



KLOSTER VINNENBERG

Beverstrang 37 | 48231 Warendorf-Milte

PROGRAMM 2021



KEIN ZEHNJÄHRIGES JUBILÄUM IN CORONAZEITEN, ABER ...

„In Coronazeiten ...“ so hören wir es seit Monaten in allen Medien, ... so ist es in Coronazeiten“. Wie oft kam und kommt diese Formulierung auch über meine Lippen? „Ach ja, in diesen schrecklichen Coronazeiten!“

Ich habe d i e s e im Kloster Vinnenberg, nachdem wir die Klosterpforten schließen mussten, als ‚stillgelegte Stille‘ bezeichnet. Durch die besorgniserregenden Entwicklungen ist das Kloster Vinnenberg – ohnehin seit Jahrhunderten ein Ort besonderer, geistlich motivierter Stille – gleichsam still – gelegt, in eine noch radikalere Stille als je zuvor geführt. Ich empfand es immer wieder so, als wäre das Kloster Vinnenberg in einen Dornröschenschlaf versetzt worden.

Nicht einmal jene, die sonntags stets in großer Zahl die Heilige Messe besuchen, konnten mit den „tragenden Personen“ des Klosters Vinnenberg, sprich mit Jesus Christus und insbesondere mit unserer Wallfahrtsmadonna, der sogenannten Gottesmutter vom Himmelreich, innerhalb des Sonntagsgottesdienstes direkte Beziehung aufnehmen bzw. in ein betendes Gespräch eintreten. Allen TeilnehmerInnen an Kursen und Seminaren musste abgesagt werden. „Lockdown! Ab heute vorläufig geschlossen!“

Wenigstens konnten tagsüber viele Menschen, Pilgerinnen und Pilger vor der Wallfahrtsmadonna ein Kerzenlicht entzünden und von

den großen Sorgen des Alltags berichten. An den Festtagen, vor allem Karfreitag bis Ostern, Christi Himmelfahrt und Pfingsten kamen die Menschen in großer Zahl.

Es müssen wenigstens 400 bis 600 Menschen täglich gewesen sein, wie wir am Kerzenverkauf ablesen konnten. Ein Lichtermeer als Ausdruck der Sorgen und Nöte, in die die Welt so überraschend geworfen worden ist. Also doch: Not lehrt beten in schweren Zeiten, eben in „Coronazeiten“.

Mir fällt in diesem Zusammenhang eine ähnliche Redewendung ein: „In jener Zeit ...“. So beginnen viele Erzählungen in der Bibel. Es folgen dann Ereignisse aus dem Leben Jesu.

„In jener Zeit ...“ ereignete sich dieses und jenes, ereignete sich in der Regel etwas Besonderes, etwas, was aufhorchen, aufmerken lässt, überragende Predigten des Wanderpredigers Jesus aus Nazareth; außergewöhnliche Begegnungen unterschiedlichster Menschen, die zu Umkehrbewegungen, zu Wandlungen zum Guten hinführen wollten, besonders auch viele heilende Begegnungen. Das, was sich in jener Zeit an Alltäglichem, Konkretem ereignet hat, bezeichnet in diesem Zusammenhang jedoch tiefgründige Lebenswahrheiten, Erklärungen für grundsätzliche Lebenserkenntnisse, die den Menschen Sinnerfüllung schenken.

Jesus will Menschen beistehen, damit Leben gelingt. Daher habe ich vor zehn Jahren bei der Wiedergründung des Klosters Vinnenberg die Formulierung gewählt:

Kloster Vinnenberg – Ort geistlicher Erfahrung

und wenige Jahre später dem Kloster als Bildungshaus das Wort

Sinn-bildungs-stätte

hinzugefügt. Darum geht es in Seminaren, Kursen über Meditation, Kontemplation, zu pastoralpsychologischen Fragen der Persönlichkeitsbildung, zu medizinethischen aber auch wirtschaftsethischen Problemstellungen. Es geht um Sinnsuche, Sinnfindung, Sinnerfüllung. Der Mensch soll in einer sinnentleerten Zeit, in einer von schwersten Belastungen geprägten Zeit, wieder Sinn entdecken. Das, was die Menschen in Corona-Krisenzeiten u. a. auch positiv, läuternd, befreiend erfahren haben, darf keine punktuelle Erfahrung bleiben. Sie trägt Anstoßcharakter in sich, um das Angesicht der Erde zu erneuern, um menschliches Leben wieder lebenswert zu machen.

Ich bin fest überzeugt, dass es sich genau deshalb gelohnt hat, das Kloster Vinnenberg nach fünf Jahren Leerstand ab 2008 wieder aufzubauen und zwar so, dass seither unzählige Menschen an einem uralten geistlichen Ort dem Lebenssinn auf die Spur kommen können. Die zahlreichen Kerzen und Gebete zeigen nicht, „Not lehrt beten“. Sie zeigen vielmehr, dass Menschen sich auch heute anstoßen las-

sen, nach den Quellen ihres Menschseins zu suchen. Es macht mehr Sinn denn je, in „Coronazeiten“ an diesen Quellort lebendigen Wassers zu kommen, um den Lebenshunger und Lebensdurst sinn-voll zu stillen, um sich uns aus der vom Menschen selbst verursachten ‚stillgelegten Stille‘ zu befreien.

Was ist das Kloster Vinnenberg, warum kommen seit 800 Jahren so viele Menschen an diesen unscheinbaren Ort im Münsterland? Ich lade Sie/Euch ein: Kommt und seht! Kommt auch am 3./4. Juli 2021, wenn wir unser zehnjähriges Jubiläum nachholen nach dem Motto: Kommt und seht – wir feiern Kloster Vinnenberg 10 + ...!

Ihnen allen, die sich in den vergangenen 10 Jahren dem Kloster so zahlreich verbunden gefühlt haben und mittlerweile ein Beziehungsnetz über Deutschland hinaus geknüpft haben, sage ich: Kommt und seht und feiert.

Vor allem sage ich ein tiefempfundenes Dankeschön

Ihr / Euer



Carl Möller

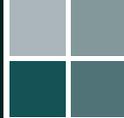
| | |
|--|----------|
| KALENDERÜBERSICHT | Seite 6 |
| SÄULE 1 Kontinuität des kontemplativen Lebens | Seite 11 |
| SÄULE 2 Persönlichkeitsentwicklung | Seite 20 |
| SÄULE 3 Erneuerung christlicher Wertorientierung | Seite 52 |
| SÄULE 4 Kontinuität religiöser Kultur | Seite 54 |
| ZU GAST IM KLOSTER | Seite 55 |
| HAUSGEMEINSCHAFT | Seite 57 |
| REFERENTEN / REFERENTINNEN | Seite 58 |
| RAUM- UND PREISÜBERSICHT | Seite 64 |
| ANMELDUNG | Seite 65 |
| WEGBESCHREIBUNG | Seite 67 |





| Termin | Thema | Leitung | Seite |
|---------------------|--|--|-------|
| Januar 2021 | | | |
| 02.01.–03.01. | Das Mysterium der Rauhnächte..... | Annette Krüger..... | 23 |
| 15.01.–17.01. | Za-Zen „Schweige-Seminare“..... | Sifu Ralf Bröckling..... | 15 |
| 16.01.–17.01. | Ganzheitliche Yoga-Therapie NEU | Silke Budde..... | 23 |
| 30.01.–31.01. | 24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen..... | Dr. Carl B. Möller..... | 13 |
| 31.01. | Achtsamkeitstag – Einen Tag in Achtsamkeit und Stille eintauchen..... | Maria Wackers..... | 25 |
| Februar 2021 | | | |
| 03.02. | Abend zum Thema Familienaufstellung..... | Marie-Christine von Fürstenberg..... | 26 |
| 05.02.–07.02. | Dein Weg zu Dir – Dein Wochenende für Dich – mit Yoga und Achtsamkeit NEU | Claudia Steilberg und Petra Jakisch..... | 24 |
| 12.02.–15.02. | Kontemplative Exerzitien am Karnevalswochenende..... | Dr. Carl B. Möller..... | 13 |
| 19.02.–21.02. | Gelassen statt getrieben. Eine achtsame Auszeit im Kloster..... | Sibylle Kaminski..... | 26 |
| 22.02. | Exerzitien im Alltag zur Fastenzeit..... | Sr. Sabina..... | 16 |
| 28.02.–04.03. | Büffeln und Beten für Studierende..... | Stefan Wiesel und Lars Hofnagel..... | 25 |
| März 2021 | | | |
| 01.03. | Exerzitien im Alltag zur Fastenzeit..... | Sr. Sabina..... | 16 |
| 08.03. | Exerzitien im Alltag zur Fastenzeit..... | Sr. Sabina..... | 16 |
| 12.03.–14.03. | Das Ruhegebet nach Johannes Cassian..... | Hans-Jürgen Breyer..... | 29 |
| 12.03.–14.03. | Die Fastenzeit mit Hildegard von Bingen..... | Britta Mannertz..... | 29 |
| 12.03.–14.03. | Die Magie der Achtsamkeit – Wochenendseminar..... | Maria Wackers..... | 28 |
| 12.03.–13.03. | Einführung in Focusing..... | Irene Bouillon..... | 27 |
| 15.03. | Exerzitien im Alltag zur Fastenzeit..... | Sr. Sabina..... | 16 |
| 19.03.–21.03. | Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung..... | Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel..... | 21 |
| 19.03.–21.03. | Lichtblicke in Zeiten der Trauer..... | Gisela Scharf..... | 30 |
| 22.03. | Exerzitien im Alltag zur Fastenzeit..... | Sr. Sabina..... | 16 |
| 27.03.–28.03. | Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar..... | Karin Skogstad..... | 30 |
| 31.03.–04.04. | Kontemplative Exerzitien an den Kar- und Ostertagen..... | Dr. Carl B. Möller..... | 13 |

