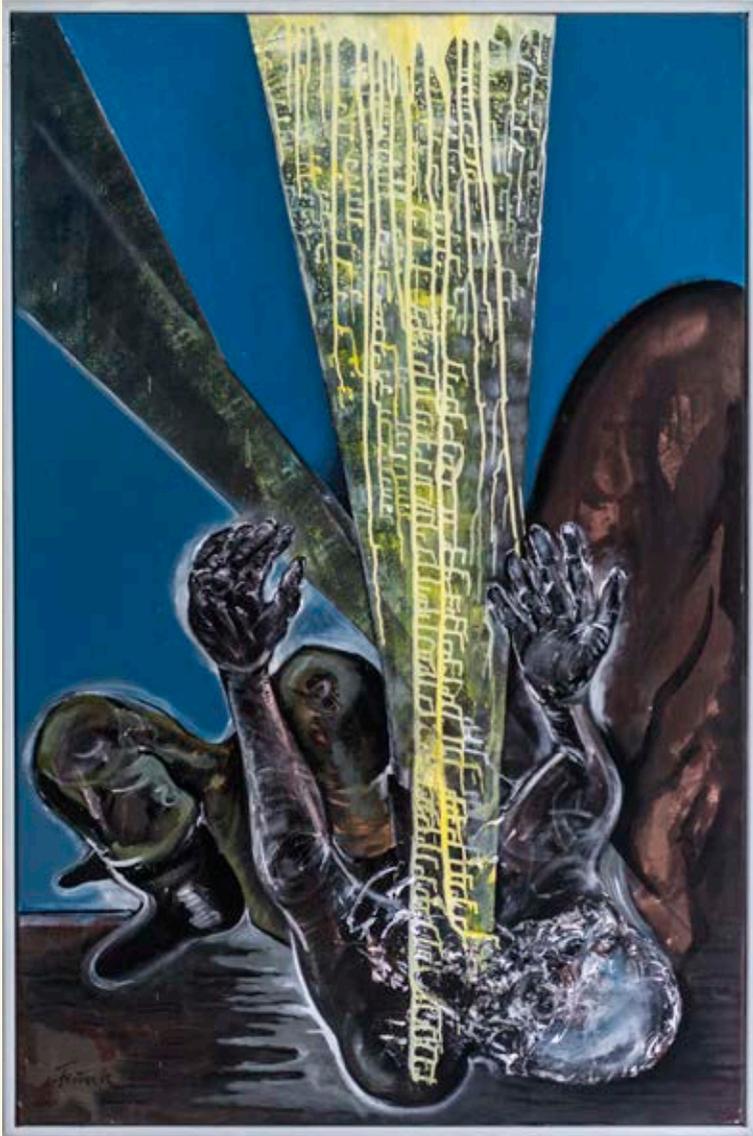


PROGRAMM
2024



KLOSTER VINNENBERG



Fotografie: Christian Ring

Rainer Fietzek, *Saulus-Paulus*

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Vinnenberg,

in diesem Programmheft für das Jahr 2024 möchte ich ein Bild von Rainer Fietzek (Maler und Bildhauer, 1941–2009) aus Coesfeld voranstellen, das seine Frau, die bekannte Schriftstellerin und Lyrikerin Petra Fietzek, dem Kloster Vinnenberg überlassen hat.

Eine radikale Darstellung der Bekehrung des späteren Apostels Paulus; noch ein vehementer Bekämpfer der Lehre Jesu. Der Soldat – wir sehen ihn in einer Uniform und schauen auf seine Kampfstiefel – reitet hinter all' jenen her, die der Lehre Jesu folgen. Er ist zu einem der blutrünstigen Verfolger der Nachfolger Jesu geworden. In jenem Moment, in dem das Bild ihn darstellt, wird er von grellem Licht getroffen und geblendet, stürzt vom Pferd, erblindet für einige Zeit, muss als Blinder die Verfolgung der ersten Christen aufgeben. Erblindet verlässt er das pralle Soldatenleben und zieht sich in die Wüste zurück. Sein Blick richtet sich in sein Inneres und lässt ihn seinen Irrweg als Christenverfolger verlassen. Er wandelt sich und folgt Jesus Christus nach. In dem lichten Strahl, der ihn vom Pferd gestürzt hat und erblinden ließ, erkannte er den Strahl göttlicher Liebe. Er öffnet die Tür seines Herzens, damit die Macht der Liebe Gottes, wie Jesus sie vorgelebt hat, in ihm Raum greifen kann.

Es ist grausame Wirklichkeit, dass es in der Geschichte der Menschheit immer wieder narzisstisch verblendete Machthaber gegeben hat, für die nur die Erweiterung der eigenen Macht gegolten hat. Massenhafte Vernichtung von Menschenleben spielt dabei für sie keine Rolle – heute wie damals. Die Namen übelst herrschender Diktatoren des 20. wie auch des noch nicht lange angebrochenen 21. Jahrhunderts sind zwar sehr präsent, werden aber nichtsdestotrotz permanent zu verdrängen versucht, wie z.B. Hitler, Stalin, Saddam Hussein, Assad bis hin zu Putin mit dem von ihm entfachten Angriffskrieg, wohl nicht nur gegen die Ukrainer, sondern gegen die gesamte westliche Welt.

Oft hofft man vergeblich auf eine „blitzhafte“ Wende oder auch Wandlung – wie bei dem Hl. Paulus – zum Guten hin, die es aber nur selten gibt. Friedfertigkeit oder auch Friedfähigkeit will meistens in langen Prozessen eingeübt sein. Solche Übungsfelder zur Schaffung friedvoller Lebensqualität bietet u.a. das Kloster Vinnenberg an in Seminaren zur sog. gewaltfreien Kommunikation, Konfliktbewältigung im Arbeitsalltag etc., aber auch das Entdecken des jedem innewohnenden Friedens im Urgrund der menschlichen Natur, wie durch Zen-Meditation, bei der christlichen Kontemplation, im Qi Gong ebenso wie bei Tai Chi und Yoga. Allein schon ein Aufenthalt in diesem so viel Ruhe und Frieden ausstrahlenden Kloster Vinnenberg zähle ich zu den unterschiedlichsten möglichen Formen der Friedensarbeit.

Ich freue mich auf friedensstiftende Begegnungen in unseren alten Klostermauern und heiße Sie herzlich willkommen

Ihr Carl Möller mit allen Mitarbeiter*innen
des Klosters Vinnenberg – Ort geistlicher Erfahrung

Vorwort _____ 03
 Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen _____ 05
 Kalenderübersicht _____ 06
 Säule 1 Kontemplation _____ 11
 Säule 2 Persönlichkeitsentwicklung _____ 19
 Säule 3 Wertorientierung _____ 54
 Säule 4 Religiöse Kultur _____ 56
 Zu Gast im Kloster _____ 58
 Team _____ 60
 Räume und Preise _____ 62
 Gut zu wissen _____ 63
 Anmeldung und Kontakt _____ 73
 Wegbeschreibung _____ 75



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:

<p>Kontinuität des kontemplativen Lebens</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Pastoralpsychologische Schulung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychologie und Theologie im Gespräch • Rituale und religiöse Symbolsprache verstehen, erfassen, weitergeben • Ausbildung in seelsorgerischem Gespräch und Beratung, Schulung in Gebet, Meditation, Kontemplation 	<p>Erneuerung christlicher Wertorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirtschaftsethik: Führungskultur für Menschen in Verantwortung • Medizinethik: Umgang mit Grenzerfahrungen des Lebens 	<p>Kontinuität religiöser Kultur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pflege der Wallfahrt und des Pilgerns • Erweiterung und Vertiefung der liturgischen Angebote • Geistliche Konzerte, Auseinandersetzung mit Literatur und Kunst
1	2	3	4

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
JANUAR		
05.01.–06.01.	Das Mysterium der Rauh Nächte Anette Krüger	22
06.01.–07.01.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
12.01.–14.01.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	22
19.01.–21.01.	Einfach sein – Stilleseminar Antje Lackmann NEU	23
19.01.–21.01.	Volle Kraft voraus! Eine Spiritualität der Resilienz Anne Decamotan	23
21.01.	Hildegard von Bingen – Fasten!? Britta Mannertz	24
24.01.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
26.01.–28.01.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15
FEBRUAR		
09.02.–11.02.	Die Feldenkraismethode – Aufrecht durch das ganze Jahr, Termin 1 von 4 Kathrin Hoyer	25
09.02.–11.02.	Yoga und Meditation Elisabeth Burlage	25
09.02.–12.02.	Kontemplative Exerzitien am Karnevalswochenende Dr. Carl B. Möller	12
15.02.–23.02.	Ignatianische Einzel-exerzitien Bernd de Baey NEU	12
24.02.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
MÄRZ		
01.03.–03.03.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	27
08.03.–10.03.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit Claudia Steilberg, Petra Jakisch	26
20.03.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
22.03.–24.03.	Die Feldenkraismethode – Aufrecht durch das ganze Jahr, Termin 2 von 4 Kathrin Hoyer	25
22.03.–24.03.	Schreiben aus der Stille – Imagination und Realität Dr. Eva Wolf	27
24.03.–28.03.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	16
27.03.–31.03.	Kontemplative Exerzitien an den Kar- und Ostertagen Dr. Carl B. Möller	13

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
APRIL		
05.04.–07.04.	Freundschaft schließen mit mir selbst – Selbstmitgefühl entwickeln Claudia Steilberg	28
06.04.–07.04.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	28
18.04.–21.04.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer – Trauerseminar Gisela Scharf	29
26.04.–28.04.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	27
MAI		
04.05.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
03.05.–05.05.	Die Waldfrau – Zurück zur weiblichen Urkraft Margitta Mikus	30
03.05.–05.05.	Qi Gong und tibetisches Heilströmen im Mai Anette Krüger	31
03.05.–05.05.	Die Feldenkraismethode – Entspannung für den unteren Rücken Kathrin Hoyer NEU	29
10.05.–12.05.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	16
17.05.–19.05.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	28
17.05.–20.05.	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen	32
17.05.–20.05.	Kontemplative Exerzitien an Pfingsten Dr. Carl B. Möller	13
24.05.–26.05.	Bogenschießen für Männer – In die eigene Kraft kommen Marcus Porsche	33
25.05.–26.05.	„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein Roland Krause	33
29.05.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
JUNI		
01.06.–02.06.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	28
01.06.–02.06.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
03.06.–07.06.	Nach Hause kommen zu mir selbst – Tage der Besinnung Claudia Steilberg, Petra Jakisch	34
07.06.–09.06.	Die Seiten meines Lebens – Kreatives Schreiben, Bewegung und Meditation Gunhild Seyfert	35
07.06.–09.06.	Bogenschießen als Meditation Andrea Lohmann	35
14.06.–16.06.	Die Vielfalt des Augenblicks – Eine achtsame Auszeit im Kloster Cornelia Bahr	36
21.06.–23.06.	Die Feldenkraismethode – Aufrecht durch das ganze Jahr, Termin 3 von 4 Kathrin Hoyer	25
21.06.–23.06.	Qi Gong und tibetisches Heilströmen – Selige Sommerzeit Anette Krüger	37
21.06.–23.06.	Hildegard von Bingen – Heiße Zeiten Britta Mannertz	36
28.06.–30.06.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	27
28.06.–30.06.	Dem eigenen Stress auf die Spur kommen Yvonne Schmidt NEU	37

