



Exerzitien

Exerzitien

Besinnung

Besinnung

Meditation

Meditation

Bistum Hildesheim **2014**



Impressum

Herausgeber

Spiritualität
in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung
des Bistums Hildesheim

Unser Team



Michael Hasenauer
Referent

Tel. 04131 / 733885 (Lüneburg)
oder 05121 / 17915-43
michael.hasenauer
@bistum-hildesheim.de



Dr. Abel
Leiter AFB

Tel. 05121 / 17915-44
peter.abel
@bistum-hildesheim.de



Birgit Bronner
Referentin

Tel. 05121 / 17915-58
birgit.bronner
@bistum-hildesheim.de



Dagmar Buseke
Referentin

Tel. 05121 / 17915-46
dagmar.buseke
@bistum-hildesheim.de



Hildegard Fensterl
Sekretariat

Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 / 17915-47
Fax 05121 / 17915-42
spirituelle.bildung.afb
@bistum-hildesheim.de

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das neue Format des Exerzitienkalenders hat sich inzwischen bewährt. Auch diesmal stellen wir Ihnen im Anschluss an die kalendarisch geordneten Rubriken wieder weitere Möglichkeiten vor, um Ihre Spiritualität zu vertiefen: Orte geistlichen Lebens in unserem Bistum und in der Nachbarschaft, interessante Internetadressen und einige weitere Angebote unseres Referats, für die es keine festen Termine in der Kalenderübersicht gibt. Wenn etwas davon Ihre Neugier weckt, sprechen Sie uns gerne persönlich an!

Die äußere Gestaltung des Kalenders will nach innen weisen, auf jene Mitte hin, die der Anziehungs-, Kraft- und Ruhepunkt all der vielen Angebote dieses Kalenders ist. Wer in die Mitte kommt, kommt in Balance, findet Heimat in sich und in Gott, entdeckt neue Wege von Glaube und Kirche in Gemeinschaft. So laden die Veranstaltungen der einzelnen Anbieter wieder ein zur Achtsamkeit auf das Wesentliche, zur Einfachheit und Wahrnehmung der eigenen Mitte. Immer geht es darum, Räume zu eröffnen, die es ermöglichen, das, was im eigenen Inneren – in der Mitte – lebt, zur Entfaltung kommen zu lassen und in der Dynamik des eigenen Lebens sowie in Gemeinschaft Gestalt werden zu lassen.

Mit der Wiedereröffnung unseres Doms am 15.08.2014 beginnt das Jubiläumjahr: 1200 Jahre Bistum Hildesheim. Das Leitwort „*Ein heiliges Experiment*“ lädt ein, Neues zu wagen und auszuprobieren, um äußere Prozesse von innen – aus der tragenden Mitte – zu gestalten. Beachten Sie deshalb auch Hinweise zum Bistumsjubiläum in unserem Veranstaltungskalender, z. B. in der Rubrik „Pilgern“ oder unter den Internetadressen. Nach dem Weggang von Werner Hohmann begrüßen wir als neue Referentin ganz herzlich Birgit Bronner, die ab Januar 2014 im Bereich Spiritualität tätig sein wird. Wir freuen uns auf das gemeinsame Wirken.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie auf den folgenden Seiten finden, was Sie geistlich suchen.

Dr. Peter Abel | Dagmar Buseke | Birgit Bronner | Michael Hasenauer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Kursangebote	
Exerzitien	4
Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet	7
Meditations- und Besinnungstage	12
Pilgern	23
Weitere Angebote	29
Möglichkeiten über das Kursangebot hinaus	
Kloster erleben / Orte geistlichen Lebens	38
Exerzitien im Alltag	40
Geistliche Begleitung	42
Geistliches Leben in Gemeinden, Teams, Gremien, und kirchlichen Einrichtungen	43
Adressen	44
Internetadressen	49
Raum für Notizen	50

Kursangebote

Auf den folgenden Seiten finden Sie die verschiedenen Kursangebote innerhalb der u. g. Rubriken chronologisch geordnet. Die vorangestellten Buchstaben stehen für den jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkt. Die Kursangebote werden in Eigenverantwortung der jeweiligen Veranstalter ausgeschrieben und durchgeführt. Genauere Angaben zu Veranstaltungsorten und Anmeldeadressen finden Sie am Ende des Heftes.

E Exerzitien

Exerzitienkurse über einen längeren Zeitraum, in der Regel 5–10 Tage.

K Kontemplative Exerzitien / Herzensgebet

Bei diesen Angeboten geht es um Gebet im einfachen Dasein vor Gott in Achtsamkeit und Schweigen.