| Termin | Thema | Leitung | Seite |
|-------------------|--|--|-------|
| April 2021 | | | |
| 01.04.–04.04. | Zen an Ostern mit Miguel Guldimann | Miguel Guldimann..... | 16 |
| 09.04.–11.04. | Feldenkrais für Jedermann NEU | Kathrin Hoyer | 31 |
| 23.04.–24.04. | Leibhaftig Glauben – Focusing & (christliche) Spiritualität..... | Irene Bouillon | 27 |
| 23.04.–25.04. | Mit Qi Gong die Wiederkehr des Frühlings feiern..... | Anette Krüger..... | 32 |
| 24.04.–25.04. | Spielen mit Musik – das innere Kind beleben NEU | Rainer Edelbrock | 33 |
| 24.04.–25.04. | Ganzheitliche Yoga-Therapie NEU | Silke Budde..... | 23 |
| 30.04.–02.05. | Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar..... | Karin Skogstad..... | 30 |
| Mai 2021 | | | |
| 08.05.–09.05. | „Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein..... | Roland Krause | 33 |
| 13.05.–16.05. | Natur berührt – Erdphilosophietage im Kloster..... | Claudia Große-Johannböcke..... | 34 |
| 19.05. | Abend zum Thema Familienaufstellung | Marie-Christine von Fürstenberg..... | 26 |
| 21.05.–24.06. | Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept | Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Stephan Hinssen | 35 |
| 22.05.–24.05. | Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung..... | Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel..... | 21 |
| 28.05.–30.05. | Za-Zen: „Sitzen in Stille“ [®] | Sifu Ralf Bröckling..... | 17 |
| 29.05.–30.05. | Spiritualität und Resilienz – die Kraft der Krise NEU | Anne Decamotan | 36 |
| 29.05.–30.05. | Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar..... | Karin Skogstad..... | 30 |
| Juni 2021 | | | |
| 04.06.–06.06. | Tatkraft und Freimut – Vorbild Hildegard von Bingen | Britta Mannertz..... | 37 |
| 06.06. | Achtsamkeitstag – Einen Tag in Achtsamkeit und Stille eintauchen | Maria Wackers | 25 |
| 11.06.–13.06. | Meditation und Schreiben | Gunhild Seyfert..... | 37 |
| 12.06. | „Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellung | Marie-Christine von Fürstenberg..... | 38 |
| 12.06.–13.06. | 24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen..... | Dr. Carl B. Möller | 13 |
| 18.06.–20.06. | Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung..... | Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel..... | 21 |
| 18.06.–20.06. | Der Mensch, das schöpferische Wesen | Cornelia Erlich | 39 |
| 18.06.–20.06. | Die Einmaligkeit und das Besondere meines Lebens – meine Spurensuche | Erika Jungbluth..... | 40 |
| 25.06.–27.06. | Selige Sommerzeit: Qi Gong in den Auen der Ems auf altem Pilgerweg..... | Anette Krüger..... | 41 |



| Termin | Thema | Leitung | Seite |
|-----------------------|--|--|-------|
| Juli 2021 | | | |
| 07.07.–10.07. | Kontemplative Exerzitien im Sommer | Dr. Carl B. Möller | 14 |
| 14.07.–18.07. | „Kloster-Auszeiten im Geiste des Zen“ | Sifu Ralf Bröckling | 18 |
| 16.07.–17.07. | Freude, schöner Götterfunken NEU | Claudia Steilberg | 42 |
| 18.07.–25.07. | „Kloster-Auszeiten im Geiste des Zen“ | Sifu Ralf Bröckling | 18 |
| August 2021 | | | |
| 01.08.–06.08. | 10. Sommerakademie Carl Gustav Jung | Thomas Schwind, Dr. Carl B. Möller | 21 |
| 13.08.–15.08. | „Woher kommt die Kraft?“ – Ein Wochenende für Singles | Sibylle Kaminski | 43 |
| 25.08. | Abend zum Thema Familienaufstellung | Marie-Christine von Fürstenberg | 26 |
| 28.08.–29.08. | 24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen | Dr. Carl B. Möller | 13 |
| 28.08.–29.08. | Spiritualität und Vulnerabilität – verwundbar leben NEU | Anne Decamotan | 44 |
| September 2021 | | | |
| 03.09.–05.09. | JETZT – Standortbestimmung im eigenen Leben NEU | Anna Röcker | 44 |
| 05.09. | Achtsamkeitstag – Einen Tag in Achtsamkeit und Stille eintauchen | Maria Wackers | 25 |
| 10.09.–12.09. | Za-Zen: „Sitzen in Stille“ [®] | Sifu Ralf Bröckling | 17 |
| 10.09.–12.09. | Bogenschießen als Meditation | Andrea Lohmann | 45 |
| 17.09.–19.09. | Musica Venezia: Ein Abend in Venedig – Blockflötenworkshop | Annette John | 46 |
| 18.09.–19.09. | Durch Schreiben für sich sorgen – Schreibwerkstatt | Martin Kuske | 46 |
| 24.09.–26.09. | Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung | Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel | 21 |
| 24.09.–25.09. | Schon wieder der falsche (Berufs-/Ehe-/Freundschafts-...)Partner | Irene Bouillon | 27 |
| 24.09.–26.09. | Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung | Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel | 21 |
| 25.09.–26.09. | Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar | Karin Skogstad | 30 |
| Oktober 2021 | | | |
| 01.10.–03.10. | Qi Gong: Im Herbst die Lunge und das Immunsystem stärken | Anette Krüger | 47 |
| 02.10.–03.10. | Ganzheitliche Yoga-Therapie NEU | Silke Budde | 23 |
| 04.10.–10.10. | Kontemplative Exerzitien im Herbst | Dr. Carl B. Möller | 14 |
| 13.10.–17.10. | Za-Zen „Schweige-Seminare“ | Sifu Ralf Bröckling | 15 |

| Termin | Thema | Leitung | Seite |
|---------------|--|---|-------|
| 15.10.–17.10. | Gelassen statt getrieben. Eine achtsame Auszeit im Kloster | Sibylle Kaminski..... | 26 |
| 23.10. | „Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellung | Marie-Christine von Fürstenberg..... | 38 |
| 23.10.–24.10. | Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar..... | Karin Skogstad | 30 |
| 23.10.–24.10. | „InKlangBalance“ | Roland Krause | 48 |
| 29.10.–31.10. | Dein Weg zu Dir – Dein Wochenende für Dich – mit Yoga und Achtsamkeit NEU | Claudia Steilberg und Petra Jakisch | 24 |
| 29.10.–31.10. | „Es ist wichtig, einen kranken Körper zu stärken, ...“ | Britta Mannertz..... | 48 |
| 30.10.–31.10. | Spiritualität und gewaltfreie Kommunikation NEU | Anne Decamotan..... | 49 |

November 2021

| | | | |
|---------------|--|--|----|
| 12.11.–14.11. | Die Magie der Achtsamkeit – Wochenendseminar | Maria Wackers..... | 49 |
| 17.11. | Abend zum Thema Familienaufstellung | Marie-Christine von Fürstenberg..... | 26 |
| 18.11.–21.11. | Natur berührt – Erdphilosophietage im Kloster..... | Claudia Große-Johannböcke..... | 34 |
| 19.11.–21.11. | Malen aus dem Unbewussten nach C. G. Jung..... | Dr. Carl B. Möller, Stefan Wiesel..... | 21 |
| 19.11.–20.11. | Freude, schöner Götterfunken..... | Claudia Steilberg | 42 |
| 26.11.–27.11. | „Ich kann so schlecht Nein sagen.“ | Irene Bouillon | 27 |
| 26.11.–28.11. | Feldenkrais für Jedermann NEU | Kathrin Hoyer | 31 |
| 29.11. | Exerzitien im Alltag zur Adventszeit | Sr. Sabina..... | 19 |

Dezember 2021

| | | | |
|-----------------|--|--|----|
| 03.12.–05.12. | Zum 2. Advent die köstliche Erfahrung der Stille | Anette Krüger..... | 50 |
| 04.12.–05.12. | 24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen..... | Dr. Carl B. Möller | 13 |
| 06.12. | Exerzitien im Alltag zur Adventszeit | Sr. Sabina | 19 |
| 13.12. | Exerzitien im Alltag zur Adventszeit | Sr. Sabina | 19 |
| 17.12.–19.12. | Vom Atem der Seele – Atemholen in innerer Achtsamkeit..... | Cornelia Erlich | 51 |
| 20.12. | Exerzitien im Alltag zur Adventszeit | Sr. Sabina | 19 |
| 21.12.–25.12. | Stille Tage – Kontemplative Exerzitien zu Weihnachten..... | Dr. Carl B. Möller | 14 |
| 27.12.–29.12. | Auszeit mit Bewegung und Klang | Uta Altmann..... | 51 |
| 28.12.–01.01. | „Kloster-Auszeiten im Geiste des Zen“ | Sifu Ralf Bröckling..... | 18 |
| 29.12.–01.01.21 | Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept | Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Stephan Hinssen | 35 |



SÄULE 1 Kontemplation

Kontemplation – Ruhegebet – Herzensgebet – Meditation im Stil des Zen

Viele Menschen, die sich vor allem inhaltlich bzw. konzeptionell beim Wiederaufbau des Klosters Vinnenberg engagieren, 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 Weltre-

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

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

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

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



EINFÜHRUNG – SCHULUNG – VERTIEFUNG

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

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

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

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

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

Samstag, 30.01.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 31.01.2021, 16:00 Uhr
 Samstag, 12.06.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 13.06.2021, 16:00 Uhr
 Samstag, 28.08.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 29.08.2021, 16:00 Uhr
 Samstag, 04.12.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 05.12.2021, 16:00 Uhr

24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen

Leitung: Dr. Carl B. Möller

Kursgebühr:
40,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 12.02.2021, 18:00 Uhr – Montag 15.02.2021, 17:00 Uhr

Kontemplative Exerzitien am Karnevalswochenende

Leitung: Dr. Carl B. Möller

Kursgebühr:
85,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Mittwoch, 31.03.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 04.04.2021, 11:00 Uhr

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

Die Liturgie von Gründonnerstag und Karfreitag zu feiern, ist die Voraussetzung, um in die Freude des Osterjubels hineinzuwachsen. Das „Triduum“, die drei heiligen Tage, sind also ein „Osterdurchgang“. Aus Schweigen und Stille kann dieses geheimnisvolle Geschenk sich zu einer tragenden Glaubenserfahrung verdichten. Vom Mittwoch der Karwoche an wollen wir uns auf den Ostermorgen vorbereiten. Diese Tage der Kontemplation sind geprägt von den o. g. Elementen. Auf Unerfahrene wird in der Kontemplation gesondert eingegangen.

Leitung: Dr. Carl B. Möller

Kursgebühr:
135,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Mittwoch, 07.07.2021, 18:00 Uhr – Mittwoch, 14.07.2021, 11:00 Uhr
Montag, 04.10.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 10.10.2021, 11:00 Uhr

Kontemplative Exerziten im Sommer Kontemplative Exerziten im Herbst

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

Leitung: Dr. Carl B. Möller

Kursgebühr im Juli: 170,00 €, Kursgebühr im Oktober: 155,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Dienstag, 21.12.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 25.12.2021, 11:00 Uhr

Stille Tage – Kontemplative Exerziten zu Weihnachten

Das tiefe Geheimnis von Weihnachten – die Menschwerdung Gottes – schrittweise zu erfassen und daraus ein gelingendes Leben zu gestalten, gelingt unter anderem durch die Erfahrung von Schweigen und Stille. In der über die Kontemplation zu entdeckender 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 kulinarische Köstlichkeiten begleitet.

Leitung: Dr. Carl B. Möller

Kursgebühr: 165,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 15.01.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 17.01.2021, 16:00 Uhr
Mittwoch, 13.10.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 17.10.2021, 16:00 Uhr

Za-Zen „Schweigeseinare“

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

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

Anmeldungen sind unter www.body-mind.eu oder direkt über das Kloster Vinnenberg möglich.