TERMIN THEMA | LEITUNG SEITE

JULI

05.07.–07.07.	Hurra, ich träume noch! Cornelia Ehrlich NEU	38
12.07.–14.07.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	22
13.07.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
17.07.–21.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
19.07.–21.07.	Abenteuer Stille – wahrnehmen ich bin Dr. Monika C. M. Müller NEU	38
21.07.–26.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (5 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
17.07.–26.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4+5 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
26.07.–28.07.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15

AUGUST

04.08.–09.08.	13. Sommerakademie C. G. Jung Thomas Schwind, Dr. Carl B. Möller	39
09.08.–11.08.	Die Waldfrau – Zurück zur weiblichen Urkraft Margitta Mikus	30
09.08.–11.08.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	27
12.08.–18.08.	Kontemplative Exerzitien im Sommer Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst	13
16.08.–18.08.	Ethik in der Pflege Prof. Dr. Stefan Büttner-von Stülpnagel NEU	39
14.08.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
30.08.–01.09.	Bogenschießen für Männer – In die eigene Kraft kommen Marcus Porsche	33
30.08.–01.09.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	22

SEPTEMBER

06.09.–08.09.	Die Feldenkraismethode – Aufrecht durch das ganze Jahr, Termin 4 von 4 Kathrin Hoyer	25
06.09.–08.09.	Gottes- und Selbsterkenntnis in der alchemischen Naturphilosophie Alma Lares NEU	40
13.09.–15.09.	Za-Zen – Sitzen in Stille© Sifu Ralf Bröckling	16
14.09.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
14.09.–15.09.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	28
27.09.–29.09.	„Qi Training“ – Körperliche und geistige Vitalität Sifu Ralf Bröckling	41
29.09.–04.10.	Kontemplative Exerzitien im Herbst Dr. Carl B. Möller	14

TERMIN THEMA | LEITUNG SEITE

OKTOBER

04.10.–06.10.	Freundschaft schließen mit mir selbst – Selbstmitgefühl entwickeln Claudia Steilberg	28
09.10.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
11.10.–13.10.	Qi Gong im Herbst – Für Anfänger und Fortgeschrittene Anette Krüger	42
11.10.–13.10.	Meditatives Bogenschießen für Paare Marcus Porsche NEU	43
16.10.–20.10.	Za-Zen Schweigeauszeit Sifu Ralf Bröckling	44
19.10.–20.10.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	28
25.10.–27.10.	Die Macht des rosa Elefanten Anne Decamotan	43
26.10.–27.10.	„InKlangBalance“ – Klänge körperlich erfahren Roland Krause	45

NOVEMBER

08.11.–10.11.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit Claudia Steilberg & Petra Jakisch	26
15.11.–17.11.	Yoga & Meditation Elisabeth Burlage	25
22.11.–24.11.	Mehr Menschlichkeit wagen – vulnerabel leben Anne Decamotan	45
22.11.–24.11.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation Beate Watkins	27
23.11.–24.11.	Gewürze und Heilpflanzen der Bibel sinnlich erfahren Britta Mannertz NEU	46
23.11.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	24
29.11.–01.12.	Die Beziehung zwischen Nacken, Becken und Füßen entdecken–Feldenkrais Kathrin Hoyer	46
29.11.–01.12.	Yoga Seminar – Klang erleben mit Yoga Andrea Tophinke NEU	47
30.11.–01.12.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12

DEZEMBER

06.12.–08.12.	Qi Gong zum Nikolaus – die köstliche Erfahrung der Stille des Advent Anette Krüger	48
06.12.–08.12.	Mit Leib und Seele beten. Das Aramäische Vater-Mutter-Unser Monika C. M. Müller NEU	47
13.12.–15.12.	Im Atemraum der Seele Cornelia Ehrlich	49
20.12.–25.12.	Kontemplative Exerzitien zu Weihnachten – Stille Tage Dr. Carl B. Möller	14
27.12.–29.12.	Auszeit mit Bewegung und Klang Uta Altmann	49
28.12.–01.01.25	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	17
29.12.–01.01.25	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Deborah Rawlings	32

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 Gebets Traditionen 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 carlmoeller@gmx.de

Einführung – Schulung – Vertiefung

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

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

Die weiteren Kurse dauern drei bis acht Tage und setzen konkrete Erfahrungen in dieser meditativen Praxis voraus. Aber auch jene, die neu zu den Kursen hinzukommen werden in die Praxis der Kontemplation eingeführt. Das Erfahrene wird im Üben und in fortführen der Theorie vertieft. Ein wesentliches Element in den unterschiedlichen Kursformaten 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.

24 Stunden Kontemplation zum Kennenlernen und Vertiefen

DATUM

06.01.–07.01.2024 (Sa, 16:00–So, 16:00)

01.06.–02.06.2024 (Sa, 16:00–So, 16:00)

30.11.–01.12.2024 (Sa, 16:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 40,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU

Ignatianische Einzelexerzitionen

Elemente dieser Schweigeexerzitionen sind persönliche Gebetszeiten, tägliche Begleitgespräche, Eutonische Leibesübungen und Eucharistiefiern. Nach der Anmeldung folgen weitere Informationen und Austausch per Brief oder Mail.

DATUM

15.02.–23.02.2024 (Do, 14:00–Fr, 09:00)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Pfarrer Bernd de Baey

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplative Exerzitionen am Karnevalswochenende

DATUM

09.02.–12.02.2024 (Fr, 18:00–Mo, 16:00)

KURSGEBÜHR 85,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplative Exerzitionen an den Kar- und Ostertagen – Der Auferstehung entgegen

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

27.03.–31.03.2024 (Mi, 18:00–So, 11:00)

KURSGEBÜHR 135,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplative Exerzitionen an Pfingsten

DATUM

17.05.–20.05.2024 (Fr, 18:00–Mo, 16:00)

KURSGEBÜHR 85,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU

Kontemplative Exerzitionen im Sommer

Diese Exerzitionen folgen dem sog. „Grieser Weg“, der von Pater Franz Jalics, SJ entwickelt wurde. Er zeichnet sich durch eine klare Methodik aus. Er führt in konkreten Übungsschritten hin zum Jesusgebet, einer ganz einfachen und uralten Gebetsweise. Ebenso lernen die Teilnehmenden am Kurs alltagstaugliche kontemplative Grundhaltungen kennen und üben diese ein.

Das kontemplative Gebet ist zweckfrei und zielt nicht auf Leistung und Erfolg. Wir dürfen wahrnehmen, was ist und wie es ist – und das genügt. Wir dürfen mit unseren Stärken und Schwächen vor Gott da sein. Wir müssen nichts erreichen. Es ist ein Weg vom Sollen zum Sein. Ganz wesentliche Elemente dieser Exerzitionen sind Schweigen und Stille. Die Exerzitionen geben einerseits eine Einführung in das kontemplative Beten für Menschen, die diesen Weg kennenlernen wollen. Andererseits dienen sie zur Vertiefung eines bereits begonnenen Weges.

DATUM

12.08.–18.08.2024 (Mo, 14:00–So, 09:00)

KURSGEBÜHR 175,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Kontemplative Exerzitien zu Weihnachten – Stille Tage

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

20.12.–25.12.2024 (Fr, 18:00–Mi, 11:00)

KURSGEBÜHR 210,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplative Exerzitien im Herbst

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

DATUM

29.09.–04.10.2024 (So, 18:00–Fr, 11:00)

KURSGEBÜHR 175,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG 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.

Za-Zen „Schweigeseminar“

Nach einer ausführlichen Einleitung am Anreisetag finden diese Seminare bis zum Sonntag Mittag im absoluten Schweigen statt.

Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, dich von mir persönlich im Einzelgespräch unterstützen und begleiten zu lassen (Dokusan). Ich verfolge aber nicht die strenge, ritualisierte japanische Za-Zen-Kultur, sondern bevorzuge auch in diesen Seminaren eine herzliche, offene Grundstimmung. Wirkliche Stille kann ganz schön laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille bzw. das Wechselbad aus lauten Gedanken und Ruhe anzunehmen und zu akzeptieren. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen gehören aber auch hier zum natürlichen Prozess der tiefen Entspannung und werden sehr heilsam in dir wirken. Das Schweigen und

das Sitzen im Za-Zen geben dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Während der Sitzeinheiten findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), Sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen Gehen (Kin-hin) statt. Längere Pausen, Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben dir den Raum zum Loslassen und Verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen (aus dem Zen-Buddhismus).

DATUM

26.01.–28.01.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)

26.07.–28.07.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 168,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG 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

24.03.–28.03.2024 (4 Tg., So, 18:00–Do, 16:00)

10.05.–12.05.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)

13.09.–15.09.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 336,00 € (4-Tage-Seminar)

168,00 € (Wochenend-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG 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. 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.

Bei den Kloster-Auszeiten werden wir mehrere Tage, im absoluten Schweigen verbringen – je nach Seminarlänge!

DATUM

17.07.–21.07.2024 (4 Tg., Mi, 18:00–So, 16:00)

21.07.–26.07.2024 (5 Tg., So, 18:00–Fr, 16:00)

17.07.–26.07.2024 (9 Tg., Mi, 18:00–Fr, 16:00)

28.12.–01.01.2025 (4 Tg., Do, 18:00–Mo, 16:00)

KURSGEBÜHR

336,00 € (4-Tage-Seminar)

420,00 € (5-Tage-Seminar)

556,00 € (4+5 Tage, mit Preisvorteil)

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.





FORTBILDUNG

Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung

Auf der Basis der Analytischen Psychologie (C. G. Jung) entwickelten die Lehranalytikerinnen Professorin Dr. Ingrid Riedel und Christa Henzler einen eigenen maltherapeutischen Ansatz.

In den vergangenen Jahren ist die von den o. g. Analytikerinnen erarbeitete Theorie in den Seminaren des Klosters Vinnenberg weiterentwickelt und auf die Felder der praktischen Seelsorge und Beratung (z. B. Telefonseelsorge, Sterbe- und Hospizbegleitung, Trauerbegleitung, etc.) ausgeweitet worden.

Die Fortbildung stellt eine sinnvolle Zusatzkompetenz in der Geistlichen Begleitung ebenso wie in der Exerzitienarbeit dar. In den oben genannten Beratungsbereichen werden zunehmend Bilder aus dem eigenen Unbewussten, wie z. B. aus den Inhalten von Träumen gemalt. Durch die Arbeit mit Bildern wird ein tiefer 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 GemeindeferehtInnen, geistliche BegleiterInnen, usw. Gleichzeitig sind jene herzlich willkommen, die an ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung arbeiten möchten.