M Meditations- und Besinnungstage

Diese Kurse dauern in der Regel 1–3 Tage.

P Pilgern

Unterwegs sein für einen oder mehrere Tage in Gemeinschaft und in Verbindung mit geistlichen Impulsen.

W Weitere Angebote

Hier finden Sie Veranstaltungen mit einer inhaltlichen Nähe zum Bereich Exerzitien / Meditation, z. B. Übungen mit dem Leib, kreative Angebote usw.

Adressen:

Die Adressen für Ort und Anmeldung der verschiedenen Veranstaltungen finden Sie ab Seite 44.

Ignatianische Einzelexerzitien

Freitag 27.12.2013 – Donnerstag 02.01.2014

Samstag 27.12.2014 – Freitag 02.01.2015

Die Exerzitien unterstützen den Weg des Einzelnen. Sie vertiefen das persönliche Beten und helfen das eigene Leben bewusster in den Blick zu nehmen.

Elemente:

- durchgehendes Schweigen
- tägliches Begleitgespräch
- Leibübungen
- Eucharistiefeier

Leitung: Sr. Annemarie Schmid SA,
München, P. Thomas Gertler SJ, Augsburg,
Hildegard Joeres, Augsburg,

Ort: Haus Meeresstern, Westlingstr. 5–7,
26846 Wangerooge,

Anmeldung: GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss: 01.11.2013 (für 27.12.2013)
01.11.2014 (für 27.12.2014)

Zielgruppe: Interessierte mit Vorerfahrung

Ignatianische Einzelexerzitien

Freitag 04.04.2014 – Freitag 11.04.2014

Montag 21.07.2014 – Samstag 26.07.2014

Montag 17.11.2014 – Sonntag 23.11.2014

Exerzitien sind eine längere Übungszeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben zu begegnen. Im betenden Umgang mit dem Wort Gottes vertiefe ich die eigene Beziehung zu Gott und kann mein Leben neu ausrichten.

Elemente:

- Teilnahmemöglichkeit an der tägl. Eucharistiefeier
- biblische Impulse
- tägliches Begleitgespräch
- durchgehendes Schweigen
- Zeiten des persönlichen Betens und Meditierens

Leitung: Marion Lütge, Exerzitienhaus
Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und
Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten: 365,- Euro (für 04.04.2014)

260,- Euro (für 21.07.2014)

315,- Euro (für 17.11.2014)

Kurzexerzitien für Familien

Samstag 12.04.2014 – Donnerstag 17.04.2014

Diese Exerzitien eignen sich zum Einüben von Gebetsweisen für den Alltag und zur Vorbereitung auf Ostern.

Elemente:

- Hilfen zum persönlichen Beten
- Zeiten der Stille
- Impulse und Austausch in der Gruppe
- mögliches Einzelgespräch
- Kinderbetreuung

Leitung: Gerhild Epping, Osnabrück, Gerd Wieners, Nordhorn

Ort: Caritas Inseloase, Marienstr. 18, 26548 Norderney

Anmeldung: GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss: 15.02.2014

Zielgruppe: Interessierte

Ignatianische Einzelexerzitien

Freitag 01.08.2014 – Sonntag 10.08.2014

Diese Exerzitien sind ausgerichtet auf den Weg des Einzelnen. Sie können in Etappen die Erfahrung der 30-tägigen Exerzitien des Ignatius von Loyola ermöglichen.

Elemente:

- durchgehendes Schweigen
- tägliches Begleitgespräch
- Leibübungen
- Eucharistiefeyer

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Marienrode, Anna Maria Wielenberg, Wilhelmshaven

Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss: 01.06.2014

Zielgruppe: Interessierte mit Vorerfahrung

Ignatianische Einzelexerzitien

Mittwoch 01.10.2014 – Freitag 10.10.2014

Es sind Tage der Besinnung und des Gebetes in Stille, in der heilsame Begegnung mit der eigenen Wirklichkeit und mit Gott geschehen kann.

Elemente: • durchgehendes Schweigen
• tägliche Eucharistiefeier
• tägliches Begleitgespräch

Leitung: Pater Herbert Federspiel SAC, Limburg

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 710,- Euro

Kurzexerzitien für Priester und Diakone

Montag 24.11.2014 – Freitag 28.11.2014

Einzelexerzitien als Impulsexerzitien mit Stillschweigen, Impulsen und Einzelgesprächen

Elemente: • tägliche Eucharistiefeier
• Möglichkeit zum Einzelgespräch
• täglich zwei Impulse

Leitung: P. Theo Schneider SJ, Göttingen

Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: Spiritualität in der AFB

Zielgruppe: Priester, Diakone

Kosten: 216,- Euro

Kontemplative Exerzitien

Sonntag 05.01.2014 – Sonntag 12.01.2014

Sonntag 09.02.2014 – Sonntag 16.02.2014

Sonntag 23.03.2014 – Sonntag 30.03.2014

Sonntag 05.10.2014 – Sonntag 12.10.2014

Samstag 20.09.2014 – Samstag 27.09.2014

Sonntag 02.11.2014 – Sonntag 09.11.2014

Tage der Achtsamkeit auf den Augenblick, sich so zur eigenen Mitte, zum Herzen und zum „Herzensgebet“ führen lassen, der Schwerpunkt ist das stille Verweilen in der Gegenwart Gottes.

