



PROGRAMM

2026



KLOSTER VINNENBERG



Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Vinnenberg!

Es ist der erste Mai 2025. Ein Tag wie im Bilderbuch! Keine Wolke am Himmel, Sonne pur und sommerliche Temperaturen. Frisches Grün, die ersten Knospen und Blüten – Neues bricht auf. Ich sitze in meinem Rollstuhl auf der Terrasse meines kleinen Gartens im Schatten, um das Vorwort für unser Jahresprogramm 2026 zu schreiben. Von ferne wummern durchdringende Bässe lauter Musik. Ich freue mich, dass der Maitag kräftig gefeiert wird, wie wir es früher auch getan haben. Aber das Wummern durchbricht auch die Idylle und stört die umliegende Nachbarschaft. Die jungen Menschen, deren Stimmen ebenfalls weithin zu hören sind, scheinen nicht zu bemerken, dass sie die ihre Mitmenschen stören. Wie gehe ich mit dieser Situation um ... ?

Vor ungefähr 50 Jahren habe ich angefangen mit Meditations- und Schweigeübungen. Ich bin geschult, mich vom Lärm abzugrenzen und ihn nicht in mein Inneres hineinkommen zu lassen. Ich versenke mich in jene Bereiche meiner Seele, meines Geistes, in denen immer Stille herrscht. Ich nehme weder den Lärm noch das Zwitschern der zahlreichen Vögel wahr, sondern habe das Kloster Vinnenberg vor Augen, jenen Ort, an dem seit 1252 Frauen entsprechend den Ordensregeln des Hl. Benedikt – „Ora et labora – Bete und arbeite!“ im Schweigen ihre Erfahrungen mit dem Leben, mit sich und mit Gott gemacht haben. Auch heute noch ein Ort, an dem – wenn auch auf anderen Wegen – Menschen wieder zu sich selbst, zu ihrem Lebenssinn, vielleicht sogar zu Gott finden.

Auch wenn vor einigen Monaten ein Fernsehjournalist in seinem Beitrag das Kloster Vinnenberg in übertriebener Weise als „Bollwerk des Schweigens“ bezeichnet hatte, so war er doch auf der richtigen Spur: Die Atmosphäre dieses klösterlichen Orts mitten im Münsterland bietet unseren Gästen, die für ihr Leben eine neue Orientierung suchen, ein förderndes Umfeld. Schon nach kurzer Aufenthaltsdauer ereignen sich Umkehr- und Wandlungsprozesse. Niemand kehrt in den Alltag als derselbe zurück, als der er oder sie gekommen ist. Der Friedlose wird ruhiger, die Zweifelnde vertrauensvoller und Gottsuchende entdecken Wege zu Gott. Was braucht der heutige Mensch mehr!?

Kommen Sie ins Kloster Vinnenberg und machen Sie die „Probe aufs Exempel“. Ich bin sicher, Sie werden es nicht bereuen.
Wir freuen uns sehr auf Sie!

Carl Möller und das ganze Klosterteam





Vorwort	03
Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen	05
Kalenderübersicht	06
Säule 1 Kontemplation	11
Säule 2 Persönlichkeitsentwicklung	19
Referent:innen	62
Säule 3 Wertorientierung	68
Säule 4 Religiöse Kultur	70
Zu Gast im Kloster	72
Team	74
Räume und Preise	76
Gut zu wissen	77
Anmeldung und Kontakt	89
Impressum und Wegbeschreibung	91

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 15 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>1</p>	<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>2</p>	<p>Erneuerung christlicher Wertorientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirtschaftsethik: Führungskultur für Menschen in Verantwortung • Medizinethik: Umgang mit Grenzerfahrungen des Lebens <p>3</p>	<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 <p>4</p>
---	--	--	---

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
JANUAR		
02.01.–04.01.	NEU Der Weg zur inneren Mitte Gabriele Nowotzki	20
03.01.–04.01.	Das Mysterium der Rauhächte Anette Krüger	21
09.01.–11.01.	NEU Raum für Yoga Agnes Dieckmann	22
16.01.–18.01.	Enneagramm – Einführungsseminar Julia Wendzinski	22
23.01.–25.01.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15
28.01.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
30.01.–01.02.	Einfach Mensch sein – Stilleseminar Antje Lackmann	24
FEBRUAR		
06.02.–08.02.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15
06.02.–08.02.	Yoga & Meditation Elisabeth Burlage	24
13.02.–16.02.	Kontemplation an Karneval Dr. Carl B. Möller	13
13.02.–15.02.	NEU Ankommen bei dir – Soul Yoga, Achtsamkeit und Meditation Astrid Seefeld	25
20.02.–22.02.	Dein Weg zu dir – Yoga und Selbstregulation Petra Jakisch, Claudia Steilberg	26
20.02.–22.02.	Gestaltexerziten – Wege zur Gelassenheit Monika Ruge	25
27.02.–01.03.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	27
27.02.–01.03.	Achtsamkeit u. Resilienz – Mit innerer Stärke durch stürmische Zeiten Anne Decamotan	27
MÄRZ		
04.03.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
06.03.–08.03.	Hildegard v. Bingen – Das Mysterium ist der Mensch, nicht die Krankheit Britta Mannertz	28
13.03.–15.03.	Neues, sinnliches, bewusstes FRAU SEIN Margitta Mikus	29
19.03.–22.03.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer – Trauerseminar Gisela Scharf	29
19.03.–22.03.	NEU Laut und leise – mit Qigong die eigene Stimme entdecken Anke Riedel, S. u. R. Sander	30
21.03.–22.03.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
28.03.–29.03.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	30
29.03.–02.04.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	16
APRIL		
01.04.–05.04.	Kontemplation an den Kar- und Ostertagen Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise	13
10.04.–12.04.	Qigong zum Frühling: Die Übungen des langen Lebens Anette Krüger	31
17.04.–19.04.	Yoga – Klang – Wildkräuter ... ein Wochenende für alle Sinne Andrea Tegelkamp	32
17.04.–19.04.	NEU Stille wagen! Abenteuer Stille – Fortführungskurs Dr. Monika C. M. Müller	32
18.04.–19.04.	„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein Roland Krause	33
18.04.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
20.04.–24.04.	NEU Kommunikation neu erleben Susann Altner BERUFLICHE WEITERBILDUNG	34
24.04.–26.04.	NEU Abenteuer Selbstentdeckung – Entschleunigung u. innere Einkehr Anna Eickelmann	35
24.04.–26.04.	NEU Selbstwert, Selbstwahrnehmung und Authentizität Cordula Engels	35

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
MAI		
01.05.–03.05.	Gute Nacht – gesund schlafen Yvonne Schmidt	35
08.05.–10.05.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	36
08.05.–10.05.	Meditatives Bogenschießen für Paare Marcus Porsche	37
08.05.–10.05.	Grenzen spüren, Grenzen setzen – mit Mut, Klarheit u. Selbstvertrauen Claudia Steilberg	37
14.05.–17.05.	NEU Mit Yin Yoga in Deine Frühlingskraft – sanft, tief, transformierend Simin Schafiyha	38
15.05.–17.05.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	16
15.05.–17.05.	Schreiben aus der Stille – Leben und Sterben Dr. Eva Wolf	39
22.05.–17.05.	NEU Lebenstraumgestaltung – Schönheit, Leichtigkeit, Befreiung Susann Altner	33
22.05.–24.05.	Ho'oponopono oder wie wir endlich alles richtig, richtig machen Julia Stahl	39
22.05.–25.05.	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen	40
29.05.–31.05.	Feldenkrais® – In Balance zwischen Beugen und Strecken Kathrin Hoyer	40
30.05.–31.05.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	30
JUNI		
03.06.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
19.06.–21.06.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	26
19.06.–21.06.	Qigong zur Sommersonnenwende: Die Magie des Herzens Anette Krüger	42
20.06.–21.06.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
23.06.–28.06.	NEU Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe Michael Radtke	41
26.06.–28.06.	NEU Ruhe spüren – mit Achtsamkeit & Meditation Sophie Oehler	42
JULI		
03.07.–05.07.	NEU Glücklich sein in Beziehung ist total leicht Dajana und Uwe Meißner	43
03.07.–05.07.	Dem eigenen Stress auf die Spur kommen Yvonne Schmidt	43
10.07.–12.07.	Den Körper als Quelle der Weisheit neu entdecken Cornelia Ehrlich	45
10.07.–12.07.	Dein Weg zu dir – Yoga und Selbstregulation Petra Jakisch, Claudia Steilberg	26
17.07.–19.07.	Von Herz zu Herz – Wertschätzende Kommunikation für alle Lebenslagen Alma Lares	44
22.07.–26.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
22.07.–31.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4+5 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
24.07.–26.07.	NEU Lebenstraumgestaltung – Schönheit, Leichtigkeit, Befreiung Susann Altner	33
26.07.–31.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (5 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
31.07.–02.07.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
AUGUST		
02.08.–07.08.	15. Sommerakademie C. G. Jung Dr. Carl B. Möller	46
07.08.–09.08.	Neues, sinnliches, bewusstes FRAU SEIN Margitta Mikus	29
08.08.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
09.08.–16.08.	Kontemplation im Sommer Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst	13
14.08.–16.08.	NEU Leistung und Wohlbefinden Cordula Engels	47
14.08.–16.08.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	26
22.08.–23.08.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	30
27.08.–30.08.	NEU Bewusste Lebensführung und Transformation Carolin Vogt, Eva-Mira Lindstedt	48
28.08.–30.08.	In Verbindung SEIN Gabriele Erbe	48
28.08.–30.08.	NEU Lebenstraumgestaltung – Schönheit, Leichtigkeit, Befreiung Susann Altner	33
SEPTEMBER		
05.09.–06.09.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
09.09.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
11.09.–13.09.	Qi Training – Körperliche und geistige Vitalität Sifu Ralf Bröckling	49
18.09.–20.09.	NEU Mein Herz tanzt – Raum für Dich Andrea Dieckmann, Nicole Menke	49
18.09.–20.09.	Za-Zen – Sitzen in Stille© Sifu Ralf Bröckling	16
25.09.–27.09.	Bogenschießen für Männer – meditativ in die eigene Kraft kommen Marcus Porsche	50
OKTOBER		
02.10.–04.10.	Die Acht Brokate – Qigong Kompaktseminar Anke Riedel PRÄVENTIONSKURS*	50
02.10.–04.10.	Qigong im Herbst: Die 9-fache Buddha-Atmung Anette Krüger	51
04.10.–09.10.	Kontemplation im Herbst Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise	14
09.10.–11.10.	Einfach Mensch sein – Stilleseminar Antje Lackmann	24
09.10.–11.10.	Enneagramm – Fortführungsseminar Julia Wendzinski	52
16.10.–18.10.	NEU Dr. Maria Montessoris Idee vom universellen Lehrplan Marie-Liesel von Korff	53
16.10.–18.10.	NEU Ankommen bei dir – Soul Yoga, Achtsamkeit und Meditation Manuela Furlani	25
16.10.–18.10.	NEU Stille wagen! Abenteuer Stille – Einstiegskurs Dr. Monika C. M. Müller	52
21.10.–25.10.	Za-Zen Schweigeauszeit Sifu Ralf Bröckling	54
26.10.–30.10.	NEU Resilienz stärken – Balance für Körper und Geist Andrea Stellbrink PRÄVENTIONSKURS*	55
30.10.–01.11.	NEU Herbstklang mit Yin und Yang-Yoga Simin Schafiyha	55

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
NOVEMBER		
06.11.–08.11.	Atem, Stimme und Bewegung Anne Klare	36
06.11.–08.11.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer – Trauerseminar Gisela Scharf	29
11.11.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
13.11.–15.11.	Yoga & Meditation Elisabeth Burlage	24
14.11.–15.11.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	30
20.11.–22.11.	Mit Feldenkrais® aus der Aufrichtung zum schwungvollen Gang Kathrin Hoyer	56
27.11.–29.11.	Abschied nehmen und Neues wagen Claudia Steilberg	56
27.11.–29.11.	Hildegard v. Bingen – Wenn der Tod Teil des Lebens wird Britta Mannertz	57
27.11.–29.11.	Herzensgebet – Stille Tage, geborgen im Herz des Lebens Stephan Hachtmann	57
28.11.–29.11.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
DEZEMBER		
04.12.–06.12.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	27
04.12.–06.12.	Qigong zum 2. Advent: Die köstliche Erfahrung der Stille Anette Krüger	58
11.12.–13.12.	In den inneren Atem eintauchen Cornelia Ehrlich	58
11.12.–13.12.	Tanze, wenn der Schnee fällt – Herz-Qigong A. Riedel, S. Sander PRÄVENTIONSKURS*	59
11.12.–13.12.	In den inneren Atem eintauchen Cornelia Ehrlich	58
12.12.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
18.12.–20.12.	Entspannung und Achtsamkeit mit Klängen und Lauten Julia Wendzinski	60
18.12.–20.12.	NEU MantraSingen – Alle Chakren reinigen Susann Altner	33
21.12.–25.12.	Kontemplation zu Weihnachten – Stille Tage Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise	14
27.12.–29.12.	Auszeit mit Bewegung und Klang Uta Altmann	60
28.12.26–01.01.27	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	17
29.12.26–01.01.27	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Deborah Rawlings	40
Ab 2027	Analytische Psychologie und Seelsorge nach C. G. Jung Fortbildung – neuer Grundkurs	21

*Diese Gesundheitskurse sind als Präventionskurse zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.



SÄULE 1 – KONTEMPLATION

**Ruhegebet – Herzensgebet – Meditation im Stil des Zen –
Ignatianische Einzelexerzizien**

Viele Menschen, die sich vor allem inhaltlich bzw. konzeptionell beim Wiederaufbau des Klosters Vinnenberg engagierten, haben ihre spirituellen Wurzeln in der sogenannten Tradition des „Herzensgebetes“, wie es seit einigen Jahrzehnten von dem Jesuiten Franz Jalics gelehrt und von vielen seiner Schülerinnen und Schüler weitergegeben wird. In der Zeit seit der Eröffnung des Klosters Vinnenberg haben sich ebenfalls nicht wenige Menschen eingefunden, die ihr kontemplatives Gebet unmittelbar auf die Anweisungen von Johannes Cassian zurückführen. Sie üben das so genannte Ruhegebet.

Diese Formen des kontemplativen Gebetes wurzeln ursprünglich in der meditativen Praxis, wie sie viele Christen der ersten drei Jahrhunderte in ihrem konkreten Alltag oder in der Zurückgezogenheit der Wüste geübt haben. Seither sind diese Gebetsformen nie ganz erloschen. In der stillen Aufmerksamkeit auf ein biblisches Wort bzw. den Namen Jesus, der wie ein östliches Mantra, ein christliches

Stoßgebet oder wie der Rosenkranz ständig wiederholt wird, findet der Betende zu einer ungeahnten, allumfassenden Ruhe. Die Befruchtung von Ost und West innerhalb des Dialogs zwischen den Weltreligionen hat zu einer tiefen Begegnung zwischen den östlichen und westlichen Gebetstraditionen geführt. Seit Jahrzehnten wird das christliche Zen in zahlreichen Klöstern und an vielen Orten der Stille gelehrt, so auch im Kloster Vinnenberg. Das Lehren unterschiedlicher Wege öffnet Menschen auf der Suche nach einer ihnen entsprechenden Gebetsform einen persönlichen Zugang. Das Üben dieser Gebetsformen – das Lauschen in der Stille und die Schulung der Aufmerksamkeit nach innen – lassen die Geborgenheit im göttlichen Geheimnis erfahren.

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

GUT ZU WISSEN

Sollten Sie neu und unerfahren in der Kontemplation sein, nehmen Sie mindestens zwei Wochen vor Beginn des Kurses Kontakt auf mit der jeweiligen Leitung bzw. mit Dr. Carl Möller unter Telefon 02584 919950 oder per E-Mail an carlboeller@gmx.de

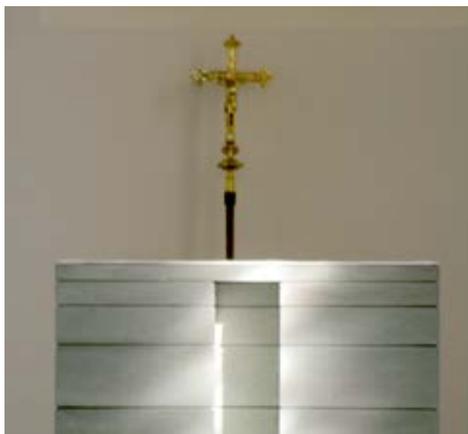
Kontemplative Exerzitien – Einführung, Schulung und Vertiefung

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. Ruhegebetes – 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 fortführender 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. Die Gestaltung des Hauses mit getrennten Bereichen der Stille – drei Meditationsräumen, Hauskapelle, Klosterkirche und 30.000 qm Klostergarten – ermöglicht den Teilnehmenden behutsam und schrittweise in die eigene Stille zu finden.