Leitung: Sifu Ralf Bröckling

Kursgebühr: 128,00 Euro (Wochenend-Seminar im Januar)

Kurgebühr: 260,00 Euro (4-Tage Seminar im Oktober)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Montag, 22.02.2021
Montag, 01.03.2021
Montag, 08.03.2021
Montag, 15.03.2021
Montag, 22.03.2021
jeweils 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Exerzitien im Alltag zur Fastenzeit: „Hört auf die Stimme des Herrn, verschließt ihm nicht das Herz“ (Gotteslob, 53, 1 nach Psalm, 95, 7–8)

Wir gehen viele Wege, die in die Irre führen. Wir hören viele Worte, die uns betrügen und belügen. Wir sehen viele Lichter, die uns täuschen und verführen. Wenn wir uns verfahren und nicht auf der vom Navi vorgegebenen Route bleiben, heißt es: „Bitte wenden!“ „Bitte wenden!“ kann heute heißen, auf Gott und sein Wort zu hören. Unser Leben soll Hinweis und Einladung sein: Bitte wenden! Wir wollen zusammen versuchen, zu dem umzukehren oder uns zu dem zu wenden, was uns den Weg, die Wahrheit und das Leben zeigt.

Leitung: Sr. Sabina

Kursgebühr: keine

Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nicht erforderlich.

Donnerstag, 01.04.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 04.04.2021, 10:00 Uhr

Zen an Ostern mit Miguel Guldimann

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

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

Leitung: Miguel Guldimann

Kursgebühr: 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 28.05.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 30.05.2021, 16:00 Uhr
Freitag, 10.09.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 12.09.2021, 16:00 Uhr

Za-Zen: „Sitzen in Stille“[©]

Die „Sitzen in Stille“[©]-Seminare finden im überwiegenden Schwei-
gen statt. Austausch und Reflexion sind ausdrücklich erwünscht! Ich
vertrete hier besonders den liberalen Umgang mit den verschiede-
nen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine herzliche Stimmung
während des Seminars, die allen Teilnehmern/innen die Möglich-
keit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln. Das Seminar wird
inhaltlich so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene glei-
chermaßen 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 wahr-
nehmen, 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 Atemschul-
lung und Körperenergiearbeit, unterstütze ich dich aktiv. Ich gebe
dir den Raum zum Loslassen, Verarbeiten und zum Kraft schöpfen.
Eine freiwillige, einstündige Arbeitszeit im Klostergarten (Samu) ist
Teil meiner Seminare.

Anmeldungen sind unter www.body-mind.eu oder direkt über das
Kloster Vinnenberg möglich.

Leitung: Sifu Ralf Bröckling

Kursgebühr: 128,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Mittwoch, 14.07.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 18.07.2021, 16:00 Uhr
Sonntag, 18.07.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 25.07.2021, 16:00 Uhr
Dienstag, 28.12.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 01.01.2022, 16:00 Uhr

„Kloster-Auszeiten im Geiste des Zen“

Deine ganz persönliche Kloster-Auszeit im Geiste des Zens. Vier bis sieben Tage Entspannung, Atmung, Bewegung und Meditation. Eine



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

Anmeldungen sind unter www.body-mind.eu oder direkt über das Kloster Vinnenberg möglich.

Leitung: Sifu Ralf Bröckling

Kursgebühr: 260,00 Euro (4-Tage-Seminar)

Kursgebühr: 460,00 Euro (7-Tage-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Montag, 29.11.2021
Montag, 06.12.2021
Montag, 13.12.2021
Montag, 20.12.2021
jeweils 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Exerzitien im Alltag zur Adventszeit

Es kommt ein Schiff geladen: eine geheimnisvolle Bildrede. Die Texte, die Melodien und die Botschaft von Kirchenliedern sprechen zunächst aus sich und für sich.

Dennoch: Manchmal muss man auch etwas über die Hintergründe der Entstehung der Lieder wissen. Dann: Mit still gewordenem Herzen lauschen, sich versenken, sich gegenseitig im Glauben stärken und sich auf den Geburtstag Jesu Christi vorbereiten.

Denn: Wenn das Herz nicht betet, müht sich die Zunge umsonst! Da kann es leicht geschehen, dass wir beim Singen oder Mitsingen vergessen, was wir singen.

Die Kirchenliedmeditation will uns helfen, die Botschaft deutlicher zu hören, bewusster und gläubiger die Worte in den Mund zu nehmen!

Leitung: Sr. Sabina

Kursgebühr: **keine**
Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nicht erforderlich.



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. Es ist bekannt, dass Stillstand Rückschritt bedeutet. 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.

Sonntag, 01.08.2021, 15:30 – Freitag, 06.08.2021, 13:00 Uhr

10. Sommerakademie Carl Gustav Jung

Die diesjährige Sommerakademie findet zum Thema „Berührungen“ statt. Es handelt sich dabei um einen Arbeitstitel und befindet sich zurzeit in der Bearbeitung. Auf unserer Internetseite www.kloster-vinnenberg.de halten wir Sie auf dem Laufenden.



Freitag, 19.03.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 21.03.2021, 14:00 Uhr
 Samstag, 22.05.2021, 18:00 Uhr – Montag, 24.05.2021, 14:00 Uhr
 Freitag, 18.06.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 20.06.2021, 14:00 Uhr
 Freitag, 24.09.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 26.09.2021, 14:00 Uhr
 Freitag, 19.11.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 21.11.2021, 14:00 Uhr
 Die Termine für 2022 werden baldmöglichst bekanntgegeben.

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

Auf der Basis der Analytischen Psychologie (C. G. Jung) entwickelten die Lehranalytikerinnen Prof.'in Dr. Ingrid Riedel und Christa Henzler mit großem Erfolg einen eigenen maltherapeutischen Ansatz. In den vergangenen Jahren ist die von den o. g. Analytikerinnen erarbeitete Theorie in den Seminaren des Klosters Vinnenberg stets weiterentwickelt und insbesondere auch die Felder der praktischen Seelsorge und Beratung (z. B. Telefonseelsorge, Kindersorgentelefon, Sterbe- und Hospizbegleitung, Beratung für Trauernde, etc.) ausgeweitet worden. Die Fortbildung stellt darüber hinaus eine äußerst sinnvolle Zusatzkompetenz in der Geistlichen Begleitung ebenso wie in der Exerzitienarbeit dar. In beiden Bereichen werden immer mehr Bilder aus dem eigenen inneren Erleben, dem Unbewussten, wie z. B. aus den Inhalten von Träumen oder auch zu Bibelstellen, gemalt. Dies geschieht ebenso in weiten Teilen der

Beratungsarbeit. Durch die fundierte Arbeit mit Bildern wird ein tieferer Einblick in die Reifungsprozesse des Menschen ermöglicht. Diese Fortbildung eignet sich daher ebenso für in sozialen und therapeutischen Berufen Tätige, für Priester und Diakone, Pastoral- und GemeindereferentInnen, geistliche BegleiterInnen, usw.



Gleichzeitig sind jene herzlich willkommen, die an ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung arbeiten möchten. Die Fortbildung besteht aus insgesamt 10 Einheiten.

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

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

Leitung: Dr. Carl Möller, Stefan Wiesel

Kursgebühr: 1.740,00 €
Materialkosten: einmalig 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Samstag, 02.01.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 03.01.2021, 14:00 Uhr
 Ausblick für 2022:
 Sonntag, 02.01.2022, 16:00 Uhr – Montag, 03.01.2022, 14:00 Uhr

Das Mysterium der Rauh Nächte

Das besondere Seminar: Die Rauh Nächte gelten als die 12 heiligen Nächte dieser stillen Zeit zwischen den Jahren. Sie wirken seit alters her als kostbare Zeit der Besinnung und des Innehaltens. Jetzt werden wir – wie zu keiner Zeit – durch die Natur wirksam darin unterstützt, in die Stille zu gehen. Wir sind im großen Ruhepunkt des Jahreskreises – und in der Wiedergeburt des Lichts aus tiefster Dunkelheit. In Meditationen zu den Rauh Nächten 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. Das Malen innerer Bilder und das Singen alter Lieder nährt unser Herz.

Leitung: Anette Krüger

Kursgebühr: 166,00 €
 zuzüglich Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldung bitte direkt bei Frau Krüger: kruegerseminare@aol.com
 oder 0173-99 57611

Samstag, 16.01.2021, 11:00 Uhr – Sonntag, 17.01.2021, 11:00 Uhr
 Samstag, 24.04.2021, 11:00 Uhr – Sonntag, 25.04.2021, 11:00 Uhr
 Samstag, 02.10.2021, 11:00 Uhr – Sonntag, 03.10.2021, 11:00 Uhr

Ganzheitliche Yoga-Therapie

NEU

Dieses Yoga-Seminar richtet sich an alle, die Körperlichkeit mit Geist und Seele verbinden möchten. Dabei wird individuell auf eventuelle körperliche Beschwerden eingegangen. Die Yogastellungen werden jeweils so abgewandelt, dass sie als wohltuend erlebt werden können. Vermittelt werden auch Atemübungen, die helfen innere Anspannung loszulassen und den Geist zur Ruhe zu bringen. So können sowohl innere Ruhe als auch innere Kraft erfahrbar werden. Zu guter Letzt verbinden spezielle Entspannungsübungen den Körper und den Geist mit den Tiefen unserer Seele.

Leitung: Silke Budde

Kursgebühr: 85,00 €
 zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 05.02.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 07.02.2021, 14:00 Uhr
Freitag, 29.10.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 31.10.2021, 14:00 Uhr

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

NEU

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir „in uns ruhen“. Wie es sich anfühlt, gelassen zu sein, entspannt, offen für das, was uns umgibt und gleichzeitig ganz bei sich zu bleiben. Und wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir den Herausforderungen des Tages ohne diese „innere Mitte“ begegnen – wir reagieren dann oft angespannt, überfordert, gereizt auf das, was uns begegnet, und fühlen uns am Ende des Tages erschöpft und unzufrieden. In diesem Workshop werden die theoretischen Grundlagen für eine achtsame, gelassene Haltung erklärt und durch praktische Übungen vermittelt. Indem wir mehr über die „Funktionsweise“ unseres Gehirns erfahren, werden manche unserer Verhaltensweisen verständlicher – und somit veränderbar. Hierbei wird besonderen 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 An-

forderungen des Alltags, sei es beruflich oder privat, immer wieder zu einer Haltung der Achtsamkeit und Gelassenheit zurückzukehren. Durch die Yoga-Übungen und Asanas (Haltungen) kann auch unser Körper erfahren, wie es sich anfühlt, gestärkt und zentriert zu sein. Durch diese Verbindung von Geist und Körper entsteht ein tieferes Verständnis und Verankerung des „Gelernten“ - wir nutzen unser „Körpergedächtnis“, um uns im Alltag auch hiermit immer wieder in den gegenwärtigen Moment zu bringen und uns an die Impulse des Workshops zu erinnern. Die Yogaübungen sind auch für Anfänger und Ungeübte geeignet. An diesem Wochenende kannst Du Dir also die Zeit nehmen, in einer Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit und in einer Gruppe von Gleichgesinnten Dich und Deinen Körper besser kennen- und bestenfalls auch lieben zu lernen. Dabei geht es vor allem um die Aufmerksamkeit und Fürsorge für Dich selbst, doch natürlich wird es auch Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen geben.

Leitung: Claudia Steilberg und Petra Jakisch

Kursgebühr: 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Sonntag, 28.02.2021, 18:00 Uhr – Donnerstag, 04.03.2021, 14:00 Uhr

Büffeln und Beten für Studierende

Wenn eine Prüfung, Seminar- oder Abschlussarbeit ansteht, tut es gut, einen geregelten Tagesablauf zu haben. Nach dem Vorbild der monastischen Traditionen kannst du beim »Büffeln & und Beten« in einen Tagesrhythmus aus Arbeit, Gebet und Erholung einsteigen, der dir hilft, deine Ziele konkret zu verfolgen.