Die Fortbildung besteht aus insgesamt 10 Einheiten und 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 Bilderwelt
- 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

21.06.–23.06.2024
23.08.–25.08.2024
06.09.–08.09.2024
22.11.–24.11.2024
(jeweils Fr, 18:00–So, 14:00) die weiteren Termine für 2025 werden später bekanntgegeben

KURSGEBÜHR für 10 Einheiten: 1740 €
Materialkosten einmalig 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

FORTBILDUNG

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.

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.

NEUE GRUNDKURSE 2024

DATUM

24.05.–26.05.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)
12.07.–14.07.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)
27.09.–29.09.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)
06.12.–08.12.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)
die weiteren Termine für 2025 werden später bekanntgegeben

KURSGEBÜHR für 10 Einheiten: 1980,00 €
inkl. Kosten für Übernachtung/Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Heike Wolf,
Lars Hofnagel

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





Das Mysterium der Rauhnächte Das besondere Seminar

Die Rauhnächte gelten als die 12 heiligen Nächte dieser stillen Zeit zwischen den Jahren. Sie wirken seit alters her als kostbare Zeit der Besinnung und des Innehaltens. Jetzt werden wir – wie zu keiner Zeit – 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 jeher gilt diese letzte der 12 Rauhnächte vor dem Heiligen-Drei-Königs-Tag als die wichtigste Rauhnacht.

In Meditationen zu den Rauhnächten und über das Märchen von Frau Holle tauchen wir ein in diese besondere Zeit der Stille. Frau Holle gilt seit alters her als die Hüterin der Rauhnächte. Über das Malen innerer Bilder und singen alter Lieder tauchen wir ein in diesen alten Mythos und schaffen so einen innigen und liebevollen Übergang in das Neue Jahr.

DATUM

05.01.–06.01.2024 (Fr, 16:00–Sa, 13:00)

KURSGEBÜHR 170,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG nur buchbar über:

kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611

Atem, Stimme und Bewegung

Atem ist eine der ersten Berührungen, die wir erfahren, wenn wir ins Leben treten.

Atem nährt uns. Er kommt und geht und kommt und geht. Durch ihn treten wir in Kontakt mit der Welt. Wir können ihn wahrnehmen und auch ignorieren. Er zeigt uns, wo wir gerade im Leben stehen. Unsere Stimme wiederum ist ‚hörbar gemachter Atem‘. Mit ihr bringen wir Inwendiges nach außen. Zunächst durch Laute, dann im Sprechen. Hier zeigt sich unsere ganze Person, das, was durchklingt. Wir können uns darüber sogar musikalisch ausdrücken, wie im Gesang. An diesem Wochenende stelle ich die Grundelemente der bipolaren Atemarbeit vor sowie die hochwirksamen Gelenkübungen nach Erich Wilk. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit verschiedene Atemtypen kennenzulernen und gemeinsam zu erforschen. Fern von jeglichem Leistungsdruck wird über einfachste Bewegungen die natürliche, mühelose Funktionsweise der Stimme 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

12.01.–14.01.2024 (Fr, 16:00–So, 15:00)

12.07.–14.07.2024 (Fr, 16:00–So, 15:00)

30.08.–01.09.2024 (Fr, 16:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Klare

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU

Einfach sein – Stilleseminar

In dieser gemeinsamen Zeit darfst Du einfach Sein. Sein was Du in Wahrheit bist. Mit allem was mit Dir ist und allem was sich durch Dich hindurch bewegt.

Du gibst die tiefe innere Erlaubnis Dich, in Dich selbst hinein zu entspannen. So kannst Du Dich zu Beginn des neuen Jahres erst einmal spüren. Und eine ganz natürliche Ausrichtung und Aufrichtung in dieses neue Jahr hinein kann statt finden. Wir nehmen uns den Samstag ganz in Stille. Und haben an den anderen Tagen Zeit und Raum für Austausch. Wir sitzen in stiller und angeleiteter Meditation, bewegen uns frei und angeleitet, gehen in die Natur. Antje begleitet Dich intuitiv durch dieses Wochenende, hält den Raum in Stille, durch Yoga und Übungen aus der Energiearbeit. So kannst Du der Segen sein, der Du bist.

DATUM

19.01.–21.01.2024 (Fr, 17:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 170,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Antje Lackmann

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

19.01.–21.01.2024 (Fr, 18:30–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 170,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen

Wenn es gelingt, in der Seele an die Liebe zu rühren, können sich Verhärtungen in der Beziehung von Menschen lösen und Eingefrorenes beginnt wieder zu fließen.

Beim systemischen Familienstellen geht es um eine Veränderung des Blickwinkels, den wir auf die eigene Geschichte haben.

Es ist eine Methode, die auf dem Fühlen, nicht dem Denken basiert. Es geht um das Wahrnehmen und nicht um rein intellektuelles Verstehen. Das sich oft einstellende „Aha-Erlebnis“ führt manchmal dazu, dass auch in ausweglos scheinenden Situationen wieder innere Freiheit und Wahlmöglichkeit erlebt werden kann. Das Leben kommt von weit her und fließt durch uns hindurch; eine zustimmende Haltung zu unserem Schicksal entsteht aus Dankbarkeit – und diese kann zu Glück und Zufriedenheit führen.

Diese Seminare wenden sich an alle, die systemisches Familienstellen kennenlernen möchten, oder ein eigenes Anliegen haben.

DATUM

Abendseminare: 24.01. + 20.03. + 29.05. + 14.08. + 09.10.2024 (Mi, 18:00–21:00)

Tagesseminare:

24.02. + 04.05. + 13.07. + 14.09. + 23.11.2024, (Sa, 09:00–17:00)

KURSGEBÜHR

Abendseminar: 90 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 40 € für teilnehmende Beobachter
Tagesseminar: 150 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 80 € für teilnehmende Beobachter; zzgl. Tagesgastpauschale 39,00 €

LEITUNG Marie-Christine von Fürstenberg

ANMELDUNG nur buchbar über:
praxisvonfuerstenberg@gmail.com



Hildegard von Bingen – Fasten?!

Die heilige Hildegard nennt den März „Unruhestifter“. Wir Menschen haben in dieser Zeit das Bedürfnis, die Trägheit der Wintermonate behutsam zu überwinden. Darum rät die Äbtissin zum Maßhalten und nur in wenigen Situationen zum strengen Fasten.

An diesem Wintertag stelle ich Ihnen Hildegards bekömmliche Ernährungsweise vor. Sie bekommen verschiedene Impulse für Fastenmethoden und lernen, welche Lebensmittel „... innerlich heilen, wie eine gute und gesunde Salbe“ und erfahren, dass manche Bitterstoffe köstlich und wohlschmeckend sind. Denn die Bitterstoffe helfen Ihnen, die Frühjahrsmüdigkeit rasch zu überwinden. Ein Script wird helfen, das Gelernte daheim nachzulesen und umzusetzen.

DATUM

21.01.2024 (So, 10:00–18:00)

KURSGEBÜHR 55,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU

Die Feldenkraismethode – Aufrecht durch das ganze Jahr

„Wie stehen Sie da im Leben?“ Sicher kommen Ihnen recht schnell spontane Antworten auf diese Frage: Sind es eher Gedanken in Richtung finanzielle Absicherung, berufliche Belastung oder Glück, Ihr guter Ruf, das Studium der Kinder, ... oder sagen Sie sich, dass Ihre Füße ein gutes Fundament haben, Sie sicher stehen, ihr Becken gut ausbalanciert und ihr Brustkorb beweglich ist, ihre Schultern entspannt auf dem Brustkorb ruhen und der Kopf auf einer sehr beweglichen Wirbelsäule sitzt, Sie körperlich alles tun können, was Sie wollen? In welche Richtung ging es, oder sollte es gehen? Sie alle haben ihre besonderen Assoziationen und Vorstellungen zum Stichwort Aufrichtung, eng verbunden mit individueller Erfahrung, persönlicher Geschichte und dem eigenen Körper.

Geben Sie sich verteilt über das ganze Jahr 2024 Raum, Ruhe und Gelegenheit, sich immer besser im Rahmen Ihrer Möglichkeiten aufzurichten. Erleben Sie, was und ob sich in Ihrem Leben etwas durch dieses vielleicht neue Lebensgefühl ändert oder erweitert. Mithilfe der Feldenkraismethode und im Rahmen der festen Gruppe, biete ich Ihnen wertschätzende und behutsame Begleitung in Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess! **Diese 4 Feldenkraiskurse sind nur zusammen buchbar. Die Abrechnung von 190 € erfolgt je Kurs.**

DATUM

09.02.–11.02.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

22.03.–24.03.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

21.06.–23.06.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

06.09.–08.09.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 760,00 €, (4 Kurse)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

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

DATUM

09.02.–11.02.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

15.11.–17.11.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Burlage

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Dein Weg zu Dir – mit Yoga und 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

08.03.–10.03.2024 (Fr, 17:00–So, 14:00)

08.11.–10.11.2024 (Fr, 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg, Petra Jakisch

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 Wochenende viele neue Impulse mit auf deinen Seelenweg geben. Lass dich inspirieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bring bequeme Kleidung mit.



DATUM

01.03.–03.03.2024 (Fr, 15:00–So, 14:00)

26.04.–28.04.2024 (Fr, 15:00–So, 14:00)

28.06.–30.06.2024 (Fr, 15:00–So, 14:00)

09.08.–11.08.2024 (Fr, 15:00–So, 14:00)

22.11.–24.11.2024 (Fr, 15:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Beate Watkins

ANMELDUNG nur buchbar über:

watkins.beate@gmail.com



Schreiben aus der Stille – Imagination und Realität

Imagination und Realität bestimmen das Schreiben, unseren ganz eigenen Weg des Ausdrucks. Im Prozess des Schreibens werden wir diesen grundsätzlichen Fragen nachgehen, die sich stellen: Wie verarbeite ich meine Wahrnehmung von Realität? Welchen Freiraum bietet die Imagination? Stille und Imagination sollen uns in unseren Raum der Poesie leiten.

Inhalte des Seminars sind:

- kurze Meditationen
- Impulse aus der Poesie, Psychologie (Verena Kast) und Reflexionen zum Thema „Imagination und Realität“
- freies Schreiben als Aufschreiben der Gedanken, Bilder, Erinnerungen
- achtsame Bewegung in der Natur
- Gespräch und Austausch

Es sind keine Vorkenntnisse im kreativen Schreiben erforderlich. Bringen Sie bitte ein Schreibheft mit.