24 Stunden Kontemplation zum Kennenlernen und Vertiefen

DATUM

21.03.–22.03.2026 (Sa, 16:00–So, 16:00)

20.06.–21.06.2026 (Sa, 16:00–So, 16:00)

05.09.–06.09.2026 (Sa, 16:00–So, 16:00)

28.11.–29.11.2026 (Sa, 16:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 40,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation an Karneval

DATUM

13.02.–16.02.2026 (Fr, 18:00–Mo, 16:00)

KURSGEBÜHR 105,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation im Sommer

(Karl-Heinz Heyer u. Sr. Beate Harst)

Diese Exerzitien 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 Exerzitien sind Schweigen und Stille. Die Exerzitien 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

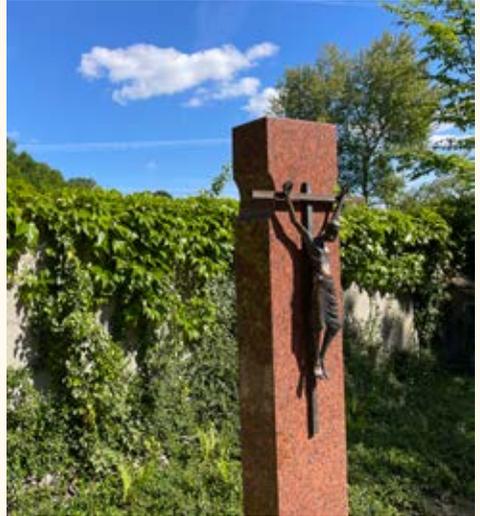
09.08.–16.08.2026 (So, 14:00–So, 09:00)

KURSGEBÜHR 245,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Kontemplation 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

01.04.–05.04.2026 (Mi, 18:00–So, 11:00)

KURSGEBÜHR 140,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Kontemplation im Herbst

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

DATUM

04.10.–09.10.2026 (So, 18:00–Fr, 11:00)

KURSGEBÜHR 175,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation 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

21.12.–25.12.2026 (Mo, 18:00–Fr, 11:00)

KURSGEBÜHR 140,00 € (zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten)

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

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 Gelegen-

heit 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

23.01.–25.01.2026 (Fr, 17:00–So, 15:30)

06.02.–08.02.2026 (Fr, 17:00–So, 15:30)

31.07.–02.08.2026 (Fr, 17:00–So, 15:30)

KURSGEBÜHR 188,00 €

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. Du solltest in der Absicht kommen um deiner Selbst Willen zu sitzen.

DATUM

29.03.–02.04.2026 (4 Tg., So, 17:00–Do, 15:30)

15.05.–17.05.2026 (Fr, 17:00–So, 15:30)

18.09.–20.09.2026 (Fr, 17:00–So, 15:30)

KURSGEBÜHR 376,00 € (4-Tage-Seminar)

188,00 € (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

22.07.–26.07.2026 (4 Tg., Mi, 17:00–So, 15:30)

26.07.–31.07.2026 (5 Tg., So, 17:00–Fr, 15:30)

22.07.–31.07.2026 (9 Tg., Mi, 17:00–Fr, 15:30)

28.12.–01.01.2027 (4 Tg., Mo, 17:00–Fr, 15:30)

KURSGEBÜHR

376,00 € (4-Tage-Seminar)

470,00 € (5-Tage-Seminar)

696,00 € (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.





NEU Der Weg zur Inneren Mitte

Sie wollen sich in der eigenen Haut wohlfühlen und gesünder, glücklich(er) sein? Schritte auf diesem Pfad vermittelt das Seminar „Der Weg zur inneren Mitte“. Aha-Erlebnisse lassen Sie das Leben mit „neuen Augen“ sehen. Blockaden lösen sich, Illusionen fallen ab.

Das Gehen auf diesem Weg entwickelt die Persönlichkeit und aktiviert Selbstheilungskräfte.

Es bringt:

- Orientierung, Klarheit: Alles rückt an seinen Platz;
- ein zu sich kommen, ein Aufwachen, Leben im Gleichgewicht mit dem Innern
- Verbindung mit dem Lebensquell
- Selbstheilung: Es erhellt, klärt, gibt Sinn und erleichtert das Dasein
- Selbstermächtigung, -annahme, -vertrauen, -wert
- Erweckung des „inneren Lehrers“

Unser Schöpfer wünscht jedem Einzelnen Glück, Gesundheit, Freiheit, Lebenskraft und Wachstum. Zum Auffinden und Leben auf diesen „Glückspfad“, hat er einen „Kompass“ in uns eingepflanzt.

Sie erhalten eine Einführung in die Nutzung dieses „Kompasses“, in die Sprache der Seele, in die Nowotzki Methode®, unternehmen Entspannungsreisen zur inneren Stärkung sowie die Vermittlung des Gebrauchs einiger Werkzeuge mit sofortiger Wirkung, die zu Hause weiter angewendet werden können.

Dadurch wird an diesem Wochenende ein Entwicklungsprozess initiiert, den Sie auf Wunsch und nach Vereinbarung mit einer persönlichen Begleitung/Ausbildung in Ihrem Alltag fortsetzen können.

DATUM

02.01.–04.01.2026 (Fr, 15:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 285,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gabriele Nowotzki

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Das Mysterium der Rauh Nächte

Das besondere Seminar: Die Rauh Nächte gelten als die 12 heiligen Nächte zwischen den Jahren. Sie wirken seit alters her als kostbare Zeit der Besinnung und des Innehaltens. Es hieß in den alten Zeiten, daß in der Zeit der Rauh Nächte die Schleier zwischen den Welten dünner sind als sonst.

Wir können Kontakt aufnehmen zu tieferen Schichten der Welten. Wir sind im großen Ruhepunkt des Jahreskreises – und in der Wiedergeburt des Lichts aus tiefster Dunkelheit. In Meditationen 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 Rauh Nächte, sie symbolisiert Mutter Erde. Das Malen innerer Bilder und singen alter Lieder nährt unser Herz. Wir tauchen ein in diesen alten Mythos und schaffen so einen innigen und liebevollen Übergang in das Neue Jahr.

Inhalte dieses besonderen Seminars:

- Meditationen zu den Rauh Nächten, über innere Bilder, über das Märchen von Frau Holle
- Das Säen von Lichtsamen in uns, die im Neuen Jahr keimen und blühen dürfen
- Das Malen innerer Bilder
- Qigong-Übungen aus alter Zeit schenken uns tiefen Frieden und begleiten unsere Meditationen.

Menschen jeden Alters sind willkommen. Der Kurs ist für Anfänger und fortgeschritten Übende gleichermaßen geeignet.

DATUM

03.01.–04.01.2026 (Sa, 16:00–So, 14:00)

KURS GEBÜHR 170,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

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.

Die Fortbildung „Grundkurs Analytische Psychologie und Seelsorge“ umfasst insgesamt 10 Einheiten. Ihre vielfältigen Ansätze ermöglichen eine kompetente Unterstützung von Menschen, die sich bedrängenden Lebensfragen ausgesetzt sehen. Biografie und Glauben können in diesem Prozess als Einheit erfahren werden. Diese Fortbildung wendet sich an Menschen, die im Raum der Seelsorge haupt bzw. nebenberuflich und ehrenamtlich tätig sind: Theolog*innen, Religionspädagog*innen, Kranken und Sterbebegleiter*innen, Katechet*innen, Sozialpädagog*innen, Klinikseelsorger*innen, Psycholog*innen, Geistliche Begleiter*innen.

Es wird fundiert in Anliegen, Grundgedanken und Arbeitsweisen der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jungs eingeführt und ein konkreter Bezug zu Aufgaben und Erfahrungsfeldern hergestellt.

KURS GEBÜHR für 10 Einheiten: 1950,00 € inkl. Kosten für Übernachtung/Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Heike Wolf

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Bitte beachten Sie: Ein Einstieg in den zur Zeit laufenden Kurs ist leider nicht möglich:

NEUER GRUNDKURS AB 2027

NEU Raum für Yoga

Zum Jahresanfang eine Auszeit: Zeit für Besinnung. Eine Einladung, innezuhalten, sich Raum zu geben und in Ruhe Bilanz zu ziehen. Eine Gelegenheit sich neu auszurichten.

Yoga und Meditation bieten wertvolle Werkzeuge, um diesen Weg zu gehen und sich selbst näherzukommen. Erleben Sie eine intensive Yogapraxis, die Stabilität (sthira) und Leichtigkeit (sukha) harmonisch verbindet. Entdecken Sie den Atem als pulsierende Kraft, die Schritt für Schritt in die Stille führt. Asanas und Atemübungen öffnen die Tür zur Meditation. Ein Schwerpunkt des Wochenendes liegt auf Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Indem wir unser wahres Selbst und unsere wahre Natur erkennen, entwickeln wir Wege, den Alltag – ob in Beziehungen, im Beruf oder bei der Verwirklichung eigener Visionen – frei und kreativ zu gestalten.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Geschlecht und Alter. Yoga- oder Meditationserfahrung ist nicht nötig. Offenheit für Selbstreflexion wird vorausgesetzt.



DATUM

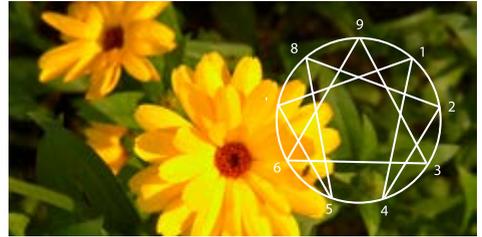
09.01.–11.01.2026 (Fr, 15:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Agnes Dieckmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Enneagramm – Einführungsseminar

Das Enneagramm ist ein ausgeprägt zukunftsorientiertes, dynamisches, psychologisches und auch spirituelles System zur Persönlichkeitsentwicklung, das uns nützliche Lösungen für die Bewältigung unseres Alltages anbieten kann. Mit Hilfe des Enneagramms lernen wir uns selbst und unsere Mitmenschen besser kennen und verstehen.

Das Enneagramm beschreibt 9 unterschiedliche Persönlichkeitsmuster. Jedes der Muster ist geprägt von einer spezifischen Selbstwahrnehmung und Fixierung die sich besonders in Stresssituationen zeigt. Durch das Erkennen des eigenen Musters lernen wir unsere Stärken und Schwächen kennen, und unsere Potentiale zu entfalten. Auch können wir in Beziehungen, andere Menschen, besser verstehen und annehmen lernen.

Im Einführungsseminar werden wir uns über Vorträge, Wahrnehmungsübungen, Geschichten, Reflexion und Austausch mit den Grundlagen des Enneagramms beschäftigen.

Fortführungskurs 09.10.–11.10.2026 (Seite 52)

DATUM

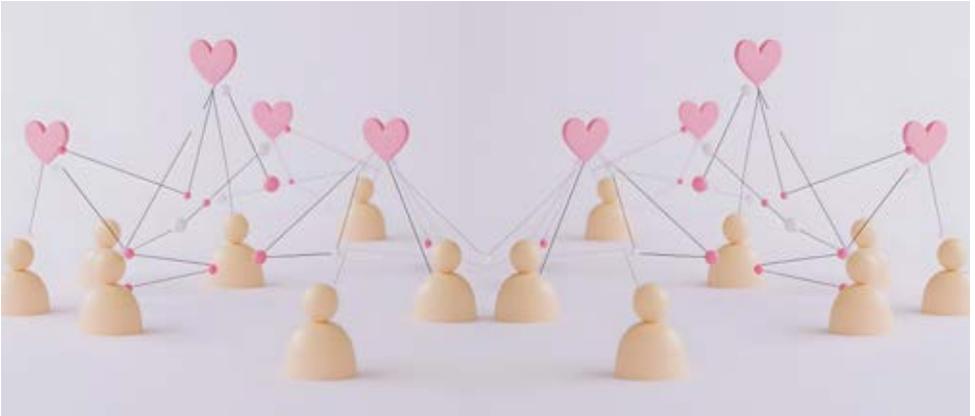
16.01.–18.01.2026 (Fr, 18:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Wendzinski

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



„Ordnungen der Liebe“ – Systemische Aufstellungen

Bei systemischen Aufstellungen geht es um einen Prozess, der mehr auf föhlende Wahrnehmung, als auf intellektuellem Verstehen basiert. Dadurch kommt es zu einer Veränderung des Blickwinkels auf den eigenen Lebensweg, die eigene Geschichte und das jeweilige Anliegen.

Der Perspektivwechsel nach einer Aufstellung kann zu einem neuen Bild in der Seele föhren, welches es oft ermöglicht, auch in ausweglos scheinenden Lagen wieder innere Freiheit und Wahlmöglichtkeit erleben zu können.

Was sind Ordnungen der Liebe? Das, was ein Krug für Wasser ist, sind die uns in die Seele geschriebenen Ordnungen für die Liebe. Der Krug sammelt das Wasser.

Bei Problemen und Schwierigkeiten geht es meist nicht um einen Mangel an Liebe – sie ist grenzenlos, und wirksam, wenn sie innerhalb der Ordnungen bleibt. Manchmal tritt Frieden ein, wenn die inneren Ordnungen anerkannt und wiederhergestellt werden.

Das Leben kommt von weit her und fließt durch uns hindurch. Eine zustimmende Haltung zu unserem Schicksal entsteht aus Dankbarkeit - und Dankbarkeit zieht Glück und Erfüllung nach sich.

Diese Seminare wenden sich an alle, die ein eigenes Anliegen haben, oder systemische Aufstellungen als beobachtende Teilnehmer*innen und Repräsentant*innen kennenlernen möchten.

DATUM

Abendseminare: 28.01. + 04.03. + 03.06.
+ 09.09. + 11.11.2026 (Mi, 18:00–21:00)

Tagesseminare:

18.04. + 08.08. + 12.12.2026, (Sa, 09:00–17:00)

KURSGEBÜHR

Abendseminar: 90 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 40 € für teilnehmende Beobachter
Tagesseminar: 160 € 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



Einfach Mensch sein – Stilleseminar

In dieser gemeinsamen Zeit darfst du sein was du in Wahrheit bist. Einfach Mensch sein. Ein Körper der atmet, fühlt und denkt. Mit allem was mit dir ist und durch dich zum Ausdruck kommt, gehen wir gemeinsam in die Stille.

Dein ganzer Tag ist eine Achtsamkeitsübung. Du gibst die tiefe innere Erlaubnis dich in dich selbst hinein zu entspannen. So wirst du dich mehr und mehr spüren. Erdest dich in deinem Körper. Richtest dich in dir selbst auf. An den An- und Abreisetagen ist Raum und Zeit für achtsamen Austausch. Den oder die Tage (je nach Termin) dazwischen verbringen wir ganz in Stille. Wir sitzen oder liegen in stiller und angeleiteter Meditation, bewegen den Körper auf der Yogamatte und in der Natur.

Antje begleitet dich intuitiv und mit viel Erfahrung durch dieses Wochenende. Sie hält den Raum der Stille, durch Yoga und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie der Energiearbeit. So kannst du in Frieden einfach Mensch sein. Kommst in Kontakt mit dir selbst. Kannst aufgeladen in deinen Alltag zurück kehren.

DATUM

30.01.–01.02.2026 (Fr, 17:00 –So, 13:30)

09.10.–11.10.2026 (Fr, 17:00 –So, 13:30)

KURSGEBÜHR 190,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Antje Lackmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Yoga & Meditation

Raum und Zeit für dich. Sanfte Yogaeinheiten, die unseren Körper dehnen und stärken, begleiten uns an diesem Wochenende. Dabei unterstützt uns der achtsame Umgang mit unserer Atemqualität. Der bewusst erlebte Atem nimmt uns mit auf dem Weg nach innen.

Eine Reise zu mehr Gelassenheit und Vertrauen. In den verschiedenen Meditationen können wir unseren weiten inneren Raum erfahren. Es entsteht eine meditative Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille.

Da ich eine große Leidenschaft für Klangschalen habe, werden die Klänge der Schalen immer mal wieder zum schwingen kommen und dich berühren. Dieses Wochenende ist für alle geeignet, die bereit sind sich auf neue Erfahrungen und neue innere Erlebnisse einzulassen. Bitte an bequeme Sachen und warme Socken denken.