Dazu bieten wir dir einen Arbeitsplatz mit WLAN im Gemeinschafts-Lern-Raum, gestaltete Gebetszeiten mit Impulsen, unverbindliche Freizeitangebote, eine Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche & WC auf dem Gang bei Vollpension.

Leitung: Stefan Wiesel, Lars Hofnagel

Kursgebühr: 120 €



Sonntag, 31.01.2021, 09:30 Uhr – 17:30 Uhr

Sonntag, 06.06.2021, 09:30 Uhr – 17:30 Uhr

Sonntag, 05.09.2021, 09:30 Uhr – 17:30 Uhr

Achtsamkeitstag – Einen Tag in Achtsamkeit und Stille eintauchen!

Schenken Sie sich einen Tag zur Entschleunigung und inneren Einkehr in einem Ort der Ruhe und der kraftvollen Stille. Der Achtsamkeitstag bietet Ihnen die Möglichkeit zu erfahren wie sich „achtsam sein“ anfühlt. Einen Tag lang mit sich selbst in Kontakt zu sein. Wir üben „edles Schweigen“ und praktizieren achtsames Gewahrsein im Sitzen, Liegen, Gehen, und beim gemeinsamen Essen. Das Schweigen hilft Ihnen bei sich zu bleiben und bewahrt Sie davor Ihre inneren Erfahrungen zu zerreden. Das Seminar ist inhaltlich so gestaltet, dass Anfänger Achtsamkeit kennenlernen und diejenigen mit Vorkenntnissen die eigene Praxis vertiefen können. Ich leite Sie mitfühlend und kompetent durch den Tag an. Bringen Sie bitte mit: Wetterfeste Schuhe und Kleidung für die Gehmeditation im Klostergarten. Hausschuhe oder warme Socken und bequeme Kleidung für den Raum.

Leitung: Maria Wackers

Kursgebühr: 95,00 €
zzgl. Kosten für Aufenthalt und Mahlzeiten

Anmeldungen unter www.maria-wackers.de u. info@maria-wackers.de

Mittwoch, 03.02.2021, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 19.05.2021, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 25.08.2021, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 17.11.2021, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Abende zum Thema Familienaufstellung

Anmeldungen bitte direkt unter:
praxisvonfuerstenberg@gmail.com

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

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



Freitag, 19.02.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 21.02.2021, 13:00 Uhr
Freitag, 15.10.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 17.10.2021, 13:00 Uhr

Gelassen statt getrieben. Eine achtsame Auszeit im Kloster

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

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

Leitung: Sibylle Kaminski

Kursgebühr: 238,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 12.03.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 13.03.2021, 18:00 Uhr

Abhängig vom Urteil anderer? – Sich selbst besser spüren mithilfe von Focusing

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

Kennen Sie den berühmten „Kloß“ im Hals? Meist wollen wir unangenehme Empfindungen so schnell wie möglich loswerden. Schade! Es steckt viel Weisheit in den Äußerungen des Körpers. Focusing ist ein natürlicher Prozess, der in spezifischen Schritten abläuft, wenn wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit unserem Erleben zuwenden. Dieses Seminar richtet sich an alle, die Focusing mit sich selbst gezielt anwenden wollen. Lebensresonanz, die innere Weisheit des Körpers und die Arbeit mit dem „inneren“ Kritiker werden Inhalte sein.

Im Basistraining Focusing geht es darum, für sich persönlich eigene Sicherheit im Umgang mit diesem speziellen Körperwissen zu gewinnen. Zum Übungsprogramm gehören Entscheidungsfindung, vertiefte Klarheit der eigenen Ziele und mehr Selbstvertrauen. Weitere Termine zum Basistraining können mit der Referentin persönlich abgestimmt werden.

Leitung: Irene Bouillon

Kursgebühr: 150,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 23.04.2021, 18:00 Uhr – Samstag 24.04.2021, 18:00 Uhr

Leibhaftig Glauben – Focusing & (christliche) Spiritualität

Leitung: Irene Bouillon

Kursgebühr: 150,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 24.09.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 25.09.2021, 18:00 Uhr

Schon wieder der falsche (Berufs-/Ehe-/Freundschafts- ...) Partner?

Mit Focusing klarer Sehen und Erkennen.

Leitung: Irene Bouillon

Kursgebühr: 150,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 26.11.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 27.11.2021, 18:00 Uhr

„Ich kann so schlecht Nein sagen.“ –

Focusing hilft mein wirkliches Interesse besser zu verstehen.

Leitung: Irene Bouillon

Kursgebühr: 150,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 12.03.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 14.03.2021, 15:30 Uhr

Die Magie der Achtsamkeit – Wochenendseminar

Schenken Sie sich ein Wochenende lang Ruhe, Besinnung und innere Einkehr fernab der täglichen Anforderungen und üben Sie Achtsamkeit auf allen Ebenen. Loslassen und mit Offenheit neue Erfahrungen sammeln im Üben des „edlen Schweigens“, und in den traditionellen Achtsamkeits-Meditationen: Achtsames Gewahrsein im Sitzen, Liegen, Gehen und beim Essen. Achtsames Essen: Die ganze Welt in einer Rosine entdecken! Achtsamkeits-Übungen, die uns helfen eine bewusste und gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln fern von Verboten und festen Konzepten. Das Seminar eignet sich sowohl für diejenigen, die Achtsamkeit kennenlernen möchten, als auch für diejenigen, die die eigene Praxis vertiefen möchten. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Hausschuhe oder warme Socken und bequeme Kleidung lassen Sie sich wohler fühlen. Für die eigenen Notizen wären ein Schreibheft und Stift empfehlenswert. Ihre Anmeldung können Sie entweder bei mir unter Mail: info@maria-wackers.de oder beim Kloster info@kloster-vinnenberg.de vornehmen. Nähere Informationen zu meiner Person und dem Seminar erhalten Sie unter www.maria-wackers.de und telefonisch unter 02532 448 88 06 oder 0174 3192354

Leitung: Maria Wackers

Kursgebühr: 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 12.03.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 14.03.2021, 14:00 Uhr

Das Ruhegebet nach Johannes Cassian (360–435)

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

Leitung: Hans-Jürgen Breyer

Kursgebühr: 80 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldungen bitte direkt bei Herrn Breyer: h-j@breyeronline.de
oder 0163/8717251

Freitag, 12.03.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 14.03.2021, 13:00 Uhr

Die Fastenzeit mit Hildegard von Bingen

„Die Seele hat ihre Freude daran, im Leib schöpferisch tätig zu sein...“, sagt die Hl. Hildegard. Sie nennt den März „Unruhestifter“. Wir Menschen haben in dieser Zeit das Bedürfnis, die Trägheit der Wintermonate behutsam zu überwinden. Darum rät die Äbtissin zum Maßhalten statt zum strengen Fasten. Wir erforschen die praktischen Lebensregeln und werden sie mit kleinen Übungen in den Alltag integrieren. Meditationen und Lobgebete werden Impulsgeber, um unsere Tugenden zu erkennen und auszubauen und Laster in Ordnung zu bringen. Darüber hinaus stelle ich Ihnen einzelne Lebensmittel vor, die den Frohsinn fördern und „...innerlich heilen, wie eine gute und gesunde Salbe.“ Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein!

Leitung: Britta Mannertz

Kursgebühr: 160,00 €
zuzüglich Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 19.03.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 21.03.2021, 13:30 Uhr

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

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

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

Leitung: Gisela Scharf

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

Samstag, 27.03.2021, 15:00 Uhr – Sonntag, 28.03.2021, 15:00 Uhr
Freitag, 30.04.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 02.05.2021, 13:00 Uhr
Samstag, 29.05.2021, 15:00 Uhr – Sonntag, 30.05.2021, 15:00 Uhr
Samstag, 25.09.2021, 15:00 Uhr – Sonntag, 26.09.2021, 15:00 Uhr
Samstag, 23.10.2021, 15:00 Uhr – Sonntag, 24.10.2021, 15:00 Uhr

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 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.

Leitung: Karin Skogstad

Kursgebühr: 85,00 € für Kurse von Samstag bis Sonntag;
130,00 € für Kurse von Freitag bis Sonntag
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 09.04.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 11.04.2021, 13:00 Uhr
Freitag, 26.11.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 28.11.2021, 13:00 Uhr

Feldenkrais für Jedermann

NEU

Durch Bewegung zeigen wir der Welt, wer wir sind! Aber wollen wir „so“ sein? Gibt es da nicht bei jedem von uns Dinge, die wir gern tun würden, aber nicht schaffen oder uns nicht zutrauen? Fehlen uns die dafür nötigen Bewegungen, die wir noch nicht kennen oder können? Oder steht uns unser eigener Körper dafür scheinbar im Weg? Das muss nicht so sein! An diesem Wochenende lernen Sie sich, Ihren Körper und seine bisher erlernten Bewegungsmuster mit Hilfe der Feldenkraismethode sehr gut kennen und wertschätzen. Durch von mir angeleitete sanfte und bewusste Bewegungsabläufe erken-

nen Sie Ihre Grenzen und lernen diese sanft und ohne Schmerzen zu weiten... solange bis Sie selbst in der Lage sind, Ihren Absichten nach zu handeln. Schon Moshé Feldenkrais sagte: „Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst!“

Auf Wunsch können Sie Einzelstunden buchen! Das Honorar von 70€ bringen Sie dann bitte in bar mit. Falls Sie den Wunsch nach einer Einzelstunde haben, teilen sie das bitte bei Ihrer Anmeldung unter „Bemerkungen“ mit.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Kathrin Hoyer

Kursgebühr: 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 23.04.2021, 18:30 Uhr – Sonntag, 25.04.2021, 13:00 Uhr

Mit Qi Gong die Wiederkehr des Frühlings feiern und das „Qi der Natur pflücken“ (Waldbaden)

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll zu reinigen, zu entschlacken und erfrischt den Frühling des Lebens zu feiern! Dem



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

Leitung: Anette Krüger

Kursgebühr: 216,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldung bitte direkt bei Frau Krüger: kruegerseminare@aol.com
oder 0173 – 99 57611

Samstag, 24.04.2021, 10:00 Uhr – Sonntag, 25.04.2021, 15:00 Uhr

Spielen mit Musik – das innere Kind beleben

NEU

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

Leitung: Rainer Edelbrock

Kursgebühr: 120,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Samstag, 08.05.2021, 10:00 Uhr – Sonntag, 09.05.2021, 14:30 Uhr

„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein

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

Leitung: Roland Krause

Kursgebühr: 75,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Donnerstag, 13.05.2021, 16:00 Uhr – Sonntag, 16.05.2021, 14:00 Uhr
Donnerstag, 18.11.2021, 16:00 Uhr – Sonntag 21.11.2021, 14:00 Uhr

Natur berührt – Erdphilosophietage im Kloster

In diesen Tagen wollen wir Abstand zu unserem Alltag finden und Stille im Moment erleben im klösterlichen Garten und Meditationsraum. Die Grundlage unserer Erdphilosophietage und Naturberührung sind die Lehren von Stalking Wolf und der Wildnispädagogik und kommen ursprünglich aus der nordamerikanischen Lipan-Apachen Tradition. In dieser Tradition glaubt man, dass alles beseelt ist. So werden wir in diesem Kurs viele Wahrnehmungsübungen machen, um anders mit der Natur in Berührung zu kommen, als wir das gewohnt sind. Dabei spielt unsere religiöse Lebenseinstellung keine Rolle, denn wir wollen als Menschen der Natur begegnen. Wir werden draußen im Klostergarten und angrenzenden Wald unterwegs sein, um uns auf behutsame Weise Blumen, Bäumen, Tieren, dem Wasser und dem Feuer zu nähern. Dadurch schärfen wir unsere Wahrnehmung und können neue Zugänge zu Meditationspraktiken erfahren.