- Elemente:
- 4–5 Std. gemeinsame stille Meditation
 - Impulse zur Meditation
 - Natur
 - regelmäßig Begleitgespräche
 - Gottesdienst

Leitung: Sr. Gerlinde Bretz,
Sr. Dr. Michaela Wachendorfer

Ort: Pax-Gästehaus, Insel Juist
Haus Töwerland, Insel Juist (für 20.09.2014)

Anmeldeschluss:

01.01.2014 (für 05.01.2014)

26.01.2014 (für 09.02.2014)

10.03.2014 (für 23.03.2014)

25.09.2014 (für 05.10.2014)

20.08.2014 (für 20.09.2014)

10.10.2014 (für 02.11.2014)

Anmeldung: Christl. Kontemplation e. V. Juist

Kosten: 400,- Euro Unterkunft und Verpflegung,
100,- Euro Kursgebühr, Ermäßigung möglich

336,- Euro Unterkunft + Verpflegung,
100,- Euro Kursgebühr, Ermäßigung möglich
(für 20.09. – 27.09.2014)

Wüstentage zur Vertiefung des Kontemplativen Gebetes

Sonntag 01.02.2014 | Sonntag 24.05.2014;

Samstag 20.09.2014 | Samstag 22.11.2014

Samstag 13.12.2014

Ein ganzer Tag im Schweigen – in die Wüste gehen, um Gott in der Stille zu begegnen und die eigene Praxis des Jesusgebetes zu vertiefen – sich durch das Gebet in der Gruppe tragen lassen.

Elemente:

- Schweigen
- Austausch
- Spiritueller Impuls
- Eucharistiefeier

Elemente (für 22.11.2014):

- Schweigen
- Anleitung zum Gebet
- Leibübungen
- Eucharistiefeier

Leitung: Monika Mauerhöfer,
Pater Benedikt Lindemann OSB

Monika Mauerhöfer, Pfr. Klemens Teichert
(für 22.11.2014)

Ort und Anmeldung: Oase Hl. Kreuz
Hildesheim

Anmeldeschluss: 27.01.2014 (für 01.02.2014)

19.05.2014 (für 24.05.2014)

15.09.2014 (für 20.09.2014)

08.12.2014 (für 13.12.2014)

17.11.2014 (für 22.11.2014)

Zielgruppe: Interessierte mit Vorerfahrungen

Kosten: 10,- Euro



Exerzitien als Hinführung zum Jesus-Herzensgebet und in eine kontemplative Lebenshaltung

Dienstag 11.02.2014 – Donnerstag 20.02.2014

Donnerstag 18.09.2014 – Freitag 26.09.2014

Montag 03.11.2014 – Mittwoch 12.11.2014

Diese Exerzitien begleiten in die innere Wahrnehmung. Wir werden aufmerksam auf das, was um uns und in uns geschieht. Die geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor Gott. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns führen.

- Elemente:
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
 - kurze Meditationsanweisungen
 - mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
 - persönliche Begleitgespräche nach Bedarf
 - durchgehendes Schweigen

Leitung und Kosten:

11.02.2014 – 20.02.2014

Pater Peter Mustó SJ, Ungarn;
Sr. Victoria Kunst OSB, Kloster Marienrode
470,- Euro für Unterkunft und Verpflegung,
zuzügl. 90,- Euro Kursgebühr

18.09.2014 – 26.09.2014

Pater Peter Mustó SJ, Ungarn;
Sr. Victoria Kunst OSB,
Kloster Marienrode
430,- Euro für Unterkunft und Verpflegung,
zuzügl. 80,- Euro Kursgebühr

03.11.2014 – 12.11.2014

Pater Peter Mustó SJ, Ungarn;
Sr. Victoria Kunst OSB,
Kloster Marienrode
470,- Euro für Unterkunft und Verpflegung,
zuzügl. 90,- Euro Kursgebühr

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

LEBENSZEIT – Kontemplatives Wochenende

Freitag 07.03.2014 – Sonntag 09.03.2014

Freitag 07.11.2014 – Sonntag 09.11.2014

**Bei den Festen des Novembers steht mehr
als der Tod das Leben im Mittelpunkt**

Fastenzeiten sind alte und bewährte Erfahrungswege zu sich und zu Gott. Sie sind eingeladen, sich in Stille und Achtsamkeit dem Lebensgeheimnis zu öffnen. Behutsam wird in die Stilleübung der christlichen Kontemplation und Meditation eingeführt.

