PROGRAMM 2025

KLOSTER VINNENBERG

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Vinnenberg,

es gibt Ereignisse, die nehmen uns Menschen die Luft zum Atmen. Bisweilen spürt der Mensch erst dann, wie wichtig es ist gut durchatmen zu können. Es gibt den Spruch: „Ich muss erst einmal nach draußen, um frische Luft zu schöpfen." Oft tut es gut, Fenster und Türen weit zu öffnen, um aus einer inneren Luftnot oder auch Atemlosigkeit heraus zu finden.

Der beliebte Papst Johannes XXIII kündigte das 2. Vatikanische Konzil an mit dem markanten Bild „er wolle die Fenster weit öffnen" – aus der Einsicht heraus, dass die katholische Kirche nichts dringender brauche als Durchzug und frische Luft.

Es hat nur wenige Jahrzehnte gebraucht, dass das Christentum dringend wieder der geöffneten Fenster bedarf, um im Glauben die Bereicherung von frischer Luft zu erfahren und die Mauern zu eng gewordener Glaubensräume zu sprengen. Gesamtgesellschaftlich ist das nicht anders. In der Studierendenrevolte der 68er Generation ging es darum, den Muff von tausend Jahren unter den Talaren zu lüften, sich radikal zu befreien.

Das Kloster Vinnenberg ist ein Ort, an dem sie auftanken können, so sagen unsere Gäste immer wieder: Wenn ich in Vinnenberg auftanke, geht es auch um die frische Zufuhr von Sauerstoff, geht es um die Wahrnehmung, hier kann ich Frischluft für den Körper, die Seele und den Geist tanken. Ich setze mich gleichsam selbst an die frische Luft, um mich von dem, was zu eng, zu spießig, zu leblos um mich herum geworden ist, zu befreien. Das Kloster Vinnenberg liegt abgelegen in der freien Natur, einer sauerstoffreichen Natur. Während der Aufenthalte hier, der Kurse, Fortbildungen und Seminare lerne ich, die verschlossenen Fenster in mir, die weder Licht noch Luft herein- bzw. herauslassen, weit zu öffnen, um neue Atemräume, neue Lichträume, neue Perspektiven und Lebensräume zu erschließen.

Sie sind eingeladen und herzlich willkommen im Kloster Vinnenberg in vielerlei Hinsicht Verschlossenes aufzubrechen und frische Luft zu schnappen.

Wir freuen uns auf Sie,

Carl Möller und das ganze Klosterteam

INHALT

Vorwort 03
Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen 05
Kalenderübersicht 06
Säule 1 Kontemplation 11
Säule 2 Persönlichkeitsentwicklung 19
Referent:innen 54
Säule 3 Wertorientierung 58
Säule 4 Religiöse Kultur 60
Zu Gast im Kloster 62
Team 64
Räume und Preise 66
Gut zu wissen 67
Anmeldung und Kontakt 77
Wegbeschreibung 79

KLOSTER VINNENBERG

Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen

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

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

Unsere Zuversicht ruht auf 4 starken Säulen:

Kontinuität des kontemplativen Lebens

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

1

Pastoralpsychologische Schulung

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

2

Erneuerung christlicher Wertorientierung

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

3

Kontinuität religiöser Kultur

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

4

KALENDERÜBERSICHT

TERMIN	THEMA | LEITUNG	SEITE
JANUAR		
03.01.–05.01.	Das Mysterium der Rauhnächte | Anette Krüger	21
03.01.–05.01.	Atem, Stimme und Bewegung | Anne Klare	22
10.01.–12.01.	Volle Kraft voraus! Eine Spiritualität der Resilienz | Anne Decamotan	23
10.01.–12.01.	Za-Zen „Schweigeseminar" | Sifu Ralf Bröckling	15
17.01.–19.01.	Za-Zen „Schweigeseminar" | Sifu Ralf Bröckling	15
17.01.–19.01.	Enneagramm – Einführungsseminar | Julia Wendzinski NEU	24
22.01.	„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
31.01.–02.02.	Einfach sein – Stilleseminar | Antje Lackmann	25
FEBRUAR		
07.02.–09.02.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit | Petra Jakisch, Claudia Steilberg	26
14.02.–16.02.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation | Beate Watkins	27
21.02.–23.02.	Yoga und Meditation | Elisabeth Burlage	27
28.02.–02.03.	Qigong zur Karnevalszeit – die 18 Harmoniefiguren | Anke Riedel NEU PRÄVENTIONSKURS*	28
28.02.–03.03.	Kontemplation an Karneval | Dr. Carl B. Möller	13
MÄRZ		
05.03.	„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
07.03.–09.03.	Gestaltexerzitien – eine Entdeckungsreise zu uns selbst | Monika Ruge NEU	29
08.03.–09.03.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar | Karin Skogstad	29
20.03.–28.03.	Ignatianische Einzelexerzitien | Bernd de Baey	17
21.03.–23.03.	Qi Gong zum Frühlingsbeginn – das Leben feiern! | Anette Krüger	30
28.03.–30.03.	Enneagramm – Fortführungsseminar | Julia Wendzinski NEU	30

* Dieser Gesundheitskurs ist ein nach §20 SGB V zertifizierter Präventionskurs – von den Krankenkassen anerkannt zur Stressbewältigung.

TERMIN	THEMA | LEITUNG	SEITE
APRIL		
13.04.–17.04.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© | Sifu Ralf Bröckling	16
16.04.–20.04.	Kontemplatiion an den Kar- und Ostertagen | Dr. Carl B. Möller	13
24.04.–27.04.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer – Trauerseminar | Gisela Scharf	32
24.04.–27.04.	Focusing und Qigong – fließendes Miteinander | Anke Riedel, Kerstin Wieland NEU	31
MAI		
02.05.–04.05.	Atem, Stimme und Bewegung | Anne Klare	22
02.05.–04.05.	Neues, sinnliches, bewusstes FRAU-SEIN | Margitta Mikus	32
16.05.–18.05.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© | Sifu Ralf Bröckling	16
16.05.–18.05.	Meditatives Bogenschießen für Männer – In die eigene Kraft kommen | Marcus Porsche	33
17.05.	„In der Seele an die Liebe rühren“ – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
23.05.–25.05.	Feldenkrais – Kiefer und Nacken entdecken | Kathrin Hoyer	33
24.05.–25.05.	„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein | Roland Krause	34
24.05.–25.05.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen | Dr. Carl B. Möller	12
30.05.–01.06.	Dem eigenen Stress auf die Spur kommen | Yvonne Schmidt	34
30.05.–01.06.	Schreiben aus der Stille – Imagination und Realität | Dr. Eva Wolf	35
31.05.–01.06.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar | Karin Skogstad	29
JUNI		
06.06.–08.06.	Ho'oponopono oder wie wir endlich alles richtig, richtig machen | Julia Stahl NEU	35
06.06.–09.06.	Kontemplation an Pfingsten | Dr. Carl B. Möller	13
06.06.–09.06.	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept | Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen	36
13.06.–15.06.	Hildegard von Bingen – Dem Leben wieder vertrauen | Britta Mannertz	37
13.06.–15.06.	Qi Gong: Selige Sommerzeit – Das Herz stärken | Anette Krüger	37
20.06.–22.06.	Deine Zeit für Wunder | Gunhild Seyfert	38

TERMIN	THEMA | LEITUNG	SEITE
JULI		
04.07.–06.07.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation | Beate Watkins	27
07.07.–11.07.	Kontemplation im Sommer | Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst	13
11.07.–13.07.	Der Dialog mit dem inneren Kind | Cornelia Ehrlich	38
11.07.–13.07.	Grenzen spüren, Grenzen setzen – mit Mut Klarheit u. Selbstvertrauen | Claudia Steilberg	39
14.07.–18.07.	Resilienz stärken für den Berufsalltag | Peggy Böhmer NEU BILDUNGSURLAUB**	39
23.07.–27.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4 Tage) | Sifu Ralf Bröckling	17
23.07.–01.08.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4+5 Tage) | Sifu Ralf Bröckling	17
25.07.–27.07.	Ethik in der Pflege | Prof. Dr. Stefan Büttner-von Stülpnagel	42
26.07.–27.07.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen | Dr. Carl B. Möller	12
27.07.–01.08.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (5 Tage) | Sifu Ralf Bröckling	17
30.07.	„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
AUGUST		
01.08.–03.08.	Za-Zen „Schweigeseminar" | Sifu Ralf Bröckling	15
03.08.–08.08.	14. Sommerakademie C. G. Jung | Thomas Schwind, Dr. Carl B. Möller	42
15.08.–17.08.	Abenteuer Selbstentdeckung – Entschleunigung u. innere Einkehr | Anna Eickelmann NEU	43
22.08.–24.08.	Qigong Kompaktkurs – die 18 Harmoniefiguren | Anke Riedel NEU PRÄVENTIONSKURS*	28
22.08.–24.08.	Abschied nehmen und Neues wagen | Claudia Steilberg	43
23.08.	„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
25.08.–29.08.	Geborgen in der weiten Mitte – Stille Tage, Herzensgebet | Stephan Hachtmann NEU	44
29.08.–31.08.	Yoga Seminar – Klang erleben mit Yoga | Andrea Tegelkamp	45
29.08.–31.08.	Nichts funktionierte, bis ich begriff das Nichts funktioniert | Gabriele Erbe NEU	45
SEPTEMBER		
05.09.–07.09.	Atem, Stimme und Bewegung | Anne Klare	22
05.09.–07.09.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit | Petra Jakisch, Claudia Steilberg	26
05.09.–07.09.	Neues, sinnliches, bewusstes FRAU SEIN | Margitta Mikus	32
19.09.–21.09.	„Qi Training" – Körperliche und geistige Vitalität | Sifu Ralf Bröckling	46
20.09.–21.09.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar | Karin Skogstad	29
26.09.–28.09.	Za-Zen – Sitzen in Stille© | Sifu Ralf Bröckling	16
26.09.–28.09.	Qi Gong im Herbst – Die Lunge stärken. Leben ist atmen | Anette Krüger	47
29.09.–03.10.	Kontemplation im Herbst | Dr. Carl B. Möller	14

* Dieser Gesundheitskurs ist ein nach §20 SGB V zertifizierter Präventionskurs – von den Krankenkassen anerkannt zur Stressbewältigung.

