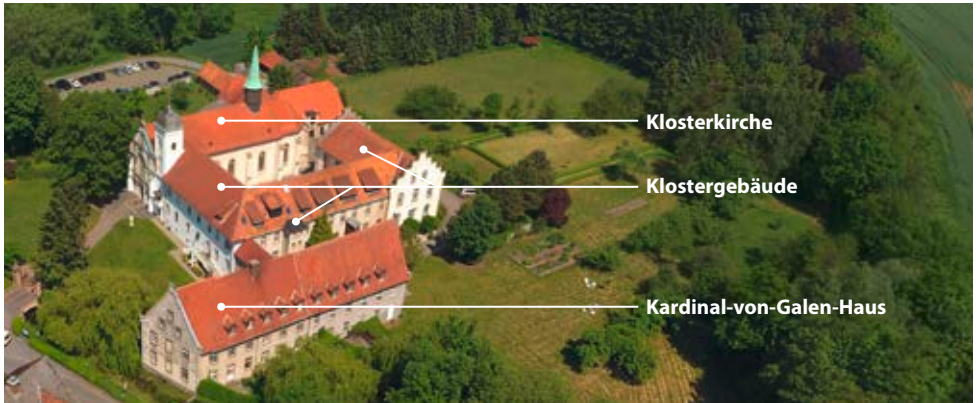
Einzelzimmer, pro Person/Nacht mit Bad auf dem Flur (für jeweils 2-3 Zimmer) ohne Verpflegung	35 €
mit Vollpension	71 €
Einsiedelei	75 €
Oratorium	75 €
jede weitere Person:	40 €

Seminar- und Tagungsräume

Die Preise hierfür entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.kloster-vinnenberg.de

INFO

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.



Gut zu wissen

Kosten

- Die Kosten Ihres Aufenthalts berechnen sich aus Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 72) zuzüglich der jeweiligen Kursgebühren laut Ausschreibung.
- Alle Preise verstehen sich pro Person/Nacht
- Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Aufpreis von 8 €.
- Für Tagesgäste gibt es eine Pauschale von 39,- zzgl. Raumgebühranteil

Ermäßigung

Kinder bis zu 5 Jahren	60 %
bis zu 10 Jahren	40 %
bis zu 15 Jahren	20 %
Schüler*innen, Studierende und Ordensleute	nach Absprache

Preise und Termine

Änderungen vorbehalten; Angaben ohne Gewähr

Stornogebühren

Bei der Absage von Kursen **seitens der Kursteilnehmer*innen** berechnen wir anteilige Seminarkosten:

- vor dem 30. Tag des Seminars: **0 %**
- 29. bis 15. Tag vor dem Seminar: **40 %**
- 14. bis 1. Tag vor dem Seminar: **80 %**
- am Tag des Seminars: **100 %**

Die Erhebung der Kosten bezieht sich auf Kursgebühren, 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.

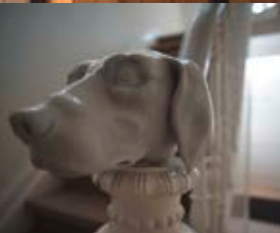






Foto: Thorsten Merquardt

**KUNST
HALLE
SCHNAKE**

SPIRITS IN STONE

Die Bildhauer aus Zimbabwe

Max-Winkelmann-Str. 84 | 48165 Münster | Tel. 0172 5338328

www.kunsthalle-schnake.de

Personal Zen Training. Dein Weg zu Dir.