Leitung: Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger

Ort und Anmeldung: Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss: 07.02.2014 (für 07.03.2014)
03.10.2014 (für 07.11.2014)

Kosten: Unterbringung, Verpflegung:
125,- Euro, Kursgebühr: 100,- Euro

Kontemplationstage

Donnerstag 13.11.2014 – Sonntag 16.11.2014

Kontemplationskurs in der Tradition des Jesusgebetes. Dieser Kurs ist eine intensive Zeit des Schweigens und des Gebetes. Er will die kontemplative Gebetspraxis vertiefen und richtet sich an alle, die schon Erfahrungen mit dieser Gebetsweise haben.

- Elemente:
- Einführung
 - kurze Impulse (zur Gebetsweise)
 - Zeiten in der Natur
 - längere Zeiten gemeinschaftlichen Sitzens in Stille (Sa. ca. 4–5 Std.)
 - Übungen mit dem Leib
 - kurze Austauschrunden zur Reflexion und Vertiefung der persönlichen Erfahrungen
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier

Leitung: Michael Hasenauer, Dagmar Buseke
Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: Spiritualität in der AFB, Hildesheim

Anmeldeschluss: 13.10.2014

Kosten: 161,50 Euro

LEBENSZEIT – Kontemplative Exerzitien

Montag 29.12.2014 – Samstag 03.01.2015

Einladung, zum Jahreswechsel innezuhalten, sich im Hier und Jetzt, in Stille und Schweigen, in Einfühlung und Achtsamkeit dem Anklopfen Gottes zu öffnen. Behutsam wird in die Stilleübung der christlichen Kontemplation eingeführt.

Leitung: Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger

Ort und Anmeldung: Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss: 28.11.2014

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Kosten: Unterkunft/Verpflegung:
295,- Euro, Kursgebühr: 160,- Euro



Sabbatag

Freitag 17.01.2014 – Samstag 18.01.2014

Freitag 19.09.2014 – Samstag 20.09.2014

Freitag 01.08.2014 – Samstag 02.08.2014

Freitag 14.11.2014 – Samstag 15.11.2014

24 Stunden aus dem gewohnten Lebensrhythmus auszuscheren gibt mir die Möglichkeit meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott auszurichten. Im Raum der Stille kann die Seele sich öffnen und sein Wort in mir lebendig werden.

- Elemente:
- Orientierung am biblischen Text
 - meditatives Sitzen in der Kapelle
 - Teilnahmemöglichkeit an den Gebetszeiten in der Klosterkirche
 - Möglichkeit des Begleitgespräches
 - Raum des Schweigens

Leitung: Marion Lütge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 60,- Euro

Mary Ward:

Hören auf Gott – und die Kirche?!

Samstag 25.01.2014

und der freie Zugang zu Gott

Samstag 08.03.2014

Frauenfreundschaften in der Bibel

Samstag 20.09.2014

Besinnungstag

- Elemente:
- Besinnung
 - Impulse
 - Gespräch

Leitung: Monika Glockann CJ (Dipl.Theol.),
Birgit Stollhoff CJ (Juristin)

Ort und Anmeldung: Congregatio Jesu,
Hannover

Anmeldeschluss: 21.01.2014 (für 25.01.2014)

04.03.2014 (für 08.03.2014)

16.09.2014 (für 20.09.2014)

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: Verpflegungsbeitrag

Oasentage

Thema: Tag der Stille und des Gebetes

Donnerstag 13.02.2014 | Dienstag 03.06.2014

Donnerstag 06.11.2014 | Dienstag 16.12.2014

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

- Elemente:
- Orientierung an einem biblischen Text
 - gemeinsames meditatives Sitzen
 - Möglichkeit der persönlichen Begleitung

Leitung: Marion Lütge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 25,- Euro

Zeiten des Aufatmens

Thema: Tag der Stille und des Gebetes

Freitag 28.02.2014 – Sonntag 02.03.2014

Zeiten des Aufatmens sind Zeiten des Innehaltens, der Besinnung und Neuorientierung, des Loslassens und Abstandnehmens, der Rückbindung an die Kräfte, die uns helfen, im Auf und Ab des Alltags den Blick für das Wesentliche zu bewahren. Das Meditationswochenende ist eine Einladung, das zu erfahren.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Impulse zur Einzelbesinnung
 - kurze Zeiten der Stille in Gemeinschaft
 - Bildbetrachtung
 - Übungen mit dem Leib (Eutonie)
 - Wahrnehmungsübungen
 - Gruppengespräch
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeier



Leitung: Dagmar Buseke, Spiritualität in der AFB; Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene mit Vorerfahrungen im Meditieren

Anmeldung: Spiritualität in der AFB, Hildesheim

Anmeldeschluss: 28.01.2014

Kosten: 107,- Euro

Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut

(Aurelius Augustinus)

Freitag 07.03.2014 – Sonntag 16.03.2014

Die Fastenzeit ist eine Einladung, in unserem Leben Räume der Besinnung und der Begegnung mit Gott zu erschließen. Zeiten des Schweigens und Zeiten des Austausches können uns zu einer neuen Aufmerksamkeit für unser Leben führen.

Elemente:

- Infos zum Fastenprozess
- spirituelle und biblische Impulse
- kreative Elemente
- auf Wunsch Einzelgespräche
- Teilnahme an der tägl. Eucharistiefeier

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode; Marion Lütge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 396,- Euro

Erzähl mir von deinem Glauben

Dienstag 25.03.2014 | Donnerstag 17.07.2014

Im „Glauben teilen“ mit Gleichgesinnten und Suchenden bleibt (m)eine Entscheidung bewusst mit Gott durch das Leben zu gehen lebendig. Lebens- und Glaubensfragen suchen nach Antworten – was gibt mir Orientierung?

Elemente:

- Gruppengespräch
- Meditation
- Zeiten der Stille können hilfreich sein, den Blick für das Wesentliche zu bewahren

Leitung: Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, erwachsene Taufbewerber

Kosten: 25,- Euro

Heilfastenwoche – Exerzitien für Leib und Seele

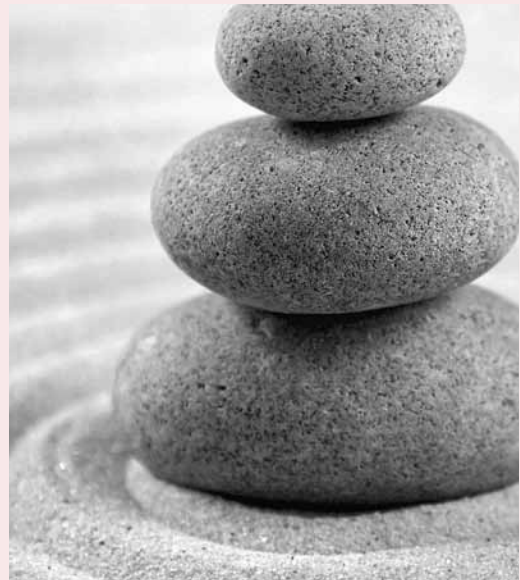
Sonntag 30.03.2014 – Samstag 05.04.2014

Im Alltag eine Woche innehalten und fasten
in der Gruppe Gleichgesinnter

- Elemente:
- geistliche Impulse
 - Meditation
 - Weg-Gespräche
 - Austausch

Leitung: Sr. Hildegard Faupel, Theologin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie;
Dr. Christian Malcharzik

Ort und Anmeldung: Gemeinschaft Jesu
– Haus Immanuel, Springe



Kar- und Ostertage im Ursulinenkloster

Mittwoch 16.04.2014 – Sonntag 20.04.2014

Die Kar- und Ostertage gemeinsam mit dem Konvent der Ursulinen im Kloster erleben.

Leitung: Sr. Ingeborg Wirz OSU

Ort und Anmeldung:

Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss: 01.04.2014

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: Unterbringung/Verpflegung:

Tagessatz 57,- Euro

Schweigekurs im Stile des Zazen

Mittwoch 30.04.2014 – Sonntag 04.05.2014

Der Schweigekurs im Stile des Zazen ist eine Zeit intensiven Übens, die jeder regelmäßig nutzen sollte, der das Sitzen in der Stille zu seinem Lebensweg gewählt hat. Es besteht die Möglichkeit, sich noch tiefer auf die Kraft der Stille einzulassen.

- Elemente:
- täglich 10 x 25 Minuten Sitzen in der Stille
 - meditatives Gehen
 - Arbeit im Gartenbereich
 - Kurzvorträge
 - Einzelgespräche mit dem Kursleiter
 - Stundengebete und Feier der Eucharistie im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)
 - durchgängiges Schweigen

Leitung: Maximilian Knoche,

Diplom-Pädagoge, Fröndenberg

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und

Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit Vorerfahrungen

Kosten: 348,50 Euro

Geistliches Wochenende

Dienstag 09.05.2014 – Sonntag 11.05.2014

Freitag 05.09.2014 – Sonntag 07.09.2014

Dieses Wochenende ist ausgerichtet auf Glaubenserfahrung in Gemeinschaft und auf Einübung ins Gebet.