DATUM

22.03.–24.03.2024 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 130,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Eva Wolf

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 uns liebevoll tröstet, uns Mut macht und immer an uns glaubt? Der es zulässt, dass wir manchmal verzagt sind und gleichzeitig die Zuversicht vermittelt, die wir dann besonders brauchen? Der Geduld und Güte, Akzeptanz und Fürsorge ausstrahlt? Wie wäre es, wenn wir uns selbst dieser Mensch wären? An diesem Wochenende erforschen wir in Ruhe die Kraft des Selbstmitgefühls, und lernen diese für uns selbst zu entwickeln. Wissensvermittlung, Meditationen sowie Übungen und Austausch 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

05.04.–07.04.2024 (Fr, 17:30–So, 14:00)
04.10.–06.10.2024 (Fr, 17:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg

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

DATUM

06.04.–07.04.2024 (Sa, 14:00–So, 17:00)
17.05.–19.05.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)
01.06.–02.06.2024 (Sa, 14:00–So, 17:00)
14.09.–15.09.2024 (Sa, 14:00–So, 17:00)
19.10.–20.10.2024 (Sa, 14:00–So, 17:00)

KURSGEBÜHR 110,00 € (Sa-So), 160,00 € (Fr-So)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karin Skogstad

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

Das Leben ist ein Weg. Besonders in Zeiten der Trauer wird dies deutlich. Der Tod eines geliebten Menschen stellt uns dabei vor neue Herausforderungen.

Aufbrechen zu neuen Ufern, verbunden mit den Erfahrungen des Unterwegsseins, der Umwege, der Begegnungen und der Veränderungen gehören zur Trauer. Sie sind eingeladen, in klösterlicher Atmosphäre Gemeinschaft zu erfahren, dabei über Ihren Verlust und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken zu sprechen und eigene Ressourcen neu zu entdecken. Gleichzeitig stärkt der ganzheitliche Ansatz Körper, Geist und Seele. Auch Einzelgespräche werden angeboten. Das Wochenende richtet sich an Trauernde, deren Verlusterfahrung mindestens drei Monate zurück liegt.



DATUM

18.04.–21.04.2024 (Do, 16:00–So, 13:30)

KURSGEBÜHR 370,00 € inkl. Materialkosten

LEITUNG Gisela Scharf

ANMELDUNG nur buchbar über:

www.kbw-recklinghausen.de



NEU

Die Feldenkraismethode – Entspannung für den unteren Rücken

Haben Sie das Gefühl, dass ihr „unterer Rücken“ oft steif ist, vielleicht sogar stark schmerzt?

Schnell sind wir versucht diesen Schmerz – vielleicht mit Tabletten – loszuwerden. Er soll auch für immer wegbleiben! Meist machen wir „einfach so“ weiter. Selten kümmern wir uns um den Grund dieses Schmerzes, oder wissen Sie, was Sie tun können, damit es erst gar nicht zu Schmerzen kommt?

Nehmen Sie sich an diesem Wochenende Zeit und Muße ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und achtsam, sanft und angeleitet durch Feldenkraislektionen ihre Bewegungsmuster zu identifizieren und sorgsam zu erweitern. Zu nichts weniger möchte ich Sie herzlich einladen!

DATUM

03.05.–05.05.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Die Waldfrau – zurück zur weiblichen Urkraft

Frauenseminar zur Entfaltung des vollen Potenzial. Von allen Seiten werden Erwartungen, Ansprüche an uns Frauen herangetragen. Dadurch ignorieren wir immer stärker unsere Wünsche und Bedürfnisse, überhören durch fehlende Auszeiten unsere innere Stimme. Doch eine gute Beziehung zu uns selbst ist essenziell für ein Leben in Freude, Harmonie und Glück. Durch das Element Waldbaden nach dem japanischen Vorbild ‚Shinrin Yoku‘ lernen wir wieder unsere Stimme des Herzens zu hören, die uns unseren Weg weist. Durch einfließende Meditations- und Achtsamkeitssimpulse lernen wir über die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und inneres Fühlen) uns zu spüren. Waldbaden mindert Stress, entspannt und entschleunigt. Denn erst wenn der Verstand still ist, haben wir wieder Zugang zu unserer inneren Kraftquelle. Wir erneuern den Kontakt zu unserem höheren Selbst und (rück-) verbinden uns mit den Kräften der Natur. In der Seminarvertiefung Systemisches Stellen befreien wir uns von begrenzenden Glaubenssätzen. Blockadefrei in unserem Frau-Sein anzukom-

men, 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! Wir geben der Sehnsucht unserer Seele wieder Raum, sich voll und ganz auszudrücken. Erleben und Bewusstsein im Hier und Jetzt. Eigenverantwortlich erschaffen wir uns durch unsere neue Schöpferkraft Balance für Körper, Geist und Seele.

Der Kurs findet im anliegenden Wald des Klosters und Seminarraum statt. Wir empfehlen wetterfeste Kleidung im Zwiebellook sowie festes Schuhwerk (Wegstrecke ca. 2km, ebenes Gelände)

DATUM

03.05.–05.05.2024 (Fr, 17:00–So, 17:00)

09.08.–11.08.2024 (Fr, 17:00–So, 17:00)

KURSGEBÜHR 333,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Margitta Mikus

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qi Gong und tibetisches Heilströmen im Mai

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll zu reinigen, mit Übungen des Qi Gong und des tibetischen Heilströmens 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 und Kreativität.

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.

Ergänzt werden die Meditationen und Übungen des Qi Gong durch einen wichtigen Teil dieser Energiearbeit, dem „tibetischen Heilströmen“. Es verbindet die Energietore des Menschen miteinander durch einfache Berührung mit den Händen. Dadurch entspannen blockierte Bereiche; geistige und körperliche Harmonie entsteht. Tibetisches Heilströmen ist in seiner Schlichtheit weniger ein Tun als vielmehr ein „Geschehenlassen“. Die Wirkung ist überraschend spürbar tief und wohltuend. Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM

03.05.–05.05.2024 (Fr, 18:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG nur buchbar über:

kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611



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 Stimm- 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

17.05.–20.05.2024 (Fr, 15:00–Mo, 14:00)
29.12.24–01.01.2025 (So, 15:00–Mi, 14:00)

KURSGEBÜHR 280,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Stephan Hinssen (Mai), Deborah Rawlings (Dezember)

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

24.05.–26.05.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

30.08.–01.09.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

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 Körper tambura und Singstimme).

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

DATUM

25.05.–26.05.2024 (Sa, 10:00 –So, 14:30)

KURSGEBÜHR 80,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU

Nach Hause kommen zu mir selbst – Tage der Besinnung

Einfach mal raus aus dem Alltag – Pflichten und Aufgaben abgeben, ruhen lassen. Für einige Tage im geschützten Rahmen der alten Klostermauern, des ruhigen Gartens in der Sommerfrische und des lichten Waldes einatmen und ausatmen.

Die Welt und mich selbst wieder mit allen Sinnen wahrnehmen, Verbundenheit mit mir und anderen spüren, entwickeln, pflegen. Mit einfühlsamem Yoga Kontakt aufnehmen zum Körper, mal etwas dynamischer, mal meditativ-ruhig. Geführte Meditationen und Übungen helfen, sich der Vielfalt der Gedanken bewusst zu werden und Gefühle zu benennen. Heilenden Rückzug und belebende Gemeinschaft im angenehmen Wechsel erleben. In diesen Tagen der Be- Sinn-ung, in einer wohlthuenden Atmosphäre der Wertschätzung

und des Wohlwollens, darf Ruhe einkehren im Inneren. Gemeinsame Waldspaziergänge führen in das Aussen, hier können Spielräume erkundet und Gedichten gelauscht werden. Diese kostbare Zeit des Rückzugs und der Begegnung, begleitet von zwei erfahrenen Trainerinnen, kann so zu neuer Inspiration und mehr Vertrauen in die eigene Intuition führen. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Geschlecht und Alter, Yoga- und Meditationserfahrung sind nicht erforderlich.

DATUM

03.06.– 07.06.2024 (Mo, 17:00–Fr, 14:00)

KURSGEBÜHR 460,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg, Petra Jakisch

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Die Seiten meines Lebens – Kreatives Schreiben, Bewegung und Meditation

Mit Kreativem Schreiben und in Ruhe, in stiller Meditation, auf das Leben schauen. Auf seine leichten, frohen und auch schweren Stunden, weil sie zusammen das Leben ausmachen. Prägende Zeiten in der Lebensgeschichte betrachten und die Stunden im Leben heute.

Auch Ausschau halten nach Stunden, zu denen das Leben neu einladen möchte. Das Wunder und die Kostbarkeit des Lebens wahrnehmen: in sich selbst, im anderen und in der Welt. Mit Impulsen zu Kreativem Schreiben und autobiografischem Schreiben, Anstiftung zu Fantasie, Körperspür-Übungen, Meditation im Gehen und im stillem Sitzen. Auch für Anfänger geeignet. An diesem Wochenende geht es nicht um „schreiben können“ oder den „perfekten Text“, sondern ums Entdecken von schöpferischen Möglichkeiten. Sich ausprobieren mit freiem Schreiben aus dem Moment heraus. Auf Wunsch Austausch in der Gruppe. Ruhig werden und Kräfte sammeln in Körperspür-Übungen und in der Meditation.



DATUM

07.06.–09.06.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gunhild Seyfert

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

DATUM

07.06.–09.06.2024 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 130,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Lohmann

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

14.06.–16.06.2024 (Fr, 17:00 –So, 13:00)

KURSGEBÜHR 238,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Bahr

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Hildegard von Bingen – Heiße Zeiten

Hildegard von Bingen war ihrer Zeit weit voraus und befasste sich nicht nur mit Kosmos, Naturheilkunde und Edelsteinen. Sie komponierte mächtige Gesänge, bewies als Äbtissin Tatkraft in Ihren unterschiedlichen Aufgabenfeldern. Dabei war sie selbst häufig schwer erkrankt und großen Schmerzen ausgesetzt.

An diesem Wochenende erforschen wir die Hinweise der Hl. Hildegard, um unabhängig vom Alter, unsere Weiblichkeit zu stärken. Nach ihrem Entwurf betrachten wir die Frauentypologie. Wir spüren in die Kraft der Heilpflanzen und die daraus resultierenden Ernährungshinweise.

Freuen Sie sich auf unsere pflanzlichen Begleiter Rose und Salbei sowie eine Kostprobe Hirschzungenfarnlikör in geselliger Runde unter facettenreichen Frauen. Bitte bringen Sie sowohl Lieblings- und Wohlfühlkleidung wie wetterfeste Kleidung mit.

DATUM

21.06.–23.06.2024 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 165,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qi Gong und tibetisches Heilströmen – Selige Sommerzeit

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen mit Qi Gong und tibetischem Heilströmen ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten 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.

Ergänzt werden die Meditationen und Übungen des Qi Gong durch einen wichtigen Teil dieser Energiearbeit, dem „tibetischen Heilströmen“. Es verbindet die Energietore des Menschen miteinander durch einfache Berührung mit den Händen. Dadurch entspannen blockierte Bereiche; geistige und körperliche Harmonie entsteht. Tibetisches Heilströmen ist in seiner Schlichtheit weniger ein Tun als vielmehr ein „Geschehenlassen“. Die Wirkung ist überraschend spürbar tief und wohltuend. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter blühenden Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder. Im Kloster-Garten finden wir Kräuter, die unser Herz stärken.

