

PROGRAMM 2027



Mutig springen!



KLOSTER VINNENBERG

NEU

AUSZEIT für pflegende
Angehörige (Seite 28)

NEU

Zertifizierte Präventionskurse
und **BILDUNGSURLAUB**

NEU

SOMMERAKADEMIE
25.–30. JULI (Seite 44)



Kloster und Klosterkirche

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Vinnenberg!

Während unseres gesamten Lebens erfahren wir zahllose Veränderungen. Das erfordert immer wieder Neuanfänge – das Eingehen von kleinen und größeren Wagnissen. Dazu gehört Mut: Der Mut den Sprung ins Neue zu wagen.

Vor siebzehn Jahren durfte ich das Kloster Vinnenberg nach fünf Jahren Leerstand und fast 800-jährigem Bestehen wieder gründen. Das bedeutete einen einschneidenden Neuanfang, stand ich doch nach fünfjähriger Pause vor dem Nichts. Finanzielle Reserven gab es nicht, weder Kurse noch Seminare fanden statt, das ehemalige Personal hatte sich bereits neue Arbeitsplätze gesucht. Zunächst ging ich erfolgreich betteln, so dass neues Personal eingestellt, das Büro neu eingerichtet und das gesamte Gebäude für mehr als zwei Millionen Euro renoviert werden konnte.

Ein neues Konzept entstand und wurde im ersten Jahr öffentlich. Bis heute bin ich äußerst dankbar, dass so viele Interessierte und Ehrenamtliche an der Wiederbelebung des Klosters mitgewirkt haben. Die Inhalte der Kurse adressieren nach wie vor Sinn suchende Menschen in einer vielfach sinnentleerten Welt.

Die finanziellen Grundlagen, auch Menschen mit geringerem Einkommen zu unterstützen, sind vorhanden. An den Teilnehmenden lässt sich allerdings ablesen, dass jüngere Menschen bei uns im Kloster Vinnenberg fehlen. Diesbezüglich bedarf es nun weiteren Mut für Neuanfänge, Themen für jüngere Menschen zu konzipieren. In den Kursen sind alle Themen diskutierbar. Bereits in diesem Vorwort möchte ich euch, die Jüngeren ermutigen, an den bestehenden Kursen teilzunehmen und – im Bedarfsfall – mich auch um die notwendige finanzielle Unterstützung zu bitten. Habt Mut und meldet euch!

Nachdem die Kirche in Frankreich zur Zeit geradezu einen Boom bei den Taufen junger Erwachsener erlebt, verzeichnen auch wir in Deutschland einen, wenn auch kleinen, aber dennoch spürbaren Anstieg derer, die sich wieder für Glauben und Kirche interessieren. Sonntags treffen sie bei uns auf eine lebendige Gottesdienstgemeinde. Es bedarf Mut, in der Krise der Kirche sich den Fragen des Glaubens zu öffnen und das Wagnis des Glaubens einzugehen.

Das Thema des letzten Katholikentags lautete „Hab Mut, steh auf“! Diesem Aufruf schließe ich mich von Herzen an. Ich wende mich an jung und alt mit Mut aufzustehen und Jesus der unter den Menschen gelebt und gewirkt hat, einerseits entgegen zu gehen und andererseits nach zu folgen. Für mein Leben kann ich sagen: „Es lohnt sich!“

Es freuen sich auf interessante und gute Begegnungen im Kloster Vinnenberg



Carl Möller und das ganze Klosterteam



Eingang Kloster Vinnenberg

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

KLOSTER VINNENBERG

Den Ursprung achten – der Entwicklung trauen

Seit mehr als 750 Jahren ist das Kloster Vinnenberg im Zentrum der münsterländischen Parklandschaft ein Ort des Gebetes und der Reflexion über den Glauben. Seit Jahrhunderten pilgern Menschen zur Gottesmutter von Vinnenberg. Bis heute vergeht kaum ein Tag an dem die Klosterkirche ohne Betende ist. Viele Klöster werden aufgrund von Überalterung und Glaubensschwund geschlossen. Diesen Prozess wollen wir zum Stillstand bringen. Denn die heutige Gesellschaft, so auch die Menschen im Münsterland, sollten auf sinnstiftende geistliche Orte und die Pflege des Erbes unserer abendländisch-christlichen Kultur nicht verzichten. Zu diesem Zweck hat sich ein Förderverein, aufgrund der Initiative und unter der heutigen Leitung von Dr. Carl B. Möller, gebildet, der die Tradition Vinnenberg seit nunmehr 15 Jahren fortschreibt.

Glaube Deinem Glauben

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

Unsere Zuversicht ruht auf 4 starken Säulen:

Kontinuität des kontemplativen Lebens • Angebot von Exerziten für Einzelne und Gruppen • Kompetente Begleitung: „Stille Tage“ für Gäste, die sich zurückziehen möchten, um geistlich zu regenerieren • Anbetung: Jahrhundertealte und neue Gebetsformen	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	Erneuerung christlicher Wertorientierung • Wirtschaftsethik: Führungskultur für Menschen in Verantwortung • Medizinethik: Umgang mit Grenzerfahrungen des Lebens	Kontinuität religiöser Kultur • Pflege der Wallfahrt und des Pilgerns • Erweiterung und Vertiefung der liturgischen Angebote • Geistliche Konzerte, Auseinandersetzung mit Literatur und Kunst
1	2	3	4

JANUAR

02.01.–03.01.	Das Mysterium der Rauh Nächte Anette Krüger	20
08.01.–10.01.	Atem & Klang – Mit Leichtigkeit zur eigenen Stimme Anne Klare	20
08.01.–10.01.	NEU Slow & Yin Yoga – Soundbath mit Klangschalen und Crystal Bowls Andrea Stellbrink	21
15.01.–17.01.	Enneagramm – Fortführungsseminar Julia Wendzinski	22
15.01.–17.01.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15
22.01.–24.01.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15
27.01.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
29.01.–31.01.	Einfach Mensch sein – Stilleseminar Antje Lackmann	22

FEBRUAR

05.02.–07.02.	Finde den inneren Frieden in dir – Selbsterfahrung durch Yoga Agnes Dieckmann	24
05.02.–08.02.	Kontemplation an Karneval Dr. Carl B. Möller	13
10.02.–12.02.	NEU Komm zur Klarheit! Susanne Filthaut	24
12.02.–14.02.	Yoga & Meditation Elisabeth Burlage	25
19.02.–21.02.	Gestaltexerzitien – Wege zur Gelassenheit Monika Ruge	25
20.02.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
22.02.–26.02.	NEU BU* Beweglich und gelassen durch Beruf & Alltag Maria u. Lothar Zimmermann	26
27.02.–28.02.	NEU Frühlings-Retreat: Yoga, Meditation & innere Erneuerung Sylvia Eiken	27

MÄRZ

03.03.–05.03.	NEU Auszeit für pflegende Angehörige: Ruhe, Entspannung, Stärkung Gabriele Nowotzki	28
05.03.–07.03.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	29
10.03.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
12.03.–14.03.	Innere Ordnung, äußere Gelassenheit mit Schüßlersalzen & Teepflanzen Britta Mannertz	29
19.03.–21.03.	Qigong zum Frühlingsbeginn Anette Krüger	30
20.03.–21.03.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
20.03.–21.03.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	30
21.03.–25.03.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© (4 Tage) Sifu Ralf Bröckling	16
24.03.–29.03.	Kontemplation an den Kar- und Ostertagen Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise	13
25.03.–28.03.	NEU Oster-Retreat: einen Neuanfang wagen Ursula Wältring	31

*PRÄ

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

*BU

Diese Kurse sind als Bildungsurlaub zertifiziert.

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
APRIL		
02.04.–04.04.	NEU Slow & Yin Yoga, Meditation – sanft, klärend, nährend Suzi Badra	32
02.04.–04.04.	Verdauung dauert – Therapie nach Hildegard v. Bingen Britta Mannertz	33
08.04.–11.04.	PRÄ* Ying Hua San De Gong-Übungen zu den 3 Tugenden der Kirschblüte A. Riedel, S u. R. Sander	34
16.04.–18.04.	Yoga – Klang – Wildkräuter ... ein Wochenende für alle Sinne Andrea Tegelkamp	35
16.04.–18.04.	Abenteuer Selbstentdeckung – Entschleunigung u. innere Einkehr Anna Eickelmann	33
16.04.–18.04.	Leistung und Wohlbefinden Cordula Engels	35
28.04.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
30.04.–02.05.	NEU Komm zur Klarheit! Susanne Filthaut	24
MAI		
03.05.–06.05.	Focusing und Qigong – fließendes Miteinander Anke Riedel und Kerstin Wieland	36
14.05.–16.05.	Ho'oponopono oder wie wir endlich alles richtig, richtig machen Julia Stahl	36
07.05.–09.05.	Gute Nacht – gesund schlafen Yvonne Schmidt	37
07.05.–09.05.	Za-Zen „Sitzen in Stille“© Sifu Ralf Bröckling	16
14.05.–16.05.	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Stephan Hinssen	37
21.05.–23.05.	Meditatives Bogenschießen für Paare Marcus Porsche	38
21.05.–23.05.	NEU Achtsamkeit mit allen Sinnen Tina Ochs, Lea Pabst	38
28.05.–30.05.	Sonne im Herzen – Yoga Auszeit im Mai Simin Schafiyha	39
31.05.–04.06.	NEU BU* Gesundheit als Nebenwirkung Maria u. Lothar Zimmermann	39
JUNI		
04.06.–06.06.	Feldenkrais®: Von der Basis zur Balance – Wege in die tiefe Hocke Kathrin Hoyer	40
04.06.–06.06.	NEU Achsames Zeichnen & Malen Maike Hilgart	40
11.06.–13.06.	Schreiben aus der Stille – Übergänge Dr. Eva Wolf	41
11.06.–13.06.	PRÄ* Mit Qigong achtsam in Beruf und Alltag Anke Riedel u. Susanne Sander	41
12.06.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
18.06.–20.06.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	29
19.06.–20.06.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
25.06.–27.06.	Qigong im Sommer: Herzensfreuden Anette Krüger	42

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
JULI		
07.07.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
14.07.–16.07.	NEU Auszeit für pflegende Angehörige: Ruhe, Entspannung, Stärkung Gabriele Nowotzki	28
16.07.–18.07.	Gesund und leistungsfähig trotz Stress Yvonne Schmidt	43
21.07.–25.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
25.07.–30.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (5 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
21.07.–30.07.	Kloster Auszeit im Geiste des Zen (4+5 Tage) Sifu Ralf Bröckling	17
23.07.–25.07.	Auf die innere Stimme hören – Klarheit, Mut und Inspiration entfalten Cornelia Ehrlich	43
25.07.–30.07.	16. Sommerakademie C. G. Jung Dr. Carl B. Möller	44
30.07.–01.08.	Za-Zen „Schweigeseminar“ Sifu Ralf Bröckling	15
AUGUST		
06.08.–08.08.	NEU Komm zur Klarheit! Susanne Filthaut	24
08.08.–14.08.	Kontemplation im Sommer Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst	13
13.08.–15.08.	Selbstwert, Selbstwahrnehmung u. Authentizität Cordula Engels	44
19.08.–22.08.	NEU Heilung deiner Wurzeln – Anerkennen, Spüren, Lösen Kathrin Buhl, Angelika Hoppe	45
20.08.–22.08.	NEU Yoga & Klavier – Ein musikalisches Yoga-Wochenende zum Entspannen David Ianni	46
27.08.–29.08.	Nichts funktionierte, bis ich begriff das Nichts funktioniert Gabriele Erbe	46
27.08.–29.08.	NEU Reset & Connect – Auszeit im Kloster Natalie Klein	47
SEPTEMBER		
03.09.–05.09.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	29
04.09.–05.09.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
06.09.–10.09.	BU* PRÄ* Yoga, Qigong & Natur für mehr Energie im (Berufs-)alltag Andrea Stellbrink	47
08.09.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
10.09.–12.09.	Bogenschießen für Männer – meditativ in die eigene Kraft kommen Marcus Porsche	48
10.09.–12.09.	Erholsamer Schlaf und Balance – Therapie nach Hildegard v. Bingen Britta Mannertz	48
17.09.–19.09.	Mein Herz tanzt – Auszeit für mich Andrea Dieckmann, Nicole Menke	49
17.09.–19.09.	Za-Zen – Sitzen in Stille© Sifu Ralf Bröckling	16
22.09.–24.09.	NEU Auszeit für pflegende Angehörige: Ruhe, Entspannung, Stärkung Gabriele Nowotzki	28
24.09.–26.09.	Qi Training – Körperliche und geistige Vitalität Sifu Ralf Bröckling	50
26.09.–01.10.	Kontemplation im Herbst Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise	14

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

***BU** Diese Kurse sind als Bildungsurlaub zertifiziert.

TERMIN	THEMA LEITUNG	SEITE
OKTOBER		
01.10.–03.10.	Enneagramm – Einführungsseminar Julia Wendzinski	50
15.10.–17.10.	NEU Achtsames Pilates – Körperwahrnehmung & Bewegungsqualität Simone Meintrup	51
22.10.–24.10.	Qigong – Im Herbst die Lunge und das Immunsystem stärken Anette Krüger	52
23.10.–24.10.	Im Einklang mit Körper, Geist und Seele – Yoga-Seminar Karin Skogstad	30
23.10.–24.10.	NEU Herbst-Retreat: Yoga, Atemarbeit & tiefe Regeneration Sylvia Eiken	53
27.10.–31.10.	Za-Zen Schweigeauszeit Sifu Ralf Bröckling	54
29.10.–01.11.	Goldener Herbst – Sanfte Yoga Auszeit Simin Schafiyha	55
NOVEMBER		
10.11.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
12.11.–14.11.	NEU In der Mitte des Lebens – eine Reise zu mir selbst Ursula Wältring	56
12.11.–14.11.	Atem & Klang – Mit Leichtigkeit zur eigenen Stimme Anne Klare	20
19.11.–21.11.	Der Weg zu Freude und Leichtigkeit im Alltag Gabriele Nowotzki	57
26.11.–28.11.	PRA* Releasing Yoga meets Engelenenergie: Himmlische Verbindung spüren L. Verstappen	57
26.11.–28.11.	Feldenkrais®: Mühelos Aufstehen – von der Erde in die Aufrichtung Kathrin Hoyer	58
27.11.–28.11.	24 Stunden Kontemplation – zum Kennenlernen und Vertiefen Dr. Carl B. Möller	12
DEZEMBER		
03.12.–05.12.	Yoga & Meditation Elisabeth Burlage	25
03.12.–05.12.	Im Atemraum der Seele Cornelia Ehrlich	58
10.12.–12.12.	Qigong zum 2. Advent: Die köstliche Erfahrung der Stille Anette Krüger	59
10.12.–12.12.	NEU Slow & Yin Yoga – Soundbath mit Klangschalen und Crystal Bowls Nadine Oberlack	59
11.12.	Ordnungen der Liebe – Systemische Aufstellungen Marie-Christine v. Fürstenberg	23
17.12.–19.12.	Entspannung und Achtsamkeit mit Klängen und Lauten Julia Wendzinski	60
17.12.–19.12.	Ich hole mir meine Kraft zurück Beate Watkins	29
21.12.–25.12.	Kontemplation zu Weihnachten – Stille Tage Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise	14
27.12.–29.12.	Auszeit mit Bewegung und Klang Uta Altmann	60
28.12.27–01.01.28	Kloster Auszeit im Geiste des Zen Sifu Ralf Bröckling	17
29.12.27–01.01.28	Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept Elisabeth Kammann, Helga Schwartengraber, Deborah Rawlings	37



SÄULE 1–KONTEMPLATION

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

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. Ruhegebietes – gleichsam ein erster Schritt zu einer althergebrachten, bewährten Versenkungsmeditation. Auf diese Weise wird auch den Menschen von heute, besonders den sinnsuchenden, ein geistlicher Erfahrungsweg ermöglicht.