DATUM

06.02.–08.02.2026 (Fr, 17:00–So, 14:00)

13.11.–15.11.2026 (Fr, 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Burlage

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Ankommen bei dir – Soul Yoga, Achtsamkeit und Meditation

„Wenn wir aufhören, uns zu suchen, beginnt das Leben, uns zu finden.“

In der Tiefe dieses Zitats liegt eine stille Wahrheit: Wir verbringen so viel Zeit damit, uns selbst zu suchen – in Rollen, Anforderungen und Vorstellungen davon, wie wir sein sollten. Doch das Heimkommen zu uns selbst geschieht nicht durch noch mehr Tun, sondern durch Loslassen, Lauschen und einfaches Sein.

Dieses Wochenende lädt dich ein, innezuhalten, das Suchen sanft loszulassen – und dich selbst wieder zu spüren: in der Stille, in der Natur, im Atem und im Körper. Durch achtsame Bewegungen im Soul Yoga, geführte Meditationen, Momente der Ruhe und die Verbindung zur Natur entsteht ein innerer Raum, in dem du nicht mehr suchen musst – weil du beginnst, dich selbst wiederzufinden. **Mit Ruhe, Präsenz und liebevoller Aufmerksamkeit. Nicht als Aufgabe. Sondern als Geschenk des gegenwärtigen Augenblicks.** Ankommen. Still werden. Lauschen. Verbindung spüren. Und dich berühren lassen – vom Leben selbst.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Offenheit und bequeme Kleidung.

DATUM

13.02.–15.02.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

16.10.–18.10.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Astrid Seefeld (Februar),
Manuela Furlani (Oktober)

ANMELDUNG info@vivere-vital.de



Gestaltexerziten – Wege zur Gelassenheit

Gestaltexerziten verbinden gestalttherapeutische Elemente und geistliche Übungen. In der Gestalttherapie geht es um ein ganzheitliches Gewahrsein des eigenen Lebens, während Exerziten den eigenen Glauben vertiefen helfen. Je bewusster wir uns wahrnehmen, umso selbst-bewusster können wir leben.

An diesem Wochenende bist du eingeladen, der Spur des Lassens zu folgen und nachzuspüren, um dich am Ende mit mehr Gelassenheit in deinem Alltag zu bewegen. Gespräche, Meditation und Leibarbeit unterstützen uns dabei ebenso wie biblische Impulse und Einzelarbeit in Stille. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Ein von und für uns gestalteter Gottesdienst in der Kapelle bildet am Sonntag den Abschluss. Vegetarische Kost zur Unterstützung der geistlichen Arbeit wird empfohlen.

Das Angebot ist für Menschen gedacht, die mit Offenheit und Neugier Spiritualität suchen, sich auf Neues einlassen und Bekanntes einüben möchten.

DATUM

20.02.–22.02.2026 (Fr, 17:00–So 14:00)

KURSGEBÜHR 125,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Monika Ruge

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Dein Weg zu Dir – Yoga und Selbstregulation

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.

DATUM

20.02.–22.02.2026 (Fr, 17:00–So, 14:00)

10.07.–12.07.2026 (Fr, 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 € (Fr–So)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Petra Jakisch, Claudia Steilberg

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Ich hole mir meine Kraft zurück

Ich biete eine Auszeit voller Achtsamkeit, Ruhe und Entschleunigung in einer wunderbaren Umgebung. Schweigen & Austausch, Meditationen, sanftes u. zentrierendes Yoga, Chakra-Arbeit, 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.

Durch die Chakra-Arbeit lösen wir Blockaden in unserem Energiesystem und unterstützen dabei Körper, Geist u. Seele in ihrer Selbstheilung



DATUM

27.02.–01.03.2026 (Fr, 15:00–So, 15:00)

19.06.–21.06.2026 (Fr, 15:00–So, 15:00)

14.08.–16.08.2026 (Fr, 15:00–So, 15:00)

04.12.–06.12.2026 (Fr, 15:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Beate Watkins

ANMELDUNG nur buchbar über:

watkins.beate@gmail.com

Achtsamkeit u. Resilienz – Mit innerer Stärke durch stürmische Zeiten

Wenn das Leben turbulent wird, wie lässt sich innere Ruhe bewahren? Immer wieder gibt es Phasen, in denen sich vieles verändert oder einfach zu viel wird. Dieses Wochenende lädt dazu ein, Achtsamkeit und Mystik als Kraftquellen zu entdecken, die Halt geben – nicht als starres Konzept, sondern als lebendige, flexible Widerstandskraft.

In der Stille des Klosters entsteht Raum, sich mit der eigenen Tiefe zu verbinden. Durch achtsame Körper- und Wahrnehmungsübungen, mystische Impulse und Zeiten der Reflexion kann sich eine innere Stärke entfalten, die im Alltag trägt.

Was erwartet dich?

- Tiefe Stille und Achtsamkeit in klösterlicher Atmosphäre
- Mystische Impulse, die mit der inneren Kraft verbinden
- Übungen zur Resilienz, um auch in herausfordernden Zeiten stabil zu bleiben
- Raum für Austausch, Reflexion und neue Impulse

Es braucht keine Vorkenntnisse – nur die Offenheit, sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen und Neues auszuprobieren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hausschuhe.

DATUM

27.02.–01.03.2026 (Fr, 18:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Decamotan

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Hildegard von Bingen – Das Mysterium ist der Mensch, nicht die Krankheit

„Nicht bekämpfen, sondern erkennen und überwinden, denn die vollkommene Heilung entsteht nur in unseren Inneren.“ Edward Bach (1886 bis 1936)

Hildegard von Bingen, die als bedeutendste Mystikerin des Mittelalters gilt, beschreibt in ihrem Werk „Buch der Lebensverdienste“ (Liber Vitae Meritorum) 35 Tugenden und Laster und thematisiert die moralischen und theologischen Eigenschaften des Menschen sowie deren Einfluss auf das Seelenleben. Damit lädt sie den Leser dazu ein, über die eigene Spiritualität nachzudenken.

Im 20. Jahrhundert entwickelte der Arzt Dr. Edward Bach ein System von 38 Blütenessenzen, die zur emotionalen und psychischen Heilung eingesetzt werden können. Ähnlich wie

Hildegard von Bingen glaubte Dr. Bach, dass viele körperliche Krankheiten auf emotionale Ungleichgewichte zurückzuführen sind, und seine Blütenessenzen sollten helfen, diese Ungleichgewichte zu harmonisieren.

An diesem Wochenende werden wir uns intensiv mit diesen Lehren und den Tugenden beschäftigen. Sind sie noch zeitgemäß? Haben die Blütenessenzen das Potenzial, uns dabei zu unterstützen, negative Einstellungen zu überwinden?

DATUM

06.03.– 08.03.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Neues, sinnliches, bewusstes FRAU-SEIN

Ich führe Frauen auf ihren Weg in eine tiefere Verbindung mit ihrem göttlichen Kern und ihrer inneren weiblichen Urkraft über die Natur, um ihr energiegeloses Potential zu entfalten.

Durch ein zentriertes Mindset treffen sie aus ihrer Herzensmitte heraus klare Entscheidungen und erreichen ihre Ziele mit Leichtigkeit. Sie erstrahlen in neuer Authentizität und erfahren ein erfolgreiches, von ihrer Seele geführtes Leben, das von Freiheit, Fülle, Freude und innerem Frieden geprägt ist. Ziel des Kurses ist mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen und ein sinnliches, selbstbewusstes FRAU-SEIN. Wetterfeste Kleidung ist erforderlich.



DATUM

13.03.–15.03.2026 (Fr, 17:00–So, 17:00)

07.08.–09.08.2026 (Fr, 17:00–So, 17:00)

KURSGEBÜHR 479,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Margitta Mikus

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Lichtblicke in Zeiten der Trauer Aufbruch ins Leben – 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

19.03.–22.03.2026 (Do, 15:00–So, 13:30)

06.11.–08.11.2026 (Fr, 15:00–So, 13:30)

KURSGEBÜHR 220,00 € (März), 190,00 € (Nov.)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gisela Scharf

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Laut und leise – mit Qigong die eigene Stimme entdecken

Übungen zur leiborientierten Bewusstseinsbildung und psycho-physischen Selbstregulierung.

Unsere Stimme ist ein entscheidender Ausdruck unseres Seins, einmalig und unverwechselbar. Auf das Unmittelbare verknüpft mit unserem Atem ist sie genau wie dieser eine Verbindung zwischen uns und der Welt, die uns Austausch ermöglicht. Ver-Stimmungen begrenzen uns daher auf besondere Weise.

Wir begeben uns mit Qigong, u.a. mit Übungen aus den vier-Regulierungen, 6 Heilenden Lauten, und verschiedenen Stimm-, Atem- und Bewegungsübungen auf spielende Entdeckungsreise zu unserer eigenen Stimme und lassen sie hörbar werden. So wie sich durch unsere stimmlichen Äußerungen z.B. Sprechen, Tönen, Singen, Brummen Qigong-Bewegungen ausformen können, werden wir diese Klänge in innerer Achtsamkeit hören und sich weiter gestalten lassen. Auf diesem Weg eröffnen wir neue Räume, aus deren Potenzial wir Frisches entstehen lassen können.

Stimm-, Atem-, Bewegungsübungen mit Qigong; keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich; Bereitschaft zum Experimentieren erwünscht

DATUM

19.03.–22.03.2026 (Do, 18:30–So 13:00)

KURSGEBÜHR 350,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anke Riedel, Susanne Sander, Rüdiger Sander

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

28.03.–29.03.2026 (Sa, 15:00–So, 15:00)

30.05.–31.05.2026 (Sa, 15:00–So, 15:00)

22.08.–23.08.2026 (Sa, 15:00–So, 15:00)

14.11.–15.11.2026 (Sa, 15:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 140,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karin Skogstad

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qigong zum Frühling – Die Übungen des langen Lebens

Dem Frühling sind in der chinesischen Medizin die Leber und Gallenblase zugeordnet. Sie gilt es nun nach dem Winter liebevoll zu reinigen, zu entgiften, zu entspannen - und erfrischt den Frühling des Lebens zu feiern! Zugeordnet ist dem Frühling das Element „Holz“.

Die wunderbar leichten und gleichzeitig kraftvoll fließenden Bewegungen der „Übungen des Langen Lebens“ machen unsere Gelenke geschmeidig und erquicken unseren Geist. Sie entschlacken und entgiften in Anmut und Leichtigkeit und schenken uns eine Zunahme von Lebensenergie, Lebensfreude und innerer Ruhe. In den Meditationen des Stillen Qigong genießen wir das Loslassen aller Anspannung und erhalten das Geschenk tiefen inneren Friedens. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt. Herz und Geist werden still. Wir tauchen gemeinsam tief ein in das alte Heilwissen des

Qigong, in „das Gedächtnis der Welt“. Und tauchen verändert wieder auf: Das Herz hat sich beruhigt, der Geist ist klar, der Atem fließt ruhig und tief: Das Innere Lächeln entfaltet sich in seinem Zauber.

Menschen jeden Alters sind herzlich eingeladen. Der Kurs ist für Anfänger und fortgeschrittenen Übende gleichermaßen geeignet. Im Klostergarten finden wir Frühlingskräuter, die uns als Tee reinigen und nähren. Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM

10.04.–12.04.2026 (Fr, 18:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Yoga – Klang – Wildkräuter ... ein Wochenende für alle Sinne

Yoga ist wie Musik ... der Rhythmus des Körpers ... die Melodie der Gedanken ... die Harmonie der Seele: Ergeben die Sinfonie des Lebens.

- Meditative Spaziergänge mit einer kleinen Kräuterkunde über heimischen Wildkräuter und ihre Wirkung und Anwendungen.
- Yoga-Tanz, Yin-Yoga, Atemtechniken, Meditationen und vieles mehr werden ebenfalls Teil dieses Wochenendes sein.
- Wir tauchen ein in die Welt der Klänge und erfahren 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.



DATUM

17.04.–19.04.2026 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 189,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Tegelkamp

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



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

Meister Eckhart

NEU Fortführungskurs Stille wagen! Abenteuer Stille

Was nur machen Menschen, wenn sie 25 Minuten, ein ganzes Wochenende oder gar mehrere Tage in die Stille gehen? Sie finden das reizvoll, wagen aber nicht sich zu derartigen Kursen anzumelden, weil Sie nicht wissen, ob Sie sich das zutrauen? Dieser Kurs kann Ihnen einen Einstieg bieten, Ihnen ermöglichen auszuprobieren, was und wie das ist, ob es Ihr Weg sein kann – oder auch nicht.

Analog einer progressiven Muskelentspannung machen wir eine „progressive Stille-Übung“: 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*. Auch Menschen mit Stille-Erfahrung sind herzlich willkommen, wenn Sie sich auf den Wechsel zwischen Aktion und Kontemplation einlassen mögen.

DATUM

17.04.–19.04.2026 (Fr, 17:30–So, 13:15)

KURSGEBÜHR 110,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Monika C. M. Müller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Kommunikation neu erleben – Erkenne das Geheimnisvolle in deiner Geschichte!

Dieses Seminar ist kein gewöhnliches Kommunikationstraining – es ist eine Einladung: echt, mutig und direkt aus dem Leben. Flucht, Neubeginn, Führung, ElternSein, Trennung, innere Suche – keine Theorie aus Büchern, sondern gelebte Essenz.

Eine Reise zur Rückverbindung, nicht zum Rückzug. Deine Biografie zählt, nicht ein Konzept. Wer den Mut hat, seiner Geschichte zu begegnen, entdeckt keine Brüche, sondern Wendepunkte. Du wirst dich neu spüren, Beziehungen klären, lernen, Probleme wirksam zu lösen und Krisen souverän zu meistern. Es geht darum, dein Leben wirklich zu leben – auch wenn du lange nicht daran geglaubt hast. Das Leben ist nicht immer leise – und du musst es auch nicht sein.

DATUM

20.04.–24.04.2026 (Mo, 10:00–Fr, 15:00)

KURSgebÜHR 1095,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Susann Kathleen Altner

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Lebenstraumgestaltung – für Schönheit, Leichtigkeit, Gesundheit und innere Befreiung

Inspiriert von Reisen durch Indien, Wüstenweiten und tiefer Selbsterfahrung. Raus aus der Starre, hinein ins Leben. Erwecke deine Kreativität, bringe deine Hormone in Balance und entdecke spielerisch neue Wege. Tanz, Bewegung, echte Begegnung – welche Facetten deines Wesens lebst du schon? Gestalte dein eigenes Drehbuch. Gehe gestärkt, frei und inspiriert in deinen Alltag zurück.

DATUM

22.05.–24.05.2026 (Fr, 17:00–So 15:00)

24.07.–26.07.2026 (Fr, 17:00–So 15:00)

28.08.–30.08.2026 (Fr, 17:00–So 15:00)

KURSgebÜHR 310,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Susann Kathleen Altner

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU MantraSingen – Alle Chakren reinigen, neue Lebensenergie

Tauche ein in die heilsame Kraft der Mantren und lass dich tragen von den meditativen Klängen der Gruppe aus dem Denken in die Stille – zurück in deinem Ursprung.

DATUM

18.12.–20.12.2026 (Fr, 17:00–So 14:00)

KURSgebÜHR 270,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Susann Kathleen Altner

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 Auftrettsangst 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 Körperpertambura und Singstimme).

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



DATUM

18.04.–19.04.2026 (Sa, 10:00 –So, 14:30)

KURSgebÜHR 90,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Roland Krause

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Abenteuer Selbstentdeckung – mit Entschleunigung und innerer Einkehr

Gönn dir ein Wochenende der Entschleunigung und inneren Einkehr, fernab der täglichen Anforderungen. Erfahre mit mir Achtsamkeit auf allen Ebenen – an einem Ort der Ruhe und kraftvollen Stille.

Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit, zu erleben, wie sich „achtsam sein“ anfühlt. Verbringe ein Wochenende im Kontakt mit dir selbst, lass los und sammle in der Haltung des „edlen Schweigens“ neue Erfahrungen. Wir werden traditionelle Achtsamkeits-Meditationen praktizieren: achtsames Gewahrsein im Sitzen, Liegen, Gehen und beim Essen.

Das Seminar eignet sich sowohl für diejenigen, die Achtsamkeit kennenlernen möchten, als auch für jene, die ihre eigene Praxis vertiefen wollen. Ich werde dich mitfühlend und sicher durch das Seminar begleiten.