DATUM

21.06.–23.06.2024 (Fr, 18:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG nur buchbar über:

kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611

NEU

Dem eigenen Stress auf die Spur kommen – gesund und leistungsfähig trotz Stress

Stresskompetenz ist heute wichtiger denn je. Mit einem stetig dynamischer werdenden und fordernden Arbeitsalltag sowie dem allgegenwärtigen Balanceakt zwischen Beruf- und Familienleben nimmt die Stressbelastung immer mehr zu. Sie beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern ebenfalls unsere Motivation und Gesundheit.

Nutze ein effektives Stressmanagement, um deine Belastungsfaktoren zu identifizieren. Lerne und erfahre, wie du wirkungsvoller mit Stress umgehen sowie mit Ausgleichsmöglichkeiten Phasen der Regeneration selbst erschaffen kannst. In diesem Stressmanagement Seminar mit starkem Praxisbezug reflektierst du deine Stressfaktoren und entwickelst wirkungsvolle Strategien zur Selbstführung und Stressbewältigung. Du bewahrst dir so deine Arbeits- und Lebensfreude mithilfe eines intelligenten Wechsels zwischen Anspannung und Entspannung.

An diesem Wochenende reflektierst Du in einem vertrauensvollen Rahmen Deinen bisherigen Umgang mit Belastungssituationen. Du lernst Methoden und Strategien kennen, dich selbst in einen entspannten Zustand zu bringen und somit Stress effizient entgegen zu wirken.

DATUM

28.06.–30.06.2024 (Fr, 18:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 210,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Yvonne Schmidt

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Hurra ich träume noch! –
Träume selbst deuten lernen

Auf dem Traumverständnis von C. G. Jung basierend, hat der Tiefenpsychologe Robert A. Johnson eine nachvollziehbare und praktische „Vier Stufen Methode“ entworfen, mit der sich Schritt für Schritt Träume verstehen und deuten lassen.

So werden wir dieses „Grundgerüst“ im Seminar anhand von „Musterträumen“ gemeinsam erkunden. Darüber hinaus wollen wir uns auch mit der „Sprache der Träume“ selbst, also mit Symbolen und Bildern befassen. Sozusagen unser Bilddenken trainieren. Denn beim Versuch, unsere Träume zu deuten, kommen wir mit unserer gewohnten Sprache, die auf unserem Begriffsdenken basiert, nicht allzu weit. Lohnt sich die Mühe? Kommt darauf an, welchen Wert Sie ihren Träumen geben wollen. Goethe meinte dazu, dass „der Mensch nur träume, damit er nicht aufhöre, zu sehen.“ In der Tat geben Träume uns die Fähigkeit, etwas anschauen zu können, was uns allein über den Verstand und das logische Denken nicht sichtbar werden würde. Denn Träume bilden die Brücke zwischen unserer bewussten Lebensführung und unserem im Unbewussten liegenden Vorratsspeicher an schöpferischen Einfällen und neuen Lösungsmöglichkeiten. Sie können Ratgeber, Warner, Wegweiser, Motivator und inspirierend für unseren Alltag sein. In diesem Sinne werden wir uns fantasievoll auf Entdeckungsreise begeben. Es werden keine psychologischen Kenntnisse vorausgesetzt.

DATUM

05.07.–07.07.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 195,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich**ANMELDUNG** Kloster Vinnenberg**Abenteuer Stille – wahrnehmen
ich bin**

„Der gegenwärtige Augenblick ist das Fenster, durch das Gott in das Haus meines Lebens schaut“ Meister Eckhart

Unsere Welt ist laut. Und ist sie einmal still, schaffen wir uns selbst Ablenkungen. Wozu? Das ist eine gute und persönliche Frage. Wird es außen still, wird es innen oft laut. Unser Verstand plappert wie ein Wasserfall und kreist oft um Gedanken von gestern oder morgen. Was aber passiert, wenn es ganz still wird in mir, wenn Körper, Geist und Seele fokussiert in und hinter die Stille lauschen? Was geschieht, wenn ich ganz gegenwärtig in dem jetzigen Moment bin?

Dieser Kurs wird analog einer progressiven Muskelentspannung eine „progressive Stille-Übung“ sein: wir werden in den Austausch gehen und wieder still werden. Mittels (Gebets) Gebärden, Körperübungen und Klängen schärfen wir unsere Wahrnehmung, üben in kontemplativen Einheiten ganz da zu sein und lauschen auf die Zusage ich bin da.

**DATUM**

19.07.–21.07.2024 (Fr, 17:00–So, 13:15)

KURSGEBÜHR 100,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Monika C. M. Müller**ANMELDUNG** Kloster Vinnenberg**NEU** Ethik in der Pflege

Richtig oder falsch? Gut oder schlecht? Ethische Probleme und Entscheidungen in der modernen Medizin.

Seit 1850 werden in steigendem Umfang technische Eingriffe in den Organismus möglich. Mit den neuen Möglichkeiten entstehen jedoch auch Kontroversen darüber, ob das Machbare und das Legitime gleichzusetzen sind. Ethische Konflikte und Dilemmata kennzeichnen mit zunehmender Schärfe die moderne Biomedizin und konfrontieren nicht nur die Akteure im Gesundheitswesen, sondern die ganze Gesellschaft mit schwierigen Fragen und komplexen Entscheidungen. Im Seminar werden einzelne Stationen der Entwicklung nachgezeichnet und die sich ergebenden ethischen und rechtlichen Fragestellungen erörtert. Ziel des Seminars ist es, eine Übersicht über die komplexe Entscheidungssituation in der modernen Medizin und Biomedizin zu gewinnen und zugleich die ethische Verantwortlichkeit von uns allen zu verdeutlichen. Die folgenden Themen werden vorgestellt und gemeinsam diskutiert:

- **Stammzellforschung**
Embryonen als Objekte?
- **Klonierung**
Die Verdopplung meiner Selbst?
- **Reanimation und Beatmung**
Atmen um jeden Preis?
- **Sterbehilfe und Assistierter Suizid**
Leben als Pflicht?

DATUM

16.08.–18.08.2024 (Fr, 16:00–So, 16:00)

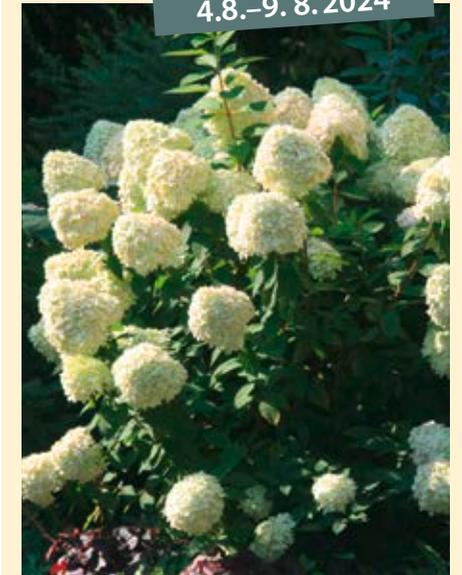
KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Prof. Dr. Stefan Büttner-von Stülpnagel**ANMELDUNG** Kloster Vinnenberg**13. Sommerakademie C. G. Jung**

Das genaue Programm wird im Frühjahr 2024 auf unserer Webseite veröffentlicht bzw. zugeschickt.

4.8.–9. 8. 2024

**DATUM**

04.08.–09.08.2024

(So, 15:30–Fr, 13:00)

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



NEU

Gottes- und Selbsterkenntnis in der alchemischen Naturphilosophie

Seit J. K. Rowlings Erfolgsromanen über den Zauberlehrling Harry Potter ist der Stein der Weisen, aus dem sich das sagenumwobene Elixier des Lebens gewinnen lässt, im 21. Jahrhundert wieder populär geworden.

Hinter dem lapis philosophorum (Stein der Philosophen) verbirgt sich eine jahrhundertalte, naturphilosophische und christlich geprägte Tradition, deren Ursprünge bis in die Antike zurückreicht, mit historischen Namen wie Hildegard von Bingen, Raimundus Lullus, Nikolaus von Kues, George Ripley und Theophrastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, verbunden ist und sich in Märchenbildern der Gebrüder Grimm wiederfinden lässt.

Keine Sorge, die drei Tage werden keine verstaubte Vortragsreihe zu den naturphilosophischen Müttern und Vätern unserer heutigen Naturwissenschaften, sondern eine aktive Entdeckungs- und Erkenntnisreise in die christlich geprägte Alchemie-Welt der frühen Neuzeit mit ihren Auswirkungen auf die Gegenwart anhand der Ripley Rolle der Alchemie aus der Wellcome Library in London.

Diese Welt ist reich an allegorischer Symbolik und christlicher Erkenntnisphilosophie, die wir zusammen aus unterschiedlichen Perspektiven, biblisch, sandspieltherapeutisch, theaterpädagogisch und kunsthandwerklich entschlüsseln werden. Am Ende des Seminars wird eine eigene, selbst hergestellte Ripley Rolle fertig sein, um damit erzählen zu können, was der biblische Baum der Erkenntnis mit dem Stein der Weisen, der göttlichen Trinität, Adam und Eva und uns selbst zu tun hat.

Hinweis: Zu den Seminar- und Übernachtungskosten kommt vor Ort eine Materialpauschale für die Herstellung der Ripley Rolle und die Handout Mappe hinzu. Die Pauschale wird erst nach dem Einkauf der Materialien kurz vor dem Seminar feststehen.

DATUM

06.09.–08.09.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Materialkostenumlage vor Ort und Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Alma Lares

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



„Qi Training“ – körperliche und geistige Vitalität

Es geht um Dich. Dein Körpergewahr-sam, 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 verei-

nen, 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

27.09.–29.09.2024 (Fr, 18:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 168,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu



Qi Gong im Herbst

Ein Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene und für Menschen, die Qi Gong an Freunde und Familie gern weitergeben möchten. (Teil 1)

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. 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 Viren zu schützen.

In diesem Seminar betrachten wir anhand der Übungen außerdem die Aspekte, die wichtig sind, wenn man einfache Qi Gong-Übungen an andere Menschen weitergeben möchte, z.B. der richtige Stand, die Atmung, die gesamte Körperhaltung, der ruhige Geist, etc..

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

Besonders wirksame Qi Gong-Übungen an diesem Wochenende werden sein: Die heilenden Laute, den Himmel halten, das Qi wecken, das Herz öffnen, Meditationen des Stillen Qi Gong und ggf. eine Übung des tibetischen Heilströmens.

Übungs-Scripte werden den TeilnehmerInnen nach dem Seminar zugesandt. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

DATUM

11.10.–13.10.2024 (Fr, 18:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG nur buchbar über:

kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611



NEU

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

11.10.–13.10.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 250,00 € je Paar

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Die Macht des rosa Elefanten

Einführung in eine christliche Meditationspraxis

Zur Ruhe kommen, mitten im Alltag, das ist möglich! Wenn das Gedankenkarussell nicht anhält oder der Strudel von Emotionen eine große Sogkraft entwickelt, dann hat sich der „rosa Elefant“ in einem eingenistet. Wie schön wäre es, einfach sagen zu können, ich denke jetzt nicht mehr an den „rosa Elefanten“. Hat er sich einmal ausgebreitet, lässt er sich nicht mal eben vertreiben. Durch Meditation lassen sich Gedanken in Schach halten. Meditationspraktiken können helfen, wieder mehr Herr oder Frau im eigenen Haus zu sein – und den Elefanten vor die Tür zu setzen.