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

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



Seminarraum im Kardinal von Galen Haus



Altarraum in der Klosterkirche

24 Stunden Kontemplation zum Kennenlernen und Vertiefen

DATUM

20.03.–21.03.2027 (Sa, 16:00–So, 16:00)

19.06.–20.06.2027 (Sa, 16:00–So, 16:00)

04.09.–05.09.2027 (Sa, 16:00–So, 16:00)

27.11.–28.11.2027 (Sa, 16:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 40,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation an Karneval

DATUM

05.02.–08.02.2027 (Fr, 18:00–Mo, 16:00)

KURSGEBÜHR 105,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation im Sommer

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

Diese Exerzitien folgen dem sog. „Grieser Weg“, der von Pater Franz Jalics, SJ entwickelt wurde. Er 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. Es ist ein Weg vom Sollen zum Sein. Wesentliche Elemente dieser Exerzitien sind **durchgehendes 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

08.08.–14.08.2027 (So, 17:00–Sa, 11:00)

KURSGEBÜHR 150,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karl-Heinz Heyer und Sr. Beate Harst

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Blick auf Kloster und Kardinal von Galen Haus

Kontemplation an den Kar- und Ostertagen

Der Auferstehung entgegen – Die Liturgie von Gründonnerstag und Karfreitag zu feiern, ist die Voraussetzung, um in die Freude des Osterjubels hineinzuwachsen.

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

DATUM

24.03.–29.03.2027 (Mi, 18:00–So, 11:00)

KURSGEBÜHR 140,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Lourdesgrotte im Klostergarten

Kontemplation im Herbst

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

DATUM

26.09.–01.10.2027 (So, 18:00–Fr, 11:00)

KURSGEBÜHR 175,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Kontemplation zu Weihnachten – Stille Tage

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

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

DATUM

21.12.–25.12.2027 (Di, 18:00–Sa, 11:00)

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

LEITUNG Dr. Carl B. Möller, Sr. Denise

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

INFO

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



Za-Zen „Schweigeseminar“

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

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

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

DATUM

15.01.–17.01.2027 (Fr, 17:00–So, 16:00)

22.01.–24.01.2027 (Fr, 17:00–So, 16:00)

30.07.–01.08.2027 (Fr, 17:00–So, 16:00)

KURS GEBÜHR 188,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu

Za-Zen: „Sitzen in Stille“[©]

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

Ich vertrete hier besonders den liberalen Umgang mit den verschiedenen Za-Zen Richtungen und bevorzuge eine herzliche Stimmung während des Seminars, die allen Teilnehmer*innen die Möglichkeit gibt, ihre persönlichen Potenziale zu entwickeln. Das Seminar wird inhaltlich so gestaltet sein, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren ganz persönlichen Weg finden werden. Für meine Seminare gibt es keine Einschränkungen bezüglich deines Alters oder deiner Fitness. Ich werde deine persönlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Zwischenzeitliche innere Auseinandersetzungen gehören aber zum Prozess der tiefen Entspannung. Ein mögliches Ziel ist es Samadhi, die „absolute Versunkenheit“, zu erreichen. Beim Sitzen wollen wir sowohl unseren Körper und die

Atmung wahrnehmen, als auch auf unseren Gedankenfluss achten. Du lernst entspannt zu sitzen und deine Aufmerksamkeit immer mehr von außen nach innen zu lenken. Die richtige Atmung ist auch hier der Schlüssel zum Sein. Mit Übungen aus dem Chi Gong, der Atemschulung und Körperenergiearbeit, unterstütze ich dich aktiv. Ich gebe dir den Raum zum Loslassen, Verarbeiten und zum Kraft schöpfen. Du solltest in der Absicht kommen um deiner Selbst Willen zu sitzen.

DATUM

21.03.–25.03.2027 (4 Tg., So, 17:00–Do, 16:00)

07.05.–09.05.2027 (Fr, 17:00–So, 16:00)

17.09.–19.09.2027 (Fr, 17:00–So, 16:00)

KURS GEBÜHR 376,00 € (4-Tage-Seminar)

188,00 € (Wochenend-Seminar)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



Klostergarten



Meditationsraum im Kloster

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

wohl fühlen, 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

21.07.–25.07.2027 (4 Tg., Mi, 17:00–So, 16:00)
25.07.–30.07.2027 (5 Tg., So, 17:00–Fr, 16:00)
21.07.–30.07.2027 (9 Tg., Mi, 17:00–Fr, 16:00)
28.12.–01.01.2028 (4 Tg., Di, 17:00–Sa, 16:00)

KURSGEBÜHR

376,00 € (4-Tage-Seminar)
470,00 € (5-Tage-Seminar)
696,00 € (4+5 Tage, mit Preisvorteil)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



SÄULE 2 – PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Reifender Glaube – sich wandelndes Leben

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

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

Die 2. Säule des inhaltlichen Konzeptes in der „Sinn-Bildungs-Stätte Kloster Vinnenberg“ bietet in vielfältigen Seminaren und Kursen eine Hilfestellung, der Angst vor Veränderung entgegenzuwirken, Mut aufzubauen, Phasen von Lebenskrisen und -veränderungen als Chance zu Entfaltung und Wachstum zu verstehen. Das Kloster Vinnenberg möchte ein Ort des 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.



Innenhof, Kloster-Vinnenberg



Das Mysterium der Rauh Nächte – das besondere Seminar

Die Rauh Nächte gelten als die 12 heiligen Nächte dieser stillen Zeit zwischen den Jahren. Sie wirken seit alters her als kostbare Zeit der Besinnung und des Innehaltens. Jetzt werden wir – wie sonst zu keiner Zeit – durch die Natur wirksam darin unterstützt, in die Stille zu gehen. Wir sind im großen Ruhepunkt des Jahreskreises – und in der Wiedergeburt des Lichts aus tiefster Dunkelheit.

Seit jeher gilt diese letzte der 12 Rauh Nächte vor dem Heiligen-Drei-Königs-Tag als die wichtigste Rauh nacht.

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

DATUM

02.01.–03.01.2027 (Sa, 16:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Atem & Klang – Mit Leichtigkeit zur eigenen Stimme

Atem ist eine der ersten Berührungen, die wir erfahren, wenn wir ins Leben treten. Durch ihn kommen wir in Kontakt mit der Welt. Unsere Stimme wiederum ist, hörbar gemachter Atem. Mit ihr bringen wir Inwendiges nach außen. Den Atem mit Leichtigkeit in Stimme überfließen zu lassen, kann sich einfach, nährend und befreiend anfühlen. Hier zeigt sich unser Potenzial als Körper-Geist-Seele-Einheit. Wir entfalten unsere ganze Person – erfahren, was durch uns hindurchklingt und sich auszudrücken vermag.

An diesem Wochenende stelle ich die **Grundelemente der Ilse Middendorf** – und der **bipolaren Atemarbeit** sowie die hochwirksamen **Gelenkübungen nach Erich Wilk** vor. Die Teilnehmenden 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.

Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich ein. Fehlhaltungen und Verspannungen lösen sich auf. Wir gewinnen Kraft und gehen gestärkt und frischen Geistes zurück in eine neue Woche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Willkommen sind Laien und Profis, wie auch Neugierige jeden Alters!

DATUM

08.01.–10.01.2027 (Fr, 16:00–So, 15:00)

12.11.–14.11.2027 (Fr, 16:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 280,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anne Klare

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Klangvoller Jahresauftakt: Slow & Yin Yoga, Soundbath mit Klangschalen und Crystal Bowls

Das neue Jahr ist noch jung, der Alltag fühlt sich oft schon wieder voll an. Schenk Dir ein Wochenende, in dem Du wirklich ankommst – im Hier, im Jetzt, in Dir selbst. In der stillen Klosteratmosphäre verbinden wir sanften Slow Yoga und tiefes Yin Yoga mit den heilsamen Schwingungen von Klangschalen und Crystal Bowls.

Der besondere Rahmen:

Gemeinsam gestalten wir ein liebevolles Ritual, um das neue Jahr willkommen zu heißen – mit Klang und klaren Intentionen, für das was du dir im neuen Jahr wünschst. Eine Einladung, das Jahr nicht einfach passieren zu lassen, sondern es bewusst zu beginnen.

An diesem Wochenende erwarten Dich:

- Slow Yoga – sanft, achtsam, nährend für Körper und Nervensystem
- Yin Yoga – tiefes Loslassen und Regeneration
- Soundbath mit Klangschalen, Crystal Bowls

und feinen Klanginstrumenten – regenerativ und tief berührend

- Begrüßungsritual für das neue Jahr – mit Klang, Intention und Achtsamkeit
- Geführte Meditationen und sanfte Atemübungen
- Stille Spaziergänge durch Klostergarten und Münsterländer Felder

Diese Auszeit ist für alle, die das neue Jahr bewusst beginnen, sich regenerieren und mit klarer Energie in den Alltag zurückkehren möchten. Vorerfahrung ist nicht nötig.

Weitere Details: www.vivere-vital.de

DATUM

08.01.–10.01.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Stellbrink

ANMELDUNG nur buchbar über:
info@vivere-vital.de



Enneagramm – Fortführungsseminar

Im Fortführungsseminar werden wir uns über die bereits aus dem Einführungsseminar (9.-11.10.2026) 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

15.01.–17.01.2027 (Fr, 18:30–So, 13:30)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Wendzinski

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Einfach Mensch sein – Stilleseminar

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

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

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



DATUM

29.01.–31.01.2027 (Fr, 17:30–So, 13:30)

KURSGEBÜHR 198,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Antje Lackmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



„Ordnungen der Liebe“ – Systemische Aufstellungen

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

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

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

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

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

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

DATUM

Abendseminare: 27.01. + 10.03. + 28.04.
+ 07.07. + 08.09. + 10.11.2027 (Mi, 18:00–21:00)
Tagesseminare:
20.02. + 12.06. + 11.12.2027, (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

Finde den inneren Frieden in dir – Selbsterfahrung durch Yoga, Atmung und Meditation

In einer Welt, die immer unsicherer, schneller und lauter wird, finde dein ruhiges Zentrum. Äußere Ansprüche, Gewohnheiten sowie eigene Wünsche und Erfahrungen lassen uns oft auf Autopilot laufen. Kennst du diese Fragen: Wie finde ich Stabilität und Sicherheit? Bin ich der Mensch, der ich sein möchte? Bestimme ich meine Gedanken oder bestimmen sie mich?

Dieses Wochenende lädt dich ein, in die Selbsterforschung zu gehen. Finde Ruhe im Sturm, Ordnung im Chaos und Stille im Lärm. Yoga, achtsame Atmung und Meditation unterstützen dich dabei, dir selbst zu begegnen, tiefer zu forschen und liebevoll mit dir zu sein. Die Welt braucht Menschen mit Bewusstsein, die mit sich im Frieden sind und diesen Frieden teilen.

Der Schwerpunkt liegt auf Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Wer seine wahre Natur erkennt, findet Wege, den Alltag freier und kreativer zu gestalten – in Beziehungen, im Beruf und bei der Verwirklichung eigener Visionen.

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

DATUM

05.02.–07.02.2027 (Fr, 16:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Agnes Dieckmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Komm zur Klarheit!

Ein Wochenende für Frauen, die sich selbst besser verstehen möchten

Manchmal brauchen wir Abstand vom Alltag, um uns selbst wieder näherzukommen. Dieses Wochenende im Kloster Vinnenberg lädt Dich ein, innezuhalten, durchzuatmen und neue Klarheit zu gewinnen. Die besondere Atmosphäre des Klosters schafft Raum für Ruhe, Reflexion und persönliche Entwicklung.

Mit Human Design lernst Du Dich selbst besser kennen. Du erfährst, wie Du Entscheidungen triffst, wie Deine Energie wirkt und warum manche Dinge leichtfallen, während andere Kraft kosten. Es geht nicht um Schubladen oder komplizierte Theorien, sondern um ein tieferes Verständnis für Dich selbst. Begleitet wird das Wochenende von Impulsen zu Human Design, Meditationen, sanften Körperübungen, Journaling und Momenten der Stille. Daneben bleibt Zeit für Ruhe, Spaziergänge, persönliche Erkenntnisse und Austausch in einer vertrauensvollen Gruppe.

Das Seminar richtet sich an Frauen, die sich nach mehr Klarheit, Selbstverständnis und Vertrauen in ihren eigenen Weg sehnen – besonders in Zeiten von Veränderung oder Neuorientierung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lass Dich von der Ruhe des Klosters tragen und entdecke neue Perspektiven auf Dich selbst.

DATUM

10.02.–12.02.2027 (Mi, 18:00–Fr, 14:00)

30.04.–02.05.2027 (Fr, 18:00–So, 14:00)

06.08.–08.08.2027 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Susanne Filthaut

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Yoga & Meditation

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

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

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

DATUM

12.02.–14.02.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

03.12.–05.12.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Elisabeth Burlage

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Gestaltexerziten: Bei mir bleiben – Wege zur inneren Beständigkeit

Welche Situationen sind es, die uns bleiben lassen? Wann sagen wir: Ich bleibe – in einer Beziehung, bei einer Entscheidung, in einem Beruf oder an einem Ort? Die Frage nach dem Bleiben führt immer wieder zu uns selbst: Kann ich bei mir bleiben? Was trägt mich? Was gibt mir Halt?

An diesem Wochenende bist du eingeladen, den vielfältigen Spuren des Bleibens nachzugehen. Unterstützt werden wir durch Gespräche, Meditation, Leibarbeit, biblische Impulse sowie Einzelarbeit in der Stille. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Ein von und für uns gestalteter Gottesdienst in der Kapelle bildet am Sonntag den Abschluss.