DATUM

24.04.–26.04.2026 (Fr, 15:00–So, 16:00)

KURSgebÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anna Eickelmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Selbstwert, Selbstwahrnehmung und Authentizität

Wir leben in einer Zeit des schnellen Wandels. Alte, verkrustete Strukturen kommen ins Wanken, und neue vielversprechende Erfindungen und Verlockungen erscheinen täglich neu auf dem Markt der Möglichkeiten. Diese Situation fordert uns alle heraus und führt dazu, dass wir gelegentlich freiwillig oder gezwungenermaßen unsere Komfortzone verlassen.

Wir alle sind Teil der globalen Entwicklung und sind aufgerufen, sie mitzugestalten – jeder auf seine individuelle Art. Es ist wichtig, beruflich und privat immer wieder in die eigene Mitte zu finden. Dann haben wir einen guten Zugang zu unseren Ressourcen und entwickeln ein sicheres Gespür dafür, was zu uns und unseren Werten passt. In diesem Seminar erfährst Du, wie Du mit einer wachsenden Achtsamkeit gut mit Dir in Kontakt bleiben und selbstbewusst Deinen Weg gehen kannst. Du erlebst, dass bereits kleine Änderungen Deiner gewohnten Ausdrucksweise eine sofort spürbare positive Wirkung haben auf Deine Selbstwahrnehmung und auf Dein authentisches Handeln.

In meinem Seminar mache ich Sprach- und Denkmuster bewusst und kläre über ihre verborgene Wirkung auf. Du erhältst praxisnahe sprachliche Anregungen und Tipps für den beruflichen und privaten Alltag, die sich leicht umsetzen lassen.

DATUM

24.04.–26.04.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 385,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cordula Engels

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Gute Nacht – gesund schlafen

Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit, seelisches Gleichgewicht und Leistungsfähigkeit – und doch leiden Millionen Menschen unter Schlafstörungen. Wach liegen, Grübeln, erschöpft aufstehen: All das muss nicht sein. Fühlst du dich angesprochen? Du bist oft müde, wachst gerädert auf oder findest kaum zur Ruhe? Dann ist es Zeit für eine Veränderung! In diesem Seminar erfährst du, welche Faktoren deinen Schlaf beeinflussen und wie du deinen Schlaf natürlich verbessern und deine Lebensenergie zurückerobern kannst.

Wissenschaftlich fundiert, Austausch, Aha-Momente und praktische Tipps für alle, die nicht nur schlafen, sondern regenerieren wollen. Ferner lehre ich Übungen aus dem Sounder Sleep System, die speziell für Schlafstörungen entwickelt wurden.



Gönn dir erholsamen Schlaf – für mehr Gesundheit, Klarheit und Lebensfreude.

DATUM

01.05.–03.05.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Yvonne Schmidt

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



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

08.05.–10.05.2026 (Fr, 15:00–So, 15:00)

06.11.–08.11.2026 (Fr, 15:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Klare

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Grenzen spüren und Grenzen setzen – mit Mut, Klarheit und Selbstvertrauen

Vielen von uns fällt es schwer, „Nein“ zu sagen zu Anfragen, Bitten und Aufforderungen in Beruf, Familie und Freundschaften – auch wenn wir wissen, dass wir damit viel zu oft über unsere eigenen Grenzen gehen.

Aus Furcht vor Konflikten und dem Wunsch nach Harmonie scheint dieses klare „Nein“ oft nicht möglich zu sein, auch wenn wir zunehmend erschöpfter und frustrierter sind. In diesem Seminar geht es zunächst mittels Körperübungen darum, die eigenen Grenzen - und die anderer - zu spüren und zu würdigen. Auf dieser Grundlage kann dann durch Wissensvermittlung und Übungen ein persönliches Konzept von Grenzsetzung entwickelt werden. Hierbei spielen klare Kommunikation, Souveränität und Authentizität eine wichtige Rolle. Die Basis dieser Haltung ist das achtsame Selbstmitgefühl, das uns in dem Erlernen des neuen Verhaltens wohlwollend unterstützt und den Transfer in den Alltag erleichtert.



DATUM

08.05.–10.05.2026 (Fr, 17:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Meditatives Bogenschießen für Paare

„Sie mag es eher ruhig – Er will aktiv sein“

„Sie erzählt – Er spricht nicht“

„Sie bittet um Hilfe – Er will es allein schaffen“

Typisch? Das Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, alte Muster aufzulösen, sich selbst und den Anderen neu wahrzunehmen. Wertvolle Erkenntnisse können gewonnen werden, die die Beziehung beleben und bereichern kann. Dazu können Meditation und Bogenschießen nützen. Beides geschieht auf sanft Art, sodass es jedem gelingen kann und bisher auch ist. Es geht nicht um Erfolg im Sinne von Treffen und totaler innerer Stille, sondern um das Mit-sich-sein können, sich spüren und wahrnehmen. Dazu üben wir uns ein in Entspannung und Anspannung; in Atem und Aktivität. Wir können neue Kraftquellen in uns erschließen und erleben. Wenn ich gut mit mir sein kann, kann ich gelassener und authentischer mit meiner „besseren Hälfte“ sein. Im Alltag kann ich mutiger aus meiner Mitte meine/n Frau/Mann stehen. Herzliche Einladung dazu! Ich freue mich auf Sie!

DATUM

08.05.–10.05.2026 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 300,00 €/pro Paar

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Mit Yin Yoga in Deine Frühlingskraft – sanft, tief, transformierend

In der aufblühenden Kraft des Mai laden wir Dich ein zu einem tiefen Eintauchen: Yin Yoga, Meditation, Achtsamkeit und heilsames Mantrensingen begleiten Dich auf dem Weg nach innen.

Ein verlängertes Wochenende zum Loslassen, Spüren, Wandeln. Ein Raum, um zu entschleunigen, Dich selbst zu nähren und sanft in Deine Balance zu finden. Der Mai steht für Aufbruch, Wachstum und Erneuerung – in der Natur und in uns selbst. Mitten in dieser kraftvollen Zeit des Wandels lade ich Dich ein zu einem besonderen Wochenende der Stille, der Achtsamkeit und der inneren Ausrichtung.

Yin Yoga, still, tief und empfänglich – bildet den Herzraum unseres Zusammenseins. Durch lang gehaltene Asanas, achtsames Spüren und bewußte Atemführung entsteht ein Raum, in dem Du Dich selbst wieder wahrnehmen,

annehmen und regenerieren darfst. Ergänzt wird die Praxis durch stille und geführte Meditationen, inspirierende Impulse und das gemeinsame Singen von Mantras – kraftvolle Worte, die uns berühren, verbinden und innerlich weiten. Dieses Wochenende schenkt Dir Zeit – Zeit zum Innehalten und Spüren – Zeit zum Loslassen und klären – Zeit, Dir selbst in neuer Tiefe zu begegnen. Lasse Dich von der Energie des Frühlings tragen im wunderschönen Kloster Vinnenberg. Finde Stille in Dir. Und vielleicht auch einen neuen Anfang.

DATUM

14.05.–17.05.2026 (Do, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 325,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Simin Schafiyha, Shakti Yoga

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Schreiben aus der Stille – Leben und Sterben

Wir sind nicht nur in unserer Biografie und am Lebensende, sondern täglich mit Prozessen des Lebens und Sterbens konfrontiert. Sterben sollte kein Tabu sein, denn Leben ohne Sterben ist nicht vorstellbar.

In dem Seminar werden wir uns erinnernd, reflektierend und schreibend diesen Grenzbereichen des Loslassens annähern.

Inhalte des Seminars sind:

- kurze Meditationen
- Impulse aus der Poesie zum Thema „Leben und Sterben“
- freies Schreiben als Aufschreiben der Gedanken, Bilder, Erinnerungen
- achtsame Bewegung in der Natur
- Gespräch und Austausch

Es sind keine Vorkenntnisse im kreativen Schreiben erforderlich: Bitte ein Schreibheft mitbringen.



DATUM

15.05.–17.05.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Eva Wolf

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Ho'oponopono oder wie wir endlich alles richtig, richtig machen.

Ho'oponopono ist ein jahrtausendaltes und wirkungsvolles Ritual der Vergebung aus Hawaii. Seine Grundidee: Es gibt nur eine Kraft im Universum – die Energie der reinen Liebe. Das Vergebungsritual Ho'oponopono ist Liebe in Aktion.

Im Seminar lernen wir, wie wir persönliche und zwischenmenschliche Probleme lösen und damit gleichzeitig Beziehungen heilen können, auch wenn es noch so aussichtslos erscheint. Ho'oponopono ist eine geistige Reinigungsmethode, die uns von destruktiven Verhaltensmustern, die unserer persönlichen, spirituellen Entwicklung entgegenstehen, befreien kann. Es basiert auf der Erkenntnis, dass wir selbst und unser Denken uns daran hindern, unsere Vollkommenheit zu erleben, weil wir an Erfahrungen, Ängsten und Sorgen festhalten, die längst ihre Gültigkeit verloren haben. Das Geheimnis im Empfangen liegt im Loslassen: wir dürfen darauf vertrauen, loszulassen ohne verletzt zu werden. Wir lernen einen einfachen Prozess in 4 Schritten, uns zu vergeben, mit uns zu versöhnen und dadurch eine neue Realität zu erschaffen. Wir verbringen Zeit in der Stille und in der Bewegung, angeleitet durch Feldenkrais® und Qigong.

Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen, gerne auch eigene Matten, Decken, warme Socken und für draußen leichte Schuhe.

DATUM

22.05.–24.05.2026 (Fr, 16:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Stahl

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Mit Feldenkrais® in Balance zwischen Beugen und Strecken

Sich beugen und strecken; sich klein machen und wieder ganz groß ... wie oft am Tag ist man in der einen oder anderen Position, vielleicht sogar Gefühlslage? Was aber liegt dazwischen? Beugen und strecken sorgen für Beweglichkeit in Brustkorb und Wirbelsäule. Diese ist essentiell, um mit der Zeit zu einer ausbalancierten Aufrichtung des eigenen Körpers zu finden. Wo wird sich diese Balance für Sie finden? Wirklich in der Mitte zwischen Beugung und Streckung? Vielleicht ist es auch keine statische Position, sondern eine immerwährende Bewegung, ein ständiger Wechsel zwischen Beugen und Strecken ohne überflüssige Anstrengung?



DATUM

29.05.–31.05.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept

Körper – Stimme – Gesang: Darum geht es im Seminar. Aus tiefster Seele singen, heißt eine Verbindung mit sich selbst und einer spirituellen Dimension einzugehen. Eine seit Jahrhunderten zutiefst beglückende menschliche Erfahrung!

Die intensive Wahrnehmung des individuellen Atemmusters, das Spüren der beteiligten Körperstrukturen und die Schulung des differenzierten Hörvermögens sind die Voraussetzung, das Potenzial der eigenen Sing- und Sprechstimme auszuloten und zu erweitern. Sensible chorische Arbeit, Klang- und Entspannungsübungen, individuelle Stimmbildung und osteopathische/cranio-sacrale Erfahrungen mit dem Stimmapparat bilden die Grundelemente dieses ganzheitlichen Konzeptes zur Stimmentfaltung 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 jedoch nicht vorausgesetzt.

DATUM

22.05.–25.05.2026 (Fr, 15:00–Mo, 14:00)

29.12.2026–01.01.2027 (Di, 15:00–Fr, 14:00)

KURSGEBÜHR 280,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

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

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe®

Dieses Seminar ist eine Einladung, sich auf 72 Stunden extreme Langsamkeit einzulassen.

Das ist nicht leicht: In einer Welt, die von Beschleunigung, Konzentration und Fokussierung geprägt ist, kann der bewusste Blick auf das Langsame eine tiefgreifende Erfahrung sein. Die Zeitlupe schafft den Rahmen, die eigene Wahrnehmung auf die kleinsten und feinsten Prozesse des Lebens zu richten: Ob in der Bewegung, im achtsamen Essen oder in der bewusst entschleunigten Kommunikation, jede Handlung kann zu etwas Wunderbarem werden. So entsteht Raum, in dem tieferes Wahrnehmen möglich wird.

Der erste Tag dient der inneren und äußeren Vorbereitung. Die drei Tage danach gelten der

ununterbrochenen Zeitlupe. Der letzte Tag ist notwendig, um die Verbindung zum Alltag wieder herzustellen.

Während der Zeitlupe ist der Leiter die einzige Kontaktperson zur Außenwelt. Er berät die Teilnehmenden bei Bedarf, schützt den Rahmen und kümmert sich um die Infrastruktur. Das Seminar richtet sich an alle, die sich bewusst aus der Hast des Alltags herausnehmen möchten – unabhängig von Vorerfahrungen.

DATUM

23.06.–28.06.2026 (Di, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 390,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Michael Radtke

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qigong zur Sommersonnenwende: Die Magie des Herzens

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten Qigong Übungen, die auf das Orakelbuch der Chinesen, das I Ging, zurückgehen. Diese weichen und fließenden, wohltuenden Übungen sind besonders wirksam, um unser Immunsystem und unser Herz zu stärken und uns Leichtigkeit zu schenken. Die Übungen sind von großer Heilkraft auf tiefer Ebene.

Dem Sommer ist nach chinesischer Auffassung unser Herz zugeordnet. Es ist die Heimstatt unseres Geistes, unserer Liebe, unseres Mitgefühls. Die alten Übungen des Qigong nähren unser Herz, nehmen die Schwere und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter blühenden Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder. In Übungen und Meditationen des Qigong erleben wir den Frieden unseres Herzens. Dieser Prozeß kann zutiefst berührend und heilsam sein. Wir feiern die Sommersonnenwende mit Qigong und unseren alten Liedern unter den alten Bäumen des Klostergartens.
Nur Mut! Singen öffnet das Herz!

Menschen jeden Alters sind herzlich eingeladen. Der Kurs ist für Anfänger und fortgeschritten Übende gleichermaßen geeignet. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

DATUM

19.06.–21.06.2026 (Fr, 18:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Ruhe spüren – mit Achtsamkeit und Meditation

„Der Weg zu dir selbst ist kein Weg, den man geht – sondern ein Raum, den man öffnet.“

Dieses Retreat lädt dich ein, innezuhalten und einen geschützten Raum zu betreten, in dem du zur Ruhe kommen, loslassen und einfach sein darfst.

Durch **Meditation, achtsames Yoga, Naturerfahrungen** und inspirierenden Impulsen öffnet sich ein innerer Raum – frei von Erwartung, frei von Leistung. Hier darfst du dich selbst wieder spüren, deine Gedanken zur Ruhe bringen und deinem Herzen lauschen. Die Natur begleitet dich dabei still und kraftvoll – als Spiegel für Klarheit, Einfachheit und Verbindung.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Offenheit und bequeme Kleidung.

DATUM

26.06.–28.06.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sophie Oehler

ANMELDUNG info@vivere-vital.de



NEU Glücklich sein in Beziehung ist total leicht!

Die meisten von uns kennen folgende Situation: Die Frau fühlt sich ihrem Mann emotional nicht verbunden, wird nicht gesehen und beschwert sich. Der Mann wiederum ist genervt und zieht sich zurück, weil seine Bemühungen von der Frau nicht gewürdigt werden.

Diese und andere alltägliche Herausforderungen lassen die Spirale der Harmonie und des Glücks immer weiter nach unten drehen, bis zwei Menschen, die sich einmal geliebt haben, ihre Beziehung mit einem Rosenkrieg beenden wollen. Doch so weit soll es gar nicht erst kommen - was kann also die Lösung sein? Eine Auszeit mit sehr energetischen Übungen aus den Bereichen Psychologie, Kommunikation, Klang (Gong & Trommel), fernöstlicher Philosophie, einfachen Yogaübungen sowie Meditationen werden wir gemeinsam an der Veränderung deines Denkens und Verhaltens

arbeiten, so dass eine gute Basis für eine liebevolle Beziehung geschaffen werden kann. In diesem Workshop geht es darum, auf deine individuellen Herausforderungen und Themen einzugehen und gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten.

Für den ersten Schritt der Veränderung kann eine Person ausreichend sein oder ihr kommt als Paar zusammen und erschafft euch die Möglichkeit „im Gleichschritt glücklicher nach Hause zu gehen“.

DATUM

03.07.–05.07.2026 (Fr, 14:00–So, 17:00)

KURSGEBÜHR

898,90 € (Einzelperson) / 1.619,00 € (Paar)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dajana und Uwe Meißner

ANMELDUNG info@dajanaunduwe.com

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

03.07.–05.07.2026 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Yvonne Schmidt

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Den Körper als Quelle der Weisheit entdecken

Unsere schnelllebige Zeit mit ihrem täglichen Leistungsdruck fordert uns Menschen psychisch und körperlich zusehends heraus.