An diesem Wochenende ist Zeit für Fragen wie: Welche Meditationsformen gibt es und sind für mich geeignet? Wie kann ich sie mit einer christlichen Spiritualität verbinden? Wie lassen sich Meditationsformen in meinen Alltag integrieren? Ein Wochenende zum Kennenlernen und Ausprobieren. Ideen und Impulse über das Wochenende hinaus mitnehmen.



NEU

DATUM

25.10.–27.10.2024 (Fr, 18:30–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 170,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Za-Zen Schweigezeit

Nach einer ausführlichen Einleitung am Anreisetag findet dieses Seminar bis zum Sonntag Mittag im absoluten Schweigen statt.

Du wirst aber weiterhin von mir angeleitet und jederzeit die Gelegenheit haben, dich von mir persönlich im Einzelgespräch unterstützen und begleiten zu lassen (Dokusan). Ich verfolge aber nicht die strenge, ritualisierte japanische Za-Zen-Kultur, sondern bevorzuge auch in diesen Seminaren eine herzliche, offene Grundstimmung.

Wirkliche Stille kann ganz schön laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille bzw. das Wechselbad aus lauten Gedanken und Ruhe anzunehmen und zu akzeptieren. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen gehören aber auch hier zum natürlichen Prozess der tiefen Entspannung und werden sehr heilsam in dir wirken. Das Schweigen und das Sitzen im

Za-Zen geben dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Während der Sitzeinheiten findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), Sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen Gehen (Kin-hin) statt. Längere Pausen, Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben dir den Raum zum Loslassen und Verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen (aus dem Zen-Buddhismus).

DATUM

16.10.–20.10.2024 (Mi, 18:00–So, 16:00)

KURS GEBÜHR

290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu

„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

26.10.–27.10.2024 (Sa, 10:00–So, 14:30)

KURS GEBÜHR 80,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Mehr Menschlichkeit wagen – verwundbar leben.



Muss ich immer stark sein und funktionieren? Mein Leben unter Kontrolle haben? Die nächsten Schritte schon geplant und immer einen Plan B in der Tasche haben?

Nein! Niemand kann sich gegen alle Eventualitäten absichern und schützen. In jedem Leben werden Verletzungen auf ganz individuelle Weise erfahren. Schmerzvoll lernen wir, dass Verwundungen zum Leben dazugehören. Wie gehen wir mit unserer Verwundbarkeit um? 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

22.11.–24.11.2024 (Fr, 18:30–So, 16:00)

KURS GEBÜHR 170,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Gewürze und Heilpflanzen der Bibel sinnlich erfahren

„Es duftet nach Narde und Safran, Kalmus und Zimt; selbst Weihrauchsträucher, Myrrhe, Aloe und die edelsten Balsamgewächse sind dort zu finden.“ (Hld 4,14) An diesem Wochenende möchte ich Sie zu einer Reise ins Reich der Gewürze und Düfte einladen.

Die Bibel erwähnt einige Heilpflanzen, die exotisch und fremd anmuten. Können diese in unserer hektischen und modernen Zeit noch angewendet werden? In den Werken der heiligen Hildegard von Bingen finden wir Hinweise für bewährte Heilmittel. Diese lassen sich gut in den Alltag integrieren, sei es als Ysop Hühnersuppe oder Nervenkekse. Aber auch die Aromatherapie ist ein Teil der Pflanzenheilkunde und wurde schon vor über 9000 Jahren von den Ägyptern angewendet. Die duftenden Köstlichkeiten sind nicht nur in der dunklen Jahreszeit wertvoll für unser Wohlbefinden, sie lindern durchaus auch körperliche Beschwerden. Mit einem Script zur Anwendung von Fußbadesalz, Duftstift und Einreiböl werden Sie gut gerüstet in die Adventszeit gehen und darin vielleicht sogar ein paar duftende Geschenkkonzepte entdecken. Das Material kann bei der Leiterin erworben werden.



NEU

DATUM

23.11.–24.11.2024 (Sa, 10:00–So, 18:00)

KURSGEBÜHR 110,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU

Mit Feldenkrais die Beziehung zwischen Nacken, Becken und Füßen entdecken

Was hat oben mit unten und unten mit oben zu tun? Was ist überhaupt dazwischen los? Welche Verbindungen können wir zwischen Nacken, Becken und Füßen finden und für leichte, geschmeidige Bewegungen nutzen? Bewegungen, die sich gut anfühlen und so sind, wie Sie sich das vorgestellt haben!

An diesem Wochenende wollen wir ganzheitlich mit uns umgehen, Verbindungen innerhalb unserer Körper erspüren und ausprobieren. Herausfinden, wo sich vielleicht Blockaden befinden und diese achtsam und sanft durch Erweiterung unserer Bewegungsmöglichkeiten auflösen. Eine interessante Entdeckungsreise!

DATUM

29.11.–01.12.2024 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Yoga Seminar – Klang erleben mit Yoga

Klang ist Schwingung – Schwingung ist Energie. Yoga und Klang sind eine faszinierende Kombination um Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Tauchen sie in die Welt der Klänge ein und erfahren Sie die heilende Wirkung in Verbindung mit Yogapraxis. Sind die Schwingungen im Körper, Geist und in der Seele in Harmonie, so sind wir mit uns selbst im Einklang.

Yoga-Tanz, Yin-Yoga, Atemtechniken, Meditationen und vieles mehr werden ebenfalls Teil dieses Wochenendes sein.

Yoga ist wie Musik ...

Der Rhythmus des Körpers ...

Die Melodie der Gedanken ...

Die Harmonie der Seele ...

Ergeben die Sinfonie des Lebens ...



NEU

DATUM

29.11.–01.12.2024 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 169,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Tophinke

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU

Mit Leib und Seele beten. Das Aramäische Vater-Mutter-Unser

Lass uns nicht in Unreife stecken bleiben. Vater unser ... einstimmen, mitsprechen – und zack, ist das Gebet vorüber. Was aber und wie haben wir gebetet? Was bleibt von den gesprochenen Worten? Welche Wirkung entfalten sie in unserem Leben?

Von manchen Menschen weiß ich, dass sie bestimmte Zeilen nicht (mehr) mitsprechen können oder wollen. Dabei hat dieses Gebet ungemein viel Tiefe und ein Wochenende reicht nicht aus, um sie auszuloten. Wir wollen uns dem zentralen Gebet Jesu zuwenden, die aramäischen Worte und ihre vielschichtigen Bedeutungen kennenlernen, sie atmen, singen, mit einfachen Schritten tanzen und in Stille und Meditation nachwirken lassen. Sich mit den Auslegungsmöglichkeiten zu befassen, wie Douglas-Klotz sie vorschlägt, weitet das Verständnis. Sich mit Körper, Geist und Seele in das Gebet hineinzugeben bringt uns das Gebet auf ganz anderen Ebenen sehr nahe und uns als Gemeinschaft von Suchenden, Betenden und Jünger*innen ebenso.

DATUM

06.12.–08.12.2024 (Fr, 17:00–So, 13:15)

KURSGEBÜHR 100,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Monika C. M. Müller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qi Gong zum Nikolaus – die köstliche Erfahrung der Stille des Advent

In der besonderen Zeit des Advent 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 in ein das Gedächtnis der Welt, in die alten Übungen des Qi Gong, in sanfte Bewegung und stille Meditation. Somit wahren wir den Frieden unseres Herzens und können diese kostbare Zeit des Advent in heiterer innerer Ruhe und Gelassenheit genießen und begehen. Einfache Übungen des tibetischen Heilströmens ergänzen das Qi Gong auf wunderbare, tief wirksame Weise.

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 Samstag gehen wir in den nahegelegenen Wald und schmücken „unseren“ Tannenbaum, „traditionell“ wie in jedem Jahr. Am Nikolausabend 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 bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM

06.12.–08.12.2024 (Fr, 18:30–So, 13:00)

KURSgebühr 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG nur buchbar über:

kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611

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

13.12.–15.12.2024 (Fr, 17:00–So, 12:30)

KURSgebühr 195,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

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 (Fr, 15:00 Uhr–So, 13:30 Uhr)

KURSgebühr 155,00 € (Frühbuchepreis bis

10.10.2023, danach 175,00 €)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Uta Altmann

ANMELDUNG nur buchbar über:

www.uta-altmann.de

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

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

Elisabeth Burlage | Dipl. Sozialarbeiterin, Yoga- und Meditationslehrerin, Klangschalenpraktikerin, Klangschalen und Gongmeditationen und Konzerte, langjährige Unterrichtserfahrung

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

Bernd de Baey | geb.1964 in Rees am Niederrhein, Studium der Philosophie und Theologie in Münster und München, Priesterweihe 1992. Ausbildung zur Begleitung ignatianischer Einzelexerzitien in den Jahren 1998-2000, seitdem durchgehende Praxis in der Begleitung. Seit 2014 Pfarrer in Emmerich am Rhein.

Anne Decamotan | Dipl. Theol., Trauerrednerin, Pflege- und Sozialcoach, Hypno-MasterCoach (DVH), Mystic-MasterCoach und Meditationslehrerin

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-Diehl und Stephan Hausner, Mitglied DGFS (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen), Praxistätigkeit seit 1989

Sr. Beate Harst | Missionsärztliche Schwester (MMS) Gemeindeferentin, Seelsorgerin, Referentin des „team exercitia“ im Bistum Essen, Trauerbegleiterin (BVT), langjährige Krankenhaus- und Hospizseelsorgerin (KSA), geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin (bes. in der Tradition nach P. Franz Jalics, SJ); Weiterbildungen in Spiritual Care, Psychoonkologie, Therapeutic Touch (ISTTE)

Karl-Heinz Heyer | Priester im Bistum Essen, Krankenhaus- und Hospizseelsorger, geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter und Kontemplationslehrer in der Tradition v. P. Franz Jalics, SJ; Weiterbildungen in Spiritual Care und Pastoralpsychologie (KSA)

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

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

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

Antje Lackmann | ist Mutter von zwei Kindern, Yoga und Meditationslehrerin, Mentorin für Energiemanagement, Stressmanagementtrainerin und langjährige Schülerin der budhistischen Achtsamkeit. In der Begleitung, dem Unterrichten und Ausbilden von Menschen auf Ihrem Weg nach innen, ist in den letzten 15 Jahren ein Erfahrungsschatz entstanden, welchem immer die buddhistische Achtsamkeit zu Grunde liegt.