TERMIN	THEMA | LEITUNG	SEITE
OKTOBER		
03.10.–05.10.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer – Trauerseminar | Gisela Scharf	32
06.10.–10.10.	Dein Weg zu dir – mit Yoga und Achtsamkeit | Petra Jakisch, Claudia Steilberg	26
10.10.–12.10.	Meditatives Bogenschießen für Männer – In die eigene Kraft kommen | Marcus Porsche	33
13.10.–17.10.	Resilienz stärken für den Berufsalltag | Peggy Böhmer NEU BILDUNGSURLAUB**	41
15.10.	„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
15.10.–19.10.	Za-Zen Schweigeauszeit | Sifu Ralf Bröckling	48
17.10.–19.10.	Die Macht des rosa Elefanten | Anne Decamotan	47
25.10.–26.10.	„InKlangBalance" – Klänge körperlich erfahren | Roland Krause	49
31.10.–02.11.	Atem, Stimme und Bewegung | Anne Klare	22
31.10.–02.11.	Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation | Beate Watkins	27
NOVEMBER		
01.11.–02.11.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar | Karin Skogstad	29
01.11.–02.11.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen | Dr. Carl B. Möller	12
10.11.–14.11.	Resilienz stärken für den Berufsalltag | Peggy Böhmer NEU BILDUNGSURLAUB**	39
14.11.–16.11.	Releasing Yoga meets Engelenergie: Himmlische Verbindung spüren | Linda Verstappen NEU	49
15.11.–16.11.	Gewürze und Heilpflanzen der Bibel sinnlich erfahren | Britta Mannertz	50
21.11.–23.11.	Yoga & Meditation | Elisabeth Burlage	27
21.11.–23.11.	Feldenkrais – Wirbel um die Säule | Kathrin Hoyer	50
DEZEMBER		
05.12.–07.12.	Grenzen spüren, Grenzen setzen – mit Mut Klarheit u. Selbstvertrauen | Claudia Steilberg	39
12.12.–14.12.	In den inneren Atem eintauchen | Cornelia Ehrlich	51
12.12.–14.12.	Qi Gong zum 3. Advent – die köstliche Erfahrung der Stille | Anette Krüger	51
13.12.	„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen | Marie-Christine v. Fürstenberg	24
20.12.–25.12.	Kontemplation zu Weihnachten – Stille Tage | Dr. Carl B. Möller	14
27.12.–29.12.	Auszeit mit Bewegung und Klang | Uta Altmann	52
28.12.–01.01.26	Kloster Auszeit im Geiste des Zen | Sifu Ralf Bröckling	17
29.12.–01.01.26	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept | Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Deborah Rawlings	36

** Dieser Kurs erfüllt die Voraussetzungen für Bildungsurlaub nach dem NRW Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

SÄULE 1–KONTEMPLATION

Ruhegebet – Herzensgebet – Meditation im Stil des Zen – Ignatianische Einzelexerzitien

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

Diese Formen des kontemplativen Gebetes wurzeln ursprünglich in der meditativen Praxis, wie sie viele Christen der ersten drei Jahrhunderte in ihrem konkreten Alltag oder in der Zurückgezogenheit der Wüste geübt haben. Seither sind diese Gebetsformen nie ganz erloschen. In der stillen Aufmerksamkeit auf ein biblisches Wort bzw. den Namen Jesus, der wie ein östliches Mantra, ein christliches Stoßgebet oder wie der Rosenkranz ständig wiederholt wird, findet der Betende zu einer ungeahnten, allumfassenden Ruhe. Die Befruchtung von Ost und West innerhalb des Dialogs zwischen den Weltreligionen hat zu einer tiefen Begegnung zwischen den östlichen und westlichen Gebetstraditionen geführt. Seit Jahrzehnten wird das christliche Zen in zahlreichen Klöstern und an vielen Orten der Stille gelehrt, so auch im Kloster Vinnenberg. Das Lehren unterschiedlicher Wege öffnet Menschen auf der Suche nach einer ihnen entsprechenden Gebetsform einen persönlichen Zugang. Das Üben dieser Gebetsformen – das Lauschen in der Stille und die Schulung der Aufmerksamkeit nach innen – lassen die Geborgenheit im göttlichen Geheimnis erfahren.

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

GUT ZU WISSEN

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

Kontemplative Exerzitien – Einführung, Schulung und Vertiefung

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

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

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

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

24 Stunden Kontemplation zum Kennenlernen und Vertiefen

DATUM
24.05.–25.05.2025 (Sa, 16:00–So, 16:00)
26.07.–27.07.2025 (Sa, 16:00–So, 16:00)
01.11.–02.11.2025 (Sa, 16:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 40,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation …

… an Karneval

DATUM
28.02.–03.03.2025 (Fr, 18:00–Mo, 16:00)
KURSGEBÜHR 85,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

… an den Kar- und Ostertagen

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

DATUM
16.04.–20.04.2025 (Mi, 18:00–So, 11:00)
KURSGEBÜHR 135,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

… an Pfingsten

DATUM
06.06.–09.06.2025 (Fr, 18:00–Mo, 16:00)
KURSGEBÜHR 85,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

… im Sommer

Diese Exerzitien folgen dem sog. „Grieser Weg", der von Pater Franz Jalics, SJ entwickelt wurde. Er zeichnet sich durch eine klare Methodik aus. Er führt in konkreten Übungsschritten hin zum Jesusgebet, einer ganz einfachen und uralten Gebetsweise. Ebenso lernen die Teilnehmenden am Kurs alltagstaugliche kontemplative Grundhaltungen kennen und üben diese ein.
Das kontemplative Gebet ist zweckfrei und zielt nicht auf Leistung und Erfolg. Wir dürfen wahrnehmen, was ist und wie es ist – und das genügt. Wir dürfen mit unseren Stärken und Schwächen vor Gott da sein. Wir müssen nichts erreichen. Es ist ein Weg vom Sollen zum Sein. Ganz wesentliche Elemente dieser Exerzitien sind Schweigen und Stille. Die Exerzitien geben einerseits eine Einführung in das kontemplative Beten für Menschen, die diesen Weg kennenlernen wollen. Andererseits dienen sie zur Vertiefung eines bereits begonnenen Weges.

DATUM
07.07.–11.07.2025 (Mo, 14:00–Fr, 09:00)
KURSGEBÜHR 125,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation …

… im Herbst

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

DATUM
29.09.–03.10.2025 (Mo, 18:00–Fr, 11:00)
KURSGEBÜHR 125,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

… zu Weihnachten – Stille Tage

Das tiefe Geheimnis von Weihnachten – die Menschwerdung Gottes – schrittweise zu erfassen und daraus ein gelingendes Leben zu gestalten, gelingt unter anderem durch die Erfahrung von Schweigen und Stille.

In der über die Kontemplation zu entdeckende Stille gelangen wir zu dem inneren Wissen, dass Gott in uns wohnt und Jesus Christus auch in uns geboren werden soll. So bereiten uns diese stillen Tage vor Weihnachten unter anderem in der Liturgie und in den Texten des Evangeliums darauf vor, dem Geheimnis der Geburt Jesu auf die Spur zu kommen.
Darüber hinaus werden der Heilige Abend und der Weihnachtsmorgen vom Singen altbekannter Weihnachtslieder, der feierlich gestalteten Liturgie (Christmette und Hochamt des ersten Weihnachtstages) sowie von kulinarische Köstlichkeiten begleitet.

DATUM
20.12.–25.12.2025 (Sa, 18:00–Do, 11:00)
KURSGEBÜHR 210,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

Za-Zen „Schweigeseminar“

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

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

DATUM
10.01.–12.01.2025 (Fr, 17:00–So, 16:00)
17.01.–19.01.2025 (Fr, 17:00–So, 16:00)
01.08.–03.08.2025 (Fr, 17:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 178,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Sifu Ralf Bröckling
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu

Za-Zen: „Sitzen in Stille“ ©

Die „Sitzen in Stille“©-Seminare finden im überwiegenden Schweigen statt. Austausch und Reflexion sind ausdrücklich erwünscht!

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

DATUM
13.04.–17.04.2025 (4 Tg., So, 17:00–Do, 16:00)
16.05.–18.05.2025 (Fr, 17:00–So, 16:00)
26.09.–28.09.2025 (Fr, 17:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 358,00 € (4-Tage-Seminar)
178,00 € (Wochenend-Seminar)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Sifu Ralf Bröckling
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu

Kloster-Auszeit im Geiste des Zen

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

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

DATUM
23.07.–27.07.2025 (4 Tg., Mi, 17:00–So, 16:00)
27.07.–01.08.2025 (5 Tg., So, 17:00–Fr, 16:00)
23.07.–01.08.2025 (9 Tg., Mi, 17:00–Fr, 16:00)
28.12.–01.01.2026 (4 Tg., So, 17:00–Do, 16:00)
KURSGEBÜHR
358,00 € (4-Tage-Seminar)
448,00 € (5-Tage-Seminar)
656,00 € (4+5 Tage, mit Preisvorteil)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Sifu Ralf Bröckling
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu

Ignatianische Einzelexerzitien

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

DATUM
20.03.–28.03.2025 (Do, 14:00–Fr, 09:00)
KURSGEBÜHR 200,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Pfarrer Bernd de Baey
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

SÄULE 2 – PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
Reifender Glaube – sich wandelndes Leben

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

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

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

FORTBILDUNG
Analytische Psychologie und Seelsorge nach C. G. Jung

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

Die Fortbildung „Grundkurs *Analytische Psychologie und Seelsorge*“ umfasst insgesamt 10 Einheiten. Ihre vielfältigen Ansätze ermöglichen eine kompetente Unterstützung von Menschen, die sich bedrängenden Lebensfragen ausgesetzt sehen. Biografie und Glauben können in diesem Prozess als Einheit erfahren werden. Diese Fortbildung wendet sich an Menschen, die im Raum der Seelsorge haupt bzw. nebenberuflich und ehrenamtlich tätig sind: Theolog*innen, Religionspädagog*innen, Kranken und Sterbebegleiter*innen, Katechet*innen, Sozialpädagog*innen, Klinikseelsorger*innen, Psycholog*innen, Geistliche Begleiter*innen.
Es wird fundiert in Anliegen, Grundgedanken und Arbeitsweisen der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jungs eingeführt. Gleichzeitig stellt sie den konkreten Bezug zu jeweiligen Aufgaben und Erfahrungsfeldern her.

KURSGEBÜHR für 10 Einheiten: 1950,00 €
inkl. Kosten für Übernachtung/Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten
LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Heike Wolf, Lars Hofnagel
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEUE GRUNDKURSE AB 2026

BITTE BEACHTEN SIE Ein Einstieg in den zur Zeit laufenden Kurs ist leider nicht möglich. Vorraussichtlich beginnt der nächste Grundkurs 2026. Wir informieren Sie auf unserer website.