Leitung: Claudia Große-Johannböcke

Kursgebühr: 190,00 € + Materialkosten (ca. 20 Euro)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 21.05.2021, 15:00 Uhr – Montag, 24.05.2021, 14:00 Uhr
Mittwoch, 29.12.2021, 15:00 Uhr – Samstag, 01.01.2022, 14:00 Uhr

Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept

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

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

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

Leitung:

Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Stephan Hinszen

Kursgebühr: 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Samstag, 29.05.2021, 09:30 Uhr – Sonntag, 30.05.2021, 16:30 Uhr

Spiritualität und Resilienz – die Kraft der Krise **NEU**

Wie eine Stehauf-Figur sich immer wieder aufrichtet, so finden resiliente Menschen nach belastenden Situationen und Schicksalsschlägen immer wieder eine Balance in ihrem Leben. Die gute Nach-

richt aus der Resilienzforschung: Resilienz ist erlernbar. Entwickelte Strategien für sogenannte „Stehauf-Menschen“ halten aber auch unserer Gesellschaft einen Spiegel vor: Zum einen verdeutlichen sie die individuelle Sehnsucht nach Glück, Erfolg und Gesundheit, zum anderen passt es ins Kalkül einer Gesellschaft, die mit immer größeren Belastungen für Einzelne rechnet. In einer ganz lebenspraktischen Deutung von Resilienz lassen sich Aspekte von Spiritualität entdecken. Denn gelebte Spiritualität führt zu spürbaren Resilienzeffekten. Allerdings zielt eine spirituelle Praxis wie Meditation und Kontemplation nicht primär auf die Funktionstüchtigkeit eines Menschen. Spiritualität hat vom Grunde her einen offeneren Fokus und weitet den persönlichen Horizont auf ein größeres Sinn Ganzes hin. Durch dieses Ausgerichtetsein ist jede*r wirksam ermutigt, den Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke, Zuversicht und Widerstandsmut zu begegnen. Inwiefern können Grundhaltungen und Fähigkeiten für mehr Resilienz erworben und gefördert werden und was ist die Kraft in uns, die uns nach Tiefschlägen wiederaufrichtet? In diesen zwei Tagen werden Sie Strategien für einen resilienteren Lebensstil und Grenzen von Resilienz kennenlernen. Außerdem werden Sie Impulse für eine spirituelle Praxis jenseits von Funktionalität erhalten.

Leitung: Anne Decamotan

Kursgebühr: 135,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 04.06.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 06.06.2021, 13:00 Uhr

Tatkraft und Freimut – Vorbild Hildegard von Bingen

„Zurweilen suchen die Schultern dennoch die Ruhe anstelle der Arbeit“ Hildegard von Bingen

Vor dem ersehnten Sommerurlaub dürfen wir an diesem Wochenende die Schultern hängen und die Hände ruhen lassen. Die Hl. Hildegard lebte in politisch unruhigen Zeiten, erlebte Finanzkrisen und packte als Bauherrin ihres Klosters tatkräftig mit an. Gemeinsam wollen wir herausfinden, woher diese selbstbewusste Frau den Mut und das Vertrauen für ihr kraftvolles Handeln nahm. Und als Frau in ihrer beispiellosen Würde eine ernstzunehmende Gesprächspartnerin für hochgestellte Männer (Kaiser, Barbarossa, Päpste, Könige, Fürsten, ...) war. Dafür setzen wir und mit dem Rhythmus von Arbeit und Ruhe auseinander. Denn in der Ruhe finden wir zu unseren Potenzialen und authentischem Selbstbewusstsein.

Wenn das Wetter es zulässt, besuchen wir den benachbarten Dinkelfhof Horstmann und erfahren Wissenswertes über das Basislebensmittel der Universalgelehrten. Denn Dinkel „bereitet rechtes Fleisch und rechtes Blut“ und bereichert vielfältig unseren Speiseplan. Die optimale Voraussetzung für ein gelingendes Leben.

Leitung: Britta Mannertz

Kursgebühr: 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 11.06.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 13.06.2021, 13:00 Uhr

Meditation und Schreiben – Schreiben aus der Stille, Schreiben mit Bewegung

Meditation und freies Schreiben sind Wege, sowohl zu innerer Ruhe als auch in einen kreativen Fluss zu kommen. Mit achtsamer Bewegung und Schreiben kann man sich selbst, seine Mitmenschen und die Wesen der Schöpfung genau, achtsam und frisch wahrnehmen. Kreatives Schreiben kommt aus Herz und Geist und kann die innere Stimme zum Klingen bringen.

Bewegung in Achtsamkeit, Meditation, Zeiten der Stille und vielfältige Impulse zum Schreiben wechseln sich am Wochenende ab und ergänzen sich. Meditation und achtsame Bewegung für Leib und Seele können das Schreiben inspirieren. Es gibt Zeit und Ruhe, die damit verbundenen Eindrücke auf sich wirken zu lassen und sich auf Wunsch auch darüber auszutauschen in der Gruppe. Bewegung in Achtsamkeit und freies Schreiben bei gutem Wetter auch auf dem Außengelände des Klosters.

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

Leitung: Gunhild Seyfert

Kursgebühr: 130,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Samstag, 12.06.2021, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Samstag, 23.10.2021, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

„Steh auf und geh“ – Seminar für Systemaufstellungen

Beim systemischen Familienstellen geht es um eine Veränderung des Blickwinkels, den wir auf die eigene Geschichte sowie die Möglichkeiten und Begrenzungen, die wir durch die Familie, in die wir hineingeboren wurden, bekommen haben. Bei diesem Seminar wird innerhalb der Gruppe mit Stellvertretern gearbeitet. Der Klient stellt sie seinem inneren Bild folgend in Beziehung zueinander. Auf diese Weise kann er seine Situation von außen sehen und bekommt über die Rückmeldungen der Repräsentanten eine neue Sicht. Systemisches Familienstellen ist eine Methode, die mehr auf dem Fühlen und weniger auf dem Denken basiert – es geht nicht um intellektuelles Verstehen, sondern um das Wahrnehmen der eigenen Lebenssituation. Das sich einstellende „Aha-Erlebnis“ führt manchmal

dazu, dass auch in ausweglos scheinenden Situationen innere Freiheit und Wahlmöglichkeit erlebt wird. Der Bibelsatz „Steh auf und geh“ fasst es zusammen: Auf was schauen wir mehr - auf das Schwere und Lähmende, oder auf all das, was es außerdem noch gibt? Das Leben kommt von weit her und fließt durch uns hindurch – eine zustimmende Haltung zu unserem Schicksal entsteht aus Dankbarkeit. Dieses Seminar wendet sich an alle, die systemisches Familienstellen kennenlernen möchten oder ein eigenes Anliegen haben.

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

Kursgebühr: 130,00 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung
80,00 € für teilnehmende Beobachter
zzgl. Kosten für Aufenthalt und Mahlzeiten

Anmeldungen bitte direkt unter:
praxisvonfuerstenberg@gmail.com

Freitag, 18.06.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 20.06.2021, 13:00 Uhr

Der Mensch, das schöpferische Wesen

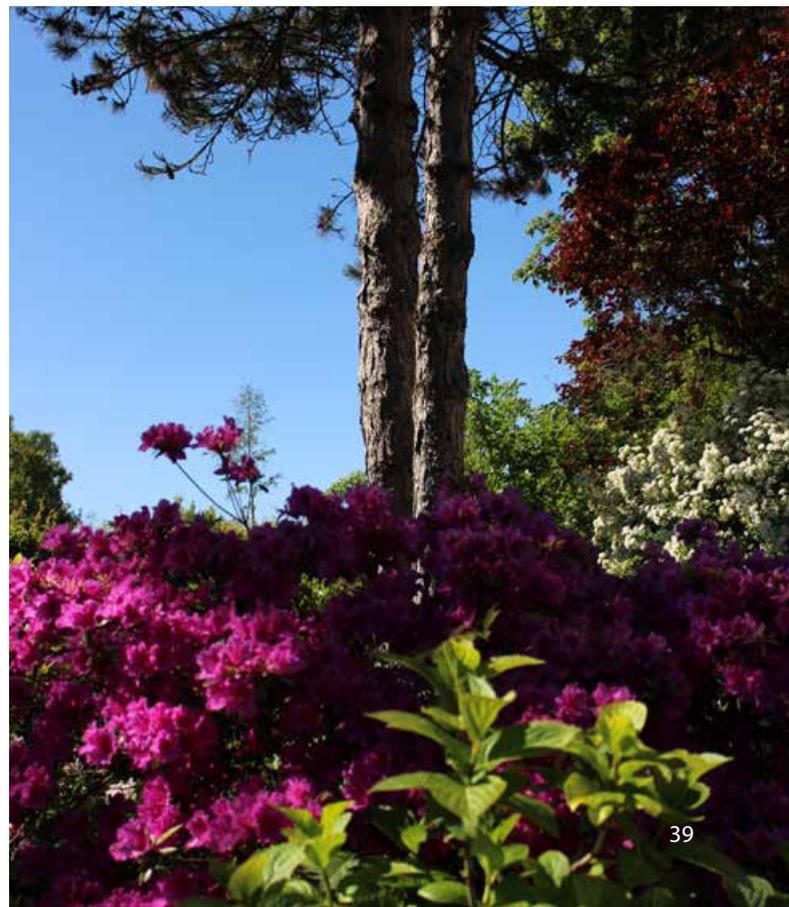
Die Psychologie C. G. Jungs im Selbsterfahrungsprozess erlernen.
Für die Orientierung in helfenden Berufen und zum Verständnis eigener seelischer Prozesse.