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: Hildegard-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

Dr. Monika C. M. Müller | Biologin, Studienleiterin, Pilgerbegleiterin, Fortbildungen: personenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers, Individualpsychologie nach A. Adler (DGIP zertifiziert), Systemische Aufstellerin (DGfS zertifiziert), analytische Psychoanalyse nach C. G. Jung, langjährige Kontemplationserfahrung, Mitglied in Via Cordis (CH) und im Loccumer Arbeitskreis Meditation

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

Deborah Rawlings | Pianistin, Kammermusikerin, Korrepetitorin, Liedbegleiterin, Chorleiterin, Dozentin an der Musikhochschule Münster und Westfälische Schule für Musik

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

Yvonne Schmidt | Mastercoach, Systemische Beraterin, Stressmanagement-Trainerin, Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, Schlaftrainerin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin, Ersthelferin psychische Gesundheit, Coach für digitale Lifebalance, Kursleiterin Waldbaden

Helga Schwartengraber | Sonderschullehrerin, Gestalttherapeutin (Institut Heel, NL), Therapeutin für Sensorische Integration (IKE Hamburg), Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Klassische Homöopathie und Cranio-Sacrale Methode, langjährige Erfahrung im Chor- und 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 | M.A. Amerikanistik & Germanistik, Dipl. Systemischer Coach, Trainerin für MBCL–(Mindfulness-Based Compassionate Living), Resilienz, Positive Neuroplastizität (Rick Hanson) & Achtsame Kommunikation; claudiasteilberg.com

Prof. Dr. Stefan Büttner-von Stülpnagel | Apl. Prof. für Philosophie: Universität Potsdam; Dozent für Politische Bildung: ASG Berufliche Bildung Neuruppin; Selbstständig mit dem Unternehmen „denkinform“ als Coach, Konzept- und Teamentwickler; Referent für Team- und Organisationsentwicklung, Dozent für Ethik und Recht in der Pflege sowie in der Politischen Bildung

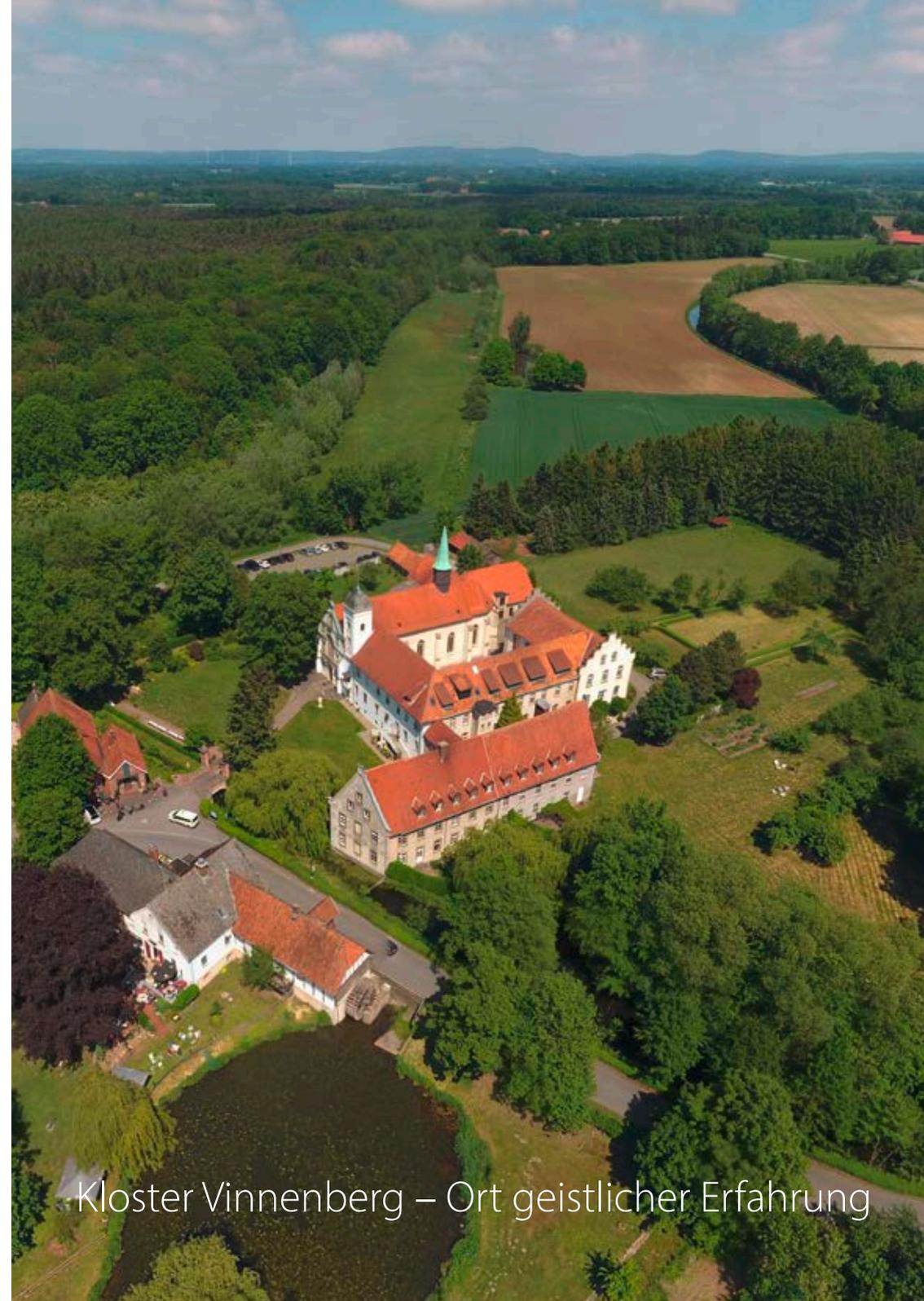
Andrea Tophinke | Yogalehrerin BYV, Yoga-Dance-Lehrerin BYV, Präventionsport: Haltung und Bewegung; Entspannungs-Kursleiterin P-Lizenz und Rückenschule, Achtsamkeitslehrerin

Beate Watkins | Yoga- und Meditationslehrerin, mediale Künstlerin, Aromatherapie

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 | Fotografin, 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



Kloster Vinnenberg – Ort geistlicher Erfahrung

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 Bahnverbindungen 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, übernehmen 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 unserem Haus:

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

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

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 Tagung erforderliche Equipment wie z. B. Beamer, Flipchart, Moderationskoffer etc. zur Verfügung.

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

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

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

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	07:30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
mittwochs	07:00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
mittwochs	15:00 – 17:00 Uhr	Eucharistische Anbetung,
	16:30 Uhr	Vesper* in der Klosterkirche



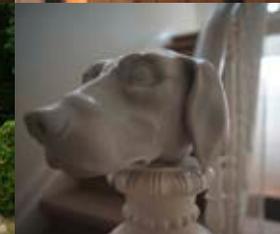
Wallfahrtsgottesdienste

Die Wallfahrtsgottesdienste im September finden jeweils sonntags um 11.00 Uhr statt. Die Pfarngemeinden 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 Pfarngemeinden oder anderen Gruppen angeboten werden. Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der Bistumszeitung „Kirche+Leben“ und den Ankündigungen nach den Gottesdiensten.

INFO

*Dei Heilige Messe in der Klosterkirche findet an allen Feiertagen um 11:00 Uhr statt
 **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, Einzelexerziten 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 5 € pro Person. Auf Wunsch führt der Rundgang bei gutem Wetter auch durch den 30.000 qm großen Klostergarten! Termine können mit dem Sekretariat vereinbart werden.



TIPP

Gern können Sie die Führung auch in Verbindung mit Mittagessen (14 €, inkl. Führung) und/oder Kaffee und Kuchen (12,50 €, inkl. Führung) buchen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Gruppen im Kloster Vinnenberg

Das Raumangebot (siehe Seite 62) 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
- Exerziten
- 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.

Das Team im Kloster Vinnenberg



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



Schwester Therese
Wallfahrtsbetreuung



Schwester Felix
Service



Schwester Shantinii
Service



Sabine Loeber
Küchenleitung



Claudia Maßmann
Küche/Service



Diane Süß
Seminar und Veranstaltungsmanagement



Reinhild Ahmann
Seminar und Veranstaltungsmanagement



Janine Bartels
Personal und Rechnungswesen



Sabine Walter
Marketing



Mechthild Pickhinke
Küche/Service



Karin Kretschmar
Küche/Service



Benno Cygan
Haustechnik



Marlene Harringer
Service



Silke Röper
Service



Martin Burghardt
Service



Rita Haverkamp
Küche/Service



HERZLICHEN DANK

Neben den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen werden wir von vielen ehrenamtlichen Helfer*innen 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 40 Personen
- kleines Refektorium für ca. 14 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

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.

Preise

Klostergebäude

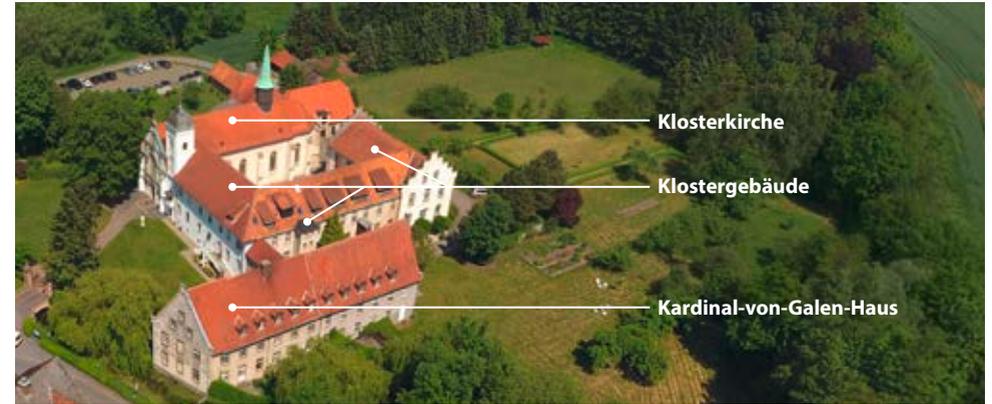
Einzelzimmer (pro Person/Nacht) mit Bad, ohne Verpflegung	50 €
mit Vollpension	86 €
Doppelzimmer (pro Person/Nacht) mit Bad, ohne Verpflegung	40 €
mit Vollpension	76 €

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



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 7,50,- zzgl. gebuchter Leistungen

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



Das Campen auf dem Klostergebäude ist nicht gestattet. Fahrzeuge werden kostenpflichtig abgeschleppt.