Ein kreativer Schritt zur Entdeckung eigener Ressourcen liegt darin, unseren Körper als Quelle der Weisheit wieder zu entdecken. Es ist bekannt, dass die Stärkung der Sinneswahrnehmung auch unser Gehirn aktiviert, neue Verschaltungen anregt und Entwicklung ermöglicht. Wir können lernen, unsere Sinne sowohl bewusst für innere Prozesse zu sensibilisieren als auch für äußere Fertigkeiten zu schärfen. Unseren Innenraum werden wir über den fließenden Atem erkunden. Dabei orientieren wir uns an der Wirbelsäule mit ihren Energiezentren und ihrer verbindenden Qualität. Für die Außenwahrnehmung lenken wir unsere Sinne besonders auf die Fähigkeiten unserer Hände und Füße. Im Erproben über den Tast- und Spürsinn können wir die Reichhaltigkeit dieser Wunderwerke menschlicher Natur im wahrsten Sinne begreifen. Wir können bewusst erfahren, wie sich über die Anwendung der Sinne unsere Wahrnehmungsfähigkeit auf ganzheitliche Weise stärkt.

Im Seminar werden wir – mit Herz und Verstand – die Fährte zu unserer Körperweisheit wieder aufnehmen. Über kleine Übungen in innerer Achtsamkeit und äußerer aufmerksamer Zuwendung gehen wir auf Entdeckungsreise. Und es wird sowohl Zeit zum Austausch als auch Raum sein, das Erlebte zum Ausdruck zu bringen.

DATUM

10.07.–12.07.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 225,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Von Herz zu Herz – Wertschätzende Kommunikation für alle Lebenslagen

Wussten Sie, dass die Giraffe das Landlebewesen mit dem größten Herzen ist? Aufgrund dieses Wesensmerkmals hat Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), die Giraffe als Symbol für einen von Herzen kommenden, wertschätzenden Umgang miteinander gewählt.

Mit humorvollen und praxisnahen Übungen, Hintergrundinformationen zur Psychologie menschlicher Interaktionen und ihren Hürden sowie einer Seminarmappe mit vorbereiteten Handouts werden wir uns mit den Tücken der menschlichen Kommunikation beschäftigen.

Gleichzeitig werden wir unser wertschätzendes Kommunikationspotential so erweitern

und verfeinern lernen, dass wir in zukünftigen Konfliktsituationen nicht mehr wie im Blindflug auf der Autobahn robotermäßig mit 180 km/h auf eine Wand zurasen, sondern sehenden Auges gelingende Kommunikationswege miteinander einschlagen können.

Eine Umlage für die Seminarunterlagen wird vor Ort in bar erhoben.

DATUM

17.07.–19.07.2026 (Fr, 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Alma Lares

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

2.–7. August 2026

15. Sommerakademie C. G. Jung



DAS NEUE PROGRAMM,
wird im Frühjahr 2026 auf unserer
Webseite veröffentlicht bzw. als
Prospekt zugeschickt.

Liebe Freundinnen und Freunde der Sommerakademie,

zur 15. Sommerakademie 2026 werden wir
einige Änderungen vornehmen.

Doch zuvor möchte ich – mit Bedauern –
Thomas Schwind und **Claudia Zumbrock**
verabschieden. Sie scheiden mit der laufen-
den Sommerakademie 2025 aus. Beiden gilt
mein großer Dank für ihren uneigennütigen
und hilfreichen Einsatz über viele Jahre.
Thomas Schwind hat die Sommerakademie
mit gegründet und dadurch das gesamte
Format mit geprägt. Die Sommerakademie
war von Beginn an bis heute ein großer
Erfolg. Dass wir zahlreiche hervorragende
Referenten gewinnen konnten, lag auch an
dem umfangreichen Netzwerk, das Thomas
Schwind mitgebracht hat. Nach den ver-
dienstvollen Jahren von **Brigitte Dorst** ist
Claudia Zumbrock gefolgt.

DATUM

02.08.–07.08.2026 (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, (weitere n.n.)

ANMELDUNG

Kloster Vinnenberg

Sie konnte sehr qualifiziert in die Fußstapfen
von Brigitte Dorst steigen.
Ihre innovativen Ideen haben die vergan-
genden Veranstaltungen deutlich bereichert.
Beiden gilt herzlicher Dank.

Mit der Sommerakademie 2026 sollen die
inhaltlichen Schwerpunkte verändert werden.
Die bisherige Ausrichtung auf die Human-
wissenschaften wird sich zugunsten von
Theologie und Spiritualität verschieben. Die
tiefenpsychologische Ausrichtung nach
C. G. Jung bleibt selbstverständlich bestehen.

Ich bin sehr dankbar, dass ich für das neue
beratende Gremium, welches evtl. später die
Leitung der Sommerakademie übernehmen
wird, **Prof. Dr. Michael Höffner**, Bistumsspiri-
tual **Matthäus Niesmann** und den bisherigen
Caritas Direktor **Dr. Christian Schmitt** gewin-
nen konnte.

Seien sie schon jetzt zur veränderten
Sommerakademie 2026 herzlich eingeladen.

Es freut sich
auf Sie



NEU Leistung und Wohlbefinden

Wir alle haben Aufgaben und Pflichten. Manche von ihnen gehen uns leicht von der Hand und andere weniger. Mit dem Wort „Leistung“ verbinden viele Menschen Druck und ein Gefühl von Fremdbestimmung. Berufstätige kennen Leistungsdruck ebenso wie Schülerinnen und Schüler und junge Menschen in der Ausbildung oder im Studium. Auch im privaten Bereich gibt es eine Vielzahl von Aufgaben, die wir zu erledigen haben. Es verdient große Achtung, was manche Menschen hier zusätzlich zu ihrem Beruf leisten.

Wir sind dann am leistungsfähigsten, wenn wir uns wohlfühlen. Dann ist die Stimmung gut und wir sind kreativ. So können wir unser Potential ausschöpfen und haben gute Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Der bewusste Umgang mit der Sprache hilft uns dabei, einen neuen Zugang zum Wort

„Leistung“ zu finden und uns ein angenehmes Wohn- und Arbeitsklima zu gestalten.

Mit meinen Seminaren wende ich mich an alle Menschen, die Freude an einer klaren, empathischen Kommunikation haben. Dabei geht es um die Kraft der Sprache. Ich mache in meinen Seminaren Sprach- und Denkmuster bewusst und kläre über ihre verborgene Wirkung auf.

Du erhältst praxisnahe Anregungen und Tipps für den Alltag im Beruf und im privaten Bereich, die sich leicht umsetzen lassen.

DATUM

14.08.–16.08.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURS GEBÜHR 385,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cordula Engels

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Retreat für bewusste Lebensführung & Transformation

Für Frauen, die ihre innere Mitte stärken und das Leben bewusst feiern wollen

Der späte Sommer – diese besondere Zeit zwischen Fülle und Loslassen – lädt dich ein, innezuhalten und ganz bei dir anzukommen. In der kraftvollen Stille des wunderschönen Klosters Vinnenberg tauchen wir gemeinsam ein in eine transformierende Reise zu deiner inneren Quelle.

- Wo stehst du gerade?
- Was nährt dich wirklich?
- Welche Energie nimmst du mit in den Herbst und was darf gehen?

Gemeinsam mit einer inspirierenden Frauen-gruppe erlebst du kraftvolle Tage voller:

- belebender Yoga- und Energiearbeit

- tiefgehender Coaching- und Aufstellungsprozesse
- ehrlicher Verbindung, liebevoller Selbstfürsorge und freudvoller Klarheit

Du willst raus aus dem Alltag, rein in deine Kraft – und dich mit gleichgesinnten, starken Frauen neu ausrichten? Dann ist dieses Retreat genau dein Raum. Fühl dich herzlich eingeladen – mit allem, was du bist.

DATUM

27.08.–30.08.2026 (Do, 13:00–So 14:00)

KURSGEBÜHR 290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Carolin Vogt und Eva-Mira Lindstedt

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

In Verbindung SEIN

Du sehnst dich nach Nähe und Verbindung? Du wünschst dir, im Herzen wieder offener sein zu können? Wir Menschen sind oft wie Eisberge in einem Ozean voller Liebe.

Ja, die Herzmauern möchten uns schützen und dennoch trennen sie uns auch. In dieser gemeinsamen Zeit werden wirst du die Kraft des Geistes und die Kraft des Herzens in eine Kohärenz bringen, sodass du nicht nur körperlich in einer Balance bist, sondern dich auch verbunden mit dir selbst und anderen fühlst. Durch Qigong und Meditationen wirst du deinen Parasympathikus aktivieren und so deinem Energiesystem beibringen, dass du dich freilassen kannst und sicher bist. Durch Bewusstseinsarbeit, welche Worte und Gedanken du nutzt, bringst du dich in einen positiveren Zustand und kreichst damit deine Zukunft. Durch Begegnung und Austausch



wirst du erkennen und fühlen, dass du nicht alleine bist. In der Stille weitet sich dein Herz für all die Geschenke die noch auf dich warten.

Freue dich auf eine Zeit, in der sich dein Denken und Fühlen

verändert und du energievoll, bewusst, kreativ und genährt deine weiteren Schritte in Verbindung mit dir selbst gehen wirst.

DATUM

28.08.–30.08.2026 (Fr, 14:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 337,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gabriele Erbe

ANMELDUNG willkommen@gabriele-erbe.de

Qi Training – körperliche und geistige Vitalität

Es geht um Dich. Dein Körpergewahrsein, dein Lebensgefühl, deine Alltagswahrnehmung. In diesem Seminar wirst Du mit Übungsabfolgen aus dem Qigong, einer intensiven Atemschulung, leichter Basis Gymnastik, Yogaübungen, Meditationen im Geiste des Zen und anderen Techniken, immer wieder angeregt deinen Körper zu beleben und deinen Geist zu entspannen. Durch die sanften Bewegungen wirst Du eine deutliche Zunahme deiner inneren Stärke und physischen Präsenz erleben. Dein Körper richtet sich wieder auf. Deine Atmung reguliert sich und bekommt wieder ihren natürlichen Rhythmus. Ich lege mein Hauptaugenmerk auf das innere Arbeiten. Das Grundprinzip Körper, Geist und Seele im Tun zu vereinen, ist mir besonders wichtig. Nur so kann das Qigong seine ganze und auch heilende Kraft in Dir entfalten. Das Seminar ist für Anfänger und auch für Fortgeschrittene, die ihrem Qigong 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

11.09.–13.09.2026 (Fr, 17:00–So, 15:30)

KURSGEBÜHR 198,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



NEU

Mein Herz tanzt – Raum für Dich

Gewaltfreie Kommunikation in Bewegung. Möchtest Du spielerisch erforschen, was in Dir lebendig ist? In diesem Seminar verbinden wir freie Tanzimpulse, achtsame Körperarbeit und die *Gewaltfreie Kommunikation* (nach M. B. Rosenberg). Du erforscht Deine Gefühle, Bedürfnisse und Ausdruckskraft – im Spüren, in Bewegung und Tanz, im Miteinander. So schaffst Du Dir Raum für Deinen Selbstausdruck – sanft oder kraftvoll, still oder wild.

In geschützter Atmosphäre kann jenseits von richtig oder falsch Raum für Klarheit, Leichtigkeit und Verbindung entstehen. Was Dich erwartet:

- ein spielerischer Zugang zur gewaltfreien Kommunikation
- in kleinen, achtsamen Übungen erkunden wir, welche Bedürfnisse und Gefühle uns leiten.
- angeleitete Körperarbeit, Tanz und Reflexion
- „Abtanzen“ am Samstagabend nach einem bunten Musik Mix (auch Lieblingsmusik Wünsche)
- geschützter Rahmen in kleiner Gruppe (6-8)

Es ist keine Tanzerfahrung oder Erfahrung mit gewaltfreier Kommunikation notwendig. Jede*r ist herzlich willkommen!

DATUM

18.09.–20.09.2026 (Fr, 16:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 200,00 € (Frühbucherpreis bis zum 16.07.2026, danach 240,00 €) zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Dieckmann und Nicole Menke

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Bogenschießen für Männer – meditativ in die eigene Kraft kommen

Beim meditativen Bogenschießen ist der Prozess das Ziel, nicht das Treffen. Sich sammeln, im festen Kontakt zum Boden und aus der eigenen Mitte in den Flow kommen: anlegen, anspannen und loslassen werden zu einer einzigen intentionstosen Bewegung.

Beim Nachspüren in den Körper, in der Selbstwahrnehmung des Gesammelt-seins im Hier und Jetzt erschließen sich uns neue, sanfte Kraftquellen. Diese kann jeder für sich nutzbar machen, um den Alltag gelassener zu meistern und seinen Mann zu stehen. Ein unvergessliches Erlebnis und Highlight des Seminars ist ein Bogenschießen in der Dunkelheit. Zum Start in den Tag werden Entspannungsübungen angeboten.



DATUM

25.09.–27.09.2026 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

PRÄVENTIONSKURS*

Die Acht Brokate – Qigong Kompaktseminar

Den Körper mit sanften Qigong-Übungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen entspannt und heiter sein und voller Energie ... so sind wir für die kühler werdenden Tage des Herbstes gerüstet und können uns mit den „Acht edlen Übungen“ oder „Acht Brokaten“ immer wieder dehnen und kräftigen.

Qigong ist eine prozessorientierte Selbstwahrnehmungsschulung aus dem asiatischen Raum, die Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Regelmäßig ausgeführt stärken die Übungen die Gesundheit, wirken vorbeugend und regulieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Alle Menschen, unabhängig vom Alter, die Freude daran haben, durch langsam fließende Atem- und Bewegungsübungen ihre persönliche Körperhaltung zu erfahren und ggfs. zu verändern, sind herzlich eingeladen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können von Menschen jeder Generation erlernt werden und sowohl im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. Lockere Kleidung, bodennahe Schuhe bitte mitbringen.

***Dieser zertifizierte Kurs wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.**

DATUM

02.10.–04.10.2026 (Fr, 18:30–So 13:00)

KURSGEBÜHR 290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anke Riedel und Kerstin Wieland

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Qigong im Herbst: Die 9-fache Buddha Atmung

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 über den Atem“. Die Lunge steht für das Urvertrauen.

Unser Atem schenkt uns die Verbindung mit dem Universum. Der bewusste Gebrauch des Atems verbindet uns harmonisch mit Himmel und Erde. Da die Lunge mit ihren „jadeartigen Flügeln“ empfindlich und kostbar ist, gilt es, sie nun durch spezielle Qigong – Übungen und Meditationen besonders zu schützen, zu stärken und zu nähren, um gesund in den Winter zu kommen und uns vor Erkältungskrankheiten zu schützen.

Besonders wirksame Qigong- Übungen an diesem Wochenende werden sein: Die neunfache Buddha-Atmung, der kleine und der große Energiekreislauf, die heilenden Laute, Fan Teng Gong und Meditationen des Stillen Qigong.

Menschen jeden Alters sind herzlich eingeladen. Der Kurs ist für Anfänger und fortgeschrittenen Übende gleichermaßen geeignet. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

DATUM

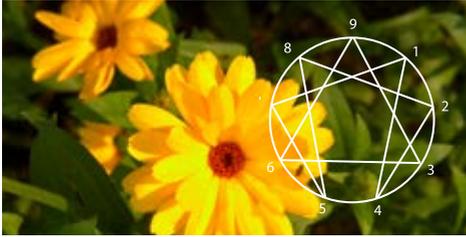
02.10.–04.10.2026 (Fr, 18:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Enneagramm – Fortführungsseminar

Im Fortführungsseminar werden wir uns über die bereits aus dem Einführungsseminar (Seite 22) bekannten Mittel den drei Zentren und neun Persönlichkeitstypen weiter nähern.

Die bisherigen Erfahrungen der Teilnehmer mit dem Enneagramm (seit dem Einführungsseminar) werden ausgetauscht. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Dynamik des Enneagramms, den Verwicklungs- und Entwicklungsmöglichkeiten jeden Typs und den Fragen „Wer bin ich selbst?“, „Wo bin ich im Ego, wo im Selbst?“. Des Weiteren stehen Fragen wie folgende im Mittelpunkt:

- Wo liegen die Trost- und Stresspunkte der Typen, und wo liegen sie bei mir selbst?
- Was ist meine Grundmotivation, was treibt mich tagtäglich an?
- Außerdem beschäftigen wir uns mit den drei Subtypen (unterschiedliches Verhalten in sozialen Situationen – selbsterhaltend, sexuell und sozial) jeden Enneagramm-Musters.