Elemente:

- Hilfen zum persönlichen Beten
- Zeiten der Stille
- Bild- und Schriftmeditation
- Leibübungen
- Impulse, Austausch in der Gruppe
- mögliches Einzelgespräch
- Eucharistiefeier

Leitung: P. Ludwig Dehez SJ, Nürnberg, Gerhild Epping, Osnabrück (für 09.05.2014); Sr. Debora Decker OSB, Marienrode, Gerhild Epping, Osnabrück (für 05.09.2014)

Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: GCL-Regionalstelle Nord

Anmeldeschluss: 15.03.2014 (für 09.05.2014); 20.07.2014 (für 05.09.2014)

Zielgruppe: offen für alle Interessierten

Kosten: 348,50 Euro

Begegnungen, die heilen

Freitag 09.05.2014 – Samstag 10.05.2014

Aufstellungen vermögen uns unmittelbare Begegnungen zu ermöglichen, Rituale schenken Veränderung und zusammen wirken sie hin auf innere Heilung. Dabei kann all das in die Aufstellung mit einfließen, was innerlich oder äußerlich öffnet oder was verschließt. Es können Menschen des Glaubens und es kann Gott mit hinein kommen und so dem Guten und Heilsamen den Weg ebnen.

Elemente:

- biblische und spirituelle Aufstellungen (ähnlich den Familienaufstellungen)
- Meditationen
- Körperübungen

Leitung: Bruder David Damberg OSB

Ort und Anmeldung: Cella St. Benedikt, Hannover

Kosten: 30,- Euro

Yoga und christliche Spiritualität

Montag 12.05.2014 – Freitag 16.05.2014

Als spiritueller Übungsweg nimmt Yoga den Menschen in seiner Leiblichkeit ernst; er ist eine wesentliche Hilfe für die christliche Glaubens- und Lebenspraxis und zielt auf die paulinische Erfahrung „Christus ist in euch...“ Kol.1,27.

Elemente: • Leib-, Atem- und Entspannungsübungen (Yoga)
 • Meditation
 • Kontemplation
 • Zeiten der Stille
 • Möglichkeit zum Einzelgespräch
 • Impulse

Leitung: Bernhard Sticker, Yoga- und Meditationslehrer, Heide

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss: 20.04.2014

Zielgruppe: Erwachsene

Kosten: 490,- Euro (Gesamtkosten für Übernachtung/Verpflegung im EZ mit Dusche/WC und Kursgebühr)

Wanderkurs

Freitag 13.06.2014 – Sonntag 15.06.2014

Es gibt keinen Weg, der mich aus Gottes Gegenwart herausführt. Im Unterwegssein können wir dem nachspüren und Zugang zu dieser Erfahrung finden.

Elemente: • Biblische Impulse
 • Wahrnehmungsübungen
 • am Sa. Bibelwanderung von insgesamt ca. 3–4 Std.
 • Zeiten für Stille und Gebet
 • Austausch in der Gruppe
 • Eucharistiefeier

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 110,- Euro

Sabbatzeit

Freitag 04.07.2014 – Sonntag 06.07.2014

Ein Wochenende aus dem gewohnten Lebensrhythmus ausscheren und meine Aufmerksamkeit tiefer auf die Begegnung mit Gott ausrichten. Im Raum der Stille die Seele öffnen und sein Wort in mir lebendig werden lassen.

Elemente:

- Orientierung am biblischen Text
- meditatives Sitzen in der Kapelle
- Teilnahmemöglichkeit an den Gebetszeiten in der Klosterkirche
- Möglichkeit des Begleitgespräches
- Raum des Schweigens

Leitung: Marion Lütge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene mit Vorerfahrungen im Meditieren

Kosten: 107,- Euro

Der Weg in die Stille

Freitag 04.07.2014 – Sonntag 06.07.2014

Freitag 12.12.2014 – Sonntag 14.12.2014

Die Meditation im Stile des Zazen kann auch dem suchenden Christen den Weg zu einer neuen Gottesbeziehung eröffnen. Wir werden immer mehr zur leeren Schale, die sich in Achtsamkeit der Fülle des LEBENS entgegenhält.