Das Mysterium der Rauhnächte – Das besondere Seminar

In den alten Zeiten war es den Menschen wichtig, ihre Beziehung zur Natur und zu ihren heilenden Substanzen und geistigen Ebenen zu spüren und zu verfeinern. Die Rauhnächte gelten als die 12 heiligen Nächte, die kostbare Zeit zwischen den Jahren. Sie wirken seit alters her als Zeit der Besinnung und des Innehaltens. In dieser Zeit scheint es einfacher als sonst, das Gespür für die innewohnenden tieferen Ebenen der Wirklichkeit in uns und um uns herum zu entwickeln – und zu keiner Zeit werden wir durch die Natur so wirksam unterstützt, in die Stille zu gehen. Wir sind im großen Ruhepunkt des Jahreskreises – und in der Wiedergeburt des Lichts aus tiefster Dunkelheit. Als Hüterin der Rauhnächte gilt seit urdenklicher Zeit die Frau Holle, genannt auch Percht, Berta, als Symbol der Mutter Natur, der Erden-Mutter. Inhalte dieses besonderen Seminars werden sein:

- Meditationen zu den Rauhnächten
- Meditationen über Zwischenräume und innere Bilder
- Meditationen über das Märchen von Frau Holle, die Hüterin der Rauhnächte, des Mitgefühls und Schutzes.
- Meditationen zum Schutz der Ahnen.
- Das Säen von Lichtsamen in der eigenen Mitte für das Neue Jahr.
- Qi Gong – Übungen aus alter Zeit schenken uns tiefen Frieden und Einsicht.
- Das Malen innerer Bilder.

DATUM
03.01.–05.01.2025 (Fr, 16:00–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 240,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anette Krüger
ANMELDUNG nur buchbar über:
kruegerseminare@aol.com

Atem, Stimme und Bewegung

Atem ist eine der ersten Berührungen, die wir erfahren, wenn wir ins Leben treten.
Atem nährt uns. Er kommt und geht und kommt und geht. Durch ihn treten wir in Kontakt mit der Welt. Wir können ihn wahrnehmen und auch ignorieren. Er zeigt uns, wo wir gerade im Leben stehen. Unsere Stimme wiederum ist ‚hörbar gemachter Atem'. Mit ihr bringen wir Inwendiges nach außen. Zunächst durch Laute, dann im Sprechen. Hier zeigt sich unsere ganze Person, das, was durchklingt. Wir können uns darüber sogar musikalisch ausdrücken, wie im Gesang.

An diesem Wochenende stelle ich die Grundelemente der bipolaren Atemarbeit vor sowie die hochwirksamen Gelenkübungen nach Erich Wilk. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit verschiedene Atemtypen kennenzulernen und gemeinsam zu erforschen. Fern von jeglichem Leistungsdruck wird über einfachste Bewegungen die natürliche, mühelose Funktionsweise der Stimme hervorgelockt und gestärkt. Anhand von Texten und bekannter Lieder werden wir immer wieder zwischendurch die Wirkung dieser Atemarbeit erproben. Auch gebe ich Übungen an die Hand, die bequem und ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrierbar sind. Fehlhaltungen und Verspannungen werden aufgelöst. Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich ein. Wir gewinnen Kraft und gehen gestärkt und frischen Geistes zurück in eine neue Woche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind Laien und Profis, wie auch Neugierige jeden Alters!

DATUM
03.01.–05.01.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
02.05.–04.05.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
05.09.–07.09.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
31.10.–02.11.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
KURSGEBÜHR 240,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anne Klare
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Volle Kraft voraus! Eine Spiritualität der Resilienz

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

Die gute Nachricht aus der Resilienzforschung: Resilienz ist erlernbar. Entwickelte Strategien für sogenannte „Stehauf-Menschen" halten aber auch unserer Gesellschaft einen Spiegel vor: Zum einen verdeutlichen sie die individuelle Sehnsucht nach Glück, Erfolg und Gesundheit, zum anderen passen Strategien für mehr Resilienz ins Kalkül einer Gesellschaft, die mit immer größeren Belastungen für Einzelne rechnet.

In einer ganz lebenspraktischen Deutung von Resilienz lassen sich Aspekte von Spiritualität entdecken. Denn gelebte Spiritualität führt zu spürbaren Resilienzeffekten. Allerdings zielt eine spirituelle Praxis wie Meditation und Kontemplation nicht primär auf die Funktionstüchtigkeit eines Menschen. Spiritualität hat vom Grunde her einen offeneren Fokus und weitet den persönlichen Horizont auf ein größeres Sinnganzes hin. Durch dieses Ausgerichtetsein ist jede*r wirksam ermutigt, den Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke, Zuversicht und Widerstandsmut zu begegnen. An diesem Wochenende lernst du Strategien für einen resilienteren Lebensstil kennen. Wir verbinden sie mit Meditationspraktiken und Elementen aus der Hypnose. So erhältst du Impulse für eine spirituelle Praxis, um kraftvoll zu leben.

DATUM
10.01.–12.01.2025 (Fr, 18:30–So, 15:00)
KURSGEBÜHR 180,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anne Decamotan
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Enneagramm – Einführungsseminar

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

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

Im Einführungskurs werden wir uns über Vorträge, Wahrnehmungsübungen, Geschichten, Reflexion und Austausch mit den Grundlagen des Enneagramms beschäftigen.
Fortführungskurs 26.03.–30.03.2025 (Seite 31)

DATUM
17.01.–19.01.2025 (Fr, 18:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 220,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Julia Wendzinski
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

„In der Seele an die Liebe rühren" – Systemaufstellungen

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

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

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

DATUM
Abendseminare: 22.01. + 05.03. + 30.07. + 15.10.2025 (Mi, 18:00–21:00)
Tagesseminare:
17.05. +23.08. + 13.12.2025, (Sa, 09:00–17:00)
KURSGEBÜHR
Abendseminar: 90 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 40 € für teilnehmende Beobachter
Tagesseminar: 160 € für Teilnehmer mit eigener Aufstellung, 80 € für teilnehmende Beobachter; zzgl. Tagesgastpauschale 39,00 €
LEITUNG Marie-Christine von Fürstenberg
ANMELDUNG nur buchbar über:
praxisvonfuerstenberg@gmail.com

Einfach sein – Stilleseminar

In dieser gemeinsamen Zeit der Stille, darfst Du einfach sein. Sein was Du in Wahrheit bist. Mit allem was mit dir ist und allem was sich durch Dich ausdrücken möchte.

Du gibst die tiefe innere Erlaubnis Dich in deinen inneren Raum hinein zu entspannen. So entspannst Du dich dann auch in das was dich umgibt und was vor dir liegt. Der Jahresbeginn ist eine ideale Zeit zur Einkehr, um sich zu spüren. Und eine natürliche Aufrichtung und Ausrichtung in dieses neue Jahr hinein kann stattfinden. Wir nehmen uns den Samstag ganz in Stille. An den anderen Tages haben wir Zeit und Raum für Austausch. Wir sitzen in stiller und angeleiteter Meditation, bewegen uns frei und angeleitet und gehen in die Natur. Antje begleitet Dich intuitiv und mit viel Erfahrung durch dieses Wochenende, hält den Raum in Stille, durch Yoga und Energiearbeit. So kannst Du der Frieden sein, der Du bist.

DATUM
31.01.–02.02.2025 (Fr, 17:30 –So, 14:00)
KURSGEBÜHR 180,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Antje Lackmann
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Dein Weg zu Dir – mit Yoga und Achtsamkeit

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir „in uns ruhen". Wie es sich anfühlt, gelassen zu sein, entspannt, offen für das, was uns umgibt und gleichzeitig ganz bei sich zu bleiben. Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir den Herausforderungen des Tages ohne diese „innere Mitte" begegnen – wir reagieren dann oft angespannt, überfordert, gereizt auf das, was uns begegnet, und fühlen uns am Ende des Tages erschöpft und unzufrieden.

In diesem Workshop werden die theoretischen Grundlagen für eine achtsame, gelassene Haltung erklärt und durch praktische Übungen vermittelt. Indem wir mehr über die „Funktionsweise" unseres Gehirns erfahren, werden manche unserer Verhaltensweisen verständlicher – und somit veränderbar. Hierbei wird besonderer Wert darauf gelegt, dass diese Veränderungen durch kleine und alltagstaugliche Schritte vollzogen werden können – und ihre Wirkung dennoch spürbar und nachhaltig ist. Der Fokus liegt dabei auf der Entwicklung unserer inneren Stärke – auch Resilienz genannt – die uns hilft, auch mitten aller Anforderungen des Alltags, sei es beruflich oder privat, immer wieder zu einer Haltung der Achtsamkeit und Gelassenheit zurückzukehren. Durch die Yoga-Übungen und Asanas (Haltungen) kann auch unser Körper erfahren, wie es sich anfühlt, gestärkt und zentriert zu sein. Durch diese Verbindung von Geist und Körper entsteht ein tieferes Verständnis und Verankerung des „Gelernten" - wir nutzen unser „Körpergedächtnis", um uns im Alltag auch hiermit immer wieder in den gegenwärtigen Moment zu bringen und uns an die Impulse des Workshops zu erinnern.

Die Yogaübungen sind auch für Anfänger und Ungeübte geeignet. **NEU: Im Oktober findet dieses bewährte und beliebte Seminar zum ersten Mal als mehrtägige Auszeit in der Woche statt – für alle, die sich mehr Zeit für sich gönnen möchten, zum Innehalten, Regenerieren und Kraft schöpfen.**

DATUM
07.02.–09.02.2025 (Fr, 17:00–So, 14:00)
05.09.–07.09..2025 (Fr, 17:00–So, 14:00)
06.10.–10.10.2025 (Mo, 15:00–Fr, 14:00)
KURSGEBÜHR 240,00 € / 520,00 € (Mo-Fr)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Petra Jakisch, Claudia Steilberg
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Tage der Stille – Achtsames Yoga & Meditation

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

Ich biete eine Auszeit voller Achtsamkeit, Ruhe und Entschleunigung in einer wunderbaren Umgebung. Schweigen & Austausch, Meditationen, sanftes & zentrierendes Yoga, Spaziergänge in der herrlichen Natur und Zeit zum Ausruhen stehen im Vordergrund dieser Tage. Komme ganz bei dir an, öffne dein Herz und spüre die Leichtigkeit deines Seins. Liebevoll und leicht möchte ich dir an diesem Wochenende viele neue Impulse mit auf deinen Seelenweg geben. Lass dich inspirieren.

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

DATUM
14.02.–16.02.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
04.07.–06.07.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
31.10.–02.11.2025 (Fr, 15:00–So, 15:00)
KURSGEBÜHR 200,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Beate Watkins
ANMELDUNG nur buchbar über:
watkins.beate@gmail.com

Yoga & Meditation

Als Übungspraxis hilft uns Yoga ein Bewusstsein zu entwickeln uns selbst zu erfahren.

Wir werden zielgerichtet und sinnvoll aufeinander aufbauende Schritte (vinyasa krama) achtsam üben und die Wirkung auf uns beobachten und erleben. Das Erleben des Körpers in Verbindung mit der Qualität des Atems steht dabei im Mittelpunkt. Das führt uns zu einem fließenden Übergang in die Meditation. Wir werden Zeit für körperliche Übungen (asanas) Atemübungen (pranayama) Meditation und Stille erleben. Unterstützend werden Klangschalen zum Einsatz kommen.
Dieses Seminar ist für Ungeübte und Erfahrene geeignet. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Bitte an bequeme Kleidung und warme Socken denken.