Gestaltexerziten verbinden gestalttherapeutische Elemente mit geistlichen Übungen. Während die Gestalttherapie ein ganzheitliches Gewahrsein des eigenen Lebens fördert, helfen Exerziten, den Glauben zu vertiefen. Je bewusster wir uns wahrnehmen, desto selbstbewusster können wir leben.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die mit Offenheit und Neugier Spiritualität suchen, sich auf Neues einlassen und Bekanntes vertiefen möchten. Vegetarische Kost zur Unterstützung der geistlichen Arbeit wird empfohlen.

DATUM

19.02.–21.02.2027 (Fr, 18:00–So 14:00)

KURSGEBÜHR 125,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Monika Ruge

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU **BILDUNGSURLAUB**

Beweglich und gelassen durch Beruf & Alltag

Tag für Tag in kurzen und wohltuenden Bewegungssequenzen das Nötige für Gesundheit und Fitness tun und dabei Spaß haben. Tag für Tag für einige wohltuende Momente zur Ruhe kommen und aus der eigenen, inneren Ruhe und Kraft heraus die Dinge in Beruf und Alltag ordnen und regeln: Das geht!

Vieles bringen Sie bereits mit. Jetzt geht es darum, dieses Wissen freizulegen und zur Wirkung zu bringen. Ihre Körperintelligenz und Intuition zu aktivieren und alles dafür zu tun, dass die Erfahrungen, Erkenntnisse und Entdeckungen dieser Woche in Ihrem Beruf und Alltag nachhaltig wirksam werden können.

Themen dieses Seminars sind u. a.:

- Innere Ruhe kann man lernen
- Arbeitszeit ist Lebenszeit
- kreatives und intuitives Selbstmanagement
- Ziele verfolgen ohne Stress
- Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch Loslassen
- Die richtige Pause zur rechten Zeit

Techniken dieses Seminars sind u. a.:

- Impulsgymnastik
- funktionale Meditation nach der Fünf-Schritte-Technik
- kreatives und intuitives Selbstmanagement
- Innere Führung durch Focusing
- philosophische Mindset-Arbeit

Das Training setzt sich zusammen aus dem Einüben effektiver Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung (40 %), thematischen Impulsen (30 %) und eigenen Übungen und Austausch (30 %).

DATUM

22.02.–26.02.2027 (Mo, 09:30–So 12:30)

KURSGEBÜHR 300,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Maria und Lothar Zimmermann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





*Mitten in Bewegung
und Chaos bewahre
die Stille in dir.*

Deepak Chopra

NEU Frühlings-Retreat

Eine Pause nur für Dich – Yoga, Meditation & innere Erneuerung

Manchmal vergessen wir im Strudel des Alltags, wie heilsam es ist, uns selbst eine bewusste Auszeit zu schenken. Eine Pause, in der wir innehalten dürfen – nicht aus Pflicht, sondern aus tiefer Wertschätzung für uns selbst und unsere Bedürfnisse.

Kloster Vinnenberg im Münsterland ist ein besonderer Ort – einer, der einen sofort empfängt. Die ruhigen, einladenden Räume des Klosters, der wunderschöne Klostergarten und der herrliche Wald, der zu ausgedehnten Wanderungen und Spaziergängen einlädt, schaffen gemeinsam eine Atmosphäre, in der Ankommen wirklich möglich wird. Gutes, liebevoll zubereitetes Essen rundet diesen Rahmen ab – und macht aus diesen Tagen ein echtes Geschenk an sich selbst.

Was dieses Retreat inhaltlich trägt, ist die Verbindung aus uralter Yoga- und Meditations-tradition mit modernsten psychologischen Erkenntnissen. Soul & Flow Yoga, Yin Yoga,

bewusste Atemarbeit, tiefe Entspannung und Meditation fließen zusammen mit psychologischer Selbsterfahrung zu einem ganzheitlichen Weg nach innen – fundiert, lebendig und zutiefst menschlich.

Genauso viel Raum wie die Praxis selbst nimmt bei uns Herzlichkeit und echte Gemeinschaft ein. Das, was im Alltag so oft zu kurz kommt – wirklich gesehen werden, in Kontakt sein, gemeinsam lachen und schweigen – entsteht hier ganz natürlich. Menschen kommen als Fremde und gehen mit Verbindungen, die nachwirken.

DATUM

27.02.–28.02.2027 (Sa, 08:30–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sylvia Eiken

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Auszeit für pflegende Angehörige: Komm zur Ruhe – entspanne und stärke dich

Die häusliche Pflege verlangt viel Zeit, Verantwortung und persönliche Hingabe. Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund. Belastende Situationen, Erschöpfung und emotionale Herausforderungen können die Folge sein, wenn wir durch die Pflegearbeit an unsere eigenen Grenzen kommen.

Dieses Wochenende richtet sich an pflegende Angehörige, die ihre Kraftquellen stärken, neue Perspektiven gewinnen und ihre Selbstfürsorge bewusst in den Mittelpunkt stellen möchten. Denn: Wer langfristig gut für andere sorgen möchte, braucht auch einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Ziel des Wochenendes

- Eigene Belastungsgrenzen erkennen und besser mit ihnen umgehen
- Kraftquellen aktivieren und neue Energie gewinnen
- Selbstfürsorge als festen Bestandteil des Pflegealltags etablieren
- Herausfordernde Pflegesituationen entschärfen und gelassener bewältigen
- Die eigene innere Stabilität und Lebensfreude stärken

Was Sie erwartet

Fernab vom Alltag erhalten Sie Raum zum Auftanken, Regenerieren und Reflektieren. In einer wertschätzenden und verständnisvollen Atmosphäre können Sie Erfahrungen austauschen, neue Impulse aufnehmen und den Blick auf sich selbst richten.

- Austausch in der Gruppe
- Geführte Seelenreisen und Zeiten der Stille
- Morgen- und Abendimpulse
- Spaziergänge in der Natur (optional)
- Übungen zur Wahrnehmung persönlicher

Wer langfristig gut für andere sorgen möchte, braucht auch einen achtsamen Umgang mit sich selbst.



- Kraftquellen und Energieräuber
- Praktische Werkzeuge für den Pflegealltag, unter anderem: das „alte Salzwissen“, eine belebende Atemtechnik, Elemente der Nowotzki Methode®

Ihr Gewinn

Sie nehmen konkrete Impulse, alltagstaugliche Methoden und neue Kraft für Ihre Pflegesituation mit nach Hause. So schaffen Sie eine stärkere Grundlage für Ihre eigene Gesundheit – und damit auch für eine nachhaltige und liebevolle Begleitung Ihres pflegebedürftigen Angehörigen.

DATUM

03.03.–05.03.2027 (Mi, 15:00–Fr, 14:00)

14.07.–16.07.2027 (Mi, 15:00–Fr, 14:00)

22.09.–24.09.2027 (Mi, 15:00–Fr, 14:00)

KURSGEBÜHR 335,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gabriele Nowotzki

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Ich hole mir meine Kraft zurück

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



Komme ganz bei dir an, öffne dein Herz und spüre die Leichtigkeit deines Seins. Liebevoll und leicht möchte ich dir an diesem Wochenende viele neue Impulse mit auf deinen Seelenweg geben. Lass dich inspirieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bring bequeme Kleidung mit. Durch die Chakra-Arbeit lösen wir Blockaden in unserem Energiesystem und unterstützen dabei Körper, Geist u. Seele in ihrer Selbstheilung.



DATUM

05.03.–07.03.2027 (Fr, 15:00–So, 15:00)
18.06.–20.06.2027 (Fr, 15:00–So, 15:00)
03.09.–05.09.2027 (Fr, 15:00–So, 15:00)
17.12.–19.12.2027 (Fr, 15:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 430,00 €

inkl. Kosten für 2 Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Beate Watkins

ANMELDUNG nur buchbar über:
watkins.beate@gmail.com



Innere Ordnung, äußere Gelassenheit – Ein Wochenende mit Schüßlersalzen, Teepflanzen und Selbstfürsorge

Der volksnahe Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler entwickelte vor über 140 Jahren eine preiswerte Hausapotheke, die effektiv ist und sich für die ganze Familie eignet.

Die Handhabung lässt sich zügig erlernen. Mit 27 Schüßlersalzen können Sie Alltagsbeschwerden ganzheitlich lindern, vorbeugend tätig sein und Erreichtes stabilisieren. Durch die Einnahme erhalten Körper und Psyche Ordnungsimpulse – so wird spürbar, wie Konzentration und seelische Balance gestärkt werden. Ganz im Sinne von Dr. Schüßler ergänzen wir die Hausapotheke um ausgesuchte Teepflanzen.

An diesem Wochenende schulen Sie Ihre Selbstbeobachtung und Selbstfürsorge.

Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie die einzelnen Schüßlersalze zu unterscheiden, eine passende Dosierung einzuschätzen und auch äußere Anwendungen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

DATUM

12.03.–14.03.2027 (Fr, 17:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qigong zum Frühling – Die Übungen des langen Lebens

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll zu reinigen, zu entschlacken und die Kostbarkeit des Lebens zu feiern. Nach chinesischer Sicht sind dem Frühling das Element „Holz“ sowie Leber und Gallenblase zugeordnet. Sie reagieren besonders sensibel auf Druck und Spannung und stehen für Freude, Inspiration und Kreativität.

Die weich fließenden Bewegungen des Fan Teng Gong machen die Gelenke geschmeidig, stärken den Bewegungsapparat und beleben den Geist. Sie fördern Entschlackung und Entgiftung in Anmut und Leichtigkeit. Im Qi Gong wird die Wirbelsäule zur elastischen „Himmlichen Leiter“, das Gemüt heiter und lächelnd. In den Meditationen des Stillen Qi Gong der Inneren Alchemie genießen wir das Loslassen von Anspannung und das Geschenk tiefen Friedens. Das Innere Lächeln kann sich entfalten und das Leben als Geschenk der Schöpfung erfahrbar werden lassen. Ergänzt werden Meditationen und Übungen durch das „tibetische Heilströmen“, einen wichtigen Teil dieser Energiearbeit. Durch einfache Berührung mit den Händen werden die Energietore des Menschen verbunden. Blockaden können sich lösen, geistige und körperliche Harmonie entstehen. In seiner Schlichtheit ist das tibetische Heilströmen weniger ein Tun als ein „Geschehenlassen“ – mit überraschend tiefer und wohltuender Wirkung. Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM

19.03.–21.03.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Seminarraum, Kardinal von Galen Haus

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

20.03.–21.03.2027 (Sa, 15:00–So, 15:00)

23.10.–24.10.2027 (Sa, 15:00–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 120,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Karin Skogstad

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Ostern –
Neubeginn,
Wandlung,
Aufbruch

NEU Oster-Retreat – einen Neuanfang wagen

Ostern ist das Fest des Aufbruch, an dem wir das Leben feiern, das sich neu entfalten möchte. Diese Auszeit lädt dich dazu ein, das Osterfest bewusst zu erleben, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und eine nährnde Zeit für Dich an einem Ort der Stille zu genießen, um gestärkt in deinen Alltag zurück zu kehren.

Die spirituelle Botschaft von Ostern beschreibt zugleich einen typischen seelischen Wandlungsprozess des Menschen, den wir gut kennen und immer wieder durchlaufen. Diesen Prozess wollen wir hier bewusst gestalten und nachvollziehen, um persönlich zu erleben, was Ostern in der Tiefe auch für uns bedeuten kann und wie wir im ewigen Sterb und Werde immer mehr zu uns selbst entlassen werden.

Die 3 Phasen des Prozesses:

- Loslassen – Was möchte ich hinter mir lassen?
- Schwellenzeit – Was zeigt sich in der Stille und Leere, wenn ich diese zulasse?

- Integration – Mit welchem neuen Bild, welcher Vision, welcher Gabe kann ich von nun an mein Leben gestalten?

Diese Tage können dich dabei unterstützen:

- innere Klarheit und Orientierung zu gewinnen
- dich emotional und körperlich zu regenerieren
- Übergänge bewusst und wertschätzend zu gestalten
- neue Kraft für deinen Alltag und deine nächsten Schritte zu schöpfen

Was Dich erwartet:

- ein geschützter wertschätzender Raum, um voneinander zu hören
- morgendliche Meditation und Stille
- Naturübungen und Ritualarbeit
- Austausch und kreative Gestaltungsräume
- eine gemeinsame Feier von Ostern, Frühling und Neubeginn

DATUM

25.03.–28.03.2027 (Do, 17:00–So, 17:00)

KURSGEBÜHR 385,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Ursula Wältring

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Frühlingsenergie:

Mit Slow & Yin Yoga, Meditation – sanft, klärend, nährend



*„Dem Winter
Adieu sagen.
Dem Licht
entgegen.
In Deiner
eigenen Kraft.“*

Wenn die Tage wieder länger werden, die ersten Knospen aufbrechen und das Münsterland sich aus der Winterruhe streckt, lädt der Frühling auch uns ein: aufzuwachen, durchzuatmen und uns sanft von dem zu lösen, was uns träge gemacht hat.

In der chinesischen Medizin ist der Frühling die Zeit des Elements Holz – zugeordnet sind ihm die Organe Leber und Gallenblase. Sie stehen für Klarheit, Tatkraft, Inspiration und Kreativität. Jetzt dürfen wir liebevoll loslassen, was sich über den Winter angesammelt hat – körperliche Schwere, ungelöste Gedanken, alte Spannungen – und Raum schaffen für neue Lebensenergie.

Wir verbinden sanften Slow Yoga und tiefes Yin Yoga mit geführten und geführte Meditationen, Atemarbeit und bewussten Pausen. Wir

harmonisieren die Meridianbahnen von Leber und Gallenblase, dürfen alles ablegen, was nicht mehr nährt, und stärken zugleich unsere Mitte. Die Meditation schenkt uns dabei den inneren Raum, in dem das Neue Platz finden darf.

An diesem Wochenende erwarten Dich:

- Slow Yoga – sanft, achtsam, belebend für Körper und Geist
- Yin Yoga – tiefes Loslassen in lange gehaltenen Haltungen, gezielt für die Meridiane von Leber und Gallenblase
- Meditation – geführt und still, um die Frühlingsenergie zu kultivieren und innere Klarheit zu finden
- Loslassen, Innehalten, Nähren und Stärken
- Impulse für Kopf und Herz
- Atemarbeit als Brücke zwischen Körper und Geist
- Stille Spaziergänge durch den erwachenden Klostergarten und die Münsterländer Felder
- Genug Raum für Pausen, Dankbarkeit und neues Spüren

Diese Auszeit ist für alle, die die Trägheit des Winters hinter sich lassen, in ihre Kraft kommen und mit dem Frühling gemeinsam aufblühen möchten. Vorerfahrung ist nicht nötig – nur die Bereitschaft, Dich vom Frühling in Bewegung bringen zu lassen.