Elemente:

- Einübung in Haltung, Spannung und Atmung des Zazen
- Hören in der Stille
- Meditation durch Bewegung
- Durchgängiges Schweigen
- Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung: Maximilian Knoche, Diplom-Pädagoge

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 172,- Euro

Wendepunkten trauen

Freitag 26.09.2014 – Sonntag 28.09.2014

Auf unserem Lebensweg gibt es verschiedene Wendepunkte wie Lebensabschnitte und -formen; wichtige Entscheidungen; Veränderungen in Beziehungen usw. Es gibt auch spirituelle Wendepunkte: Glaubenserfahrungen, die verändern; Umkehrbewegungen; Versöhnungswege... Es geht an diesem Wochenende darum, den guten Kräften dieser Wendepunkte zu trauen.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Impulse zur Einzelbesinnung
 - kurze Zeiten der Stille in Gemeinschaft
 - Bildbetrachtung
 - Übungen mit dem Leib (Eutonie)
 - Wahrnehmungsübungen
 - Gruppengespräch
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
 - Eucharistiefeyer

Leitung: Dagmar Buseke, Marion Lütge

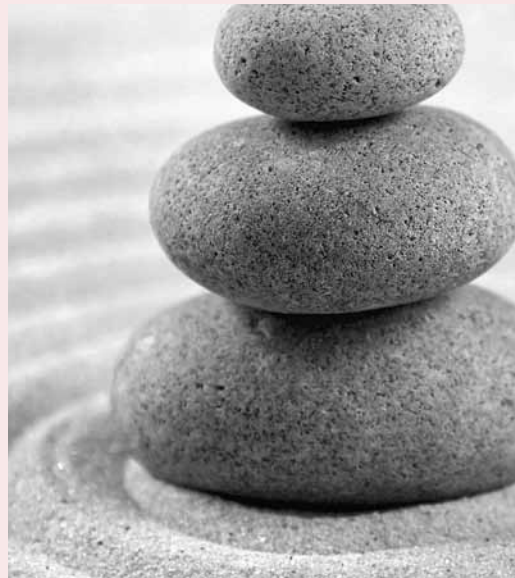
Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: Spiritualität in der AFB, Hildesheim

Anmeldeschluss: 26.08.2014

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 107,- Euro



Zen-Sesshin

Mittwoch 05.11.2014 – Sonntag 09.11.2014

Strenge Übungstage im Schweigen. Auch Anfänger werden angeleitet, wenn sie bereit sind, sich auf die Formen einzulassen.

- Elemente:
- 14-mal Zazen von 6–21 Uhr
 - Arbeitszeit
 - Gelegenheit zum Dokusan/
Einzelgespräch

(siehe auch www.wolken-und-mond-sangha.de)

Leitung: Pfr. Burkard Zill

Ort und Anmeldung: Tagungshaus Priesterseminar, Hildesheim

Anmeldeschluss: 31.10.2014

Zielgruppe: Zenübende sowie Einsteiger

Kosten: 125,- Euro Kursgebühr

199,- Euro Unterkunft/Verpflegung

Durch das Dunkel hindurch

Freitag 12.12.2014 – Sonntag 14.12.2014

Gemeinsam bereiten wir uns auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes vor.

- Elemente:
- Schriftbetrachtung
 - Bildmeditation
 - Zeiten der Stille
 - Gruppen- und auf Wunsch
Einzelgespräche
 - kreative Elemente

Leitung: Sr. Debora Decker OSB,
Marion Lütge, Exerzitienhaus Kloster
Marienrode

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und
Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 110,- Euro

Das Pilgern ist eine uralte – wieder neu entdeckte – Weise des Unterwegsseins, die hilft, unsere äußeren und inneren Wege in Berührung zu bringen.

Aufbrechen, unterwegs sein, ankommen ist ein Rhythmus, der unser Leben durchzieht. Wer gern wandert, kennt das: Vorfreude und Vorbereitung auf den Weg; das Gehen selber – Schritt für Schritt den Boden unter den Füßen spüren und sich tragen lassen; sich wieder lösen, um dem Ziel näher zu kommen. Dazu gehören Geduld, Achtsamkeit, die Kraft der kleinen Schritte und die Freude des Ankommens.

In unserem Bistum gibt es inzwischen eine Reihe von Pilgerangeboten, die von qualifizierten Personen begleitet werden; z. B. Pilgern auf dem Jakobsweg durch die Lüneburger Heide, Bergexerzitien oder Pilgerangebote zu den Jahreszeiten.

Pilgerangebote zum Bistumsjubiläum:

Anlässlich des Bistumsjubiläums sind zusätzliche Pilgerangebote geplant, wie z. B. Pilgertage für Pilgergruppen aus den Gemeinden: mit einem geistlichen Teil und einer Station im Kloster Marienrode oder in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung, Hildesheim sowie anschließender Pilgerwanderung von dort zum Dom und einer geistlichen Domführung zum Abschluss des Tages.