DATUM
21.02.–23.02.2025 (Fr, 17:00–So, 13:00)
21.11.–23.11.2025 (Fr, 17:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Elisabeth Burlage
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU PRÄVENTIONSKURS*

Qigong Kompaktkurs – die 18 Harmoniefiguren

Kleine Auszeit gefällig? Vielleicht mal etwas durchatmen und Innehalten von dem närrischen Treiben, was uns nicht nur zur fünften Jahreszeit etwas durcheinander bringt.
Den Körper mit sanften Qigong-Übungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen und dennoch voller Energie … wenn wir am Ende des Kurses davon etwas mitnehmen können in den Alltag, dann wird es Frühling!

Qigong ist eine prozessorientierte Selbstwahrnehmungsschulung aus dem asiatischen Raum, die Bewegung, Atmung und innere Vorstellungskraft mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Regelmäßig ausgeführt stärken die Übungen die Gesundheit, wirken vorbeugend und regulieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Alle Menschen, unabhängig vom Alter, die Freude daran haben, durch langsame fließende Atem- und Bewegungsübungen ihre persönliche Körperhaltung zu erfahren und ggfs. zu verändern, sind herzlich eingeladen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können von Menschen jeder Generation erlernt werden und sowohl im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. Lockere Kleidung, bodennahe Schuhe bitte mitbringen.
***Der Kurs wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.**

DATUM
28.02.–02.03.2025 (Fr, 18:30–So 14:00)
22.08.–24.08.2025 (Fr, 18:30–So 14:00)
KURSGEBÜHR 290,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anke Riedel und Agnes Stegers
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU

Gestaltexerzitien – eine Entdeckungsreise zu uns selbst

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

An diesem Wochenende bist du eingeladen, die eigene Wahrnehmung deines *in-der-Welt-seins* zu schärfen. Wir werden uns dem annähern über Gespräche, Meditation und Leibarbeit sowie biblischen Impulsen und Zeiten der Stille. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Ein von und für uns gestalteter Gottesdienst in der Kapelle bildet am Sonntag den Abschluss. Vegetarische Kost zur Unterstützung der geistlichen Arbeit wird empfohlen.
Das Angebot ist für Menschen gedacht, die mit Offenheit und Neugier Spiritualität suchen, sich auf Neues einlassen und Bekanntes einüben möchten.

DATUM
07.03.–09.03.2025 (Fr, 17:00–So 14:00)
KURSGEBÜHR 125,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Monika Ruge
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

Dieses Yoga-Seminar ist eine Zeit der Achtsamkeit und des bewussten Umgangs mit sich selbst und der Umwelt, um gelassener und friedvoller den Alltag zu gestalten.

Wir schulen Körperbewusstsein, Bewusstheit von Geist und Seele und erfahren uns selbst. Durch Langsamkeit und innere Sammlung kommen wir in unsere eigene Mitte und schöpfen somit aus unserer innewohnenden Kraft. Ob Sie Anfänger sind oder bereits über Yoga-Erfahrung verfügen, ist nicht von Belang; jeder übt mit seinem eigenen Körper – sanft, achtsam, freudig. Elemente sind: Körperstellungen, Dehnübungen, Tiefenentspannung, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Yoga im Alltag und Yogaphilosophie.
Matten sind vorhanden. Sie dürfen aber auch gerne Ihre eigenen Matten zum Kurs mitbringen.

DATUM
08.03.–09.03.2025 (Sa, 15:00–So, 15:00)
31.05.–01.06.2025 (Sa, 15:00–So, 15:00)
20.09.–21.09.2025 (Sa, 15:00–So, 15:00)
01.11.–02.11.2025 (Sa, 15:00–So, 15:00)
KURSGEBÜHR 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Karin Skogstad
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qi Gong zum Frühlingsbeginn – das Leben feiern!

Der Frühlingsbeginn ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll von den Schlacken des Winters zu reinigen und erfrischt die Wiederkehr des Lichtes, des Neubeginns, zu feiern!

Dem Frühling sind nach chinesischer Sicht die Organe „Leber und Gallenblase" zugeordnet; sie reagieren besonders sensibel auf Spannung und Streß. Sie stehen für Freude, Inspiration und Kreativität. Die wunderbar fließenden Bewegungen des Qi Gong machen unsere Gelenke geschmeidig, stärken den gesamten Bewegungsapparat: Die Wirbelsäule wird zu einer kostbaren Perlenkette.
In den Meditationen des Stillen Qi Gong genießen wir das Loslassen aller Anspannung und erhalten das Geschenk tiefen Friedens. Herz und Geist werden still. Wir tauchen tief ein in „das Gedächtnis der Welt" dieser alten inneren Arbeit des Qi Gong. Das Leben darf wieder als ein wunderbares Geschenk der Schöpfung an uns erfahrbar werden.
Qi Gong – Übungs- CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM
21.03.–23.03.2025 (Fr, 18:30–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 230,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anette Krüger
ANMELDUNG nur buchbar über:
kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611

Enneagramm – Fortführungssseminar

Im Fortführungskurs werden wir uns über die bereits aus dem Einführungskurs (Seite 25) bekannten Mittel den drei Zentren und neun Persönlichkeitstypen weiter nähern.

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

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

Voraussetzung:
Grundkenntnisse zum Enneagramm

DATUM
28.03.–30.03.2025 (Fr, 18:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 220,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Julia Wendzinski
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Focusing und Qigong – fließendes Miteinander

Was heißt es, mit sich in Resonanz zu treten, aufmerksamer die eigenen Stimmungen zu betrachten und dies begleitend und absichtslos? Dieser Frage wollen wir in diesem Workshop vertiefend nachgehen.

Focusing bedeutet, unsere Aufmerksamkeit dem inneren körperlichen Erleben und seinem Bedeutungsreichtum zu öffnen. Wir gehen mit Focusing neue kreative Wege im persönlichen Entwicklungsprozess und lassen uns von der erstaunlichen Selbstorganisation, die sich durch den Prozess beobachtbar in uns vollzieht, überraschen, tragen und leiten. Verbinden möchten wir dies mit Qigong, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong oder die „Pflege zur Kultivierung des Lebens" darf verstanden werden als beständiger Selbstwahrnehmungsprozess mit den Prinzipien der Wertschätzung, Empathie und Kongruenz.
Wir laden ein zu einem Workshop, bei dem es um den sicheren Stand geht, um Ausgewogenheit und heitere Gelassenheit! In Beziehung zu sich kommen, eine Haltung einnehmen, aus der heraus eine Handlung/Bewegung gut möglich wird – das ist die Idee dieses Workshops! In einer selbst-bewussten Arbeit mit Menschen in Beratungs-,Therapie- und Coachingkontexten sind diese ganzheitlichen Erfahrungen unterstützend.

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken bzw. bodennahe Schuhe mitbringen. Auch für Übungen im schönen Garten des Klosters bitten wir, die passende Kleidung mitzubringen.

Die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer NRW wird beantragt.

DATUM
24.04.–27.04.2025 (Do, 18:30–So 14:00)
KURSGEBÜHR 350,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anke Riedel und Kerstin Wieland
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Lichtblicke in Zeiten der Trauer Aufbruch ins Leben – Trauerseminar

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

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

DATUM
24.04.–27.04.2025 (Do, 16:00–So, 13:30)
03.10.–05.10.2025 (Fr, 16:00–So, 13:30)
KURSGEBÜHR 120,00 € (April), 90,00 € (Oktober)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Gisela Scharf
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Neues, sinnliches, bewusstes FRAU-SEIN

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

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

DATUM
02.05.–04.05.2025 (Fr, 17:00–So, 17:00)
05.09.–07.09.2025 (Fr, 17:00–So, 17:00)
KURSGEBÜHR 333,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Margitta Mikus
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Meditatives Bogenschießen für Männer – in die eigene Kraft kommen

Es geht beim meditativen Bogenschießen nicht um das Ergebnis, das Treffen. Das ist nur ein netter Nebeneffekt. Es geht um den gesamten Prozess, um ein Gesammelt-sein im Hier und Jetzt.

So kann Mann sich ganz anders erleben, sich bewusst der Anspannung und Entspannung hingeben, sich spüren in seiner Kraft. Durch das genaue Nachspüren in den eigenen Körper, besonders in die Körpermitte, können wir uns neue, sanfte Kraftquellen erschließen und für den Alltag nutzbar machen. Nach dem Seminar kann jeder entspannter, beschwingt und mehr in seiner Mitte seinen Mann stehen. Gern eröffne ich Ihnen einen Zugang zur Meditation am Bogen und zu Ihrer Kraft. Zum Ankommen werden Entspannungsübungen und ein christlicher Impuls angeboten.

DATUM
16.05.–18.05.2025 (Fr, 18:30–So, 11:00)
10.10.–12.10.2025 (Fr, 18:30–So, 11:00)
KURSGEBÜHR 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Marcus Porsche
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Feldenkrais – Kiefer und Nacken entdecken

Wagen Sie sich ran! Das Kiefergelenk - wer beißt nicht schon mal die Zähne zusammen?

Durchhalten, Zähne knirschen. Der Nacken - verspannt vor dem Computer, der Kopf wird schwer. Wie (er)trage ich, was auf meinen Schultern lastet? Wir üben die Sinne zu schärfen, um zu entdecken, wie es sich anfühlt, wenn (Ver) Spannungen einsetzen und suchen Bewegungsalternativen, die zu einem lockeren Kiefergelenk, einem beweglichen Nacken, leichten Schultern und gutem Durchatmen führen.

DATUM
23.05.–25.05.2025 (Fr, 18:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Kathrin Hoyer
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

„Stimmbalance“ – mit Körper und Stimme präsent sein

Wie kommt Klang in meine Stimme? Wie erreiche ich jene Balance zwischen Atmung und Bewegung, die meine Stimm- und Körperpräsenz erhöht und mich befähigt, die Stimme gezielt und schonend zugleich einzusetzen?

„Stimmbalance“ richtet sich an alle, die sprechintensiv tätig und durch den täglichen Stimmgebrauch stark gefordert und belastet sind: Lehrer*innen, Dozenten*innen, Priester und Ordensleute, Führungskräfte usw. Die Teilnehmer*innen erlernen Techniken und Fertigkeiten, ihre Stimme so einzusetzen, dass diese keinen Schaden nimmt. Das wirkt auch der Auftrittsangst entgegen. Damit kann vorsorglich eine Basis gelegt werden, um die Stimme zu trainieren und nachhaltig zu stabilisieren. Jeder Seminartag wird ausklingen mit einer vom Kursleiter durchgeführten Klangmeditation (Obertoninstrument Körpertambura und Singstimme).
Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken (ggf. Stoppersocken) mitbringen.