Voraussetzung:
Grundkenntnisse zum Enneagramm

DATUM

09.10.–11.10.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Wendzinski

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Einstiegskurs

Stille wagen! Abenteuer Stille

Was nur machen Menschen, wenn sie 25 Minuten, ein ganzes Wochenende oder gar mehrere Tage in die Stille gehen? Sie finden das reizvoll, wagen aber nicht sich zu derartigen Kursen anzumelden, weil Sie nicht wissen, ob Sie sich das zutrauen? Dieser Kurs kann Ihnen einen Einstieg bieten, Ihnen ermöglichen auszuprobieren, was und wie das ist, ob es Ihr Weg sein kann – oder auch nicht.

Analog einer progressiven Muskelentspannung machen wir eine „progressive Stille-Übung“: 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*. Auch Menschen mit Stille-Erfahrung sind herzlich willkommen, wenn Sie sich auf den Wechsel zwischen Aktion und Kontemplation einlassen mögen.



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

Meister Eckhart

DATUM

16.10.–18.10.2026 (Fr, 17:30–So, 13:15)

KURSGEBÜHR 110,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Monika C. M. Müller

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Dr. Maria Montessoris Idee vom universellen Lehrplan

Seit den 30er Jahren erst hat Maria Montessori das Konzept der sogenannten „Kosmischen Erziehung und Bildung“ im Zusammenhang eines universellen Lehrplans entwickelt und wie einen Bogen über ihr pädagogisches Konzept gespannt.

Seither sind zahlreiche „Kosmische Erzählungen“ entstanden, die komplexe Inhalte der Natur- und Kulturwissenschaften miteinander verknüpfen. Insbesondere die sogenannten großen Erzählungen. Montessori verknüpft auf einzigartige Weise ihren Glauben an Gottes Werk mit den naturwissenschaftlichen Entwicklungen und Erkenntnissen, die in ihren Erzählungen bildhaft dargestellt werden. Sie sagt, man muss das Ganze geben, um es im Detail zu erkennen. „Einzelheiten lehren bedeutet Verwirrung stiften.“ Kinder werden mit diesen

Erzählungen motiviert, Hintergründe weiter zu erforschen und Zusammenhänge zu erkennen.

In einem Theorievortrag wird die sogenannte „Kosmische Erziehung“ am Freitagabend vorgestellt. Am Samstag erarbeiten wir beispielhaft die ersten Schritte der kosmischen Erziehung für das Alter von 3-6 Jahren in der 1. Entwicklungsstufe, um dann einige kosmische Erzählungen vorzustellen, die für die 2. Entwicklungsstufe von 7-12 Jahren geeignet sind.

DATUM

16.10.–18.10.2026 (Fr, 17:30 Uhr–So, 13:00 Uhr)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marie-Liesel von Korff

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Za-Zen Schweigeauszeit

Za-Zen – mehr als nur Meditation. Es ist die Kunst, einfach zu sein. In der Stille des Klosters erwartet Dich eine Reise zu Dir selbst. Za-Zen ist kein Weg mit festem Ziel, sondern ein Raum, in dem Du ganz bei Dir ankommst. Durch geführte Anleitungen, das „Sitzen in Stille“ (Shikantaza) und meditatives Gehen (Kin-hin) findest Du Zugang zu einer tiefen, herzlichen Stille, die Dich trägt und nährt.

Kraft schöpfen, loslassen, neu beginnen. In längeren Pausen und durch sanfte Übungen aus dem Qigong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, kannst Du Erlebtes verarbeiten, neue Energie tanken und Dich ganz auf Deinen Weg einlassen. Dieses Seminar ist so gestaltet, dass sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene ihren ganz persönlichen Zugang finden. Egal, welches Alter oder Fitnesslevel Du mitbringst – hier wird Raum geschaffen für Deine individuellen Bedürfnisse.

Eine Zeit der Stille – voller Herzlichkeit und Verbundenheit. Das Seminar findet im Schweigen statt, doch die Atmosphäre ist geprägt von Wärme und gegenseitigem Respekt. Für Anfänger wird ein sanfter Einstieg ermöglicht,

sodass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, sich in seinem eigenen Tempo zu öffnen und zu wachsen. Ich bin immer für Dich da.

Schöpfe neue Kraft für Deinen Alltag. Am Ende dieses Seminars wirst Du nicht nur tiefenentspannt und geistig erfrischt sein, sondern auch gestärkt und inspiriert in Deinen Alltag zurückkehren. Die Klarheit und Ruhe, die Du im Kloster Vinnenberg findest, wird Dich noch lange begleiten.

Schöpfe aus tiefer Entspannung, neue geistige Vitalität und Kraft für deinen Alltag. Erlebe Za-Zen unter der einfühlsamen und erfahrenen Begleitung von Sifu Ralf Bröckling, der Dich mit seiner Expertise und Herzlichkeit auf diesem Weg unterstützt.

DATUM

21.10.–25.10.2026 (Mi 17:00–So, 15:30)

KURSGEBÜHR

376,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu

NEU PRÄVENTIONSKURS***Stressbewältigung und Resilienz stärken – Balance für Körper und Geist****Entschleunigung. Tiefe Ruhe. Neue Kraft.**

In unserem ganzheitlichen Angebot verbinden wir wirkungsvolle Methoden aus Qigong, Soul & Yin Yoga, Meditation und achtsamer Naturerfahrung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In diesen Tagen werden wir:

- innere Anspannung und Unruhe lösen,
- den Atem als Anker nutzen,
- die Resilienz nachhaltig stärken,
- und dich tief mit dir selbst und der Natur verbindest.

Diese sanften, aber kraftvollen Praktiken fördern Gelassenheit, innere Ruhe und Klarheit – und geben dir Werkzeuge an die Hand, um im Alltag bewusster und ruhiger zu leben. Kehre anschließend gestärkt, inspiriert und mit neuer Energie in den Alltag zurück.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Offenheit, bequeme und wetterfeste Kleidung für drinnen und draußen.

***Dieser zertifizierte Kurs wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.**

DATUM

26.10.–30.10.2026 (Mo, 10:00–Fr, 13:00)

KURSGEBÜHR 485,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Stellbrink

ANMELDUNG info@vivere-vital.de

NEU Herbstklang mit Yin und Yang-Yoga**Ein Retreat für Einkehr, Balance und neue Lebenskraft.**

Wenn die Blätter sich verfärben und die Tage kürzer werden, beginnt eine Zeit des Loslassens und der Wandlung. Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten, Kraft zu schöpfen und Altes bewußt gehen zu lassen. In dieser besonderen Jahreszeit darf auch unsere Yogapraxis zur inneren Einkehr führen – mal sanft und empfangend, mal aktivierend und stärkend. In diesem transformierenden Retreat verbinden wir die Qualitäten von Yin und Yang zu einer harmonischen Balance.

- Yin Yoga schenkt Raum zum Loslassen, Dehnen und Spüren
- Yang Yoga stärkt Deine Mitte, belebt und wärmt Dich von innen
- Meditationen und Pranayama führen Dich in die Stille und helfen, Dich mit Deinem Atem und dem gegenwärtigen Moment zu verbinden.
- Herbstliche Rituale und Naturerfahrungen unterstützen Dich dabei, innerlich aufzuräumen und Platz für Neues zu schaffen.
- Klangreisen oder sanfte Musikmeditationen lassen Dich noch tiefer eintauchen in die Qualität der Jahreszeit.

Diese Auszeit ist für alle geeignet, die den Herbst bewußt erleben, sich regenerieren und innerlich ausbalancieren möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

DATUM

30.10.–01.11.2026 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Simin Schafiyha, Shakti Yoga

ANMELDUNG simin@shakti-yoga-mettmann.de

Mit Feldenkrais® aus der Aufrichtung zum schwingvollen Gang

Ein runder, gleichmäßiger und müheloser Gang ruft ein angenehmes Körpergefühl hervor. Kinder wissen das!

Wir – inzwischen erwachsen – bewegen uns nach erlernten Mustern, die diese Mühelosigkeit manches Mal vermissen lassen, vielleicht sogar verhindern. Das ist ein normaler Prozess. Allerdings sind wir ihm nicht ausgeliefert. Ich möchte Sie einladen, mithilfe der Feldenkrais® Methode an diesem Wochenende „das Gehen“ neu zu entdecken und vielleicht wieder „neu“ zu lernen.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrer Suche nach einem mühelosen und schwingvollen Gang zu begleiten – hinein in eine entspannte Adventszeit!



DATUM

20.11.–22.11.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Abschied nehmen und Neues wagen

Loslassen und Anfangen mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. In jedem Leben gibt es Zeiten und Krisen, in denen wir von etwas Abschied nehmen: einer Partnerschaft, einem Job, dem Zuhause, der Berufstätigkeit ... Dann braucht es ein Innehalten, um den oft schmerzhaften Gefühlen Raum zu geben, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Das ist in diesem Seminar möglich: Die hier vermittelte Haltung der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls ist besonders unterstützend und kann auch langfristig zu größerer Akzeptanz der neuen Situation verhelfen. Dabei ist die Idee, nach vorne zu schauen: Was habe ich gelernt? Was nehme ich mit und was lasse ich zurück? So kann auch wieder Mut geschöpft werden für einen Neuanfang und Ideen entstehen für die gewünschte Veränderung. Durch die Würdigung der Vergangenheit und einer neuen Vision der eigenen Zukunft kann das Leben so wieder in eine gesunde Balance kommen.

DATUM

27.11.–29.11.2026 (Fr, 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Claudia Steilberg

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Hildegard von Bingen – Wenn der Tod Teil des Lebens wird

Aromatherapie für Angehörige und Freunde in der Sterbe- und Trauerbegleitung

Hildegard von Bingen forderte eindringlich Barmherzigkeit in der Begegnung mit Bedürftigen. In diesem Seminar brechen wir das Tabu der Trauer und stellen Angehörige und Freunde in den Mittelpunkt. Denn sie stoßen oft an ihre eigenen Grenzen und fühlen sich hilflos, überwältigt und überfordert.

Ätherische Öle helfen, wieder Kraft, Frieden und Entspannung zu finden. Sie erleichtern zudem die Kommunikation auf emotionaler und spiritueller Ebene. Das Wissen der Universalgelehrten Hildegard von Bingen aus der Ordnungs- und Ernährungslehre wird das Angebot abrunden. Sie werden gestärkt und mit mehr Wohlbefinden diesen emotional schweren Weg leichter gehen können.

Gegen einen geringen Kostenbeitrag können Sie Roll-on's, Körperöle, Riechstifte und ätherische Aromaöle bei der Kursleitung erwerben.



DATUM

27.11.–29.11.2025 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

*„Da, wo ich geborgen
bin, kann ich mich
wahrnehmen.
Und da, wo ich
mich wahrnehme,
kann ich mich wandeln.“*

Sabine Naegli

Herzensgebet – Stille Tage, geborgen im Herz des Lebens

Wo wir geborgen sind, fühlen wir uns geschützt und können unser Herz für das öffnen, was erscheint und wieder vergeht. Diese Fähigkeit der akzeptierenden Wahrnehmung kann uns für neue Perspektiven öffnen und Wandlungs- und Heilungsprozesse anregen. Alles, auch das, was uns ängstigt oder irritiert, darf in diesem Geborgenheitsraum sein und kann unser Vertrauen in das Wunder des Lebens wachsen lassen.

In dieser Schweigeweche verbinden wir uns mit der Kraft der spirituellen Praxis des Herzensgebetes, in der wir uns geborgen und frei erfahren können. In der Ausrichtung auf diese Kraftquelle können wir uns neu wahrnehmen und einfühlsamer für uns selbst, für andere, für die Welt und für Gott werden.

Inhalte: Meditationszeiten, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, spirituelle Impulse, mantrische Gesänge und spirituelle Lieder geben den Tagen einen einfachen Rhythmus, die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung

DATUM

27.11.–29.11.2025 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 210,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Stephan Hachtmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qigong zum 2. Advent – die köstliche Erfahrung der Stille

In der besonderen Zeit des Advents besinnen wir uns auf dessen eigentliches Wesen, die Stille, 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 der Inneren Alchemie des Qigong, 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 begehnen.

Wir stärken die Nieren, die nach chinesischer Auffassung dem Winter zugeordnet sind und die vorgeburtliche Lebensenergie speichern, welche wir durch unsere Eltern und Ahnen erhalten. Es heißt in den alten Schriften: „Die Niere führt die Seele zu ihrem Ursprung zurück und verbindet Dich mit der Kraft Deiner Ahnen“. Die Nierenenergie nährt die Wirbelsäule, das Hören und das Gehirn.

Am Abend zum Nikolaustag nähren wir unser inneres Kind mit unseren alten Advents- und Weihnachtsliedern und kleinen Geschenken. Traditionell schmücken wir ein kleines Bäumchen im nahegelegenen Wald.

Menschen jeden Alters sind herzlich eingeladen. Der Kurs ist für Anfänger und fortgeschritten Übende gleichermaßen geeignet. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

DATUM

04.12.–06.12.2026 (Fr, 18:30–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



In den inneren Atem eintauchen

... und lernen unsere Sinne auch im innen anzuwenden. Atem bedeutet Lebenskraft. In unserer kontemplativen Atemarbeit geht es um seelische Belebung – aus der Stille heraus. Wir wenden uns den autonomen Prozessen im Unbewussten zu, die im Atemgeschehen ebenso zum Ausdruck kommen wie in inneren Bildern und Träumen.

Wir lernen, mit unserer Wahrnehmung unter den rhythmischen Lungen-Atem zu tauchen und die fließende Bewegung des Inneren Atems zu erspüren. Im Wahrnehmen und Wirken lassen, im Erkunden und Begreifen folgt das Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe. Wir erproben und stärken die Fähigkeit, unsere Sinne auf eine feldartige Wahrnehmung umzustellen und zu einem Sinn zu bündeln, sodass wir unsere ganzheitliche Leiblichkeit erfahren und erfassen können. Das erweitert unser Wahrnehmungsspektrum und eröffnet eine natürliche Möglichkeit, sich in der eigenen Körperspürung zu halten. Diese Rückbindung an das eigene Körperbewusstsein kann eine verlässliche Stütze und gute Orientierung auch im Alltag bilden.

DATUM

11.12.–13.12.2026 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 225,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



PRÄVENTIONSKURS* Tanze, wenn der Schnee fällt – Herz-Qigong

Der Dezember ist häufig ein Monat, in dem es noch recht hektisch und unruhig zugeht. Dinge wollen oder sollen vor dem Jahresabschluss zu Ende gebracht werden; es herrscht oft eine Spannung, die für das eigene Wohlbefinden nicht förderlich ist.

Mit dem Erlernen des Herzqigong, einer Methode aus dem medizinisch orientierten Qigong, erfahren wir Beruhigung, heitere Gelassenheit und Entspannung durch Selbstmassage. Die Bewegungen sind sanft und führen nicht zur Erschöpfung. Es gibt die Einladung für dieses Seminar, das Herz zu beruhigen und den Geist zu klären. Neben den 8 Übungen aus dem Herzqigong werden wir uns auch dem Stillen Qigong widmen. Wenn Herz und Geist im Einklang sind; wenn das Gespür für das, was gut tut und was nicht, wieder da ist, können wir „geklärter“ ins Neue Jahr starten.

Interessiert? Qigong ist eine Selbstwahrnehmungsschulung, die Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können von Menschen jeder Generation erlernt werden und sowohl im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. Bitte lockere Kleidung, bodennahe Schuhe bitte mitbringen.

***Dieser zertifizierte Kurs wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.**

DATUM

11.12.–13.12.2026 (Fr, 18:30–So 13:00)

KURSGEBÜHR 290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anke Riedel und Susanne Sander

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Entspannung und Achtsamkeit mit Klängen und Lauten

Schwingungen, Klänge, Laute haben eine sehr tiefe Wirkung und sind heilsam für Körper, Seele und Geist.

Sie helfen uns ganzheitlich zur Ruhe zu kommen, uns auf uns Selbst zu besinnen, bewusster wahrzunehmen und mehr inneren Frieden zu finden. Durch die Harmonisierung der Körperenergien kommen wir zur Entspannung, sensibleren Körperwahrnehmung, unser körperliches und seelisches Immunsystem wird gestärkt und wir können gestärkter, resilienter und gelassener unseren Alltag erleben.