Jung lag es am Herzen, die Vielfalt der menschlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten aufzuzeigen und zu verdeutlichen, dass das Schöpferische im Wesenhaften des Menschen ureingepägt vorliegt. Seine Lehre ist eng verknüpft mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und der Erkenntnis, dass wir auch auf religiös-spirituelle Strukturen bezogen sind. Die Idee meiner Lehrweise: Über Rollenspiele, Imaginationen und Übungen werden wir uns dem theoretischen Wissenshintergrund nähern. Aus der Erfahrung heraus können wir uns das Wissen im wahrsten Sinne – zu Gemüte führen. Es sind keine psychologischen Kenntnisse nötig. Themen:

- Grundlagen und Besonderheiten der Jungschen Anschauung
- Das Psyche-Modell (Ich, Selbst, persönliche Unbewusste, Archetypen, etc.)
- Die 4 Orientierungsfunktionen Denken – Fühlen – Empfinden – Intuieren
- Die intro- und extravertierte Einstellung

Leitung: Cornelia Ehrlich

Kursgebühr: 195,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 18.06.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 20.06.2021, 12:00 Uhr

Die Einmaligkeit und das Besondere meines Lebens – meine Spurensuche

Impulse und Entdeckungen durch den
sandspieltherapeutischen Weg

Im Seminar wollen wir uns miteinander auf Spurensuche nach der Einmaligkeit und dem Besonderen meines eigenen Lebens begeben. Im kreativen Gestalten, je einzeln und miteinander, werden

wir mit Hilfe der Sandspieltherapie erleben, wie sich das Besondere, Einmalige meines Lebens im Laufe meiner Lebensjahre entfaltet hat. Wie kann ich es für meinen weiteren Weg nützen? Sandspieltherapie nach Margaret Lowenfeld und Dora Kalff ist eine nonverbale Ausdrucksmethode in der Psychotherapie. Sie ermöglicht über Gestalten von Szenen und Bildern in bestimmten Kästen mit nassem oder trockenem Sand und einer Vielfalt an Materialangebot einen freien, spontanen, kreativen Ausdruck und somit einen Zugang zum Reichtum unseres Unbewussten, unserer inneren Bilderwelt und schöpferischen Kraft. Jedem steht ein eigener Kasten zur Verfügung. Grundlage ist das Konzept der Analytischen Psychologie von C. G. Jung. Interessierte sind herzlich eingeladen diesen Weg in der freundlichen Umgebung des Klosters Vinnenberg erfahren.

Leitung: Erika Jungbluth

Kursgebühr: 250,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldeschluss: bis 01.05.2021

Anmeldung für das Seminar bitte direkt über die Referentin: kontakt@praxis-jungbluth.de

Anmeldung für die Zimmerreservierung bitte direkt über: info@kloster-vinnenberg.de



Freitag, 25.06.2021, 18:30 Uhr – Sonntag, 27.06.2021, 13:00 Uhr

Selige Sommerzeit: Qi Gong in den Auen der Ems auf altem Pilgerweg

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen in der Natur ein, in das „Gedächtnis der Welt“, der alten Qi Gong Übungen, die auf das Orakelbuch der Chinesen, das I Ging, zurückgehen. Diese weichen und fließenden, wohltuenden Übungen schenken uns die Ruhe des Geistes und nähren unser Herz, indem sie die Schwere des Herzens nehmen. Bei geeignetem Wetter werden wir am Samstag auf einem alten Pilgerweg in den nahen Auen der Ems in Stille pilgern, am Wasser meditieren und auf den weiten Auenwiesen alte, nährende Bewegungsübungen des Qi Gongs praktizieren. Dem Sommer ist nach chinesischer Auffassung unser Herz zugeordnet. Es ist die Heimstatt unseres Geistes, unserer Liebe, unseres Mitgefühls. Die alten Übun-

gen des Qi Gong nähren unser Herz und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter blühenden Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder. In Übungen und Meditationen des Qi Gong erleben wir den Frieden unseres Herzens und öffnen liebevoll und achtsam die Räume des Körpers. Dieser Prozess kann zutiefst berührend und heilsam sein. Im Klostergarten finden wir Kräuter, die unser Herz stärken. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

Leitung: Anette Krüger

Kursgebühr: 216,00 €
zuzüglich Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldung bitte direkt bei Frau Krüger: kruegerseminare@aol.com
oder 0173 – 99 57611



Freitag, 16.07.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 17.07.2021, 18:00 Uhr
Freitag, 19.11.2021, 18:00 Uhr – Samstag, 20.11.2021, 18:00 Uhr

Freude, schöner Götterfunken ...

NEU

Wann haben Sie sich das letzte Mal über etwas gefreut – sogar von Herzen? Wenn Sie sich daran erinnern – wie fühlt sich das an? Warm und hell und heiter vielleicht, beschwingend und belebend? Wie eine stille und sanfte Idee von Glück? In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach dem, was wir unter Freude verstehen: wann wir sie empfinden, wo wir sie suchen und finden, wie wir sie aktiv in unser Leben integrieren und wie sie uns bereichert. Freude fördert unsere Resilienz, die innere Stärke, die uns

hilft, schwierige Situationen zu meistern und Probleme konstruktiv zu lösen. Sie erleichtert den Zugang zu unseren inneren Ressourcen und bringt mehr Leichtigkeit in unser Leben, auch und gerade dann, wenn Krisen uns herausfordern. Wenn wir wissen, was uns freut und wie wir dieser Freude mehr Spiel-Raum in unserem Leben geben, kann sich Zufriedenheit und innere Ruhe einstellen, ein Gefühl von „Ich schaffe das“ – vielleicht sogar mit einem Lächeln. Auf der Suche nach der Freude geht es auch um die Vermittlung neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Methoden aus der Achtsamkeitspraxis und eine Einführung in das Thema „Selbst-Mitgefühl“. Es gibt Zeit und Raum für eigene Erfahrung und Austausch in der Gruppe sowie die Idee, Freude zu bereiten, frei nach dem Motto: „Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.“ Claudia Steilberg M.A. ist diplomierte systemischer Coach und Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit und Kommunikation. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt auf der Verbindung von „Herz & Verstand“ – mit der Absicht, relevante wissenschaftliche Erkenntnisse (u.a. aus der neuesten Gehirnforschung und angewandter Achtsamkeitspraxis) allgemein verständlich zu vermitteln, und der Hoffnung, die TeilnehmerInnen durch Herzlichkeit und aufmerksame Zuwendung auch auf der Gefühlsebene zu erreichen – in der Abwandlung des bekannten Zitats, dass „wir nur mit dem Herzen gut hören ...“

Leitung: Claudia Steilberg

Kursgebühr: 90,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 13.08.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 15.08.2021, 13:00 Uhr

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

Ein Auftankwochenende für Singles, alleinstehende Frauen und Männer jeden Alters



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

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

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

Die Methoden:

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

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

Leitung: Sibylle Kaminski

Kursgebühr: 238,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Samstag, 28.08.2021, 09:30 Uhr – Sonntag, 29.08.2021, 16:30 Uhr

Spiritualität und Vulnerabilität – verwundbar leben

NEU

Muss ich immer stark sein und funktionieren? Mein Leben unter Kontrolle haben? Die nächsten Schritte schon geplant und immer einen Plan B in der Tasche haben? Nein! Niemand kann sich gegen alle Eventualitäten absichern und schützen. Jede*r hat im Leben auf ganz individuelle Weise Verletzungen erfahren. Schmerzvoll lernt jede*r, dass Verwundungen zum Leben dazugehören. Verwundbar zu sein ist allzu menschlich. So stellt sich die Frage wie wir mit unserer Verwundbarkeit umgehen: Welche Wirkung hat es, sich abzugrenzen? Was geschieht, wenn jemand unsere wunden Punkte berührt? Was passiert, wenn sich Menschen auf ihre Verletzlichkeit einlassen? Und wie lässt sich Verwundbarkeit in einer lebendigen Spiritualität verorten? In diesen zwei Tagen erwarten Sie Impulse für eine Biographiearbeit zur Spiritualität, Elemente des Bibliodramas, kreative Arbeit zur Klagekompetenz und Zeit des Nachdenkens und der Gespräche – vielfältige Inspirationen, sich wagemutig auf das Leben einzulassen und verwundbar zu leben.

Leitung: Anne Decamotan

Kursgebühr: 135 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 03.09.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 05.09.2021, 13:00 Uhr

JETZT – Standortbestimmung im eigenen Leben

NEU

Die Stimme der Intuition hören – mit Musikreisen und Aktiver Imagination
Dieser Kurs möchte Ihnen Zeit zum Innehalten bieten, Zeit für das JETZT, für Rückschau und für Fragen wie: Wo stehe ich gerade? Wohin führt mein Weg? Welche Muster möchte ich auflösen oder was möchte ich noch verwirklichen? Beantworten kann Ihnen diese Fragen vor allem die eigene Intuition, um die es sich an diesem Wochenende dreht. Sie werden klassische Musik in Form von Musikreisen erleben, innere Dialoge mit Alten Weisen oder Beratern führen oder Tiefenentspannung und Körperweisheit in Form von Yoga Nidra erleben. Daneben werden theoretische Elemente vermittelt: Intuition aus Sicht der Gehirnforschung; Klassische Musik als Türöffner in die Bereiche des Unbewussten auf der Basis der Musikpsychotherapie Guided Imagery and Music (G.I.M.); Aktive Imagination nach C.G.Jung; Yoga Nidra. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die neugierig auf innere Erfahrungen sind. Menschen, die eine Entscheidung zu treffen haben oder sich in einer Übergangsphase befinden und Menschen, die therapeutisch arbeiten und Anregungen für ihre Arbeit suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen sowie evtl. Malstifte.

Leitung: Anna Röcker

Kursgebühr: 200,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

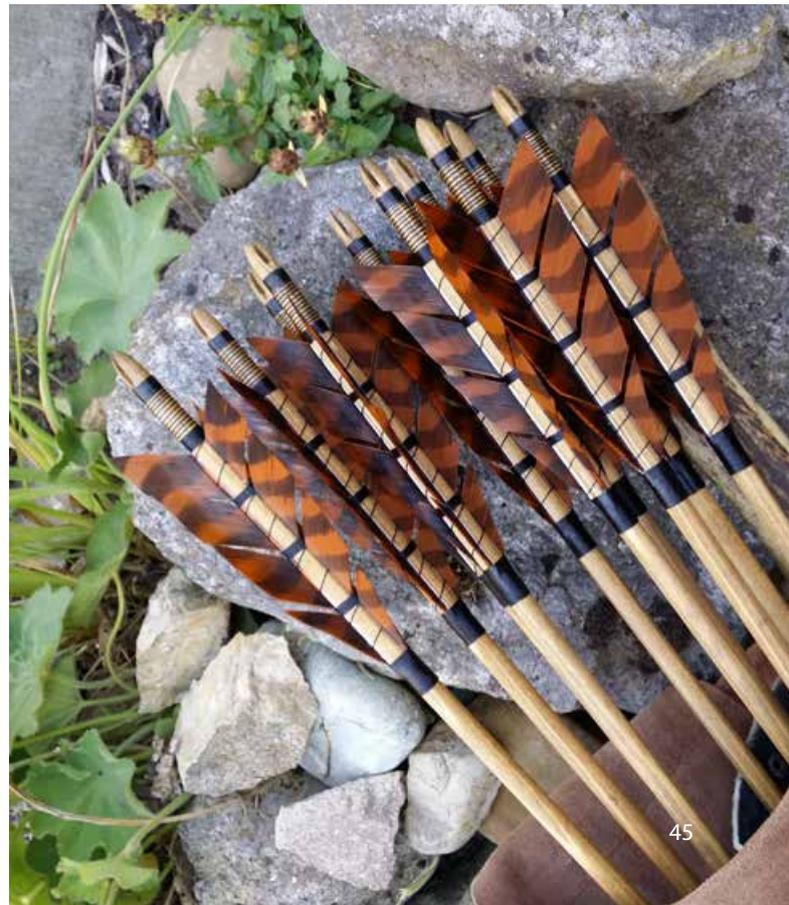
Freitag, 10.09.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 12.09.2021, 14:00 Uhr

Bogenschießen als Meditation

Als Sport kennen viele Menschen das Bogenschießen, als eine Form der Meditation stellt es uns zunächst vor einige Fragen. In Zen-Klöstern wird diese Art des Bogenschießens als Meditation in einer anderen Form gelehrt. Nicht das Ziel oder gar die Mitte stehen im Vordergrund, sondern die Schützin/der Schütze selbst. Wie stehe ich, worauf bin ich gegründet? Was ist mein Ziel und kann ich es, so wie ich stehe, erreichen? Spannung, Entspannung und Lösen – ist das für mich spürbar? Im Maß unseres Atems üben wir uns in der Aufmerksamkeit für den Moment – jetzt. Körperwahrnehmung, Meditation in der Stille und Gespräche in der Gruppe werden die unterschiedlichen Erfahrungen unterstützen und in den Austausch bringen. Eingeladen sind Geübte und Ungeübte im Umgang mit dem Bogen. Bögen in unterschiedlicher Stärke, auch für Linkshänder/-innen, werden zur Verfügung gestellt. Wichtig ist, der Witterung angemessene Kleidung mitzubringen, vor allem wasserdichte Schuhe.