DATUM
24.05.–25.05.2025 (Sa, 10:00 –So, 14:30)
KURSGEBÜHR 90,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Roland Krause
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

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

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

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

DATUM
30.05.–01.06.2025 (Fr, 18:00–So, 15:00)
KURSGEBÜHR 210,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Yvonne Schmidt
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Schreiben aus der Stille – Imagination und Realität

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

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

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

DATUM
30.05.–01.06.2025 (Fr, 18:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 130,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Dr. Eva Wolf
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

Das Ho'oponopono Ritual ist ein jahrtausendalter und sehr wirkungsvoller Brauch zur Vergebung aus der hawaiianischen Wissenschaft. Er basiert auf der Idee, dass es nur eine Kraft im Universum gibt: die Energie der reinen Liebe. Das Vergebungsritual Ho'oponopono ist Liebe in Aktion. In diesem Seminar lernen wir, wie wir persönliche und zwischenmenschliche Probleme lösen und damit gleichzeitig Beziehungen heilen können, auch wenn es noch so aussichtlos erscheint. Ho'oponopono ist eine geistige Reinigungsmethode, die uns von Ängsten und Sorgen, destruktiven Verhaltensmustern, die unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung entgegenstehen, befreien kann. Es basiert auf der Erkenntnis, dass wir es selbst sind und es unser Denken ist, basierend auf Erfahrungen, die längst ihre Gültigkeit verloren haben und das Festhalten an Ängsten und Sorgen, was uns daran hindert unsere Vollkommenheit zu erleben. Das Geheimnis im Empfangen liegt im Loslassen und dem Vertrauen, dass wir loslassen dürfen, ohne dadurch verletzt zu werden. Wir lernen einen einfachen Prozess in 4 Schritten in dem wir uns und den anderen dafür vergeben, dass wir uns irgendwann verletzt oder nicht geholfen haben, um uns zu versöhnen und eine neue Realität zu erschaffen. Wir verbringen zwischendurch Zeit in der Stille und in der Bewegung, angeleitet durch Feldenkrais© und Qigong. Bringen Sie bitte bequeme und warme Kleidung mit, gern auch Ihre eigenen Matten und Decken und warme Socken und für draußen leichte Schuhe.

DATUM
06.06.–08.06.2025 (Fr, 16:00–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 230,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Julia Stahl
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept

Körper – Stimme – Gesang: Diese drei Schwerpunkte bilden die Grundidee dieses Seminars. Aus tiefster Seele singen, bedeutet eine Verbindung mit sich selbst und einer spirituellen Dimension einzugehen.

Dies ist seit Jahrhunderten eine zutiefst beglückende menschliche Erfahrung. Die intensive Wahrnehmung des individuellen Atemmusters, das Spüren der an der Phonation beteiligten Körperstrukturen und die Schulung des differenzierten Hörvermögens geben die Voraussetzung, die Möglichkeiten der eigenen Sing- und Sprechstimme auszuloten und zu erweitern.

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

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

DATUM
06.06.–09.06.2025 (Fr, 15:00–Mo, 14:00)
29.12.25–01.01.2026 (Mo, 15:00–Do, 14:00)
KURSGEBÜHR 280,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Elisabeth Kammann, Helga Schwartengräber, Stephan Hinssen (Juni), Deborah Rawlings (Dezember)
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Hildegard von Bingen – dem Leben wieder vertrauen

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

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

An diesem Wochenende ergründen wir, woher sie ihre Kraft nahm, ihren eigenen Werten treu zu bleiben und schwere Zeiten zu überstehen. Anhand der Lebensordnungen der hl. Hildegard lernen Sie, wie Sie mit Entmutigungen, Ängsten und Sorgen umgehen können. Ein Script wird Sie anschließend begleiten, damit Sie mehr Sicherheit in unsichere Zeiten finden können.

DATUM
13.06.–15.06.2025 (Fr, 18:30–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 165,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Britta Mannertz
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qi Gong: Selige Sommerzeit – das Herz nähren

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen mit Qi Gong ein in das „Gedächtnis der Welt" der alten Übungen, die auf das Orakelbuch der Chinesen, das I Ging, zurückgehen.

Diese weichen und fließenden Übungen in Stille schenken uns die Ruhe des Geistes und nähren unser Herz, indem sie die Schwere des Herzens nehmen. Dem Sommer sind nach chinesischer Tradition Herz und Dünndarm zugeordnet. Das Herz gilt als die Heimstatt unseres Geistes, unserer Liebe, unseres Mitgefühls. Die alten Übungen des Qi Gong nähren unser Herz und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit. Ergänzt werden die Meditationen und Übungen des Qi Gong durch wunderbar einfache und tief wirksame Übungen des tibetischen Heilströmens für ein glückliches Herz. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter blühenden Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder. Wir feiern die nahende Sommersonnenwende mit einem Blumenmandala und Qi Gong im Klostergarten. Dort finden wir Kräuter, welche unser Herz stärken.

DATUM
13.06.–15.06.2025 (Fr, 18:30–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 230,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anette Krüger
ANMELDUNG nur buchbar über:
kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611

Deine Zeit für Wunder

In Ruhe und achtsamer Bewegung sich aufmachen und die Wahrnehmung öffnen für die kleinen und großen Wunder des Lebens. Sich Zeit und Raum nehmen für Schauen, Hören und Staunen. Natürlich gibt es Wunder – nur keine übernatürlichen.

Mit kreativem und autobiografischem Schreiben, Achtsamkeitsübungen und Meditation entdecken, worüber man staunen, sich freuen und vielleicht auch dankbar werden kann – im Leben heute, im gelebten Leben und auf dem Weg, der kommen mag. Eine Auszeit für Körper und Seele und Erfrischung für die Sinne. Mit vielfältigen Anregungen zu kreativem, auch autobiografischem Schreiben. Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist. Meditation draußen im Gehen und drinnen im stillen Sitzen. Auf Wunsch Austausch mit der Gruppe. Auch für Anfänger geeignet. An diesem Wochenende geht es nicht um „schreiben können" oder den „perfekten Text", sondern ums Entdecken von Möglichkeiten, die sich mit kreativem Schreiben und Meditation, mit Bewegung und achtsamer Wahrnehmung auftun.

DATUM
20.06.–22.06.2025 (Fr, 17:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 160,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Gunhild Seyfert
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Der Dialog mit dem inneren Kind

Das Innere Kind ist ein symbolischer Ausdruck für den Teil unserer Psyche, in dem sowohl unsere Veranlagungen und Möglichkeiten als auch unsere ersten Lebenserfahrungen gespeichert sind. Es beherbergt unseren Wesenskern und ist für unser Selbstverständnis zuständig.

Als Erwachsene sind wir auf die Herausforderungen im Alltag bezogen und handeln oft gewohnheitsmäßig über unser bewusstes „ich kann, ich muss und ich will". Wir schöpfen aus der inneren Lebensquelle und aus unserem erworbenen Wissen. Es kann belebend wirken, wenn beide Seins-Ebenen zusammenspielen. Um uns wieder auf unsere angestammten Fähigkeiten zu besinnen, braucht unser Inneres Kind unsere Zuwendung, unsere Aufmerksamkeit und Anteilnahme, falls noch leid- oder freudvolle Lebenserfahrungen integriert werden möchten. Im Workshop nehmen wir uns die Zeit, persönliche Zugangswege zum Inneren Kind auszuloten und unsere Dialogfähigkeit zu erkunden. Bemerkenswert ist, wie schnell wir zu uns selbst kommen, wenn unser Interesse geweckt wird und wir ins Staunen geraten.

DATUM
11.07.–13.07.2025 (Fr, 16:00–So, 12:00)
KURSGEBÜHR 195,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Cornelia Ehrlich
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU

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

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

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

DATUM
11.07.–13.07.2025 (Fr, 17:30–So, 14:00)
05.12.–07.12.2025 (Fr, 17:30–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 240,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Claudia Steilberg
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

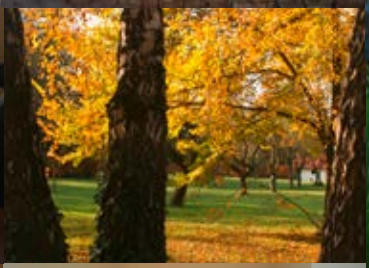
NEU BILDUNGSURLAUB*

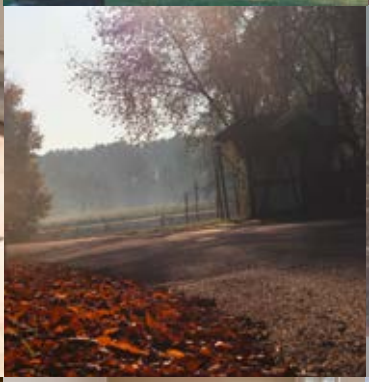
Resilienz stärken für den Berufsalltag – Yoga, Naturerfahrung und Meditation

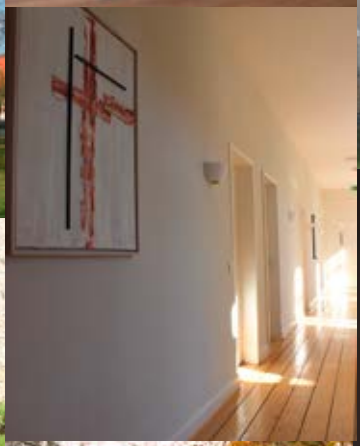
Diese Bildungsurlaubswoche bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Stärkung der psychischen und physischen Resilienz im Berufsalltag. Das Konzept integriert Yoga, meditative Techniken und Naturerlebnisse, um das Wohlbefinden auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zu fördern.
Yoga stärkt und regeneriert Körper und Geist, Naturerfahrungen dienen als Quelle der Erholung und Inspiration. Meditation vertieft das Bewusstsein und die Achtsamkeit, was die Gelassenheit im Umgang mit beruflichen Herausforderungen verbessert. Die Kombination dieser Elemente verbessert nicht nur die individuelle Resilienz, sondern steigert auch die Konzentrationsfähigkeit und die allgemeine Lebensqualität, was sich positiv auf die Arbeitsleistung und -zufriedenheit auswirkt. Diese Auszeiten können auch als eigene SELFCARE Auszeit gebucht werden. Sie sind in der Regel von der Zentralenprüfstelle für Prävention zertifiziert und können von der GKV und Beihilfe zw. 75 € und 100% der Kursgebühr bezuschusst werden. Weitere Details gern per Mail. Time for yourself – weil du es dir wert bist.