Inhalte dieses wohltuenden Wochenendes:

- Klangschalenmeditationen und -massagen
- Bodyscan – Achtsamkeitsmeditation
- Atem- und Entspannungsübungen
- Laute und Klänge erzeugen und erleben
- Hintergrundinformationen
- Vorstellung verschiedener Klangschalen (tibetische und Kristall-Klangschalen)
- Beispiele zur späteren Einbindung in den Alltag
- Waldbaden mit Klangerfahrungen



DATUM

18.12.–20.12.2026 (Fr, 18:30–So, 13:30)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Wendzinski

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.

Diese Auszeit 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.–29.12.2026 (So, 15:00 Uhr–Di, 13:30 Uhr)

KURSGEBÜHR 160,00 € (Frühbucherpreis bis 01.10.2026, danach 180,00 €)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Uta Altmann

ANMELDUNG nur buchbar über:

www.uta-altmann.de



KLOSTER VINNENBERG – ORT DER STILLE

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

Susann Altner | Dipl.-Bauingenieurin über 20 Jahre in Wirtschaft und Industrie, Trainerin & Impulsgeberin für Lebensraumgestaltung, Inner Clearing, Tempelschlaf, Körperpsychotherapie, Systemisches Coaching & Erfolgstraining, www.sann-concepts.com

Peggy Böhmer | Yoga- und Meditationslehrerin, Entspannungstrainerin, Coach und Mentorin, Energiearbeit u. Theta Healing Lehrerin, Klangschalenpraktikerin, Hypnose Coach, buddhistische Philosophie u. Achtsamkeitstrainerin (Tradition von Thich Nhat Hanh)

Sifu Ralf Bröckling | Grandmaster in Shaolin-Karate und Chan Shaolin Si. Seit über 35 Jahren Zen-Lehrer, Ausbilder, Seminarleiter und Personal Trainer für Atemschulung, trad. Meditationstechniken, Qigong, taoistisches Chi Kung, Yoga, Selbstverteidigung, Gesundheitsförderung und Entstressung, geehrt mit dem Titel „Sifu of Chan Shaolin Si“; www.body-mind.de

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

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

Agnes Dieckmann | Yogalehrerin BDY/EYU, ausgebildet bei Anna Trökes, Berlin und als ANUSARA- und Hormon-Yogalehrerin, mit Meditations- und Pranayama-Ausbildung bei PARAPARA Vilas und Vilas Turske, Potsdam; Diplom-Oecotrophologin und seit 1997 aktiv bei der Umwelt- und Menschenrechtsorganisation URGewald.

Andrea Dieckmann | Dipl. Sozialpädagogin Systemische Familien- und Sozialtherapie, Systemische Aufstellungen/Psychodrama nach Moreno, Tanz- und Theater Therapie Ausbildung, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

Cordula Engels | Bankkauffrau, Coach und Lehrbeauftragte (IHK), systemischen Beraterin, Lingva Eterna Fachdozentin und Coach, ausgebildete Sprach- und Kommunikationstrainerin, Vorträge, Seminare und Inhouse-Schulungen, Einzelcoaching

Anna Eickelmann | Achtsamkeitstrainerin in Resilienz, Stressbewältigung und Selbstmitgefühl (DFME), Instagram: [eickelmannanna_achtsamkeit](https://www.instagram.com/eickelmannanna_achtsamkeit/), www.anna-eickelmann.de

Gabriele Johanna Erbe | Entspannungspädagogin, Qigong Lehrerin, Neurographik Spezialistin, Die Kraft der Berührung, Entspannungsreisen nach Borkum und Marokko. Aktiv in der Arbeit mit Menschen seit 2014, habe ich mein *mach DICH FÜHL.bar*-Konzept entwickelt: Raus aus dem Funktionieren und rein ins Fühlen.

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

Manuela Furlani | Jhg. 1979, Diplom Pädagogin, Yogalehrerin, lösungsorientierte Trainerin, Entspannungspädagogin (AT & PMR), Kinderentspannungstrainerin, Kinderyoga-Übungsleiterin

Stephan Hachtmann | Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Autor, Musiker u. Komponist spiritueller Lieder. www.stephanhachtmann.de, www.youtube.com/@Herzensgebet

Sr. Beate Harst | Missionsärztliche Schwester (MMS) Gemeindereferentin, 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

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

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

Marie Liesel von Korff | Freie künstlerische Tätigkeit u. Erzieherfortbildungen. während der Familienzeit; seit 1993 Grundschulpädagogin mit Montessori-Diplom, seit 2001 Schulleitung von inklusiven und bilingualen Montessori-Grundschulen in Aachen, Zertifikat Kosmische Erziehung; Kunsttherapie, tiergestützte Therapie und individuelle Lernförderung; Dozentin für die Deutsche Montessori-Vereinigung

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. Qigong-Lehrerin (DDQT), bis 2006 Dozentin der Ärztekammer Westfalen/Lippe für Qigong, eigenes Institut für Qigong 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 buddhistischen 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 | Psychologische Beraterin (Master of Counseling EFL), Sandspieltherapeutin (DGST), Theaterpädagogin (BUT®), Theologin, Anglistin, Kommunikationstrainerin auf der Basis der GfK, Heilpraktikerin Psychotherapie in Ausbildung und Autorin www.sandspiel-muenster.de, www.olm-oroboros.de

Eva-Mira Lindstedt | M.A. Sozialwissenschaften, Gründerin von Anima Cara, Yoga, Energiearbeit, Coaching: Systemische Coachin, Familien- und Systemaufstellerin, Yogalehrerin (Vinyasa, Yin Yoga & Organ Health), Reikimeisterin, Fokus auf Verbindung, Emotionen, innere Ausrichtung u. ganzheitliches Wohlbefinden, www.evamira-animacara.com

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

Dajana Meißner | spirituelle Beziehungsmentorin, Ausbilderin für Medialität und spirituelle Heilung, internationale Speakerin, nordischer u. sibirischer Schamanismus, Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 2 Autorin, gelebt/studiert/gearbeitet in London, New York, Barcelona, Valencia, Zaragoza und Frankfurt am Main

Uwe Meißner | Spiritueller Beziehungsmentor, Kundalini Yoga Lehrer Stufe 2, Business Coach für die neue Zeit, Meditativer & White Sound Gong Spieler Autor, Spiritueller Heiler, Projekt-, Prozess-Manager

Nicole Menke | Diplom-Sozialpädagogin, zertifizierte Freiwilligenmanagerin, zertifizierte systemische Beraterin, zertifizierte Coachin (DGfC)

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 | Langjährige Kontemplationserfahrung, Mitglied im Loccumer Arbeitskreis Meditation, Pilgerbegleiterin, Biologin, Studienleiterin. Fortbildungen: personenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers, Individualpsychologie nach A. Adler (DGIP zertifiziert), Systemische Aufstellerin (DGfS zertifiziert), analytische Psychoanalyse nach C. G. Jung, aktuell Kaquheko (Kraftquellen-Heilung-Konzept) nach Nora Römer

Gabriele Nowotzki | Seelen Coach, Persönlichkeitsentwicklung, spirituelle Begleitung – Der Weg zur inneren Mitte, Begründerin der Nowotzki Methode® (System zur Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung, deutsches Gebrauchsmuster Nr.: 20 2016 103 532), Autorin, Ausbilderin, Dipl. Sozialarbeiterin, 24 Jahre in einer Ordensgemeinschaft (Austritt), ca. 35 Jahre spirituelle Arbeit und Begleitung

Sophie Oehler | Jhg. 1992, Studium Gesundheitspsychologie u. Pflege (B.A.), Meditationslehrerin Natur u. Achtsamkeitstrainerin

Marcus Porsche | Jhg. 1976, ledig, Dipl. Wirtschaftsingenieur, Theologe/Pastoralreferent, Christlich initiatische Wegbegleitung, Geistlicher Beirat DJK, meditiere im Herzensgebet seit 2005, Referent im meditativen Bogenschießen abgelehnt an den Zen seit 2020

Michael Radtke | Erfahrene Führungskraft, leidenschaftlicher Trainer und Autor. Lebenskrisen waren Anstoß für einen richtunggebenden Wandel. Themenschwerpunkte seitdem: Sterbe- und Lebensbegleitung, innere Erforschung sowie die Förderung von Achtsamkeit im Alltag. Mein Ziel ist es, Erkenntnis und Wissen durch direktes Erleben zu vermitteln. Weitere Informationen unter: www.zeitlupe-entschleunigung.de

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

Anke Riedel | Jhg.1958, Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige berufliche Tätigkeit in der Jugend- und Familienhilfe sowie selbstständige Tätigkeit als Einzel- und Paartherapeutin, Mitglied und Ausbilderin der Qigong-Fachgesellschaft e.V., Qigongstudium Uni Oldenburg (Diploma of Advanced Studies Qigong), approbierte Kinder- und Jugendlichen-therapeutin, Heilpraktikerin-Psychotherapie, personenzentrierte Gesprächstherapie und Focusing, Leibbasierte Bewusstseinsbildung nach W. Belschner; Engagement in der QFG seit 10 Jahren; Fortbildung: Stimme und Persönlichkeit bei Maria Freund

Monika Ruge | Pfarrerin, Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin, Gestalttherapeutin (Mitglied Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie) und Gemeindeberaterin in der Evangelischen Kirche im Rheinland

Susanne Sander | Dipl.Biologin, Qigong-Lehrerin (Diploma of Advanced Studies of Qigong Uni Oldenburg), Qigong im Gasthörerstudium Oldenburg, Leibbasierte Bewusstseinsbildung nach W. Belschner, Engagement in der QFG seit Gründung, Fortbildung: Stimme und Persönlichkeit bei Maria Freund

Rüdiger Sander | M.A. Geschichte und Philosophie, Senior Consultant/IT, Mediator, freiberuflicher Qigonglehrer (Ausbildung bei der Qigongfachgesellschaft e.V.), Leibbasierte Bewusstseinsbildung nach W. Belschner, Mitglied Team *Woche-der-Stille* Oldenburg

Simin Schafiyha | Yogaerfahrung in Indien, Yogausbildung Köln am Institut für Yoga und Gesundheit, Weiterbildungen in verschiedenen Richtungen und Schulen, Fokus auf Yin Yoga, therapeutisches Yoga und traumasensibles Yin Yoga

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/Agiler Coach

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

Astrid Seefeld | Jhg. 1987, Yogalehrerin, traumasensible Begleiterin, Human Design Lover u. Coachin, Weiterbildungen: 200h Vinyasa Ausbildung, 50h Yin Yoga Ausbildung bei Mirjam Wagner, Vertiefende Kenntnisse im therapeutischen Yoga bei Günter Niessen, Yin Yoga u. Coaching bei Andrea Huson, Neurosystemische Integration u. traumsensibles Coaching bei Verena König

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

Julia Stahl | Jhg. 1969 in Hagen, in Westfalen, 20 Jahre Tätigkeit als Unternehmensberaterin für Kundenkommunikation im In- und Ausland, seit 2018 Gesundheitspraktikerin (BfG), Ausbildung 2006 in Köln, Münster und Hawaii, zertifizierte EWAHINE Lehrerin für Feldenkrais®, Body Mind Centering® und Wave Works, zertifizierte Qigong Kursleiterin, zertifizierte Lehrerin für medizinisches Qigong, seit 2019 zertifiziert in der ThetaReading Heilmethode bei Franziska Huber

Claudia Steilberg | M.A. Amerikanistik u. Germanistik, Dipl. Systemischer Coach, Trainerin für MBCL–(Mindfulness-Based Compassionate Living), Resilienz, Positive Neuroplastizität (Rick Hanson) u. Achtsame Kommunikation, claudiasteilberg.com

Andrea Stellbrink | Betriebswirtin (SGD), Kulturmanagerin, Yogalehrerin, Greater Coach, Svastha Yoga Therapie u. Ayurveda, Shaman. Practitioner & Master

Andrea Tegelkamp | Yogalehrerin BYV, Yoga-Dance-Lehrerin BYV, Präventionsport: Haltung und Bewegung, Entspannungs-Kursleiterin P-Lizens und Rückenschule, Achtsamkeitslehrerin

Dr. Eva Wolf | Fotografin, Kunsthistorikerin, Deutschlehrerin, Kursleiterin Meditation

Carolyn Vogt | M.A. Coaching & Systementwicklung, Systemische Coach, Coach für bewusste Lebensführung und Leadership, Coach für den Übergang in den Ruhestand, Quantum Human Design Coach (Karen Curry Parker, Level 3), Reiki (Level 2), Wirbelsäulenaufrichtung, www.carolin-vogt.de

Beate Watkins | Yoga- und Meditationslehrerin, mediale Künstlerin

Kerstin Wieland | Jhg. 1960, Lektorin, Qigong-Lehrerin, HPP, Qigongstudium Uni Oldenburg (Diploma of Advanced Studies Qigong), Präventionsangebote im Bereich Entspannung, Leiterin für Schreibwerkstätten, Kreatives Schreiben und Biografiearbeit auf der Grundlage der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie, www.kerstin-wieland.de

Julia Wendzinski | Dipl.-Chemieingenieurin, zertifizierte Enneagramm-Trainerin (ÖAE) seit März 2005. Seit 2005 Angebote von Enneagramm-Seminaren, Typisierungsinterviews, Einzelberatungen, individuelle Begleitung zur Persönlichkeitsfindung, monatlicher Gesprächskreis in Dortmund; Klangtherapeutin, Sound Healer, www.enneagramm-online.de

Dr. Eva Wolf | Fotografin, Kunsthistorikerin, Deutschlehrerin, Kursleiterin Meditation, Hospizbegleiterin

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, über-nehmen wir die Organisation des Seminars im Haus und die Suche nach Moderatoren. Sie buchen – wir unterstützen Sie kompetent und professionell!

Mögliche Themenfelder für Seminare in unse-rem Haus:

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

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

Tagungen

Die Seminarräume des Klosters bieten Platz für Tagungen von Kleingruppen bis hin zu 50 Personen und werden nach den Wünschen und Bedürfnissen unserer Tagungsgäste individuell gewählt und ausgestattet. Neben dem freien WLAN stellen wir Ihnen gern das für Ihre Ta-gung erforderliche Equipment wie z. B. Beamer, Flipchart, Moderationskoffer etc. zur Verfügung.

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

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

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

Wir freuen uns auf sie!

INFO

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

SÄULE 4 – RELIGIÖSE KULTUR

Gottesdienste – Stundengebet – Liturgie

sonntags	07:00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
sonntags	11:00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
montags	06:30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
montags	09:00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
di., fr., sa	06:30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
mittwochs	07:00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
mittwochs	15:00 – 16:30 Uhr	Eucharistische Anbetung,
mittwochs	16:30 Uhr	Vesper* (Abendlob) in der Klosterkirche

Heilige Messe an Feiertagen

Neujahr	11:00 Uhr
Osternacht	21:00 Uhr
Ostermontag	11:00 Uhr
Pfingstmontag	11:00 Uhr
Fronleichnam	11:00 Uhr
Heiligabend	21:00 Uhr

Wallfahrtsgottesdienste im September

Die Pfarrgemeinden der umliegenden Ortschaften pilgern zum Kloster Vinnenberg, um das Gnadenbild der Gottesmutter vom Himmelreich zu ehren.

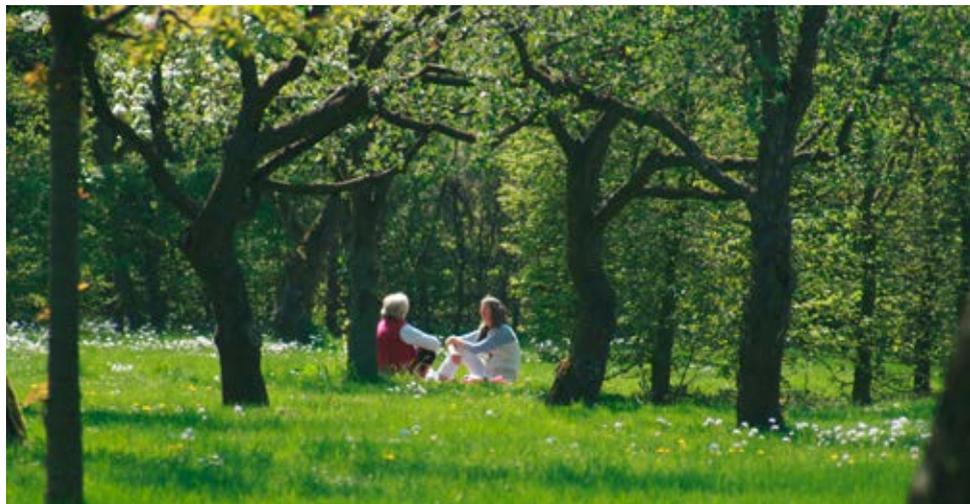
Die Wallfahrtsgottesdienste am 7.9., 14.9. und 21.9. finden jeweils um 11.00 Uhr statt. Abweichend findet am 20.9. ein Gottesdienst um 12.00 Uhr statt.