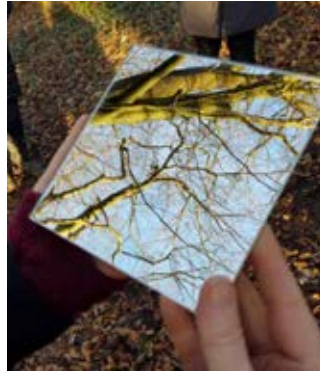
Grandmaster,
Sifu Ralf Bröckling

Coaching, Seminare, Ausbildungen

www.body-mind.de



SCAN ME



Waldbaden am Kloster Margitta Mikus instagram: [margittamikus](#)



BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Erst, wenn der Verstand still ist, haben wir wieder Zugang zu unserer inneren Kraftquelle und hören die Stimme des Herzens, die uns unseren Weg weist. Nach japanischem Vorbild *Shinrin Yoku* tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein. Waldbaden mindert Stress, entspannt und entschleunigt. Ergänzt durch Meditationsübungen und Achtsamkeitsimpulse erneuern wir den Kontakt zu uns selbst, unserer inneren Mitte und (rück-)verbinden uns mit den Kräften der Natur.

margitta.mikus@web.de

015231918759

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 | Telefon/Netzwerk

Holtkamp GmbH
Wulfskamp 2
48231 Warendorf-Mitte
Tel.: 02584 1089
www.holtkamp-haustechnik.de



trauerbegleitung.gisela.scharf

Lichtblicke in Zeiten der Trauer

Der Verlust eines vertrauten Menschen bedeutet einen radikalen, schmerzhaften Einschnitt in unser aller Leben. Damit das Leben weiter gehen kann, wenn auch anders als bisher, ist es wichtig, sich bewusst mit dem Tod auseinanderzusetzen und der Trauer zu stellen.

Trauerbegleitung Gisela Scharf

Koggestraße 10 | 45721 Haltern am See
E-Mail: info@trauerbegleitung-scharf.de
Telefon: 0162 8998962
www.trauerbegleitung-scharf.de

Gaststätte

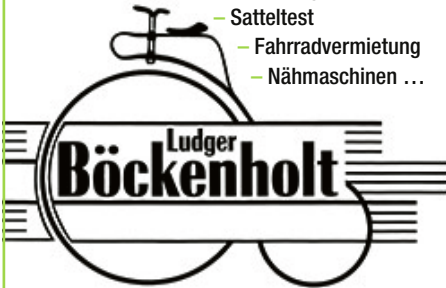
ZURBORN

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

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

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

IHR MODE- & BETTENHAUS IN GLANDORF

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



Biedendieck

► MODE- UND BETTENHAUS



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

Anschrift:
WK Spirituosen
Beverstrang 29a
48231 Warendorf-Milte

☎ 0152- 04206238

 www.westfalenkraft.de

Reden ist silber, machen ist toll.

Wir gestalten tolle
Internetseiten und **Werbung**
für Freiberufler*innen,
Gewerbetreibende und
Unternehmen.

Sehr gern auch für Sie:
0251 3999385

kommunikation / strategie / design

www.synergeto.de

synergeto

ATEM IST LEBEN



ANNE KLARE
Institut für Atem, Stimme und Gesang

Sich mit dem natürlichem Atemrhythmus zu verbinden ermöglicht ein müheloses Sprechen, Singen und Musizieren und bringt uns mit unserer Würde in Berührung. Ungelebtes Potenzial wird lebendig. Verspannungen lösen sich auf, Leichtigkeit und Lebensfreude stellen sich ein.

Ich biete Seminare an für Chöre, Sprechberuf-ler, Instrumentalisten, Sänger und Laien. Auch Menschen, die einfach nur ihren Atem erfahren oder wieder zu Kräften finden möchten sind willkommen. Auch – und ganz besonders – zu Seminare im herrlichen Kloster Vinnenberg.

Dieckstr. 71–75, 48145 Münster
Tel. 0251 91959420 und 0176 34045610
info@anneklare.de, www.anneklare.de

Im Atemraum der Seele

offene Atem-Runde über ZOOM

1. Mo & 3. Do mtl., 20.00 - 21.30 Uhr

2. Di & 4. So mtl., 17.00 - 18.30 Uhr

∞

Mit leibseelischer Wahrnehmung
des Inneren Atems zu neuem
Selbst-Verständnis.