* Dieser Kurs erfüllt die Voraussetzungen für Bildungsurlaub nach dem NRW Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

DATUM
14.07.–18.07.2025 (Mo, 16:00–Fr, 16:00)
13.10.–17.10.2025 (Mo, 16:00–Fr, 16:00)
10.11.–14.11.2025 (Mo, 16:00–Fr, 16:00)
KURSGEBÜHR 485,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Peggy Böhmer, Andrea Stellbrink
ANMELDUNG info@vivere-vital.de







Ethik in der Pflege

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

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

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

DATUM
25.07.–27.07.2025 (Fr, 16:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Prof. Dr. Stefan Büttner-von Stülpnagel
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

3.– 8. August 2025

14. Sommerakademie C. G. Jung

Das genaue Programm wird im Frühjahr 2025 auf unserer Webseite veröffentlicht bzw. zugeschickt.

DATUM
03.08.–08.08.2025 (So, 15:30–Fr, 13:00)
KURSGEBÜHR
Mitglieder der C. G. Jung-Gesellschaft Köln: 830 €
Nichtmitglieder: 880 €
(inkl. Kosten für Übernachtung/Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten)
LEITUNG
Dr. Carl B. Möller, Thomas Schwind
ANMELDUNG
Kloster Vinnenberg

Abenteuer Selbstentdeckung – mit Entschleunigung und innerer Einkehr

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

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

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

DATUM
15.08.–17.08.2025 (Fr, 18:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 220,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anna Eickelmann
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Abschied nehmen und Neues wagen

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

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

DATUM
22.08.– 24.08.2025 (Fr, 17:00–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 240,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Claudia Steilberg
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Geborgen in der weiten Mitte – Stille Tage, Herzensgebet

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

Sabine Naegli

Wo wir geborgen sind, fühlen wir uns geschützt und können unser Herz für das öffnen, was erscheint und wieder vergeht. Diese Fähigkeit der akzeptierenden Wahrnehmung kann uns für neue Perspektiven öffnen und Wandlungs- und Heilungsprozesse anregen. Alles, auch das, was uns ängstigt oder irritiert, darf in diesem Geborgenheitsraum sein und kann unser Vertrauen in das Wunder des Lebens wachsen lassen.
In dieser Schweigewoche verbinden wir uns mit der Kraft der spirituellen Praxis des Herzensgebetes, in der wir uns geborgen und frei erfahren können. In der Ausrichtung auf diese Kraftquelle können wir uns neu wahrnehmen und einfühlsamer für uns selbst, für andere, für die Welt und für Gott werden.

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

DATUM
25.08.–29.08.2025 (Mo, 18:00–Fr, 13:00)
KURSGEBÜHR 380,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Stephan Hachtmann
ANMELDUNG nur buchbar über evangelischer Kirchenkreis: esther.bruenenberg@ekvw.de

Yoga Seminar – Klang erleben mit Yoga

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

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

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

Yoga ist wie Musik …
Der Rhythmus des Körpers …
Die Melodie der Gedanken …
Die Harmonie der Seele …
Ergeben die Sinfonie des Lebens …

DATUM
29.08.–31.08.2025 (Fr, 18:00–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 189,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Andrea Tegelkamp
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Foto: Monique Urbanski

Nichts funktionierte, bis ich begriff das Nichts funktioniert

Kennst du es auch, dass du in deinem Leben etwas erreichen möchtest und egal was du tust, es nicht funktioniert? Du bist schon so aktiv und planst und machst und dennoch findet sich keine Lösung, keine Veränderung? Was, wenn ich dir sage, dass neben deinem Tun, das bewusste Nichtstun das Wertvollste ist, was du tun kannst? Was, wenn du dir die bewusste Stille erlaubst und dich deine Lösung finden wird?

Du bist in diesen drei Tagen mit dem bewussten Nichtstun in Form von geführten Meditationen, Stille, im fühlenden Qigong üben und dem Linien fließen lassen mit der Neurographik. Körper, Geist und Seele werden eine Einheit und du entspannst dich in die Fülle deines Lebens hinein. Wir sind ebenso im wertschätzenden Austausch unserer Erfahrungen dieser Zeit und nehmen wertvolle Impulse und das eigene Bild der Neurographik mit, dieses wird dir nachhaltig ein roter Faden in deiner Lebensfreude sein.

DATUM
29.08.–31.08.2025 (Fr, 10:30–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 337,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Gabriele Erbe
ANMELDUNG willkommen@gabriele-erbe.de

„Qi Training“ – körperliche und geistige Vitalität

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

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

DATUM
19.09.– 21.09.2025 (Fr, 17:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 198,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Sifu Ralf Bröckling
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu

Qi Gong im Herbst – Die Lunge stärken. Leben ist atmen

Nach chinesischer Sicht sind dem Herbst die Lungen und der Dickdarm zugeordnet. In den alten Texten heißt es: „Die Lunge empfängt das Qi (die Energie, die Kraft) des Himmels. Die Lunge mit ihren „jadeartigen Flügeln" ist empfindlich. Besonders im Herbst gilt es besonders, sie zu schützen, zum stärken und zu nähren. Atemtherapeutische Übungen des Qi Gong und Meditationen stärken die Lunge. Fehlatmung und Fehlhaltung werden dabei achtsam aufgelöst; es entsteht Raum für Ausdehnung und Fülle. So kommen wir gesund durch den Winter und sind geschützt vor Erkältungen und Viren. Auch das Singen stärkt unsere Lungen und nährt unser Herz. Wir erinnern uns des kulturellen Erbes unserer alten Lieder. Inhalte des Seminars werden sein: Die neunfache Buddha-Atmung. der kleine und der große Energiekreislauf. Die heilenden Laute. Meditationen des Stillen Qi Gong. Der purpurrote Phönix wendet sich der Sonne zu. Singen alter, heilsamer Lieder. Qi Gong – Übungs- CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM
26.09.–28.09.2025 (Fr, 18:30–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 230,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anette Krüger
ANMELDUNG nur buchbar über:
kruegerseminare@aol.com, Tel.: 0173 9957611

Die Macht des rosa Elefanten

Einführung in eine christliche Meditationspraxis

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

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

DATUM
17.10.–19.10.2025 (Fr, 18:30–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 180,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anne Decamotan
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Za-Zen Schweigeauszeit

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

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

Wirkliche Stille kann ganz schön laut empfunden werden und zu Gedankenstürmen führen. Es bedarf ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, um die Stille bzw. das Wechselbad aus lauten Gedanken und Ruhe anzunehmen und zu akzeptieren. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen gehören aber auch hier zum natürlichen Prozess der tiefen Entspannung und werden sehr heilsam in dir wirken. Das Schweigen und das Sitzen im Za-Zen geben dir die Gelegenheit zu einem Ausstieg aus dem alltäglichen Stress, hinein in eine herzliche Stille und eine tiefe, geistige Ruhe. Während der Sitzeinheiten findet immer ein Wechsel zwischen Anleitung (Teisha), Sitzen in Stille (Shikantaza) und meditativen Gehen (Kin-hin) statt. Längere Pausen, Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, geben dir den Raum zum Loslassen und Verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Suche die Stille auf und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen (aus dem Zen-Buddhismus).

DATUM
15.10.–19.10.2025 (Mi 17:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR
358,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Sifu Ralf Bröckling
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder www.body-mind.eu

„InKlangBalance“ – Klänge körperlich erfahren

Unter dem Motto „Musik ist Klang und Licht für meine Seele“ sollen in diesem Kurs mithilfe von Oberton-Instrumenten verschiedene Klänge körperlich erfahrbar werden.

Einen Schwerpunkt bildet dabei die Entdeckung der eigenen Stimme als ganz individuelles Instrument. Durch Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen wird eine Vielfalt von Möglichkeiten geboten, Atmung und Stimme zu kräftigen, den Körper aufzurichten und sich für eigene und fremde Klänge zu öffnen. Ziel ist es, auf diesem Weg zu einer Balance von Körper und Seele zu finden. Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken (evtl. Stoppersocken) mitbringen.

DATUM
25.10.–26.10.2025 (Sa, 09:00–So, 14:30)
KURSGEBÜHR 80,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Roland Krause
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Releasing Yoga meets Engelenergie: Himmlische Verbindung spüren

Erfahre die kraftvolle Verbindung von Releasing Yoga, geführten Meditationen, herzöffnenden Praktiken und der heilsamen Kraft der Engelenergie. Lass körperliche und emotionale Spannungen los und finde inneren Frieden, Zuversicht und Gelassenheit.

Engel begegnen uns in vielerlei Gestalt und können uns heilsam begleiten. Ihre Energie ist eine Quelle der Inspiration und des Schutzes, die über religiöse Grenzen hinausreicht. Entdecke die himmlische Kraft, tauche ein in eine Welt des Friedens und der Hoffnung. Lass dich liebevoll in einer kleinen Gruppe (max. 10 Personen) begleiten.
Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Offenheit und bequeme Kleidung.
Melde Dich an und erlebe eine himmlische Auszeit! Weitere Details gern per Mail.

DATUM
14.11.–16.11.2025 (Fr, 16:00–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 240,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Linda Verstappen
ANMELDUNG info@vivere-vital.de

Gewürze und Heilpflanzen der Bibel sinnlich erfahren

*„Es duftet nach Narde und Safran, Kalmus und Zimt; selbst Weihrauchsträucher, Myrrhe, Aloe und die edelsten Balsamgewächse sind dort zu finden.“ (*Hld 4,14) An diesem Wochenende möchte ich Sie zu einer Reise ins Reich der Gewürze und Düfte einladen.
Die Bibel erwähnt einige Heilpflanzen, die exotisch und fremd anmuten. Können diese in unserer hektischen und modernen Zeit noch angewendet werden? In den Werken der heiligen Hildegard von Bingen finden wir Hinweise für bewährte Heilmittel. Diese lassen sich gut in den Alltag intrigieren, sei es als Ysop Hühnersuppe oder Nervenkekse. Aber auch die Aromatherapie ist ein Teil der Pflanzenheilkunde und wurde schon vor über 9000 Jahren von den Ägyptern angewendet. Die duftenden Köstlichkeiten sind nicht nur in der dunklen Jahreszeit wertvoll für unser Wohlbefinden, sie lindern durchaus auch körperliche Beschwerden. Mit einem Script zur Anwendung von Fußbadesalz, Duftstift und Einreibeöl werden Sie gut gerüstet in die Adventszeit gehen und darin vielleicht sogar ein paar dufte Geschenkideen entdecken. Das Material kann bei der Leiterin erworben werden.