Weitere Details: www.vivere-vital.de

DATUM

02.04.–04.04.2022 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Suzi Badra

ANMELDUNG nur buchbar über:

info@vivere-vital.de

Verdauung dauert – Therapie nach Hildegard v. Bingen

In diesem Seminar befassen wir uns damit, wie wir unsere innere Mitte stärken können. Alles Lebendige vollzieht sich in Rhythmen: von Anspannung zu Entspannung, vom Mund bis zum Darmende.

Hildegard von Bingen hat in ihren Schriften dargelegt, dass eine gesunde Verdauung die Grundlage für ganzheitliches Wohlbefinden und präventive Gesundheit bildet. Im Rahmen unserer Arbeit ergründen wir ihre bewährten Heilmittel. Zu den geeigneten Maßnahmen zählen beispielsweise die wohltuende Bärwurz-Kur zur Darmsanierung sowie die belebende und reinigende Wermut-Kur. Wir betrachten ihre Ernährungsempfehlungen als wertvolle Orientierung, die uns begleiten wird. Ich lade Sie herzlich ein, Ihre innere Mitte zu spüren, den zyklischen Rhythmus Ihres Körpers mit einfachen Übungen zu begleiten und mithilfe einer liebevollen Haltung Wege zu finden, wie Prävention und Wohlbefinden im Alltag umgesetzt werden können.



DATUM

02.04.– 04.04.2027 (Fr, 17:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

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

16.04.–18.04.2027 (Fr, 15:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anna Eickelmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



PRÄVENTIONSKURS*

Yin Hua San De Gong-Übungen zu den 3 Tugenden der Kirschblüte

Im April steht die Kirschblüte für kurze Zeit ganz im Mittelpunkt allgemeiner Aufmerksamkeit, da sich dann ihre rosa Blüten in voller Pracht entfalten. Sie ist damit eine leise Lehrmeisterin, die nicht predigt – sondern sie erscheint, erblüht und vergeht. Sie blüht nicht nur für sich selbst, sondern für das Ganze – für den Wind, die Bienen und die Betrachtenden. In ihrer kurzen Existenz liegt eine Tiefe, die uns an Tugendlehren etwa aus Daoismus und Christentum erinnert.

So wollen wir uns mit Übungen aus dem Qigong in der Entdeckung der drei Tugenden erleben, die sich in Aufbruch, Schönheit und Vergänglichkeit widerspiegeln.

Das Innen Nährende Qigong (Nei Yang Gong), die 6 Heilenden Laute, Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qigong werden im Vordergrund stehen.

Dabei haben wir das Bild der Kirschblüte im Sinn, die uns die Schönheit und Leichtigkeit des Augenblicks verdeutlicht, und wir können dies wertschätzen und genießen. Nur so können wir in eine tiefere Verbundenheit mit uns und unseren Mitmenschen kommen. Wenn wir dieses „Wir“ spürbar in uns tragen, kann sich Kreatives entwickeln und wir entdecken uns auf eine neue Art. Lasst uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen!

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

DATUM

08.04.–11.04.2027 (Do, 18:00–So 12:30)

KURSGEBÜHR 420,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anke Riedel, Susanne u. Rüdiger Sander

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

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

- Meditative Spaziergänge mit einer kleinen Kräuterkunde über heimischen Wildkräuter und ihre Wirkung und Anwendungen.
- Yoga-Tanz, Yin-Yoga, Atemtechniken, Meditationen und vieles mehr werden ebenfalls Teil dieses Wochenendes sein.
- Wir tauchen ein in die Welt der Klänge und erfahren die heilende Wirkung in Verbindung mit Yogapraxis. Sind die Schwingungen im Körper, Geist und in der Seele in Harmonie, so sind wir mit uns selbst im Einklang.



DATUM

16.04.–18.04.2027 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 189,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Tegelkamp

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Leistung und Wohlbefinden

Wir alle haben Aufgaben und Pflichten – manche gehen uns leicht von der Hand, andere erfordern mehr Einsatz. Viele verbinden mit dem Wort „Leistung“ Druck und Fremdbestimmung, sei es beruflich, in Ausbildung oder Studium, aber auch privat. Wir sind am leistungsfähigsten, wenn wir uns wohlfühlen: Stimmung, Kreativität und Gesundheit profitieren davon.

In meinem Seminar zeige ich, wie Sprache hilft, Leistung neu zu verstehen und ein positives Arbeits- und Lebensklima zu gestalten. Du lernst, sprachliche und gedankliche Muster bewusst wahrzunehmen und erhältst praxisnahe Anregungen für Alltag und Beruf, die sich leicht umsetzen lassen.

DATUM

16.04.–18.04.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 385,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cordula Engels

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Focusing und Qigong – fließendes Miteinander

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

Focusing bedeutet, die Aufmerksamkeit dem inneren körperlichen Erleben und seinem Bedeutungsreichtum zu öffnen. Es eröffnet neue kreative Wege im persönlichen Entwicklungsprozess. Dabei können wir uns von der erstaunlichen Selbstorganisation überraschen, tragen und leiten lassen, die sich im Prozess entfaltet. Verbinden möchten wir dies mit Qigong, einer der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Wir laden ein zu einem Workshop über sicheren Stand, Ausgewogenheit und heitere Gelassenheit. In Beziehung zu sich selbst kommen, eine innere Haltung finden, aus der Handlung und Bewegung gut möglich werden – das ist die Idee dieses Workshops. Für Menschen in Beratungs-, Therapie- und Coachingkontexten können diese ganzheitlichen Erfahrungen eine wertvolle Unterstützung sein. Bitte bequeme Kleidung sowie Stoppersocken oder bodennahe Schuhe mitbringen. Auch für Übungen im Klostergarten bitten wir um passende Kleidung.

Die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer NRW wird beantragt.

DATUM

03.05.–06.05.2027 (Mo, 18:00–Do 12:30)

KURSGEBÜHR 390,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anke Riedel und Kerstin Wieland

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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

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

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

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

DATUM

14.05.–16.05.2027 (Fr, 16:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Stahl

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Gute Nacht – gesund schlafen

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

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



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

DATUM

07.05.–09.05.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURS GEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Yvonne Schmidt

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Das geistliche Lied – Singen nach ganzheitlichem Konzept

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

Die intensive Wahrnehmung des individuellen Atemmusters, das Spüren der beteiligten Körperstrukturen und die Schulung des differenzierten Hörvermögens sind die Voraussetzung, das Potenzial der eigenen Sing- und Sprechstimme auszuloten und zu erweitern.

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

DATUM

14.05.–16.05.2027 (Fr, 15:00–Mo, 14:00)

29.12.2027–01.01.2028 (Mi, 15:00–Sa, 14:00)

KURS GEBÜHR 280,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

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

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Meditatives Bogenschießen für Paare

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

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

DATUM

21.05.–23.05.2027 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 300,00 €/pro Paar

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Achtsamkeit mit allen Sinnen

Jeden Tag sind wir einer Flut von Reizen ausgesetzt: die Geräusche der Stadt, digitale Reize, Gerüche, Werbung ... Beruflich und privat werden hohe Anforderungen an uns gestellt.

An diesem Wochenende widmen wir uns der Achtsamkeit mit all unseren Sinnen. Sofern das Wetter es zulässt, möchten wir dazu auch die Natur um das Kloster nutzen.

Wir treten aus dem Alltag heraus, nehmen uns Zeit für uns selbst und unsere Wahrnehmung. Durch geführte Übungen wollen wir erforschen, was wir wahrnehmen, wie sich dies auf unseren Körper auswirkt, was uns gut tut und was nicht und wie wir darauf reagieren möchten. Diese Erfahrungen können wir mit in unseren Alltag nehmen und Veränderungen anstoßen.

Der Kurs enthält Methoden aus dem MBSR (mindfulness-based stress reduction), wie Meditation und leichte Körperübungen. Es wird Raum geben, um in den Austausch zu gehen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Weitere Infos unter: 8samkeitspraxis.de und tinaochs.de



DATUM

21.05.–23.05.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Tina Ochs und Lea Pabst

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Sonne im Herzen – Yoga-Auszeit im Mai

Der Mai lädt uns ein, aufzublühen, aufzutanken und das Leben wieder mit offenem Herzen zu spüren. Inmitten der kraftvollen Frühlingsenergie schenken wir uns eine bewusste Auszeit – zum Ankommen, Loslassen und neu beginnen.

Dieses Retreat verbindet sanfte und kraftvolle Yogaeinheiten, Atemarbeit, Meditation und Momente der Stille mit der heilsamen Energie der Natur. Gemeinsam öffnen wir den Raum für Leichtigkeit, Wärme und innere Strahlkraft. Die Sonne steht im Mai für Wachstum, Lebensfreude und neue Energie.

„Sonne im Herzen“ erinnert uns daran, dass das Licht, das wir suchen, bereits in uns ist.

DATUM

28.05.–30.05.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 255,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Simin Schafiyha, Shakti Yoga

ANMELDUNG simin@shakti-yoga-mettmann.de

NEU

BILDUNGSURLAUB

Die Harmonie des Wesentlichen – Gesundheit als Nebenwirkung

„Salutogenese“ ist ein ganzheitlicher Ansatz der Gesundheitswissenschaften. Er fragt nicht vorrangig nach Krankheitsrisiken, sondern danach, was Menschen auch unter ungünstigen Bedingungen gesund hält.

Ausgehend von diesen empirischen Befunden wagen wir eine alternative Sicht auf Gesundheit: Statt Zeit und Kraft in die ungewisse Abwehr gesundheitlicher Risiken zu investieren fragen wir was geschieht, wenn wir uns stattdessen bemühen, den Alltag lebendiger, genussvoller, gelassener, selbstwirksamer und harmonischer zu gestalten. Kann das Streben nach mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit im Hier und Jetzt zugleich die bessere Gesundheitsstrategie sein?

In diesem Bildungsurlaub erproben wir die Voraussetzungen hierfür vor dem Hintergrund persönlicher Erfahrungen, Überzeugungen und Ziele. So kann ein Veränderungsprozess angestoßen werden, der zu mehr Eigentlichkeit, Lebensfreude und Leichtigkeit führt – und ganz nebenbei zu mehr Gesundheit.

Methoden: sensomotorische Mobilisierung, Meditation, emotionale Selbstregulation, intuitive Selbstorganisation und Problemlösung und philosophische Evaluationen.

DATUM

31.05.–04.06.2027 (Mo, 09:30–So 12:30)

KURSGEBÜHR 300,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Maria und Lothar Zimmermann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Feldenkrais® – Von der Basis zur Balance – Wege in die tiefe Hocke

Die tiefe Hocke ist weit mehr als eine sportliche Übung – sie ist eine menschliche Ruheposition, die uns Erdung und Stabilität schenkt. Doch oft hindern uns Gewohnheiten oder Spannungen daran, diese Position entspannt einzunehmen.

An diesem Wochenende nutzen wir die Feldenkrais®-Methode, um das Zusammenspiel von Hüften, Knien und Sprunggelenken neu zu entdecken.

Statt Kraft und Dehnung setzen wir auf Bewusstheit durch Bewegung!



DATUM

04.06.–06.06.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Zu sich finden im künstlerischen Prozess: Achtsames Zeichnen & Malen

An diesem Wochenende können Teilnehmende erkunden, wie sich von Naturerfahrungen inspiriertes, abstraktes Zeichnen und Malen anfühlt, wenn kein bestimmtes Ergebnis, kein Abbild von Natur zu erreichen ist, sondern die Erfahrungen mit offenen künstlerischen Prozessen mit Materialien wie Stiften, Pastellkreiden, Aquarellfarbe, Ölsticks oder Gouache-Farbe im Mittelpunkt stehen.

In Verbindung mit Achtsamkeitsübungen und Naturwahrnehmungen führt die Künstlerin Maike Hilgart in prozessorientierte und experimentelle Zeichen- und Malmethoden ein und begleitet die daraus erwachsenden individuellen Schaffensprozesse. Aus einer beobachtenden Haltung heraus gegenüber dem, was auf der Bildfläche geschieht, können Linien, Strukturen, Farb- und Formzusammenhänge entstehen, betrachtet, aufgegriffen und in neuen Bildschichten zwischen Abstraktion und Anmutung von Gegenständlichkeit zusammengesetzt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur geeignete Kleidung.

DATUM

04.06.–06.06.2027 (Fr, 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 240,00 € inkl. Material

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Maike Hilgart

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Schreiben aus der Stille – Übergänge

Übergänge (*engl. transition, frz. passage*) sind außergewöhnliche Phasen und Zeitpunkte in der Natur und unserem Leben. Rational scheinen sie schwer greifbar zu sein, emotional wollen wir sie häufig leichtfüßig angehen, sie versprechen Neues und alten Ballast loszuwerden. Sie bieten einen Raum der Wandlung, der intuitiv erfasst und gestaltet werden kann. Schreiben aus der Stille unterstützt uns dabei, Übergänge bewusst wahrzunehmen, mutig zu sein, vielleicht Blockaden und Ängste aufzulösen.

Inhalte des Seminars sind:

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

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



DATUM

11.06.–13.06.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 160,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Dr. Eva Wolf

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

PRÄVENTIONSKURS*

Mit Qigong achtsam in Beruf und Alltag

Der Berufsalltag verlangt heute ein hohes Maß an Flexibilität hinsichtlich Arbeitszeiten und Arbeitsorten. Diese Anforderungen sowie der Wandel sozialer Strukturen führen bei vielen Menschen zu mehr Stress und Belastung.

Qigong ist eine über 2000 Jahre alte Selbstwahrnehmungsschulung und eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und Achtsamkeit fördert es innere Balance und Regeneration. Die vermittelten Übungen aus Herz-, Sitz- und Lachqigong sowie Klopf- und Dehnübungen entlang der Leitbahnen lassen sich leicht in Alltag und Beruf integrieren und unterstützen den Stressabbau. **Regelmäßiges Üben stärkt Gesundheit, Resilienz und die körpereigenen Selbstheilungskräfte.** Eingeladen sind alle, die durch langsam fließende Atem- und Bewegungsübungen ihre Körperwahrnehmung vertiefen und ihre Haltung bewusst gestalten möchten. In diesem Kompaktkurs werden die Anwendungsmöglichkeiten des Qigong praktisch vermittelt – bei gutem Wetter auch im Freien.

***Dieser zertifizierte Kurs zur Entwicklung von Stresskompetenz und Gesundheitsförderung wird von den meisten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme mit bis zu 80 % bezuschusst.**

DATUM

11.06.–13.06.2027 (Fr, 18:00–So 12:30)

KURSGEBÜHR 290,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anke Riedel und Susanne Sander

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Sommergarten, Kloster Vinnenberg

Qigong im Sommer – Herzensfreuden!

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten Qi Gong Übungen, die auf das Orakelbuch der Chinesen, das I Ging, zurückgehen. Diese weichen und fließenden, wohltuenden Übungen in Stille schenken uns die Ruhe des Geistes und nähren unser Herz, indem sie die Schwere des Herzens nehmen.