Es geht um die Rückbindung
an unseren schöpferischen
Urgrund. Das Tun geschieht
aus dem Empfangen heraus.

∞

www.Cornelia-Ehrlich.de

Diesel • Heizöl • Schmierstoffe

Lietmann Mineralöle

TANKSTELLEN • WASCHCENTER



Ihr regionaler Energielieferant

Heizöl - Diesel - Holzpellets
Schmierstoffe - Tankstellen

Sassenberg · Fächterforer Str. 31 · Tel. 02583/302854
Carl-Benz-Straße 2 · Tel. 02583/303153



*Sammeltasse
mit Glasstiel*

Weitere
Einzelstücke
im Shop:
hochdietaesse.de


HOCH
DIE TASSEN

Manche Anlässe wollen einfach sti(e)lvoll gefeiert werden. Ob mit Kaffee, Tee, Sekt oder einem Likörchen – mit diesen Unikaten lässt es sich fein anstoßen: „Hoch die Tasse!“

„Zum Kühlen Grunde“

Landgasthof mit gepflegter Gastlichkeit zu jeder Jahreszeit.

Warendorf/Milte, Beverstrang 40, www.zumkuehlengrunde-vinnenberg.de

Reservierung
erbeten unter
02584 1060



IHR
ZUVERLÄSSIGER
LIEFERANT!
AUCH HIER
IM HAUSE

Getränke
Holtkamp

FRECKENHORSTER STRASSE 75
48231 WARENDORF
FON: 02581 / 1633
FAX: 02581 / 96 380
WHATSAPP: 02581/1633
MAIL: INFO@GETRAENKE-HOLTkamp.DE

Wir sagen
Danke
für Ihr
Vertrauen.