DATUM
15.11.–16.11.2025 (Sa, 10:00–So, 16:00)
KURSGEBÜHR 165,00 € (inkl. Material&Script)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Britta Mannertz
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Feldenkrais – Wirbel um die Säule

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

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

DATUM
21.11.–23.11.2025 (Fr, 17:00–So, 13:00)
KURSGEBÜHR 190,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Kathrin Hoyer
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

In den inneren Atem eintauchen

und lernen unsere Sinne auch im innen anzuwenden

Atem bedeutet Lebenskraft. In unserer kontemplativen Atemarbeit geht es um seelische Belebung – aus der Stille heraus. Wir wenden uns den autonomen Prozessen im Unbewussten zu, die im Atemgeschehen ebenso zum Ausdruck kommen wie in inneren Bildern und Träumen. Wir lernen, mit unserer Wahrnehmung unter den rhythmischen Lungen-Atem zu tauchen und die fließende Bewegung des Inneren Atems zu erspüren. Im Wahrnehmen und Wirken lassen, im Erkunden und Begreifen folgt das Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe. Wir erproben und stärken die Fähigkeit, unsere Sinne auf eine feldartige Wahrnehmung umzustellen und zu einem Sinn zu bündeln, sodass wir unsere ganzheitliche Leiblichkeit erfahren und erfassen können. Das erweitert unser Wahrnehmungsspektrum und eröffnet eine natürliche Möglichkeit, sich in der eigenen Körperspürung zu halten. Diese Rückbindung an das eigene Körperbewusstsein kann eine verlässliche Stütze und gute Orientierung auch im Alltag bilden.

DATUM
12.12.–14.12.2025 (Fr, 15:00–So, 12:30)
KURSGEBÜHR 195,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Cornelia Ehrlich
ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qi Gong zum 3. Advent – die köstliche Erfahrung der Stille

In der besonderen Zeit des Advent besinnen wir uns auf dessen eigentliches Wesen, die Stille, die freudige Erwartung, und ziehen uns in die liebevolle Atmosphäre der Ruhe des Klosters Vinnenberg zurück.

Wir tauchen in ein das Gedächtnis der Welt, in die alten Übungen der Inneren Alchemie des Qi Gong, in sanfte Bewegung und stille Meditation. Somit wahren wir den Frieden unseres Herzens und können diese kostbare Zeit des Advents in heiterer innerer Ruhe und Gelassenheit genießen und begehen. Wir stärken die Nieren und die Blase, 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 und ist von zentraler Bedeutung für Körper, Geist und Seele, unsere „Drei Schätze". Am Abend erfreuen und nähren wir unser inneres Kind mit unseren alten Advents- und Weihnachtsliedern – und vielleicht schwebt später noch ein Märchen in unseren Kreis …
Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM
12.12.–14.12.2025 (Fr, 18:30–So, 14:00)
KURSGEBÜHR 230,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Anette Krüger
ANMELDUNG nur buchbar über:
kruegerseminare@aol.com

Auszeit mit Bewegung und Klang

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

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

DATUM
27.12.–29.12.2025 (Fr, 15:00 Uhr–So, 13:30 Uhr)
KURSGEBÜHR 160,00 € (Frühbucherpreis bis 10.10.2024, danach 180,00 €)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Uta Altmann
ANMELDUNG nur buchbar über:
www.uta-altmann.de

KLOSTER VINNENBERG – ORT GEISTLICHER ERFAHRUNG

Referentinnen und Referenten

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

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

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

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

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

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

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

Anna Eickelmann | Achtsamkeitstrainerin in Resilienz, Stressbewältigung und Selbstmitgefühl (DFME), Instagram: eickelmannanna_achtsamkeit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anke Riedel | Jhg.1958, Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige berufliche Tätigkeit in der Jugend-und Familienhilfe sowie selbständige Tätigkeit als Einzel- und Paartherapeutin, Mitglied und Ausbilderin der Qigong-Fachgesellschaft e.V., Qigongstudium Uni Oldenburg (Diploma of Advanced Studies Qigong), approbierte Kinder-und Jugendlichentherapeutin, Heilpraktikerin-Psychotherapie, personzentrierte Gesprächstherapie und Focusing

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

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

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

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

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

Karin Skogstad | Fotografin, Yogalehrerin nach der Bihar School of Yoga

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

Agnes Stegers | Jhg. 1964, Mutter von 2 erwachsenen Kindern Industriekauffrau und Fremdsprachensekrerärin, bis 2024 strategische Einkäuferin. Seit 2016 Qigong Praktizierende, nach 4-jähriger Aus- und Fortbildung seit 2024 Qigong Lehrerin. Regelmäßige Qigong Kurse am Niederrhein und online

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

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

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

Linda Verstappen | Yogalehrerin, staatl. anerkannte Erzieherin, Heilpraktikerin (Psych.), Sozialpädagogin (i.S.), Releasing Ausbildung in Indien, langjährige Praxis von Yoga, Meditation und Energiearbeit

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

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

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

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

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

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

SÄULE 3 – WERTORIENTIERUNG

Erneuerung christlicher Werte in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

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

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

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

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

Unterstützung für Ihr Seminarangebot

Wir helfen Ihnen gerne bei der Entwicklung ein auf Ihre Zielgruppe hin maßgeschneidertes Angebot. Wenn Sie es wünschen, übernehmen wir die Organisation des Seminares im Haus und die Suche nach Moderatoren. Sie buchen – wir unterstützen Sie kompetent und professionell!

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.

Tagungen

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

SÄULE 4 – RELIGIÖSE KULTUR
Gottesdienste – Stundengebet – Liturgie

sonntags	07:00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
sonntags	11:00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
montags	06:30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
montags	09:00 Uhr	Heilige Messe in der Klosterkirche
di., fr., sa	06:30 Uhr	Laudes, Stundengebet in der Klosterkirche
mittwochs	07:00 Uhr	Laudes in der Klosterkirche
mittwochs	15:00 –17:00 Uhr	Eucharistische Anbetung,
	16:30 Uhr	Vesper* in der Klosterkirche

Heilige Messe an Feiertagen

1. Januar	11:00 Uhr
Osternacht	21:00 Uhr
Ostermontag	11:00 Uhr
Pfingstmontag	11:00 Uhr
Fronleichnam	11:00 Uhr
Heiligabend	21:00 Uhr

Wallfahrtsgottesdienste im September

Die Pfarrgemeinden der umliegenden Ortschaften pilgern zum Kloster Vinnenberg, um das Gnadenbild der Gottesmutter vom Himmelreich zu ehren.
Die Wallfahrtsgottesdienste am 7.9., 14.9. und 21.9. finden jeweils um 11.00 Uhr statt. Abweichend findet am 20.9. ein Gottesdienst um 12.00 Uhr statt.

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

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

Oasengäste – Rückzug in stiller Umgebung

Sie können sich jederzeit zu Einzeltagen, mehreren Tagen oder auch zu einer längeren Zeit des Rückzugs in der Stille anmelden. Es kann sinnvoll sein, für solche Tage eine so genannte „Geistliche Begleitung“ * in Anspruch zu nehmen. In der Regel wird dann täglich ein Gespräch als Impuls und zur Reflexion mit einem kompetenten Begleiter oder einer kompetenten Begleiterin geführt.
Sie können auch am Stundengebet der Klostergemeinschaft teilnehmen.

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

Urlaubstage – Erholung geistlich gestalten

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

TIPP

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

Familienfeiern im Kloster Vinnenberg

Möchten Sie Ihre Familien- oder Betriebsfeier nicht so groß und nicht so laut – aber geistlich und festlich gestalten? Auch das ist auf Anfrage und nach vorheriger Abklärung Ihrer Wünsche im Kloster Vinnenberg möglich. In dieser Atmosphäre können Sie ganz neu mit Verwandten und Freunden in Kontakt kommen und Beziehungen aufbauen. Gleichzeitig stehen Ihnen die Gästezimmer für die Unterbringung zur Verfügung.

Führungen

Das Kloster Vinnenberg bietet ganzjährig geführte Rundgänge durch die Wallfahrtskirche und das Seminarhaus an. Die einstündigen Führungen werden von einer Ordensschwester geleitet. Die Kosten betragen 5 € pro Person. Auf Wunsch führt der Rundgang bei gutem Wetter auch durch den 30.000 qm großen Klostergarten! Termine können mit dem Sekretariat vereinbart werden.

Gruppen im Kloster Vinnenberg

Das Raumangebot (siehe Seite 62) zeigt die Vielfalt der Nutzung über das bisher aufgezeigte Programm hinaus. Die Räume, eingebettet in die idyllische, ruhige Umgebung von Klostergärten und Parklandschaft, laden ein zu:

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

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

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

TIPP

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

Das Team im Kloster Vinnenberg

Dr. Carl B. Möller
Theologe, Analytischer Psycholge, Hausleitung

Schwester Therese
Wallfahrtsbetreuung

Schwester Felix
Service

Schwester Denise
Service

Diane Süß
Seminar und Veranstaltungsmanagement

Reinhild Ahmann
Seminar und Veranstaltungsmanagement

Janine Bartels
Personal und Rechnungswesen

Sabine Walter
Marketing

Benno Cygan
Haustechnik

Marlene Harringer
Service

Silke Röper
Service

Martin Burghardt
Service

Sabine Loeber
Küchenleitung

Claudia Maßmann
Küche/Service

Mechthild Pickhinke
Küche/Service

Karin Kretzschmar
Küche/Service

Bettina Kathke
Service

Rita Haverkamp
Küche/Service

HERZLICHEN DANK

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

Raumangebot

Klostergebäude (Hauptgebäude)
- 25 Einzelzimmer, Bad
- 3 Doppelzimmer (getrennte Betten), Bad
- Vortragsraum für bis zu 50 Personen
- Meditationsraum für 20 Personen
- 4 Seminarräume für jeweils 10 bis 20 Personen
- Gesellschaftsraum
- großes Refektorium (Speiseraum) für 40 Personen
- kleines Refektorium für ca. 14 Personen
- 30 000 qm Klostergarten, der nur den Gästen als Raum des Rückzugs, der Erholung und der Stille zur Verfügung steht

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

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

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

Preise

Klostergebäude

Einzelzimmer (pro Person/Nacht)	
mit Bad, ohne Verpflegung	50,00 €
mit Vollpension	89,50 €
Doppelzimmer (pro Person/Nacht/bei 2 Pers.)	
mit Bad, ohne Verpflegung	40,00 €
mit Vollpension	79.50 €

Kardinal-von-Galen-Haus

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

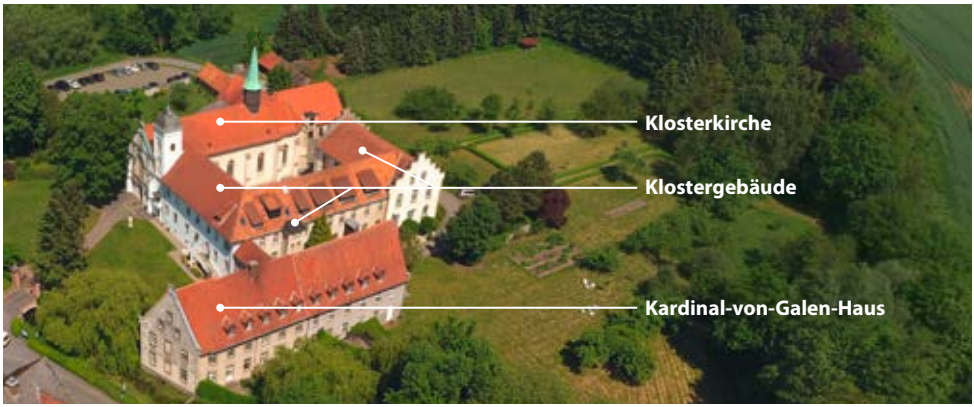
Einsiedelei	75 €
Oratorium	75 €
jede weitere Person:	40 €