Bei geeignetem Wetter werden wir im Klostergarten unter schattigen Obstbäumen üben. Der Qi Gong – Sommertanz macht uns geschmeidig und schenkt einen ruhigen, heiteren Geist.

Dem Sommer ist nach chinesischer Auffassung unser Herz zugeordnet. Es ist die Heimstatt unseres Geistes, unserer Liebe, unseres Mitgefühls. Die alten Übungen des Qi Gong nähren unser Herz und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter blühenden Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder.

In Übungen und Meditationen des Qi Gong erleben wir den Frieden unseres Herzens und öffnen liebevoll und achtsam die Räume des Körpers. Dieser Prozeß kann zutiefst berührend und heilsam sein. Im Kloster-Garten finden wir Kräuter, die unser Herz stärken.

Am Samstagabend feiern wir in der Natur ein altes Qi Gong – Ritual.

Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

DATUM

25.06.–27.06.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

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 entgegenzuwirken.

DATUM

16.07.–18.07.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Yvonne Schmidt

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Auf die innere Stimme hören – Klarheit, Mut und Inspiration entfalten

Auf die innere Stimme zu hören heißt, in Kontakt mit jener tiefen Weisheit zu kommen, die in uns verankert ist. Sie meldet sich leise – als Gefühl, Ahnung, Gedanke oder plötzliche Eingebung. Manchmal warnt sie uns, manchmal schenkt sie Klarheit oder Mut. Doch im Lärm des Alltags überhören wir sie leicht, obwohl sie uns hilft, authentischer zu leben und Entscheidungen stimmiger zu treffen.

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, die Sprache unserer inneren Stimme neu kennenzulernen. Über Körperwahrnehmung, Rollenspiele und Imaginationen erforschen wir, wie sie sich zeigt, wie wir ihr vertrauen und sie in unseren Alltag einbeziehen können. Die innere Stimme ist Teil unserer Persönlichkeit – sie verbindet Verstand und Gefühl, Empfindung und Intuition, das äußere Leben mit der inneren Gewissheit. **Insofern werden wir uns im Seminar auch mit den 4 grundlegenden Funktionen befassen, mit denen wir uns in der Welt zurechtfinden: Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren.** Durch Wahrnehmungsexperimente und Begegnungsübungen erkunden wir diese Ausdrucksweisen, entdecken unsere persönlichen Stärken und Schwächen und erfahren, wie wir sie in Balance bringen können. Das Seminar möchte Brücken schaffen zu unserer eigenen Vielfalt – und zu der unserer Mitmenschen.

DATUM

23.07.–25.07.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

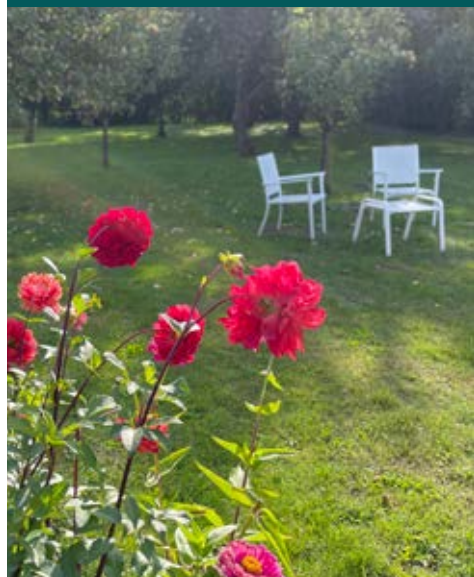
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

25.-30. Juli 2027

16. Sommerakademie C. G. Jung



DAS NEUE PROGRAMM DER SOMMERAKADEMIE

wird im Frühjahr 2027 auf
unserer Webseite veröffentlicht
bzw. als Prospekt zugeschickt.

KURSGEBÜHR 880 €, inkl. Kosten für Übernachtung/Mahlzeiten/kulturelle Aktivitäten (Mitglieder der C. G. Jung-Gesellschaft Köln: 830 €)

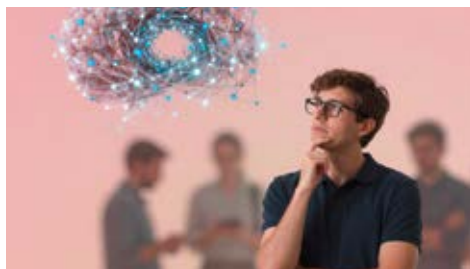
LEITUNG Dr. Carl B. Möller, (weitere n.n.)

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Selbstwert, Selbstwahrnehmung und Authentizität

Wir leben in einer Zeit schnellen Wandels: Alte Strukturen kommen ins Wanken, und täglich entstehen neue Möglichkeiten. Das fordert uns heraus und führt dazu, dass wir unsere Komfortzone verlassen. Beruflich und privat ist es deshalb wichtig, immer wieder in die eigene Mitte zu finden, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu bekommen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was zu uns und unseren Werten passt.

In diesem Seminar erfährst Du, wie Du mit einer wachsenden Achtsamkeit gut mit Dir in Kontakt bleiben und selbstbewusst Deinen Weg gehen kannst. Du erlebst, dass bereits kleine Änderungen Deiner gewohnten Ausdrucksweise eine sofort spürbare positive Wirkung haben auf Deine Selbstwahrnehmung und auf Dein authentisches Handeln. In meinem Seminar mache ich Sprach- und Denkmuster bewusst und kläre über ihre verborgene Wirkung auf. Du erhältst praxisnahe sprachliche Anregungen und Tipps für den beruflichen und privaten Alltag, die sich leicht umsetzen lassen.



DATUM

13.08.–15.08.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 385,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cordula Engels

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Heilung deiner Wurzeln – Anerkennen, Spüren, Lösen

Die Beziehung zu unseren Eltern prägt uns tief – sie wirkt weit über die Kindheit hinaus und beeinflusst, wie wir in unserem Leben lieben, handeln und fühlen.

In diesem Seminar öffnen wir einen geschützten Raum, um diesen familiären Wurzeln zu begegnen: achtsam, klar, systemisch geführt und körperlich verankert. Mithilfe von Methoden aus der Hypnotherapie sowie dem systemischen Familienstellen begleiten wir Prozesse, in denen Verständnis und innere Heilung geschehen darf.

Dieses Seminar ist eine Einladung für Menschen, die spüren, dass etwas aus ihrer Herkunftsgeschichte bislang ungeklärt ist – sei es ein wiederkehrendes Muster das sich beispielsweise im eigenen Verhalten zeigt, ein Gefühl von „nicht ganz am eigenen Platz“

zu sein, innere Unruhe oder der Wunsch nach mehr innerer Freiheit.

Zwei erfahrene Therapeutinnen unterstützen einfühlsam und wertschätzend dabei, inneren Frieden mit den eigenen Eltern zu finden – und zugleich mit sich selbst.

Wir setzen psychische Stabilität voraus. Das Seminar ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

Bitte mitbringen: Einen möglichst vollständigen Lebenslauf beider Elternteile sowie einen Familienstammbaum (Genogramm)

DATUM

19.08.–22.08.2027 (Do, 10:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR 530,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Buhl u. Angelika Hoppe

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Yoga & Klavier – Ein musikalisches Yoga-Wochenende zum Entspannen

Schenke dir ein musikalisch-meditatives Wochenende im Kloster, an dem live Klaviermusik mit sanften Yoga- und Atemübungen zusammengeführt wird.

Wir üben das bewusste Hören von Musik (Klassik und Kompositionen des Seminarleiters) als Weg nach innen und lassen uns von der Musik in die Ruhe hineinragen. Die Musik berührt das Herz und begleitet dich auf natürliche Weise in die Meditation. Die Yogapraxis lockert den Körper und beruhigt den Geist. Als Nachklang des Seminars nimmst du ein Gefühl von Ruhe mit... und vielleicht eine neue Art, Musik zu hören.

Elemente des Seminars: ruhige Äsanas, einfache Atemübungen, Tiefenentspannung, Live-Klaviermusik, Zeit zum Lauschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, weder im Yoga noch im Hören von Musik. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.



DATUM

20.08.–22.08.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG David Ianni

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



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?

In diesen drei Tagen tauchst du ein in Meditation, Stille, fühlendes Qigong und kreatives Fließen auf dem Papier. Körper, Geist und Seele dürfen zur Ruhe kommen und sich neu verbinden. Aus dem Funktionieren in die Entspannung – aus der Yang- in die Yin-Qualität. Neben der gemeinsamen Praxis gibt es Raum für wertschätzenden Austausch und Impulse für deinen Alltag. Freu dich auf eine Auszeit mit dir selbst und die Erfahrung, dass das Leben im gegenwärtigen Moment gefühlt werden möchte.

Vorkenntnisse brauchst du keine – nur die Bereitschaft, dich auf bewusstes Nichtstun einzulassen.

DATUM

27.08.–29.08.2027 (Fr, 15:30–So, 15:30)

KURSGEBÜHR 357,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gabriele Erbe

ANMELDUNG willkommen@gabriele-erbe.de

NEU Reset & Connect – Auszeit

Wir leben in einer Zeit, in der unser Kopf selten still ist. Ständige Erreichbarkeit, volle Tage und hohe Ansprüche führen oft zu Dauerstress und mentaler Überlastung. Das beeinträchtigt nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch Klarheit, Fokus und die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.

Genau hier setzt „Reset & Connect“ an. Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, bewusst aus dem Autopiloten auszusteigen, Abstand zu gewinnen und wieder klarer zu erkennen, was wirklich wichtig ist. Dich erwartet ein gezielt abgestimmtes Programm mit wissenschaftlich fundierten Methoden, Impulsen sowie Zeit für Reflexion und Austausch. Ergänzende Einheiten in der Natur, Meditation und sanfte Bewegung helfen, Stress zu reduzieren, die Aufmerksamkeit zu stärken und mehr Ordnung ins Denken zu bringen.

Die regelmäßige Anwendung dieser Methoden stärkt nachweislich die Resilienz und unterstützt die Emotionsregulation. Ein Wochenende fern von Erwartungen, Tempo und Dauerablenkung – mit Erfahrungen, die sich in den Alltag übertragen lassen und nachhaltig wirken.

**DATUM**

27.08.–29.08.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 495,00 €

inkl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Natalie Klein

ANMELDUNG www.nownow-achtsamkeit.de

PRÄVENTION* / BILDUNGSURLAUB**Yoga, Qigong & Natur für mehr Energie im (Berufs-)alltag**

Entschleunigen. Auftanken. Mit klarem Kopf zurück. Dauerhafte Anspannung, ständige Erreichbarkeit, das Gefühl, nie richtig anzukommen – viele Menschen erleben Beruf und Alltag heute als kräftezehrend. In diesem Bildungsurlaub lernst Du wirkungsvolle Werkzeuge kennen, um Stress nicht nur kurzfristig abzubauen, sondern Deine innere Widerstandskraft langfristig zu stärken. Wir verbinden bewährte Methoden aus Yoga, Qigong, Meditation und achtsamer Naturerfahrung mit Impulsen aus der Selbstführung – damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen. **In diesen fünf**

Tagen wirst Du:

- innere Anspannung lösen und tiefer durchatmen,
- den Atem als verlässlichen Anker im Berufsalltag nutzen,
- Strategien zur Selbstregulation und Resilienz erlernen,
- Dich mit der Stille des Klosters und der Münsterländer Natur verbinden,
- mit konkreten Routinen für mehr Klarheit und Energie zurückkehren.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Offenheit, bequeme, wetterfeste Kleidung für drinnen und draußen. Weitere Details: www.vivere-vital.de

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

DATUM

06.09.–10.09.2027 (Mo, 10:00–Fr, 15:00)

KURSGEBÜHR 545,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Stellbrink

ANMELDUNG nur buchbar über:

info@vivere-vital.de

Bogenschießen für Männer – meditativ in die eigene Kraft kommen

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

Beim Nachspüren in den Körper, in der Selbstwahrnehmung des Gesammelt-seins im Hier und Jetzt erschließen sich uns neue, sanfte Kraftquellen. Diese kann jeder für sich nutzbar machen, um den Alltag gelassener zu meistern und seinen Mann zu stehen.

Ein unvergessliches Erlebnis und Highlight des Seminars ist ein Bogenschießen in der Dunkelheit.

Zum Start in den Tag werden Entspannungsübungen angeboten.



DATUM

10.09.–12.09.2027 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Marcus Porsche

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Erholsamer Schlaf und Balance – Ordnungstherapie nach Hildegard von Bingen

Ein gesunder, erholsamer Schlaf ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Ordnungslehre der Heiligen Hildegard bietet ein ganzheitliches Konzept, das Heilungsschübe anregt und geistige Klarheit, Gedächtnisleistung, Lebensfreude und Zuversicht im Alltag stärkt. So wird eine Hinführung zu einem harmonischen persönlichen Lebensrhythmus ermöglicht.

In diesem Seminar liegt der Fokus auf Heilmitteln für Leber und Galle, da diese Organe von zentraler Bedeutung für einen erholsamen Schlaf sind. Praktische, wohltuende Übungen können Nervenüberreizungen und Reizüberflutungen lindern. Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung, dicke Socken und festes Schuhwerk zu tragen.

Im Rahmen des Seminars wird die Psychotherapie der Heiligen Hildegard mit den Elementen der Bachblütenlehre von Dr. med. Edward Bach kombiniert. Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Stille, gezielte Bewegung und bewusstes Erleben eine tiefe innere Balance sowie einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen.

DATUM

10.09.–12.09.2027 (Fr, 17:30–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 180,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Britta Mannertz

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Mein Herz tanzt – Auszeit für mich

Der Alltag trägt uns manchmal weg von uns selbst. Wir funktionieren, organisieren, reagieren und vergessen dabei, was uns eigentlich lebendig macht. Wir laden dich ein, innezuhalten und die Aufmerksamkeit auf deinen Körper zu lenken, auf deine Gefühle, auf das, was in dir wartet, gehört zu werden.

Was dich erwartet

In einer herzlichen, geschützten Atmosphäre im Kloster Vinnenberg wechseln sich in unserer gemeinsamen Zeit freie Tanzimpulse mit angeleiteter Körperarbeit und Wahrnehmungsübungen ab. Dabei hast du die Möglichkeit, deinen Körper zu erleben, gewohnte Bewegungsmuster zu erforschen und dich auszuprobieren. Es gibt Raum für alles, was da ist. Dazwischen gibt es Zeit für Stille, Austausch, Begegnung und gemeinsames Abtanzen mit Musik und deinem Lieblingssong.

Was uns inspiriert

... ist unsere eigene Begeisterung für Tanz und Körperarbeit und die Haltung der Gewaltfreien

Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Dieser Ansatz unterstützt dabei, mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und authentischer in Beziehung zu sein. Körper und Kommunikation verbinden sich hier auf besondere Weise und fließen in Bewegung und Tanz ein.