Leitung: Andrea Lohmann

Kursgebühr: 130,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten



Freitag, 17.09.2021, 15:00 Uhr – Sonntag, 19.09.2021, 13:00 Uhr

Musica Veneziana: Ein Abend in Venedig – Blockflötenworkshop

Venedig ist zu allen Zeiten eine Stadt der Musik gewesen. Man musizierte bei jeder Gelegenheit und überall: in den Theatern und in den Kirchen, aber auch in den privaten Palästen und den Ospedali, den Waisenhäusern, die für ihre musikalische Kunst weithin berühmt waren. Wir erarbeiten mehrstimmige Sonaten und Canzonen sowie doppelchörige Werke von Mainerio, Gabrieli, Merulo, Bassano u. a. Vom-Blatt-Spiel in kleineren Gruppen sowie ein Exkurs über die venezianische Flötenbaufamilie Bassano runden das Kursprogramm ab.

Der Kurs wendet sich an BlockflötistenInnen, die bereits über Ensemblespielerfahrung verfügen und mindestens Sopran-, Alt- und Tenor-, gerne auch Bassblockflöte beherrschen. Groß- und Subbässe sind herzlich willkommen!

Stimmton ist a' = 440 Hz

Veranstalter und Anmeldung unter: Internationaler Arbeitskreis für Musik e. V. in Bramsche, iam-ev.de oder Tel.: 05461/99 630

Leitung: Annette John

Kursgebühr: 145,00 € (bzw. 115 € für iam-Mitglieder)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Samstag, 18.09.2021, 09:30 Uhr – Sonntag, 19.09.2021, 13:00 Uhr

Durch Schreiben für sich sorgen – Schreibwerkstatt

Segen und Fluch zugleich: Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das ein Verhältnis zu sich selbst hat. Wie sieht das bei Ihnen aus? Können Sie gut für sich sorgen? Wenn ja, wie? Oder haben Sie ein Talent, sich in Sekunden abzuwerten? Kennen Sie beides? Ein wunderbares Medium der Selbstfürsorge ist das Schreiben. Im Seminar bekommen Sie Schreibimpulse für einen guten Umgang mit sich selbst und erfahren so Selbstachtung und Selbstrespekt. Schreiben und freiwilliges Vorlesen ohne Textkritik in wohlwollender, wertschätzender Atmosphäre. Garantiert werden die Texte der anderen auch den eigenen Blick erweitern. Vorkenntnisse müssen nicht sein, sind aber auch kein Hinderungsgrund. Bitte mitbringen: Papier, Stift, feste Schreibunterlage.

Leitung: Martin Kuske

Kursgebühr: 75,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 01.10.2021, 18:30 Uhr – Sonntag, 03.10.2021, 13:00 Uhr

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

Nach chinesischer Sicht sind dem Herbst die Lungen zugeordnet. In den alten Texten heißt es: „Die Lunge empfängt das Qi (die Energie, die Kraft) des Himmels.“ Unser Atem schenkt uns die Verbindung mit dem Universum. Der bewusste Gebrauch des Atems verbindet uns harmonisch mit Himmel und Erde. Da die Lunge mit ihren „jadeartigen Flügeln“ empfindlich und kostbar ist, gilt es, sie nun durch spezielle Qi Gong-Übungen und Meditationen besonders zu schützen, zu stärken und zu nähren, um gesund in den Winter zu kommen und uns vor Erkältungskrankheiten zu schützen.

Qi Gong ist ein hoch effektiver Schutz vor Viren. Besonders wirksame Qi Gong-Übungen an diesem Wochenende werden sein: Der kleine und der große Energiekreislauf, der Maujok-Kreislauf, die heilenden Laute, Meditationen des Stillen Qi Gongs. Auch das Singen stärkt unsere Lungen und nährt unser Herz. Wir erinnern uns des kulturellen Erbes unserer alten Lieder. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

Leitung: Anette Krüger

Kursgebühr: 216,00 €

zuzüglich Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldung bitte direkt bei Frau Krüger: kruegerseminare@aol.com
oder 0173 – 99 57611



Samstag, 23.10.2021, 10:00 Uhr – Sonntag, 24.10.2021, 14:30 Uhr

„InKlangBalance“

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

Leitung: Roland Krause

Kursgebühr: 75,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 29.10.2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 31.10.2021, 13:00 Uhr

„Es ist wichtig, einen kranken Körper zu stärken, ...“ Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen lebte als Ordensfrau nach den Regeln der heiligen Benediktiner. Sie war Visionärin, Dichterin, Komponistin und hatte zu ihrer Zeit ein außergewöhnlich großes medizinisches Wissen. Da sie selbst ihr Leben lang körperlich mehr oder weniger kränkelte, sind ihre Lebensregeln zur Erhaltung oder möglichen Wiedererlangung unserer Gesundheit besonders wertvoll. Übrigens wurde sie 81 Jahre alt, das war für die damalige Zeit sehr außergewöhnlich! An diesem Wochenende beschäftigen wir uns intensiv mit der Stärkung der gesunden Anteile in uns. Diese Anteile gilt es zu entdecken, trotz eventuell chronischer Krankheiten. Mit einfachen Übungen sensibilisieren wir unsere Sinnesorgane und werden uns dazu auch in freier Natur aufhalten. Bitte bringen Sie dafür wetterfeste Kleidung mit!

Leitung: Britta Mannertz

Kursgebühr: 160,00 €
zuzüglich Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Samstag, 30.10.2021, 09:30 Uhr – Sonntag, 31.10.2021, 16:30 Uhr

Spiritualität und gewaltfreie Kommunikation – sich wertschätzend begegnen



Meint das Leben es gut mit mir? Wenn wir aufzählen würden, was für Krisen und schwierige Situationen wir durchlitten haben, kämen uns möglicherweise Zweifel. Wenn wir stattdessen einander erzählen, wie wir mit ihnen umgehen und welche Bedeutung wir ihnen geben, öffnet sich der Raum für eine ganz persönliche Antwort auf das Leben. In dieser spirituellen Dimension unseres Lebens versuchen wir, es einzuordnen, ihm einen Sinn zu geben, die Herausforderungen zu bewältigen und (gelingende) Beziehungen zu gestalten. An der Art und Weise, wie wir über Lebensereignisse sprechen und in zwischenmenschliche Begegnungen gehen, zeigt sich, welche Spiritualität uns prägt. Spiritualität ist nicht per se gut. Wir werden der Frage nachgehen, was eine gesunde Spiritualität kennzeichnet, um diese von gewaltvoller Spiritualität abzugrenzen. Wenn wir achtsam und wertschätzend einander begegnen wollen, kann uns die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg Inspiration sein. In diesen zwei Tagen erwarten Sie Impulse aus der Biographiearbeit für eine gesunde Spiritualität, Elemente der Gewaltfreien Kommunikation sowie Inspirationen für eine friedvolle Spiritualität.

Leitung: Anne Decamotan

Kursgebühr: 135,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 12.11.2021, 18.00 Uhr – Sonntag, 14.11.2021, 15:30 Uhr

Die Magie der Achtsamkeit – Wochenendseminar

Loslassen und mit Offenheit neue Erfahrungen sammeln im Üben des „edlen Schweigens“, und in den traditionellen Achtsamkeits-Meditationen: Achtsames Gewahrsein im Sitzen, Liegen, Gehen und beim Essen.

Achtsame Kommunikation: Achtsam sprechen – achtsam zuhören. Wir üben das rechte Reden und tiefe Zuhören.

Das Seminar eignet sich sowohl für diejenigen die Achtsamkeit kennenlernen möchten als auch für diejenigen, die die eigene Praxis vertiefen möchten. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Hausschuhe oder warme Socken und bequeme Kleidung lassen Sie sich wohlfühlen. Für die eigenen Notizen wären ein Schreibheft und Stift empfehlenswert.

Ihre Anmeldung können Sie entweder bei mir unter Mail: info@maria-wackers.de oder beim Kloster www.kloster-vinnenberg.de vornehmen. Nähere Informationen zu meiner Person und dem Seminar erhalten Sie unter www.maria-wackers.de und telefonisch unter 02532 448 88 06 oder 0174 3192354

Leitung: Maria Wackers

Kursgebühr: 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Freitag, 03.12.2021, 18:30 Uhr – Sonntag, 05.12.2021, 13:00 Uhr

Zum 2. Advent die köstliche Erfahrung der Stille

In der besonderen Zeit des Advents besinnen wir uns auf dessen eigentliches Wesen, die Stille, die freudige Erwartung und ziehen



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

Leitung: Anette Krüger

Kursgebühr: 216,00 €
zuzüglich Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Anmeldung bitte direkt bei Frau Krüger: kruegerseminare@aol.com
oder 0173 – 99 57611

Freitag, 17.12.2021, 17:00 Uhr – Sonntag, 19.12.2021, 13:00 Uhr

Vom Atem der Seele – Atemholen in innerer Achtsamkeit

Tiefenpsychologisch orientierte Atemlehre nach C. Veening und Irmela Halstenbach

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

Leitung: Cornelia Ehrlich

Kursgebühr: 195,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

Montag, 27.12.2021, 16:00 Uhr – Mittwoch, 29.12.2021, 12:00 Uhr

Auszeit mit Bewegung und Klang

Dieses Angebot lädt ein über Bewegung, Klang und Stille mit sich selber in liebevollen Kontakt zu kommen. So bietet das ganzheitliche Fitness- und Bewegungskonzept Nia® Körpererfahrung, die sich von der Freude an der Bewegung leiten lässt. Zu verschiedenster Musik sind Bewegungsformen aus Tanz, Kampfkunst und Körperwahrnehmung kombiniert. Zu einem Tanz für Körper-Geist und Seele. Stille Bewegungssequenzen in der Natur, wohltuende Töne der Klangschalen, Klangreisen und Körpererfahrungen mit dem Konzept der Faszien-Rotation nach Eibich®, bieten Raum für das eigene Nachspüren und erleben. Das Angebot im Dezember greift die besondere Zeit, die einen Übergang zwischen den Jahren bildet, auf. Das Kloster Vinnenberg bietet einen ganz wunderbaren Rahmen für gemeinsames Begegnen und gemeinsamen Austausch. Seien Sie in Resonanz mit Anderen, sich selber, der Natur und der Stille. Herzlich willkommen!