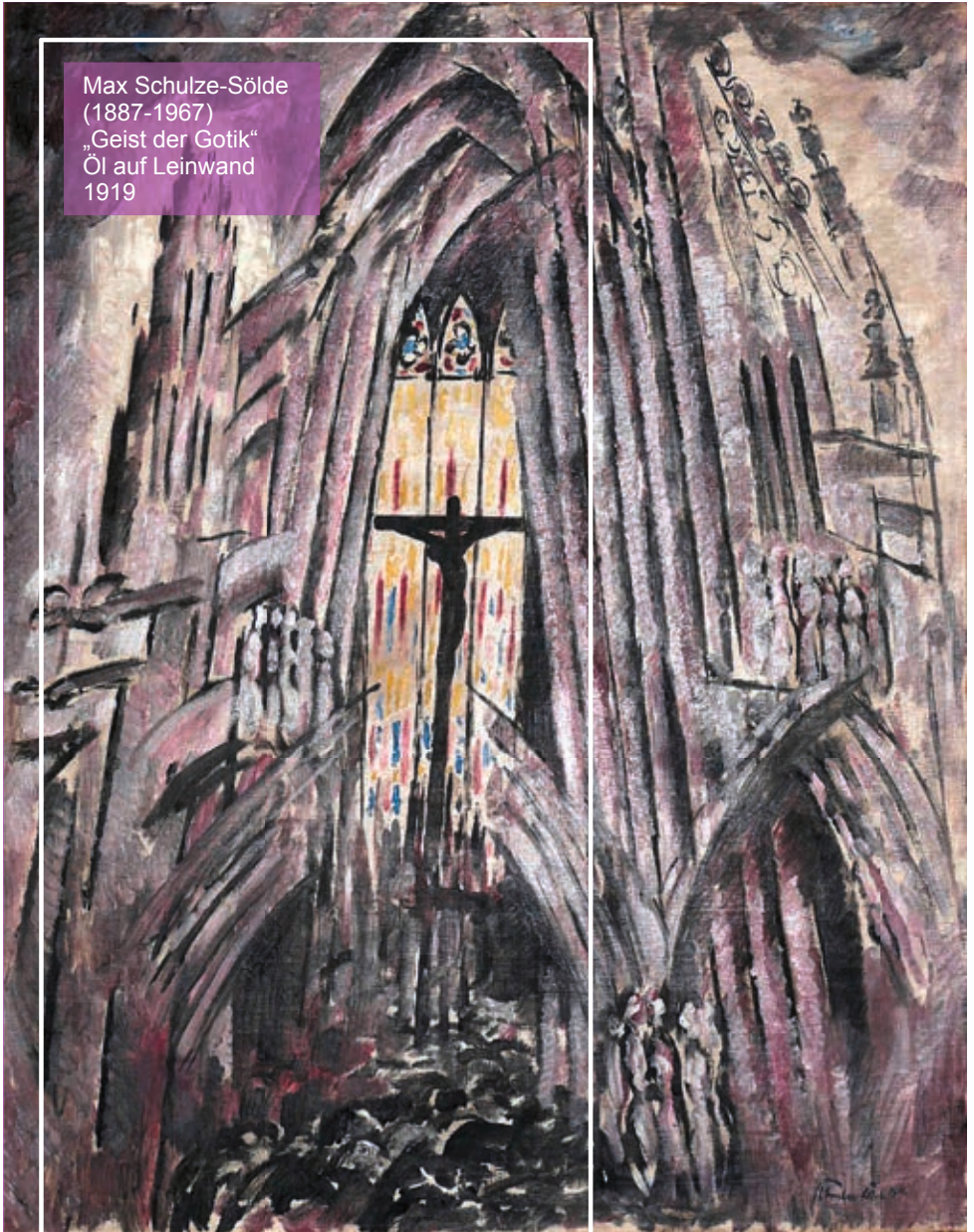


T O N

W A N D E L B E R A T U N G
U M F E L D G E S T A L T U N G
O B J E K T E I N R I C H T U N G
R E A L I S I E R U N G

www.ton-objekt.de

Max Schulze-Sölde
(1887-1967)
„Geist der Gotik“
Öl auf Leinwand
1919



Kunsthandel | **Henneken**
Die Avantgarde aus Westfalen

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



Anmeldung und Kontakt

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

Kloster Vinnenberg
 Beverstrang 37 · 48231 Warendorf-Milte
 Telefon 02584 919950
 Telefax 02584 9199510
 info@kloster-vinnenberg.de
 www.kloster-vinnenberg.de

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



ANMELDUNG

Seminartitel

Übernachtung Anzahl der Personen

Anreise am um Abreise am um

EZ, Kloster **86 €** DZ, Kloster **76 €**

EZ, Kardinal-von-Galen Haus (Bad auf dem Flur) **71 €**

(alle Preise pro Person/Nacht/inkl. Vollpension)

Bemerkungen

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Datum Unterschrift



Wir bringen Sie
sicher an jede
(Kloster)pforte!

02581 3344

Wolbecker Str. 45, 48231 Warendorf
www.taxi-fritz.de



Absender

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Bitte
ausreichend
frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte

Anfahrt

Anreise mit dem PKW

Von Münster kommend auf der B 51 (Warendorfer Straße) Richtung Telgte/Warendorf. Auf Ortsumfahrt Telgte abzweigend der B51 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. 30 €). Vorbestellung erforderlich:
Taxi Fritz, Warendorf, Tel. 02581/3344
Alternativ (www.eurobahn.de) bis Bahnhof Ostbevern, ab dort mit dem Taxi (ca. 36 €) oder mit dem Fahrrad (ca. 10 km).



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

Fotos:
Adobe Stock, Janine Bartels, Ralf Bröckling,
Markus Classen, Gerd Meyer-Schwickerath,
Joachim Schmidt-Dominé, Karin Skogstad,
Claudia Steilberg

Für die Kursausschreibungen sind die jeweiligen Referent*innen verantwortlich.

Warendorf-Milte, Oktober 2022



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 „Ver eins 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 – direkt am 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!



Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte
Telefon 02584 919950
www.kloster-vinnenberg.de