Für wen?

Für alle, die Lust haben, den Kopf frei zu bekommen und aufzutanken – neugierig auf das, was ihren Körper bewegt.
Tanzerfahrung oder Vorwissen? Nicht nötig.
Komm einfach wie du bist.
Wir freuen uns auf dich!

DATUM

17.09.–19.09.2027 (Fr, 16:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 200,00 € (Frühbucheypreis bis zum 16.07.2027, danach 240,00 €) zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Andrea Dieckmann und Nicole Menke

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qi Training – körperliche und geistige Vitalität

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



DATUM

24.09.–26.09.2027 (Fr, 17:00–So, 15:30)

KURSGEBÜHR 198,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



Enneagramm – Einführungsseminar

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

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

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

DATUM

01.10.–03.10.2027 (Fr, 18:30–So, 13:30)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Wendzinski

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Achtsames Pilates – Körperwahrnehmung & Bewegungsqualität

Mein Pilates ist eine achtsame und sanfte Form, bei der es in erster Linie darum geht den Körper im allgemeinen und auch individuell besser zu verstehen und kennenzulernen. In diesem Kurs sind alle richtig, denen es nicht ausschließen um ein bodyforming geht, sondern in erster Linie seinen Körper kennenlernen, evtl Haltungsfehler zu korrigieren und eine aufrechte und gesunde Haltung zu fördern. Sowohl Einsteiger als auch bereits Erfahrenere sind herzlich willkommen.

Wir sprechen über das Thema

- **Beckenboden und wie man damit arbeiten sollte – oder auch nicht ...**

- **Wie aktiviere ich meine Bauchmuskeln damit sie mich in meiner aufrechten Haltung unterstützen können?**
- **Wie atme ich und wie kann ich die Atmung mit in meine Bewegung integrieren oder sie sogar als eigenständige Übung nutzen?**

Diese und noch mehr Fragen möchte ich an diesem Wochenende beantworten und erfahrbar machen. Mein Anliegen ist es, den Teilnehmenden an diesem Wochenende eine Eigenkompetenz und -verantwortung für ihren Körper zu vermitteln, um nachhaltig aufrecht durch's Leben gehen zu können.

DATUM

15.10.–17.10.2027 (Fr 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Simone Meintrup

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg





Qigong Im Herbst – die Lunge und das Immunsystem stärken

Nach chinesischer Sicht sind dem Herbst die Lungen zugeordnet. In den alten Texten heißt es: „Die Lunge empfängt das Qi (die Energie, die Kraft) des Himmels.“ Die Lunge steht für das Urvertrauen. Unser Atem schenkt uns die Verbindung mit dem Universum. Der bewusste Gebrauch des Atems verbindet uns harmonisch mit Himmel und Erde.

Da die Lunge mit ihren „jadeartigen Flügeln“ empfindlich und kostbar ist, gilt es, sie nun durch spezielle Qi Gong – Übungen und Stille-Meditationen besonders zu schützen, zu stärken und zu nähren, um gesund in den Winter zu kommen und uns vor Erkältungskrankheiten und schützen. Qi Gong bietet einen hoch effektiven Schutz vor Viren und Bakterien.

Besonders wirksame Qi Gong- Übungen an diesem Wochenende werden sein:

Der kleine und der große Energiekreislauf, der Maujok – Kreislauf, die heilenden Laute, Meditationen des Stillen Qi Gong, die 9fache Buddha-Atmung. Auch das Singen stärkt unsere Lungen und nährt unser Herz. Wir erinnern uns des kulturellen Erbes unserer alten Lieder. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

DATUM

22.10.–24.10.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



NEU Herbst-Retreat Eine Pause nur für Dich – Yoga, Meditation & tiefe Regeneration

Manchmal brauchen wir genau das: einen Moment, der uns aus dem Alltag heraushebt und uns erinnert, wer wir wirklich sind. Eine Pause, in der wir innehalten dürfen – nicht aus Pflicht, sondern aus tiefer Wertschätzung für uns selbst.

Kloster Vinnenberg empfängt uns mit einer Qualität, die man sofort spürt: Die einladenden Räume des Klosters, der wunderschöne Klostergarten und der herrliche Wald, der zu langen Wanderungen und stillen Spaziergängen einlädt – all das schafft einen Rahmen, in dem Ankommen keine Anstrengung ist, sondern sich ganz von selbst ereignet. Dazu kommt gutes Essen, das nährt – und das gemeinsame Mahl, das verbindet.

Inhaltlich verbinden wir auf besondere Weise die jahrtausendealte Tradition von Yoga und Meditation mit den neuesten Erkenntnissen der Psychologie. Soul & Flow Yoga, Yin Yoga,

bewusste Atemarbeit, tiefe Entspannung und Meditation treffen auf psychologisches Tiefenverständnis – ein Ansatz, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht und nachhaltig wirkt.

Was dieses Retreat aber wirklich ausmacht, ist die Herzlichkeit und Gemeinschaft, die hier entsteht. Das Gesehen-werden, das echte Gespräch beim Abendessen, die gemeinsame Stille im Wald – das sind die Momente, von denen Menschen noch lange erzählen. Immer wieder finden sich hier Menschen, die sich vorher nicht kannten, und erleben etwas, das sie so im Alltag nicht für möglich gehalten hätten.

DATUM

23.10.–24.10.2027 (Sa, 08:30–So, 15:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sylvia Eiken

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Za-Zen Schweigeauszeit

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

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

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

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

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

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

DATUM

27.10.–31.10.2027 (Mi 17:00–So, 16:00)

KURSGEBÜHR

376,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Sifu Ralf Bröckling

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg oder
www.body-mind.eu



Herbststimmung, Kloster Vinnenberg

Goldener Herbst – Sanfte Yoga-Auszeit

Wenn die Natur langsamer wird und der Herbst alles in warmes Licht taucht, entsteht Raum zum Innehalten. Diese sanfte Yoga-Auszeit lädt Dich ein, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Kraft zu sammeln.

Mit achtsamen Yogaeinheiten, bewußter Atmung und Momenten der Stille darf Dein Körper entspannen und dein Geist weich werden. Der Herbst erinnert uns daran, Wandel anzunehmen, Ballast loszuwerden und uns neu auszurichten. Freue Dich auf eine wohl-tuende Zeit voller Wärme, Erdung und innerer Balance – getragen von sanfter Bewegung,

Begegnung und der besonderen Atmosphäre des goldenen Herbstes.

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

DATUM

29.10.–01.11.2027 (Fr, 18:00–Mo, 13:00)

KURSGEBÜHR 345,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Simin Schafiyha, Shakti Yoga

ANMELDUNG simin@shakti-yoga-mettmann.de



NEU In der Mitte des Lebens – eine Reise zu mir selbst

Die Mitte des Lebens bezeichnet jene Phase, in der wir nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt sind, in der wir eingeladen sind, einen Blick auf das zu werfen, was uns geprägt hat, was uns gelungen ist und auch auf das, was nicht mehr werden wird. Sie ist eine Zeit der Ernte, der Innenschau und der Neuausrichtung.

Diese nährnde Auszeit lädt dich dazu ein, dich dieser Phase liebevoll zu zuwenden, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken, Selbstmitgefühl zu stärken und dir in einem geschützten und professionell begleiteten Rahmen selbst zu begegnen.

Wir bewegen uns durch zentrale Themen dieser Lebensphase:

- Würdigung des gelebten Weges
- Trauer um das, was nicht geworden ist
- Abschied von Rollen, Bildern und Selbstverständnissen

- Erforschen der neuen Qualitäten, die aus dieser Lebensphase erwachsen sind
- Bestärkung der Potentiale und Visionen, die noch ins Leben wollen

Wir werden gemeinsam im Council sitzen und voneinander hören, Zeit in der Natur verbringen, meditieren, Selbstregulation erfahren, uns verkörpern und ausdrücken - So kann eine tiefe Rückverbindung an das geschehen, was Wesentlich in uns ist, was Halt gibt und uns mit dem Göttlichen verbindet. Es geht darum, wieder nach Hause zu kommen, an den sicheren Ort in dir selbst.

DATUM

12.11.–14.11.2027 (Fr 17:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 265,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Ursula Wältring

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Der Weg zu Freude und Leichtigkeit im Alltag

Sie möchten sich in Ihrer Haut wohler fühlen und gesünder, glücklicher leben? Dieses Seminar vermittelt Schritte auf diesem Weg. Aha-Erlebnisse eröffnen neue Sichtweisen auf das Leben. Blockaden können sich lösen, Illusionen weichen.

Das Gehen dieses Weges fördert die Persönlichkeitsentwicklung und aktiviert Selbstheilungskräfte. Es bringt:

- Orientierung und Klarheit: Alles rückt an seinen Platz
- Ein Zu-sich-Kommen, Aufwachen und Leben im Einklang mit dem Inneren
- Verbindung mit dem Lebensquell
- Selbstheilung: Es erhellt, klärt, gibt Sinn und erleichtert das Dasein
- Selbstermächtigung, Selbstannahme, Selbstvertrauen und Selbstwert
- Die Erweckung des „inneren Lehrers“

Unser Schöpfer wünscht jedem Menschen Glück, Gesundheit und Wachstum. In uns trägt jeder einen inneren „Kompass“, der den Weg dorthin weist. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache der Seele und die Nowotzki Methode® sowie Entspannungsreisen und praktische Werkzeuge für mehr innere Stärke im Alltag.

An diesem Wochenende wird ein Entwicklungsprozess angestoßen, den Sie auf Wunsch durch persönliche Begleitung oder eine Ausbildung weiter vertiefen können.

DATUM

19.11.–21.11.2027 (Fr, 15:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 345,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Gabriele Nowotzki

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



PRÄVENTIONSKURS*

Releasing Yoga Retreat meets Engelenenergie: Himmlische Verbindung spüren

Erfahre die kraftvolle Verbindung von Releasing Yoga, geführten Meditationen, herzöffnenden Praktiken und der heilsamen Kraft der Engelenenergie. 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: www.vivere-vital.de

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

DATUM

26.11.–28.11.2027 (Fr, 18:00–So, 14:00)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Linda Verstappen

ANMELDUNG nur buchbar über:

info@vivere-vital.de

Feldenkrais® – Mühelos Aufstehen – von der Erde in die Aufrichtung

Wie kommen wir vom Boden in den Stand, ohne uns anzustrengen? Die Natur nutzt dafür keine geraden Linien, sondern elegante Spiralen. An diesem Wochenende entdecken wir die verborgene Dynamik unseres Körpers wieder:

Oft stehen wir über reine Muskelkraft auf, was Rücken und Gelenke unnötig belastet. Die Feldenkrais - Methode lehrt uns, die Kraft der Rotation zu nutzen: Wir lernen, uns fließend aus der Rückenlage über die Seite ins Sitzen zu rollen und uns von dort aus spiralförmig in den Stand zu schrauben.



DATUM

26.11.–28.11.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 200,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Kathrin Hoyer

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Im Atemraum der Seele – Bewusstheit und Wandlung durch die Kraft des Inneren Atems

Atem bedeutet Lebenskraft. In unserer acht-samen Atemarbeit geht es um seelische Be-lebung – aus der Tiefe heraus. Unser Atem ist ein feiner Schlüssel, um das Nervensystem zu regulieren und auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene Entspannung sowie innere Stärke zu fördern. Durch einfache Übungen und bewusste Hinwendung zum inneren Atemgeschehen lernen wir, die Atmung zu lenken und als Potential zu nutzen.

Im Workshop erproben und vertiefen wir diese Fähigkeit, indem wir unsere Sinne schärfen und unser Wahrnehmungsspektrum erweitern. So können wir die fließende Bewegung des Inneren Atems erspüren. Im **Wahrnehmen und Wirken lassen**, im Erkunden und Erkennen folgt das Bewusstsein dem Atem entlang der Wirbelsäule durch den Leib und seine Organe. Im **Annehmen und Geschehen lassen** öffnet sich ein Erfahrungsraum, in dem das weibliche Urprinzip der Verbundenheit spürbar wird: Empfangen, vertrauen, dem Leben innerlich antworten. **Der Atem kann zur verlässlichen Orientierung, auch im Alltag werden**, die uns mit unserem Selbst-Sein verbindet und an schöpferische Möglichkeiten rückführt – nährend für Selbstvertrauen, Tatkraft und Zuversicht.

Bitte Socken oder Schuhe mit weicher Sohle und Schreibzeug mitbringen.

DATUM

03.12.–05.12.2027 (Fr, 17:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 240,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Cornelia Ehrlich

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

Qigong zum 2. 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 wunderbare Atmosphäre der Ruhe und Liebe des Klosters Vinnenberg zurück.

Wir tauchen in ein das Gedächtnis der Welt, in die alten Übungen der Inneren Alchemie des Qi Gong, in sanfte Bewegung und stille Meditation. Somit wahren wir den Frieden unseres Herzens und können diese kostbare Zeit des Advent in heiterer innerer Ruhe und Gelassenheit genießen und begehen.

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

Am Abend nähren wir unser inneres Kind mit unseren alten Advents- und Weihnachtsliedern, kleinen Geschenken - und vielleicht schwebt später noch ein Märchen in unseren Kreis ...

Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

DATUM

10.12.–12.12.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 230,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Anette Krüger

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

NEU Innere Einkehr:

Slow & Yin Yoga, Soundbath mit Klangschalen und Crystal Bowls

Bevor das Jahr im Trubel der letzten Wochen verklingt, schenk Dir einen Moment, in dem Du wirklich zurückschickst – mit Dankbarkeit, Ruhe und einem offenem Herzen. In der sinnlichen Atmosphäre des Klosters verbinden wir sanften Slow Yoga und tiefes Yin Yoga mit den heilsamen Schwingungen von Klangschalen und Crystal Bowls.

Der besondere Rahmen: Gemeinsam gestalten wir ein Abschiedsritual, das Dir hilft, das vergangene Jahr bewusst loszulassen – mit Dankbarkeit und sanfter Würdigung dessen, was war. Eine Einladung, das Jahr nicht im Trubel, sondern in Frieden zu beenden und mit Klarheit in die Weihnachtszeit zu gehen.