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

INFO

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





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. 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. Sie können auch am Stundengebet der Klostergemeinschaft teilnehmen.

Darüber hinaus ist das Kloster Vinnenberg auch für einen „ruhigen Urlaub“ ohne Programm geeignet.

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.

Gruppen im Kloster Vinnenberg

Das Raumangebot (siehe Seite 76) zeigt die Vielfalt der Nutzung über das bisher aufgezeigte Programm hinaus. Die Räume, eingebettet in die idyllische, ruhige Umgebung von Klostersgärten und Parklandschaft, laden ein zu:

- Klausurtagungen für Wirtschaft, Verwaltung, Kirche etc.
- Pastoral Konferenzen
- Exerzitien
- Recollectionen
- Symposien
- Workshops
- Ideenschmieden
- ein- und mehrtägige Seminarveranstaltungen
- Besinnungstagen/-nachmittagen
- geistliche Begleitung

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

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

TIPP

Gern können Sie die Führung (5 €) auch in Verbindung mit Mittagessen (15,50 €) und/oder Kaffee und Kuchen (12,50 €) buchen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Das Team im Kloster Vinnenberg



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



Schwester Therese
Wallfahrtsbetreuung



Schwester Felix
Service



Schwester Denise
Service



Diane Süß
*Seminar und Veranstal-
tungsmanagement*



Reinhild Ahmann
*Seminar und Veranstal-
tungsmanagement*



Janine Bartels
*Personal und Rechnungs-
wesen*



Sabine Walter
Marketing



Benno Cygan
Haustechnik



Marlene Harringer
Service



Silke Röper
Service



Martin Burghardt
Service



Sabine Loeber
Küchenleitung



Claudia Maßmann
Küche/Service



Mechthild Pickhinke
Küche/Service



Karin Kretschmar
Küche/Service



Bettina Kathke
Service



Rita Haverkamp
Küche/Service



HERZLICHEN DANK

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

Raumangebot

Klostergebäude (Hauptgebäude)

- 25 Einzelzimmer, Bad
- 3 Zweibettzimmer, Bad
- Vortragsraum für bis zu 50 Personen
- Meditationsraum für 20 Personen
- 4 Seminarräume für jeweils 10 bis 20 Personen
- Gesellschaftsraum
- 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)

- 7 Einzelzimmer (Bad/WC auf dem Flur für je 2–3 Zimmer)
- Bibliothek
- 1 Meditationsraum unten für ca. 10 bzw. 16 Personen, (je nach Ausstattung)
- 1 Meditationsraum oben für ca. 10 bzw. 16 Personen, (je nach Ausstattung)
- Hauskapelle
- Einsiedelei und Oratorium

Einsiedelei

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

Oratorium

- 2 Einzelzimmer, Bad, WC, Wohnküche, Meditationsraum

Preise

Klostergebäude

Einzelzimmer (pro Person/Nacht)	
mit Bad, ohne Verpflegung	50,00 €
mit Vollpension	89,50 €
Zweibettzimmer (pro Person/Nacht/bei 2 Pers.)	
mit Bad, ohne Verpflegung	40,00 €
mit Vollpension	79,50 €

Kardinal-von-Galen-Haus

Einzelzimmer, pro Person/Nacht	
mit Bad auf dem Flur (für jeweils 2-3 Zimmer)	
ohne Verpflegung	40,00 €
mit Vollpension	79,50 €

Einsiedelei	75 €
Oratorium	75 €
jede weitere Person:	40 €

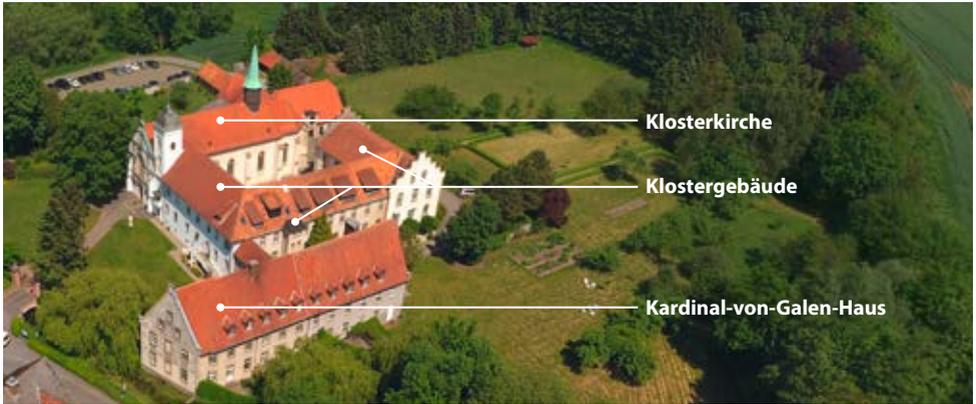
Seminar- und Tagungsräume

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



INFO

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



Kosten

- Die Kosten Ihres Aufenthalts berechnen sich aus Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 66) zuzüglich der jeweiligen Kursgebühren laut Ausschreibung.
- Alle Preise verstehen sich pro Person/Nacht
- Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Aufpreis von 10 €.
- 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.

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-Mitte
Tel.: 02584 1089
www.holtkamp-haustechnik.de



RAUM FÜR YOGA

Agnes Dieckmann
Yogalehrerin BDY

Schloßstraße 1
(Unterrichtsraum)
48336 Sassenberg
Tel. 0178 4921363



www.yoga-sassenberg.de

Gaststätte
ZURBORN

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

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



IHR MODE- & BETTENHAUS IN GLANDORF

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



Biedendieck

► MODE- UND BETTENHAUS

Krankheit ist das Fehlen
von Lebenskraft

Hildegard von Bingen



Britta Mannertz

HEILPRAKTIKERIN

AM KURGARTEN 30

05403 796599

49186 BAD IBURG

B.MANNERTZ@T-ONLINE.DE

Sorge in der **Gegenwart** für Dich,
damit Du in **Zukunft** eine wundervolle **Vergangenheit** hast.

mach DICH **FÜHL**bar



Qigong und Meditation
Die Kraft der Berührung
Die Methode der Neurographik
Ge(h)spräch
Exklusiv-Tag nur für DICH
Reisen nach Borkum & Marrokkó
Seminare & Vorträge



Über meine Angebote hinaus gibt es die Möglichkeit,
ganz individuell – alleine oder in Gemeinschaft –
beruflich wie privat – Kurse u. Termine zu vereinbaren.



Gabriele Erbe | 0177 8045613 | willkommen@gabriele-erbe.de

www.gabriele-erbe.de

HERZENSGEBET

Spirituelle Lebenskunst
im Herz des Lebens



STEPHAN HACHTMANN

Kontemplationslehrer Via Cordis®
www.stephanhachtmann.de
YouTube-Kanal: HERZENSGEBET



Enneagramm-Training

Das Enneagramm ist ein ausgeprägt zukunftsorientiertes, dynamisches, psychologisches und auch spirituelles System zur Persönlichkeitsentwicklung, das uns nützliche Lösungen für die Bewältigung unseres Alltages anbieten kann.

Mit Hilfe des Enneagramms lernen wir uns selbst und unsere Mitmenschen besser kennen und verstehen.

Angebote: Enneagramm-Seminare, Typisierungsinterviews, individuelle Begleitung zur Persönlichkeitsentwicklung, monatlicher Gesprächskreis in Dortmund.

Julia Wendzinski

Zertifizierte Enneagramm-Trainerin

www.enneagramm-online.de

Für Sie am Steuer



Steuerberatung | Wirtschaftsprüfung
Steuerliche Wirtschaftsberatung | Existenzgründung

Roggenkamp 3 | 48565 Steinfurt | T 02551 8350-0
Warendorfer Str. 183 | 48145 Münster | T 0251 13300-0
info@schirmer-partner.com | www.schirmer-partner.com

**Schirmer
& Partner**



*Sammeltasse
mit Glasstiel*

MEHR
TASSEN MIT
GLASSTIEL
IM SHOP


HOCH
DIE TASSEN

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



OASENZEIT

mit Yoga - Achtsamkeit Retreats, Wandern,
Naturerlebnissen & Bildungsurlaube
in Klöstern & am Meer.
ZEIT für Dich - weil Du es wert bist!



www.vivere-vital.de

Dajana ♥ *Uwe*

**Glücklich sein in Beziehung
ist total leicht!**



Spirituelle Beziehungsmentoren

Seminare | Online Programme |

♥ Kostenfreies Erstgespräch ♥

www.dajanaunduwe.com

Personal Zen Training. Dein Weg zu Dir.

Grandmaster

Sifu Ralf Bröckling

Coaching, Seminare, Ausbildungen

www.body-mind.de



SCAN ME

Qigong
Focusing
Personzentrierte Beratung

Ein Weg
entsteht, wenn
man ihn geht.
(Chin. Sprichwort)

QIGONG ANKE RIEDEL
ZeitRaum Kempen-Tönisberg
www.qigong-ankeriedel.de



Marcus Porsche
Referent für meditatives
Bogenschießen

0177 2012622
mcporsche@gmx.de



**Meditation
Yoga
Achtsamkeit
1:1 Begleitung in
deine Seins Essenz**

Weitere Infos hier



www.essenz-empowerment.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

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



ANNA EICKELMANN
Achtsamkeitscoach
Ivensweg 21, 59846 Sundern
+49 (0)151 54057118

www.anna-eickelmann.de

KATHRIN
HOYER

Feldenkraispädagogin



Wertschätzende und
individuelle Feldenkrais-
einzelstunden in Münster
und Essen.

hoyer.solingen@web.de
Telefon: 0172 1605196



Praxis für Naturheilkunde

Naturheilkundliche

- ▶ Diagnosen und Therapien
- ▶ Lösungen für beschwerdefreie
Lebensphasen
- ▶ systemisches Familienstellen



Marie-Christine von Fürstenberg
Heilpraktikerin

Zumlohstraße 4, 48231 Warendorf
www.praxisvonfuerstenberg.de

ZEITLUPE®

RADIKALE ENTSCHEUNIGUNG

**Eine intensive Selbsterfahrung zur
Wiederentdeckung von Raum, Zeit und Präsenz.**

Stellen Sie sich vor, Sie erleben 72 Stunden in radikaler
Langsamkeit. Keine Aufgaben. Kein Programm.
Kein „richtig“ oder „falsch“.

**Eine Einladung, die gewohnte innere Getriebenheit
hinter sich zu lassen – und sich selbst neu
zu begegnen.**

Weitere Informationen und Termine:
www.zeitlupe-entschleunigung.de



SHAKTI YOGA

Yoga Retreats an schönen Orten



☎ 0174 1935505

✉ simin@shakti-yoga-mettmann.de

🌐 shakti-yoga-mettmann.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

Lernen
liegt im Detail

nienhuis
montessori since 1929

**Katalog
ansehen**



www.nienhuis.de

LÖSUNG WANDEL ERFOLG

*Raus aus der
Erschöpfung
– rein in die
Schöpferkraft*



Margitta Mikus | Mentorin
Mindset | Natur | Kunst | Energie
0152 319 18 759

Zwischen den Zeilen - Coaching



Coaching (DGfC)

Psychodrama

Workshops

Systemische Familien-
Sozialtherapie

Systemische Beratung

Gewaltfreie Kommunikation

Tanztherapie

Nicole Menke Andrea Dieckmann
Dipl. Sozialpädagogin Dipl. Sozialpädagogin
0176-21059835 01577-4164943
nicole.menke@posteo.de Dieckmann.Andrea@posteo.de

www.zwischendENZEILEN-coaching.de



Schnecking Sicherheits Systeme GmbH

Ihr zertifizierter
Fachbetrieb für



**BRANDSCHUTZ- UND
SICHERHEITSTECHNIK**



www.schnecking.de

Diesel • Heizöl • Schmierstoffe
Lietmann Mineralöle

TANKSTELLEN • WASCHCENTER



Ihr regionaler Energielieferant

Heizöl - Diesel - Holzpellets
Schmierstoffe - Tankstellen

Sassenberg · Fächtorfer Str. 31 · Tel. 025 83/302854

Carl-Benz-Straße 2 · Tel. 025 83/303153

SANNconcepts

BEWUSSTE LEBENSSTRAUM- GESTALTUNG

Hinter jeder Fassade verbirgt
sich das Geheimnisvolle.

Susann Kathleen Altner
0151 67219397

www.sann-concepts.com

SEELEN COACHING

Der Weg zur
inneren Mitte

Gabriele Nowotzki
Persönlichkeitsentwicklung
Telefon: 02043 52599
www.seelencoaching.org



SANDSPIEL[®]
MOBIL & STUDIO

Professionelle Beratung und
Begleitung für seelische und
psychosomatisch-ganzheitliche
Entwicklungsprozesse

Alma Lares

OLM Oroboros Ludens Mundi[®]
Zum Guten Hirten 25 A
48155 Münster
0251 208 955 07
olm-oroboros.de
sandspiel-muenster.de

SPRACHE WIRKT.

**JETZT
ANMELDEN!**
CORDULA-ENGELS.DE

BEWUSSTE SPRACHE

**SPRICH, WIE DU
LEBEN WILLST.**

DEIN MEHRWERT:

- Einblicke in (Deine) Sprach- & Denkmuster.
- Die differenzierte Wirkung von Sprache auf Dein Umfeld & auf Dich selbst.
- Lerne wie Du Deine Sprach- & Fachkompetenz authentisch weiterentwickelst.
- Erhalte praxistaugliche Hinweise für eine gelingende Kommunikation in konkreten Situationen.



NUMERA IT MEHR ALS SYSTEM HAUS

Die IT-Experten für Praxen, Kanzleien, Steuerberater & KMU



NUMERA GMBH
Von-Esmarch-Straße 28, 48149 Münster
0251-1625390
www.numera-it.de

Anmeldung und Kontakt

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

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

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



ANMELDUNG

Seminartitel

Übernachtung Anzahl der Personen
Anreise am um Abreise am um

- Einzelzimmer, Kloster 89,50€
Zweibettzimmer, Kloster 79,50 €*
Einzelzimmer, Kardinal-von-Galen Haus (Bad auf dem Flur) 79,50€

*Preis Zweibettzimmer bei 2 Pers. Belegung (alle Preise pro Person/Nacht/inkl. Vollpension)

Bemerkungen

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Datum Unterschrift

**AUTO
HAUS**
Jansen
GMBH



**Erstklassiger Service und
höchste Qualität**

Glandorfer Straße 20
48336 Sassenberg-Füchtorf
Telefon 05426 2305
www.autojansen.de



Wir bringen Sie
sicher an jede
(Kloster)pforte!

02581 3344

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

Absender

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Bitte
ausreichend
frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte

Anfahrt

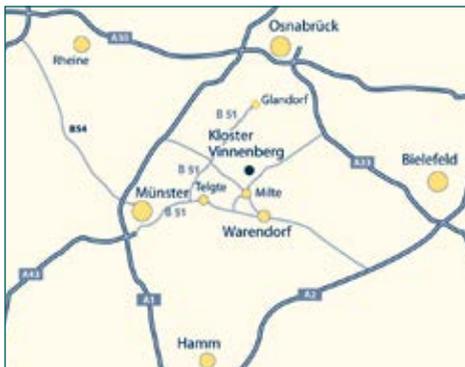
Anreise mit dem PKW

Von Münster kommend auf der B 51 (Warendorfer Straße) Richtung Telgte/Warendorf. Auf Ortsumfahrt Telgte abzweigend der B51 weiter folgen in Richtung Ostbevern. An Ostbevern vorbei, bis Abfahrt Milte (rechts, unmittelbar hinter einer Tankstelle). Landstraße Richtung Milte, in der Ortschaft Milte links ab Richtung Kloster Vinnenberg (Schild). Ort Milte verlassen, bis auf linker Seite Hinweisschild „Gaststätte „Zum Kühlen Grund“ bzw. „Kloster Vinnenberg“ erscheint. Nach wenigen hundert Metern haben Sie das Ziel erreicht. Herzlich willkommen!

Anreise mit der Bahn 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 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.,
Beverstrang 37, 48231 Warendorf-Milte

Fotos:
Adobe Stock, Kloster Vinnenberg

Für die Kursausschreibungen sind die jeweiligen Referent*innen verantwortlich.

Warendorf-Milte, August 2025



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