Seminar- und Tagungsräume

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

INFO

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



Kosten

- Die Kosten Ihres Aufenthalts berechnen sich aus Übernachtungs- und Verpflegungskosten (siehe Seite 66) zuzüglich der jeweiligen Kursgebühren laut Ausschreibung.
- Alle Preise verstehen sich pro Person/Nacht
- Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Aufpreis von 10 €.
- Für Tagesgäste gibt es eine Pauschale von 7,50 € zzgl. gebuchter Leistungen

Ermäßigung

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

Preise und Termine

Änderungen vorbehalten; Angaben ohne Gewähr

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

Stornogebühren

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

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

Die Erhebung der Kosten bezieht sich auf Kursgebühren, Übernachtungs- und Verpflegungskosten. Die Absage seitens der Kursteilnehmer*innen muss schriftlich per Post oder E-Mail erfolgen. Im gleichen Zug wird die Abmeldung unsererseits bestätigt. Diese Rücktrittsregelung ist verbindlich. Mit der Anmeldung zu unseren Kursen erklären Sie sich damit einverstanden. Gleichzeitig machen wir auf die Möglichkeit von Seminarrücktrittsversicherungen aufmerksam.

Eigenverantwortung

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

Wir machen, dass es läuft!

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

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

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

holtkamp
Haustechnik

trauerbegleitung.gisela.scharf

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

Gaststätte ZURBORN

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

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

Krankheit ist das Fehlen von Lebenskraft

Hildgard von Bingen

Britta Mannertz

HEILPRAKTIKERIN

AM KURGARTEN 30
05403 796599
49186 BAD IBURG
B.MANNERTZ@T-ONLINE.DE

IHR MODE- & BETTENHAUS IN GLANDORF

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Biedendieck

MODE- UND BETTENHAUS

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

mach DICH FÜHLbar

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

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

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

www.gabriele-erbe.de

Für Sie am Steuer

Steuerberatung | Wirtschaftsprüfung
Steuerliche Wirtschaftsberatung | Existenzgründung

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

Schirmer
& Partner

HERZENSGEBET
Spirituelle Lebenskunst
im Herz des Lebens

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

Enneagramm-Training

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

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

Julia Wendzinski
Zertifizierte Enneagramm-Trainerin
www.enneagramm-online.de

Sammeltasse
mit Glasstiel

MEHR TASSEN MIT GLASSTIEL IM SHOP

HOCH
DIE TASSEN

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

Der Künstler macht, was er will,
der Designer will, was er macht.

Kurt Weidemann, Grafikdesigner und Typograf

Beratung, Planung, Umsetzung von Internetseiten und Werbung
für Freiberufler*innen, Gewerbetreibende und Unternehmen.

synergeto

kommunikation / strategie / design
www.synergeto.de / 0251 3999385

Ihr
Zuverlässiger
Lieferant !
auch hier
im Hause

Getränke
Holtkamp

Freckenhorster Strasse 75
48231 Warendorf
Fon: 02581 / 1633
Fax: 02581 / 96 380
Whatsapp: 02581/1633
Mail: info@getraenke-holtkamp.de

Marcus Porsche
Referent für meditatives
Bogenschießen

0177 2012622
mcporsche@gmx.de

Bäckerei
Künne

48336 Füchtorf
Sassenberger Straße 2
Telefon: 05426 2350

KYOCERA AKI alos steffers kompetenz · büro

Steffers GmbH & Co. KG
Haus Uhlenkotten 26 · 48159 Münster
Prof.-Gärtner-Str. 25 · 48607 Ochtrup

steffers.de

Soul Time

mit Yoga - Achtsamkeit Retreats, Wandern,
Naturerlebnissen & Bildungsurlauben
in Klöstern & am Meer

SCAN ME

Vivere Vital

www.vivere-vital.de

Für himmlisch saubere Wäsche ...

Wäscherei Rose

... hygienisch rein,
überprüft und zertifiziert
vom Hohenstein-Institut.

Wir bieten individuellen Wäscheservice für
Ärzte, Apotheken und Pflegeeinrichtungen.
Infos über Kauf, Reinigung und Transport:
www.praxiswaesche.de

Versmolder Str. 1
48336 Sassenberg

Tel. 02583.1254
Fax 02583.4878

Im Atemraum der Seele

offene Übungs-Runden über ZOOM

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

∞

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

Über die innere Erfahrung unser Wahrnehmungsspektrum erweitern.

∞

www.Cornelia-Ehrlich.de

Diesel • Heizöl • Schmierstoffe

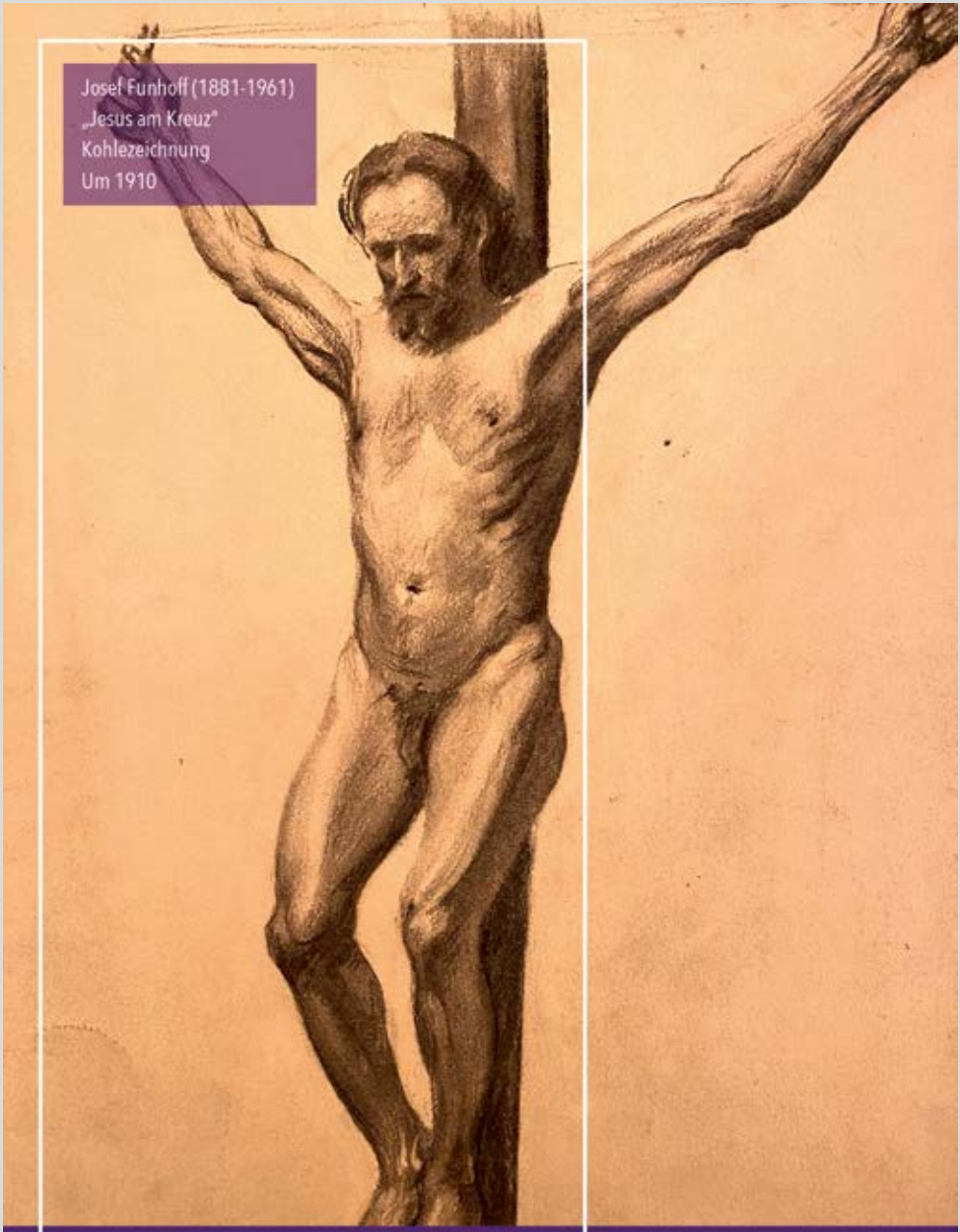
Lietmann Mineralöle

TANKSTELLEN • WASCHCENTER

Ihr regionaler Energielieferant

Heizöl - Diesel - Holzpellets
Schmierstoffe - Tankstellen

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



Kunsthandel | **Henneken**
Die Avantgarde aus Westfalen

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

Anmeldung und Kontakt

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

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

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

ANMELDUNG

Seminartitel .....

.....

Übernachtung Anzahl der Personen .....

Anreise am ..... um ..... Abreise am ..... um .....

☐ EZ, Kloster **89,50 €** ☐ DZ, Kloster **79,50 €**

☐ EZ, Kardinal-von-Galen Haus (Bad auf dem Flur) **79,50 €**

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

Bemerkungen .....

.....

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Datum ..... Unterschrift .....

TAXI
FRITZ

Wir bringen Sie sicher an jede (Kloster)pforte!

02581 3344

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

Absender

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bitte ausreichend frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte

Anfahrt

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

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

Alternativ bis Bahnhof Ostbevern, ab dort mit dem Taxi (ca. 39 €) oder mit dem Fahrrad (ca. 10 km).

So können Sie helfen!

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

Verein zur Förderung des
Klosters Vinnenberg e.V.
DKM Darlehnskasse Münster eG
IBAN: DE 50 4006 0265 0018 5551 00
BIC: GENODEM1DKM

Impressum

Herausgeber: Verein zur Förderung des Klosters Vinnenberg e.V.,
Beverstrang 37, 48231 Warendorf-Milte

Fotos:
Adobe Stock, Kloster Vinnenberg

Für die Kursausschreibungen sind die jeweiligen Referent*innen verantwortlich.

Warendorf-Milte, August 2024

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 – direkt am Klostergebäude – ist ein heimeliges Gästehaus, das in schlichter Schönheit bestens geeignet ist, zur Ruhe zu kommen – sei es als Einzelgast oder in einer Gruppe.

Seien Sie herzlich willkommen!

KLOSTER VINNENBERG

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