An diesem Wochenende erwarten Dich:

- Slow Yoga – sanft, achtsam, nährend für Körper und Nervensystem
 - Yin Yoga – tiefes Loslassen in lange gehaltenen Haltungen
 - Soundbath mit Klangschalen, Crystal Bowls und feinen Klanginstrumenten – regenerativ und tief berührend
 - Seelenklang
 - Geführte Meditationen und sanfte Atemübungen
 - Stille Spaziergänge durch Klostergarten und winterliche Münsterländer Felder.
- Weitere Details: www.vivere-vital.de

DATUM

10.12.–12.12.2027 (Fr, 18:00–So, 13:00)

KURSGEBÜHR 250,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Nadine Oberlack

ANMELDUNG nur buchbar über:
info@vivere-vital.de

Entspannung und Achtsamkeit mit Klängen und Lauten

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

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

Inhalte dieses wohltuenden Wochenendes:

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



DATUM

17.12.–19.12.2027 (Fr, 18:30–So, 13:30)

KURS GEBÜHR 220,00 €

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Julia Wendzinski

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg



Auszeit mit Bewegung und Klang

Dieses Angebot lädt ein, über Bewegung, Klang und Stille mit sich selber in liebevollen Kontakt zu kommen. So bietet das ganzheitliche Fitness- und Bewegungskonzept Nia® Körpererfahrung, die sich von der Freude an der Bewegung leiten lässt.

Zu verschiedenster Musik sind Bewegungsformen aus Tanz, Kampfkunst und Körperwahrnehmung kombiniert. Zu einem Tanz für Körper-Geist und Seele. Stille Bewegungssequenzen in der Natur, wohltuende Töne der Klangschalen, Klangreisen und Körpererfahrungen mit dem Konzept der Faszien-Rotation nach Eibich®, bieten Raum für das eigene Nachspüren und erleben.

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

www.uta-altmann.de

DATUM

27.12.–29.12.2027 (Mo, 15:00 Uhr–Mi, 13:30 Uhr)

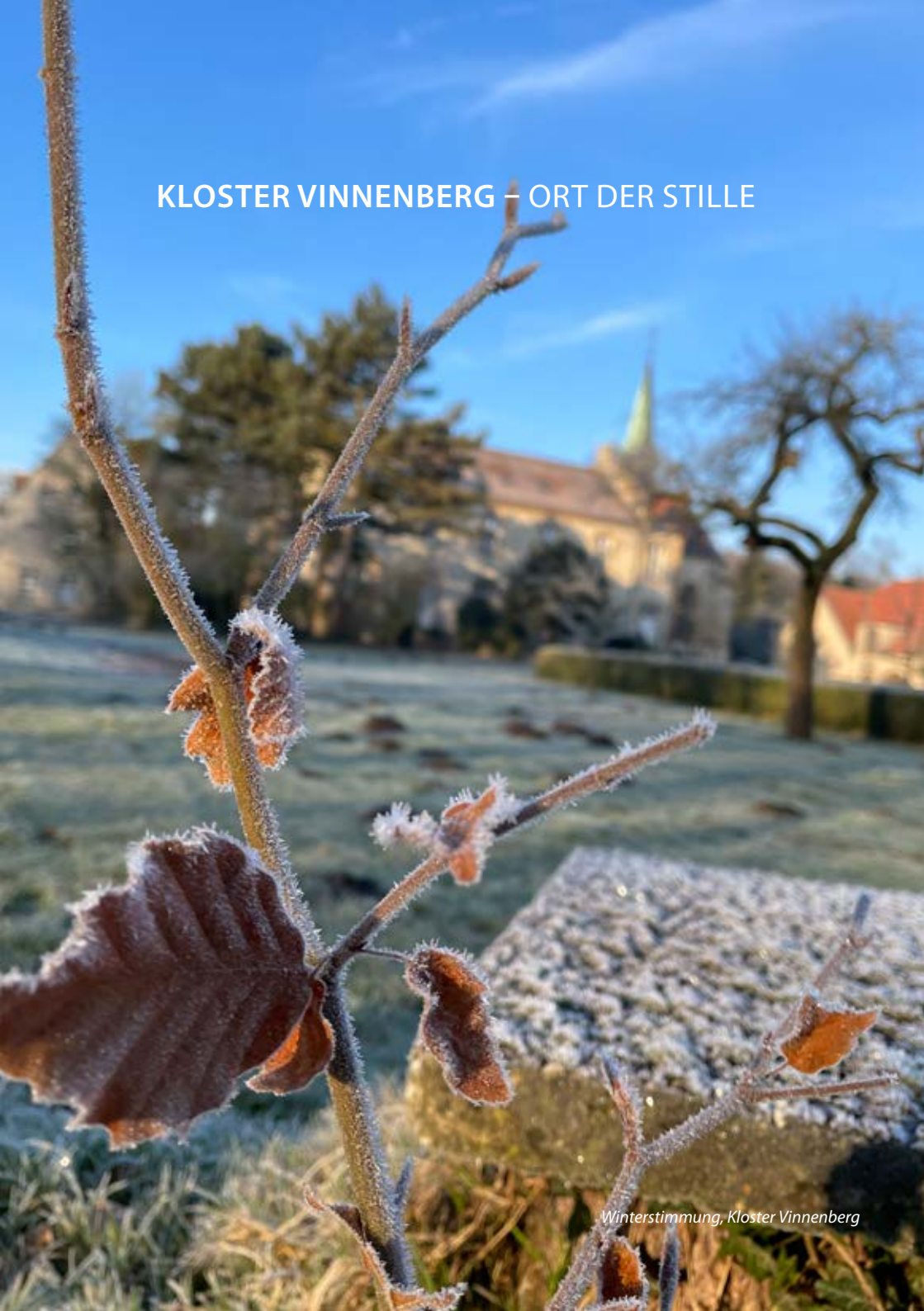
KURS GEBÜHR 175,00 € (Frühbucherpreis bis 01.09.2027, danach 190,00 €)

zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten

LEITUNG Uta Altmann

ANMELDUNG Kloster Vinnenberg

KLOSTER VINNENBERG – ORT DER STILLE



Winterstimmung, Kloster Vinnenberg

Referentinnen und Referenten

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

Suzi Badra | Jahrgang 1991, Yogalehrerin, Weltenbummlerin, Powerfrau, Nostalgieliebende Träumerin und Aktivistin, Vinyasa Ausbildung, Multi Style Ausbildung (Yin, Restorative, Vinyasa & Traumasensibilität), Hormon Yoga Fortbildung bei Mirjam Wagner, Kundalini Ausbildung

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

Kathrin Buhl | Heilpraktikerin seit 2018 mit eigener Praxis in Selm, Systemische Familientherapie DGfS, klassische Homöopathie, Craniosacrale Therapie, Entspannungspädagogin, Qigong Lehrerin und Dozentin, langjährige Erfahrung in der Anleitung von Gruppen, Weiterbildungen u.a. in Wirbelsäulentherapie nach Dorn und allgemeinen Naturheilverfahren, www.heilpraxis-buhl.de

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

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

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

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

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

Anna Eickelmann | Achtsamkeitstrainerin in Resilienz, Stressbewältigung und Selbstmitgefühl (DFME), Instagram: eickelmannanna_achtsamkeit, www.anna-eickelmann.de

Dr. Sylvia Eiken | Psychologin, Psychotherapeutin & Yogalehrerin in psychologischer Privatpraxis in Everswinkel, Studium der Rechtswissenschaften in Marburg sowie Psychologie in Münster; Promotion (Dr. rer. nat.) in Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie, prägende Reisen nach Indien vertieften ihr Verständnis für ganzheitliche Gesundheit sowie das Zusammenspiel von Körper, Geist & Seele

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.

Susanne Filthaut | Mentorin für persönliche Entwicklung, Human Design Profilerin, Naturcoach und ausgebildete Trainerin für Meditation und Achtsamkeit, Begleiterin in Veränderungsprozessen

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

Sr. Beate Harst | Missionsärztliche Schwester (MMS) 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)

Maïke Marie-Luise Hilgart | freie Künstlerin, Studium der freien Kunst, Kunstakademie Münster und Universität der Künste Berlin, Meisterschülerin von Prof. Mechtild Frisch, Lehramtsstudium, Lehrerin am Gymnasium, Yogalehrerin, Kunst- und Kreativtherapeutin mit präventivem Fokus, Verbindung von Kunst und Gesundheitsförderung in betrieblichen Kontexten.

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

Angelika Hoppe | geb. 1967, Heilpraktikerin seit 2001 mit eigener Praxis in Coesfeld seit 2006, Ausgebildete Systemaufstellerin DGfS, klassische Homöopathin/ SHZ zertifizierte Dozentin für klassische Homöopathie, Weiterbildungen in Kinesiologie, australischer Blütentherapie, Wirbelsäulentherapie nach Dorn und allgemeinen Naturheilverfahren, www.naturheilpraxis-hoppe-coesfeld.de

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

David Ianni | ist Konzertpianist, Komponist und Yogalehrer (BYV). Als Steinway Artist verbindet er klassische Klaviermusik mit Yoga und Meditation. Bekannt wurde er durch das Projekt *My Urban Piano*, zahlreiche Albumveröffentlichungen sowie seine live gespielten Yoga-Konzerte. Aus seiner langjährigen Konzerttätigkeit und seiner täglichen Yoga- und Meditationspraxis erwuchs die Erfahrung, dass Musik zu einem Weg nach innen werden kann, auf dem Töne, Stille und bewusstes Hören den Menschen wieder in Resonanz mit seinem tieferen Wesen bringen.

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

Anne Klare | Leiterin des Institutes für Atem, Stimme und Gesang/Münster, Diplom-Gesangspädagogin, Atemlehrerin (Ilse Middendorf und Bipolare Atemarbeit), Gastdozentin an Musikhochschulen, Sopranistin

Natalie Klein | ist ausgebildete Trainerin für Achtsamkeit und Emotionale Intelligenz sowie zertifizierte systemische Organisationsentwicklerin. Sie begleitet Teams, Führungskräfte und Privatpersonen dabei, Veränderungen aktiv zu gestalten und Herausforderungen des Alltags konstruktiv anzugehen – wissenschaftlich fundiert und praxisnah. Im Mittelpunkt ihrer Trainings steht die Selbsterfahrung und Lifelong Learning.

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

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

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

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

Simone Meintrup | ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilates- und Yogalehrerin. Sie begleitet Menschen auf ihrem Weg in und durch den Körper, um sie in eine Eigenverantwortung zu führen. Neben ihrem Know How lässt sie ihre Erfahrungen aus 30 Jahren des Unterrichtens mit in ihre Arbeit einfließen.

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

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

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

Nadine Oberlack | Meditationslehrerin, Yin-Yoga-Trainerin und Klangtherapeutin

Tina Ochs | MBSR-Trainerin (MBSR Verband), Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Supervisorin (DGSF), Systemische Coachin (DGSF), Personenzentrierte Gesprächsführung/Beratung (GwG); Yoga-Trainerin (Grundausbildung/IYGK), www.tinaochs.de

Lea Pabst | Lehramtsstudium an der Universität zu Köln, erstes und zweites Staatsexamen, Lehrtätigkeit an Grundschulen, Ausbildung am Institut für Achtsamkeit zur MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, www.8samkeitspraxis.de

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

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, personenzentrierte Gesprächstherapie und Focusing, Leibbasierte Bewusstseinsbildung nach W. Belschner; Engagement in der QFG seit 10 Jahren; Fortbildung: Stimme und Persönlichkeit bei Maria Freund

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

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

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

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

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

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

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

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

Andrea Stellbrink | Betriebswirtin (SGD), Kulturmanagerin, Yogalehrerin, Greater Coach, Svastha Yoga Therapie u. Ayurveda, Shaman. Practitioner & Master Yogalehrerin BDY/EYU seit 1995, Yin- und Restorative-Yoga-Lehrerin und Klangtherapeutin, Energetikerin und Schamanin

Andrea Tegelkamp | Yogalehrerin BYV, Yoga-Dance-Lehrerin BYV, Präventionsport: Haltung und Bewegung, Entspannungs-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

Ursula Wältring | initiatische Prozessbegleiterin® und Visionssucheleiterin; Trainerin der gewaltfreien Kommunikation, Körperpsychotherapeutin (GST Berlin), (Natur)Erlebnispädagogin, Förderschul- und Diplompädagogin (Uni zu Köln); seit 25 Jahren selbstständig tätig als Wegbegleiterin von Menschen in Wandlungsprozessen, Leitung und Gestaltung von Bildungsveranstaltungen, Selbstfindungsseminaren und Übergangsritualen, www.wandelweberei.de

Beate Watkins | Prozessbegleitung für innere Stabilität Yoga- und Meditationslehrerin, Tarot, Energiearbeit, Reiki für Mensch & Tier, Autorin „Von Herz zu Herz“ – Buch und Kartenset mit Heilsymbolen

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

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

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

Maria Zimmermann | Jahrgang 1967

Lothar Zimmermann | Jahrgang 1961

Unsere gemeinsame Arbeit entsteht auf der Grundlage eines sportwissenschaftlichen Studiums, sprach- und kulturwissenschaftlicher Studien, einer Feldenkrais-Ausbildung, verschiedenen Trainer Aus- und Fortbildungen, beruflicher Erfahrungen als Stützpunkttrainerin, Lehrtrainer, Gesundheitsreferentin, Agenturtätigkeit im Bereich Sportmarketing und Health Communication, aus einem permanenten Austausch mit KollegInnen und Experten benachbarter Fachbereiche sowie nicht zuletzt aus der langjährigen Zusammenarbeit mit tausenden von TeilnehmerInnen in Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben.



KLOSTER VINNENBERG – ORT GEISTLICHER ERFAHRUNG

SÄULE 3 – WERTORIENTIERUNG

Erneuerung christlicher Werte in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft

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

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

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

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



Bibliothek im Kloster

Seminarangebote

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

Mögliche Themenfelder für Seminare in unse-rem Haus:

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

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

Tagungen

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

INFO

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

SÄULE 4 – RELIGIÖSE KULTUR

Gottesdienste – Stundengebet – Liturgie

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

Heilige Messe an Feiertagen

Neujahr	11:00 Uhr
Osternacht	21:00 Uhr
Ostersonntag und -montag	11:00 Uhr
Pfingstsonntag und -montag	11:00 Uhr
Fronleichnam	11:00 Uhr
Heiligabend	21:00 Uhr
1. und 2. Weihnachtstag	11:00 Uhr

Wallfahrtsgottesdienste im September 2027

Die Pfarrgemeinden der umliegenden Ortschaften pilgern zum Kloster Vinnenberg, um das Gnadenbild der Gottesmutter vom Himmelreich zu ehren.
Die Wallfahrtsgottesdienste am 5.9., 12.9. und 19.9. finden jeweils um 11.00 Uhr statt.
Abweichend findet am 18.9. 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 während der Gottesdienste.

INFO

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



Klosterkirche, Altarraum mit Mutter Gottes vom Himmelreich



Gartenoase im Kloster

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



Refektorium

Hochzeiten und Familienfeiern im Kloster Vinnenberg

Möchten Sie Ihre Familien-, Hochzeits- 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 der Dienerinnen der Armen (DSS) geleitet. Die Kosten betragen 5 € pro Person. Auf Wunsch führt der Rundgang bei gutem Wetter auch durch den 30.000 qm großen Klostergarten! Termine können mit dem Sekretariat vereinbart werden.