Stornogebühren

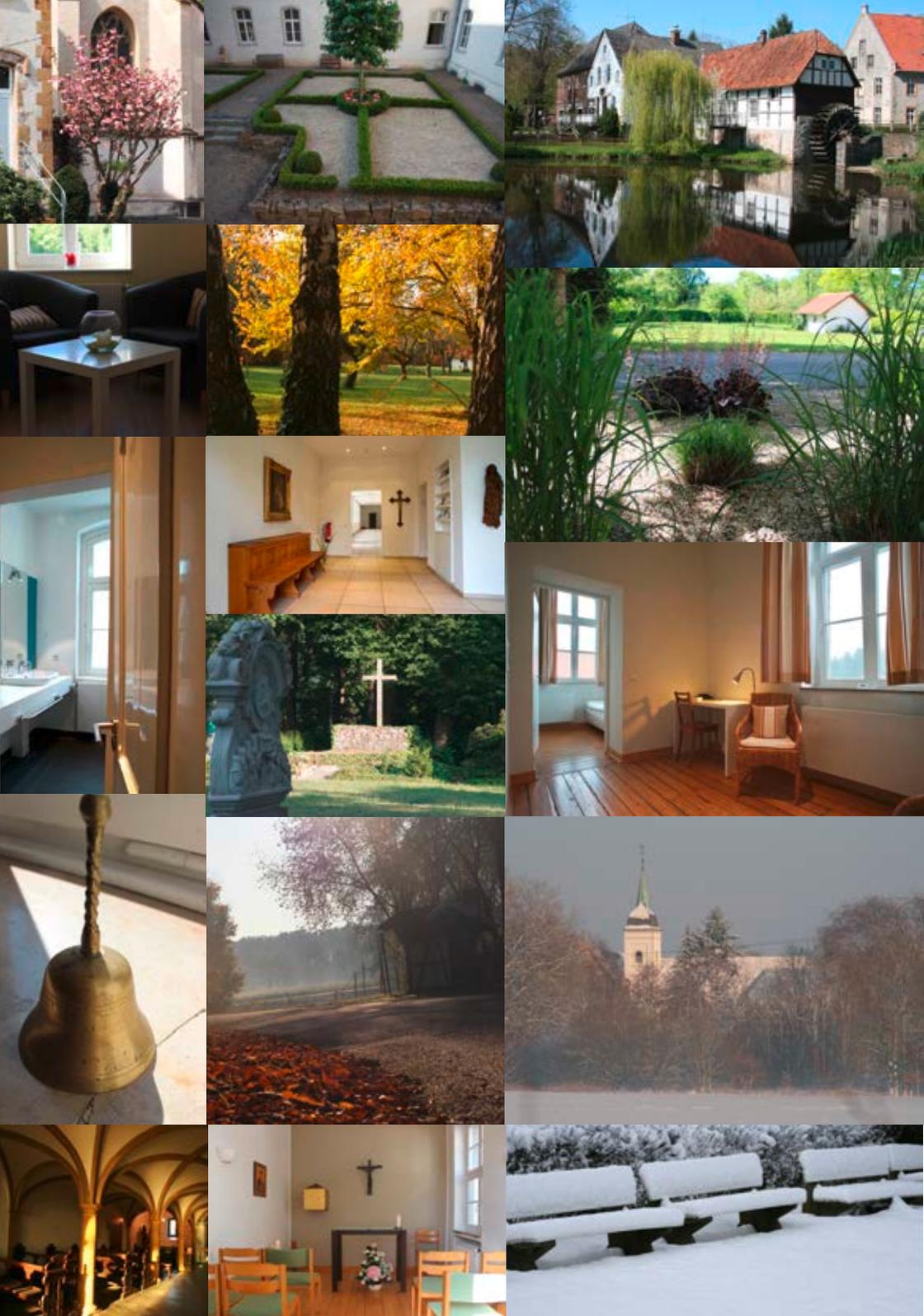
Bei der Absage von Kursen **seitens der Kursteilnehmer*innen** berechnen wir anteilige Seminarkosten:

- 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.



Gesegnete Mahlzeit!



Thumann

Bäckerei. Konditorei. Café.

Seit 1911.

baeckerei-thumann.de

Wir machen, dass es läuft!

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

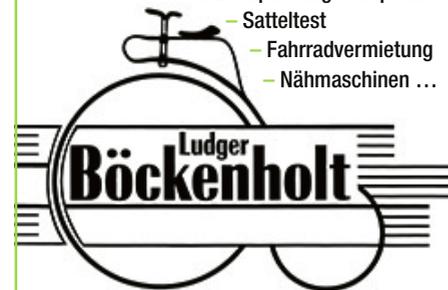
Heizung/Sanitär | Badsanierung | Elektroinstallation
erneuerbare Energien | Telefon/Netzwerk

Holtkamp GmbH
Wulfsknapp 2
48231 Warendorf-Milte
Tel.: 02584 1089
www.holtkamp-haustechnik.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



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 054 26/4075
Telefax 054 26/806375
info@gaststaette-zurborn.de
www.gaststaette-zurborn.de



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

Anschrift:
WK Spirituosen
Beverstrang 29a
48231 Warendorf-Milte



0152- 04206238



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!

kommunikation / strategie / design

synergeto

0251 3999385
www.synergeto.de





**Antje
Lackmann**

Meditation
Yoga
Achtsamkeit
1:1 Begleitung in deine
Seins Essenz

SCAN ME


www.laufart-training.de

Personal Zen Training. Dein Weg zu Dir.

Grandmaster,
Sifu Ralf Bröckling

Coaching, Seminare, Ausbildungen

www.body-mind.de



SCAN ME

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

WANDELBERATUNG
UMFELDGESTALTUNG
OBJEKTEINRICHTUNG
REALISIERUNG

www.ton-objekt.de



Sammeltasse
mit Glasstiel

MEHR
TASSEN MIT
GLASSTIEL
IM SHOP



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 Tassen!“ www.tassen.binedesign.de



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 Seminaren 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 Übungs-Runden über ZOOM

- 1. Mo & 3. Do, mtl. 20.00 - 21.30 Uhr
- 2. Mi, mtl. 17.00 - 18.30 Uhr
- 4. Sa, mtl. 15.30 - 18.30 Uhr

∞

Die Anwendung der Sinne
in der Betrachtungsweise des
Inneren Atems erkunden.

Über die innere Erfahrung
unser Wahrnehmungsspektrum
erweitern.

∞

www.Cornelia-Ehrlich.de

Diesel • Heizöl • Schmierstoffe

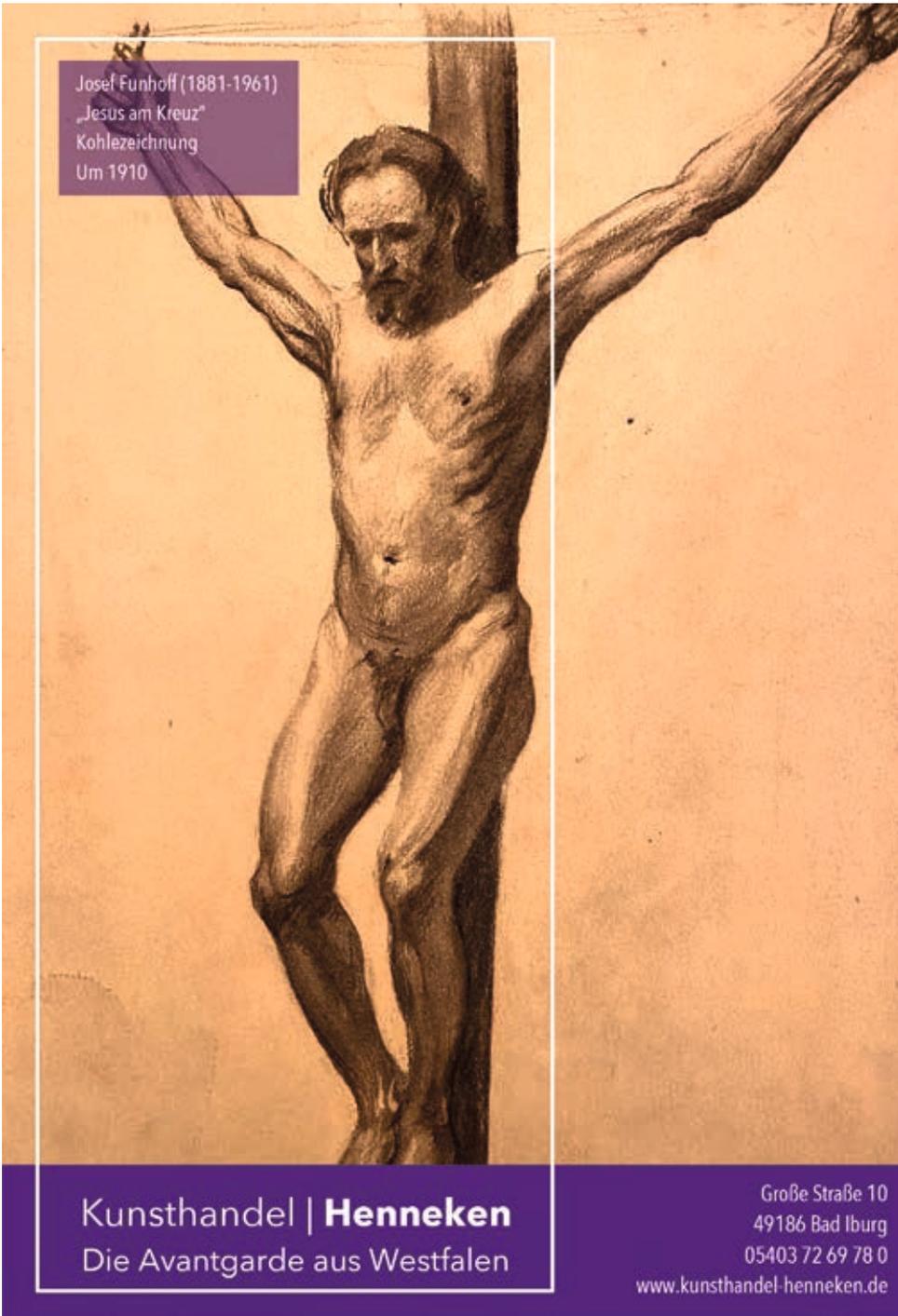
Lietmann Mineralöle

TANKSTELLEN • WASCHCENTER

Ihr regionaler Energielieferant

Heizöl - Diesel - Holzpellets
Schmierstoffe - Tankstellen

Sassenberg · Füchtertorfer Str. 31 · Tel. 025 83/30 2854
Carl-Benz-Straße 2 · Tel. 025 83/30 3153



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



Anfahrt

Anreise mit dem PKW

Von Münster kommend auf der B 51 (Warendorfer Straße) Richtung Telgte/Warendorf. Auf Ortsumfahrung 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 (www.eurobahn.de)

Von Hauptbahnhof Münster bis Bahnhof Warendorf, ab dort weiter mit dem Taxi bis Kloster Vinnenberg (ca. 32 €). Vorbestellung erforderlich: Taxi Fritz, Warendorf, Tel. 02581 3344

Alternativ bis Bahnhof Ostbevern, ab dort mit dem Taxi (ca. 39 €) 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, August 2023

Absender

Name, Vorname

Straße

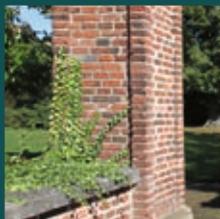
PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bitte
ausreichend
frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte



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