Infos & Anmeldung bitte direkt über: www.uta-altmann.de

Leitung: Uta Altmann

Kursgebühr: 153,00 €
(Frühbucherpreis bis 10.10.2021, danach 173,00 €)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

SÄULE 3 Erneuerung christlicher Wertorientierung

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

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

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

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



Tagungsort Kloster Vinnenberg

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

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

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

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

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

Seminare auf Wunsch

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

Mögliche Themenfelder für Seminare in unserem Haus:

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

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

Feste und Feiern

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

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

Ihre Ansprechpartnerin für Tagungen und Seminare im Kloster Vinnenberg:

Judit Schlöpker

Sekretariat Kloster Vinnenberg

Tel.: 0 25 84 / 91 99 50

Wir freuen uns auf Sie!

SÄULE 4 Religiöse Kultur



GOTTESDIENSTE – STUNDENGE BET – LITURGIE

| | | |
|--------------------|-----------|---|
| Sonntag | 9.00 Uhr | Heilige Messe in der Klosterkirche |
| Montag | 9.00 Uhr | Heilige Messe in der Klosterkirche |
| Mo., Di., Do., Fr. | 18 Uhr | Vesper in der Klosterkirche (nach Möglichkeit) |
| Mittwoch | 15–17 Uhr | Eucharistische Anbetung in der Klosterkirche bzw. in der Hauskapelle im Kardinal-von-Galen-Haus |
| | 16.30 Uhr | Vesper in der Klosterkirche bzw. in der Hauskapelle im Kardinal-von-Galen-Haus |

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

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

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

Einzelgäste im Kloster Vinnenberg

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

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

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

Oasentage

Tage der Stille im Kloster und seiner wunderschönen Umgebung

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

Urlaubstage im Kloster geistlich gestalten

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

Familienfeiern im Kloster Vinnenberg

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

Führungen



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

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

Aufenthalt externer Gruppen

Das **Raumprogramm** (siehe Seite 64) zeigt die Vielfalt der Nutzung über das bisher aufgezeigte Programm hinaus. Die Räume, eingebettet in die idyllische, ruhige Umgebung von Klostergärten und Parklandschaft, laden ein zu:

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

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

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

Hausgemeinschaft Kloster Vinnenberg



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



Schwester Sabina
Wallfahrtsbetreuung, Rezeption



Schwester Visitation
Sakristei, Rezeption, Führungen



Hauptamtliche
MitarbeiterInnen

Referentinnen und Referenten

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

Hans-Jürgen Breyer | Heilpraktiker, ehrenamtlicher Sterbebegleiter und Lehrender des Ruhegebets, www.naturheilpraxis-breyer.de

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

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

Silke Budde | Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin, ganzheitliche Yoga-Therapeutin

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

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

Cornelia Ehrlich | Dipl. Psychologin in eigener Praxis, Referentin in der C.G. Jung-Gesellschaft Köln, Astrologin nach der Münchner Rhythmenlehre von W. Döbereiner, tiefenpsychologisch orientierte Atem-Lehr-

werkstatt nach C. Veening und Irmela Halstenbach, www.cornelia-ehrllich.de

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

Claudia Große-Johannböcke | Biologisch-technische Assistentin, Diplom-Biologin, Natur- und Wildnispädagogin/-mentorin (langjährige Ausbildung an der Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald), Meditations- und Entspannungslehrerin verschiedene Ausbildungen, 2015 Eröffnung eigener Praxis, www.von-natur-berührt.de, info@von-natur-berührt.de

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

Stephan Hinssen | Tenor (Studium HfM Detmold, solistisch in der Kirchenmusik tätig), Ensemblesänger (NDR-Chor, Rundfunkchor Berlin, Vokalsextritt Sei Colori), Chorleiter (Gospelchor St. Marien Telgte, Studia-Chor Münster, VHS-Chor Warendorf), chorischer Stimmbildner, Gesangspädagoge, Logopäde

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

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

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

Annette John | Studium in Würzburg und Bremen bei Han Tol an der Hochschule für Künste (Konzertexamen mit Auszeichnung), vielseitige Konzerttätigkeit mit Alter und Neuer Musik im In- und Ausland (Weser-Renaissance, Orlando die Lasso, Oh-Ton Oldenburg, Trio Viaggio, Musikalisches Tafelkonfekt), mehrfache Preisträgerin bei internationalen Wettbewerben (Schmelzer-Wettbewerb Melk 2005), Uraufführungen sowie CD- und Rundfunkaufnahmen, Dozentin der Universität Oldenburg, 2007–2013 Lehrbeauftragte Hochschule für Künste Bremen, 2008–2012 Vizepräsidentin d. European Recorder Players Society ERPS e.V.

Erika Jungbluth | Psychotherapeutin, in eigener Praxis seit 1985, 2. Vorsitzende der C. G. Jung-Gesellschaft Köln e. V., Lehrtherapeutin Sandspieltherapie (DGST/ISST), akkreditierte Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin (Psychotherapeutenkammer NRW), langjährige Hospizarbeit, www.praxis-jungbluth.de

Sibylle Kaminski | Life- und Business Coaching, Achtsamkeitstrainerin, Fachberaterin für freie Berufe, Seminare und Teamtraining, www.sibyllekaminski.de

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

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

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

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

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

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

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

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

Schwester Sabina | thesianische Karmelitin aus Indien – Kerala, langjährige Krankenschwester in verschiedenen Krankenhäusern Deutschlands, seit Juli 2018 im Kloster Vinnenberg tätig

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

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

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

Karin Skogstad | Fotografin, Yogalehrerin nach der Bihar School of Yoga
Claudia Steilberg | M. A., Dipl. Systemischer Coach, Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit & Kommunikation

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

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

Kloster Vinnenberg



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

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

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

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

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

Otto Nisch



Gaststätte
ZURBORN

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

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

IHR MODE- & BETTENHAUS IN GLANDORF



Biedendieck
▶ **MODE ERLEBEN.**

Diesel • Heizöl • Schmierstoffe

Lietmann Mineralöle
TANKSTELLE • WASCHCENTER

Bei uns können Sie mal wieder so richtig „auftanken“

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

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

Kunsthandel Henneken



C.H.
Umarmung
Öl auf Karton
1927

ÜBERNACHTUNGSKOSTEN*

Tagessatz im Hauptgebäude Kloster Vinnenberg

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

Tagessatz im Kardinal-von-Galen-Haus des Klosters

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

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

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

Ermäßigung für Kinder

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

Ermäßigung für Schüler/innen, Studierende und Ordensleute nach Absprache

Stornogebühren für abgesagte Kurse seitens der Teilnehmer

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

*Preisänderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr.

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

Gern vermitteln wir die Vermietung von Leihfahrrädern.

DIE RÄUME

Klostergebäude

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

Kardinal-von-Galen-Haus

9 Einzelzimmer (Nasszelle/Bad/WC auf dem Flur für je 2–3 Zimmer)
1 „Einsiedelei“ (2 Einzelzimmer, Bad/WC, Küche, Wohnzimmer)
1 Essküche für 12 Personen; Selbstversorgung auf Wunsch
1 Bibliothek
2 Meditationsräume (für 14 bzw. 26 Personen)
Schweigegarten am Wasser
Hauskapelle

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

Anmeldung

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37 · 48231 Warendorf-Milte

Telefon 0 25 84 / 91 99 50

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

Telefax 0 25 84 / 9 19 95 10

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

Die Kosten Ihres Aufenthalts berechnen sich aus Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 64) zuzüglich der jeweiligen Kursgebühren laut Ausschreibung.

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

Absage von Kursen seitens der Teilnehmer

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

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

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

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

bei einer Absage am Tag des Seminars: 100 %.

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

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

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

Eigenverantwortung

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

Absender:

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte
frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
D-48231 Warendorf-Milte

Bitte senden Sie mir Informationen
zu aktuellen Angeboten zu.

So können Sie helfen!

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

Verein zur Förderung des Klosters Vinnenberg e.V.

DKM Darlehnskasse Münster eG

IBAN: DE 50 4006 0265 0018 5551 00

BIC: GENODEM1DKM

Impressum

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

Fotos: Markus Classen, Ralf Bröckling, Kerstin Ortkras

Satz, Layout und Druck: Krützkamp Druck, Glandorf

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

Warendorf-Milte, Oktober 2020

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Titel des Seminars: _____

Übernachtung Tag der Anreise: _____ Uhrzeit: _____ (i. d. R.
eine Stunde vor
Seminarbeginn)

Tag der Abreise: _____ Uhrzeit: _____

Anzahl der Personen: _____

Ich wünsche die Übernachtung (inkl. Vollpension) im:

Kloster Einzelzimmer

Doppelzimmer

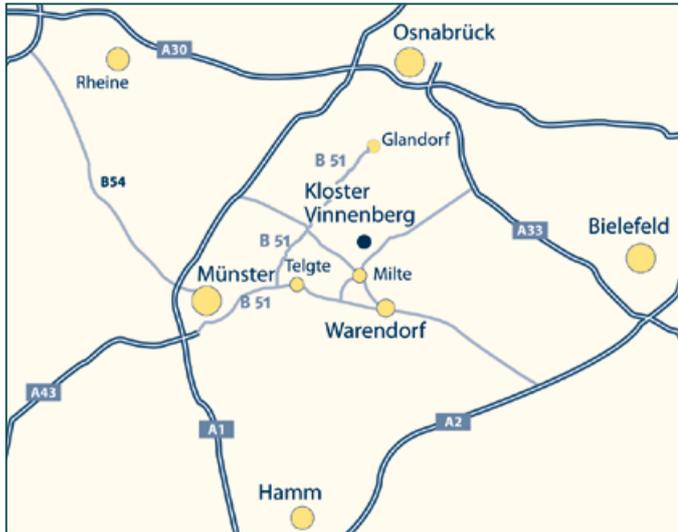
Kardinal-von-Galen-Haus

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

Bemerkungen/ Zimmerwunsch: _____

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

Datum, Unterschrift: _____



Anfahrt

Anreise mit dem PKW

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

Anreise mit der Bahn

Von Hauptbahnhof Münster bis Bahnhof Warendorf (www.eurobahn.de), ab dort weiter mit dem Taxi bis Kloster Vinnenberg (ca. 20 €). Vorbestellung erforderlich:

Taxi Fritz | Warendorf, Tel. 02581/3344 oder Taxi Giese-Janzen | Warendorf, Tel. 02581/1234.

Alternativ (www.eurobahn.de) bis Bahnhof Ostbevern, ab dort mit dem Taxi oder mit dem Fahrrad (ca. 10 km).

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

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

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

Seien Sie herzlich willkommen!

www.kloster-vinnenberg.de