Gruppen im Kloster Vinnenberg

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

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

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

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

TIPP

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

Das Team im Kloster Vinnenberg



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



Schwester Denise
*geistliche Begleitungs-
gespräche*



Schwester Therese
Wallfahrtsbetreuung



Schwester Felix
Service



Maike Onnebrink
*Seminar und Veranstal-
tungsmanagement*



Reinhild Ahmann
*Seminar und Veranstal-
tungsmanagement*



Nizom Jamolov
*Personal und Rechnungs-
wesen*



Janine Bartels
*Personal und Rechnungs-
wesen*



Sabine Walter
*Programmgestaltung
und Marketing*



Benno Cygan
Haustechnik



Sabine Loeber
Küchenleitung



Claudia Maßmann
Küche/Service



Birgit Paul
Service



Marlene Harringer
Service



Silke Röper
Service



Rita Haverkamp
Küche/Service



Mechthild Pickhinke
Küche/Service



Karin Kretzschmar
Küche/Service



Bettina Kathke
Service



Jennifer Fischer
Service



HERZLICHEN DANK

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

Raumangebot

Klostergebäude (Hauptgebäude)

- 25 Einzelzimmer, mit Bad
- 3 Zweibettzimmer, mit Bad
- Vortragsraum für bis zu 40 Personen
- Meditationsraum für 18 Personen
- 4 Seminarräume für jeweils 10-14 Personen
- Gemeinschaftsraum
- großes Refektorium (Speiseraum) für 40 Personen
- kleines Refektorium für ca. 16 Personen
- 30 000 qm Klostergarten, der nur den Gästen als Raum des Rückzugs, der Erholung und der Stille zur Verfügung steht

Kardinal-von-Galen-Haus (Nebengebäude)

- 7 Einzelzimmer (Bad/WC auf dem Flur für je 2-3 Zimmer)
- Bibliothek
- 1 Meditationsraum unten, bis zu 12 Personen, (je nach Ausstattung)
- 1 Meditationsraum oben, bis zu 10 Personen, (je nach Ausstattung)
- Hauskapelle
- **Einsiedelei** (Wohnung), 3 Einzelzimmer, 1 Bad, WC, Küche, Wohnzimmer
- **Oratorium** (Wohnung), 2 Einzelzimmer, Bad, WC, Wohnküche, Meditationsraum

Preise

Klostergebäude

Einzelzimmer (pro Person/Nacht)	
mit Bad, ohne Verpflegung	50,00 €
mit Vollpension	91,50 €
Zweibettzimmer (pro Person/Nacht/bei 2 Pers.)	
mit Bad, ohne Verpflegung	40,00 €
mit Vollpension	81,50 €

Kardinal-von-Galen-Haus

Einzelzimmer, pro Person/Nacht	
mit Bad auf dem Flur (für jeweils 2-3 Zimmer)	
ohne Verpflegung	40,00 €
mit Vollpension	81,50 €

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

Seminar- und Tagungsräume

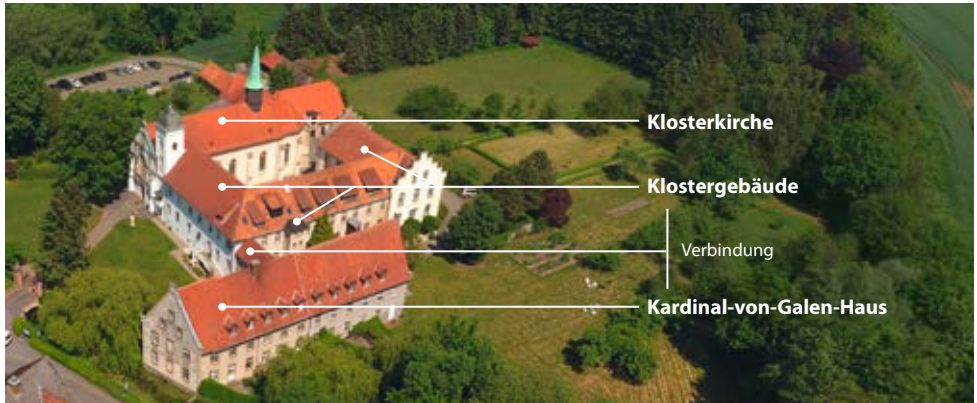
Die Preise hierfür entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.kloster-vinnenberg.de



Seminarraum, Kloster Vinnenberg

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; wir behalten uns Preisanpassungen im Laufe des Jahres vor.

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 steuern
das Kloster
durch alle
(Ge)Zeiten!



Holen auch Sie uns
als Lotse mit an Bord.

Schirmer & Partner

WIRTSCHAFTS-
PRÜFUNG UND
STEUERBERATUNG

Büro Steinfurt
Roggenkamp 3
48565 Steinfurt
T 02551 8350-0
F 02551 8350-50

Büro Münster
Warendorfer Str. 183
48145 Münster
T 0251 13300-0
F 0251 13300-10

schirmer-partner.com

Deine Klarheit ist
mein Ziel.

Susanne Filthaut

Mentorin für
persönliche
Entwicklung

Komm zur
KLARHEIT

Retreats für Frauen, die
sich selbst besser
verstehen möchten.



[susanne_filthaut](https://www.instagram.com/susanne_filthaut)

www.susanne-filthaut.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



humn°360
sicher arbeiten. gesund bleiben.

Gesundheit ganzheitlich denken.

Interdisziplinäre Kompetenz
für gesunde Menschen und nachhaltig
starke Unternehmen.

Alle Infos unter

www.humn360.de

MÜNSTER · Essexweg 34
WARENDORF · Münsterstraße 58
info@humn360.de



Krankheit ist das Fehlen
von Lebenskraft

Hildegard von Bingen



Britta Mannertz
HEILPRAKTIKERIN

AM KURGARTEN 30

05403 796599

49186 BAD IBURG

B.MANNERTZ@T-ONLINE.DE



mach DICH
FÜHLbar

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



Entspannung
Qigong & Meditation
Persönlichkeitsentwicklung
Reisen: Borkum, Marrokko.
Methode der Neurographik
Kraft der Berührung
Seminare & Vorträge



Gabriele Erbe | 0177 8045613
www.gabriele-erbe.de

SPRACHE WIRKT.

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

BEWUSSTE SPRACHE

**SPRICH, WIE DU
LEBEN WILLST.**

DEIN MEHRWERT:

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



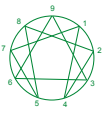
Prozessbegleitung für innere Stabilität & Energiearbeit

Beratung vor Ort + online
I Seminare I Reisen



Herz.Raum
Beate Watkins

beate-watkins.de
Bottrop



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, Klangtherapeutin, Klangpädagogin und Kursleiterin Klangmeditation, Sound Healer www.enneagramm-online.de

Wir machen, dass es läuft!

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

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

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





ANNA EICKELMANN
Achtsamkeitscoach
info@anna-eickelmann.de
+49 (0)151 54057118

www.anna-eickelmann.de

Kurse für Achtsamkeit und MBSR



*"Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen
zu surfen." Prof. Jon Kabat-Zinn*

Lea Pabst
www.8samkeitspraxis.de
0160 92826915
mail@8samkeitspraxis.de

Tina Ochs
www.tinaochs.de
0176 47014752
tinaochs@posteo.de

Personal Zen Training. Dein Weg zu Dir.

Grandmaster
Sifu Ralf Bröckling

Coaching, Seminare, Ausbildungen

www.body-mind.de



SCAN ME

Qigong
Focusing
Personenzentrierte Beratung

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

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



Marcus Porsche
Referent für meditatives
Bogenschießen

0177 2012622
mcporsche@gmx.de

OASENZEIT

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



www.vivere-vital.de

Wandelweberei

Ursula Wälrting



Begleitung in
Wandlungsprozessen

Natur- und Selbsterfahrungen
Visionssuchen und Prozessbegleitung

"Sag mir, was willst Du tun mit Deinem
einzigen, wilden und kostbaren Leben?"

Mary Oliver

www.wandelweberei.de

ATEM IST LEBEN



ANNE KLARE

Institut für Atem, Stimme und Gesang

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

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

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

Schnecking Sicherheits Systeme GmbH

Ihr zertifizierter
Fachbetrieb für

**BRANDSCHUTZ- UND
SICHERHEITSTECHNIK**



www.schnecking.de

DAVID IANNI

Pianist, Komponist & Yogalehrer
MUSIK • YOGA • STILLE



YOGA & KLAVIER

Ein musikalisches Yoga-Wochenende
zum Entspannen • 20.-22.08.2027
www.davidianni.yoga



KATHRIN HOYER

Feldenkraispädagogin



Wertschätzende und
individuelle Feldenkrais-
einzelstunden in Münster
und Essen.

hoyer.solingen@web.de
Telefon: 0172 1605196



Praxis für Naturheilkunde

Naturheilkundliche

- ▶ Diagnosen und Therapien
- ▶ Lösungen für körperliche und seelische Beschwerden
- ▶ systemisches Familienstellen

Marie-Christine von Fürstenberg
Heilpraktikerin

Zumlohnstraße 4, 48231 Warendorf
Telefon 02581 634434
www.praxisvonfuerstenberg.de

YOGA INSIGHT

PRIVATPRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND YOGASCHULE

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Stressbewältigung
Angst- und Panikstörungen
Burnout-Prävention
Traumabewältigung
Depressionen

YOGASCHULE

Retreats & Workshops
Yin-Yoga
Energie-Yoga
Kraft-Yoga
Yoga-Therapie

Sylvia Eiken, YOGA INSIGHT. Psychologische Privatpraxis & Yogaschule
Grothues 8a, 48351 Everswinkel, T +49 160 4567223, www.yogainsight.de

SHAKTI YOGA

Yoga Retreats an schönen Orten



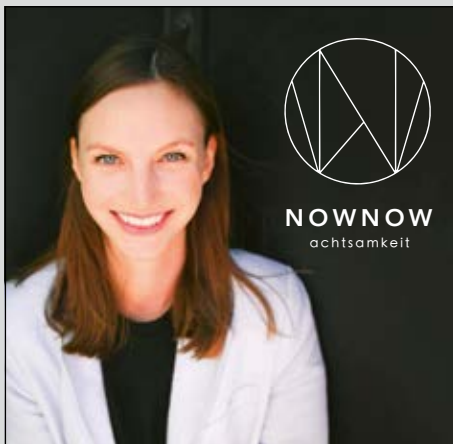
☎ 0174 1935505

✉ simin@shakti-yoga-mettmann.de

🌐 shakti-yoga-mettmann.de



NOWNOW
achtsamkeit



Resilienz | Achtsamkeit
Emotionale Intelligenz
Trainings & Coaching mit

NATALIE KLEIN

www.nownow-achtsamkeit.de

0176 69824029



Familienstellen Münsterland

Anerkennen - Spüren - Lösen

In unseren gemeinsamen Familienaufstellungen und Seminaren laden wir dazu ein, alte Muster zu erkennen, innere Loyalitäten zum Familiensystem sichtbar zu machen und zu lösen und somit gebundene Kraft zurückzuholen. So darf Raum entstehen für mehr Klarheit, innere Freiheit und versöhnte Beziehungen – auch zu sich selbst.

Aktuelle Infos auf unserem WhatsApp Kanal "Familienstellen Münsterland"



Heilpraktikerin
Angelika Hoppe



Breslauer Straße 34, 48653 Coesfeld
Telefon 02541 928050
www.naturheilpraxis-hoppe-coesfeld.de



Heilpraktikerin
Kathrin Buhl



Ludgeristraße 67, 59379 Selm
Telefon 02592 9420469
www.heilpraxis-buhl.de



pilatesloft.

SIMONE MEINTRUP

Dipl. Sportwissenschaftlerin
und Pilatetrainerin

Telefon 0177 8201300

Instagram: [simone_inbewegung](#)

www.pilatesloft.de

Zwischen den Zeilen Coaching

 Workshops

Coaching (DGfC)

Psychodrama

Systemische Begleitung

Tanztherapie

Mein Herz tanzt

Internal Family Systems
(IFS)

Gewaltfreie Kommunikation

Andrea Dieckmann
Dipl. Sozialpädagogin
01577-4164943
Dieckmann.Andrea@posteo.de

Nicole Menke
Dipl. Sozialpädagogin
0176-21059835
nicole.menke@web.de

www.zwischendenzeilen-coaching.de

SEELEN COACHING

Der Weg zur
inneren Mitte

Gabriele Nowotzki

Persönlichkeitsentwicklung

Telefon: 02043 52599

www.seelencoaching.org

Vom Fühlen zum Wohlfühlen

Seminare
Workshops
Kurse

INTUITION
in Bewegung

www.zimmermannzimmermann.com



Zum kühlen Grunde

- LANDGASTHOF -

FAM. ZUMBRINK

RESTAURANT · BIERGARTEN · SAAL

Einkehren. Genießen. Wohlfühlen.

Direkt gegenüber vom Kloster Vinnenberg erwarten Sie regionale Küche, saisonale Spezialitäten und herzliche Gastfreundschaft in entspannter Atmosphäre.



Beverstrang 40
48231 Warendorf-Milte



02584 - 91 99 350



www.zumkuehlengrunde-milte.de



Wir bringen Sie
sicher an jede
(Kloster)pforte!

02581 3344

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



Diesel • Heizöl • Schmierstoffe

Lietmann Mineralöle

TANKSTELLEN • WASCHCENTER



Ihr regionaler Energielieferant

Heizöl - Diesel - Holzpellets
Schmierstoffe - Tankstellen

Sassenberg · Füchtertorfer Str. 31 · Tel. 025 83/302854
Carl-Benz-Straße 2 · Tel. 025 83/303153

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

Anmeldung und Kontakt

Senden Sie uns die Anmeldekarte oder kontaktieren Sie uns:

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

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



ANMELDUNG

Seminartitel

Übernachtung

Anzahl der Personen

Anreise am um Abreise am um

☐ Einzelzimmer, Kloster **91,50€** ☐ Zwei-Bett-Zimmer, Kloster **81,50€***

☐ Einzelzimmer, Kardinal-von-Galen Haus (Bad auf dem Flur) **81,50€**

(alle Preise pro Person/Nacht/inkl. Vollpension) *bei Doppelbelegung

Bemerkungen

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Datum Unterschrift

**AUTO
HAUS**
Jansen
GMBH



**Erstklassiger Service und
höchste Qualität**

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



Absender

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail (bitte angeben)

Bitte
ausreichend
frankieren

Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte

Anfahrt

Anreise mit dem PKW

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

Anreise mit der Bahn (www.eurobahn.de)

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

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



So können Sie helfen!



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

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

Impressum

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

Fotos:
Adobe Stock, Kloster Vinnenberg

Für die Kursausschreibungen sind die
jeweiligen Referent*innen verantwortlich.

Warendorf-Milte, August 2026



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.

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