Weitere Angaben zu den unterschiedlichen Pilgerangeboten finden Sie unter anderem auf unserer Homepage:
www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

Pilgern durch die Jahreszeiten

Samstag 25.01.2014: Winter

Samstag 26.04.2014: Frühling

Samstag 19.07.2014: Sommer

Samstag 18.10.2014: Herbst

Gerahmt von Morgen- und Abendgebet pilgern wir ca. 14 km durch Feld, Wald und Wiese rund um Ebstorf. Unterwegs werden wir nachdenken, beten, singen, schweigen, die Besonderheiten der Jahreszeit betrachten und gemeinsam selbst Mitgebrachtes essen.

Elemente: • gehen • schweigen
 • Gespräche • Impulse
 • Morgen- und Abendgebet

Leitung: Andrea Rehn-Laryea, Marianne Hettig, Heidi Schneider, Erhard Rehn

Ort: Rund um Ebstorf

Anmeldung: Kath. Urlauberseelsorge, Amelinghausen

Anmeldeschluss:

22.01.2014 (Winter); 23.04.2014 (Frühling)

16.07.2014 (Sommer); 15.10.2014 (Herbst)

Zielgruppe: Interessierte ab 18 Jahre

Kosten: Spende

Begleitete Pilgerwanderung

Samstag 26.04.2014 – Sonntag 27.04.2014

Thema: Lebenslust schöpfen – die Schöpfung genießen

Kosten: 103,- Euro pro Person im DZ für Pilgerbegleitung, Hotelübernachtung mit Frühstück, Pilgerpass (EZ-Zuschlag 10,- Euro).

Mittwoch 01.10.2014 – Sonntag 05.10.2014

Thema: Aufbrechen, Verweilen, Weitergehen

Kosten: 305,- Euro pro Person im DZ für Pilgerbegleitung, 4 Übernachtungen mit Halbpension, Pilgerpass (EZ-Zuschlag 35,- Euro)

Elemente: • Schönheit der Natur
 • Zeit für Schweigen und Gespräch
 • die belebende Kraft des Glaubens
 • Inspiration durch Gespräche mit den Weggefährten
 • biblische Texte und Meditationen
 • Impulse zum Verweilen und Weitergehen

Die Pilgerwanderung in Begleitung ermöglicht Abstand vom Alltag zu nehmen und sein Herz für neue Eindrücke und Erfahrungen zu öffnen. Als Pilger unterwegs zu sein, heißt die Schöpfung in ihrer Vielfalt als eine Quelle für reiches Leben zu erfahren. Dabei geben wir unserer Sehnsucht Raum, auch Gottes Spuren in unserem Leben neu zu entdecken. Pilgern ist mehr als Wandern. Es ist ein Unterwegssein auf inneren und äußeren Wegen.

Leitung: Barbara und Eberhard Walther
Ort: Jakobsweg in der Lüneburger Heide
Anmeldung: Barbara Walther, Verden
Anmeldeschluss:
13.04.2014 (für 26.04.2014)
21.09.2014 (für 01.10.2014)
Zielgruppe: 10–15 Erwachsene

Miteinander Gehen – Gemeinsam auf dem Weg bleiben

Begleitete Pilgerwanderung für Paare

Freitag 04.07.2014 – Sonntag 06.07.2014

Beschreibung siehe links

- Elemente:
- Schönheit der Natur
 - Zeit für Schweigen und Gespräch
 - die belebende Kraft des Glaubens
 - Inspiration durch die Erfahrung anderer Paare
 - biblische Texte und Meditationen

- Impulse zum Verweilen und Weitergehen
- „Miteinander gehen“
– vielleicht wie früher – und gleichzeitig mehr
- biblische Texte und Meditationen
- Impulse zum Verweilen und Weitergehen

Leitung: Barbara und Eberhard Walther

Ort: Jakobsweg, Lüneburger Heide

Anmeldung: Barbara und Eberhard Walther, Verden

Anmeldeschluss: 22.06.2014

Zielgruppe: 6–7 Paare

Kosten: 296,- Euro pro Paar für 2 ÜN mit Frühstück, Pilgerbegleitung und Pilgerpass

Wir sind dann mal weg...“ – Familien-Pilger-Tage

Freitag 01.08.2014 – Mittwoch 06.08.2014

„Mit Bibel und Rucksack“ werden sich die Erwachsenen auf ausgewählten (Pilger-) Wegen der Region auf den Weg machen. Meditative Impulse zum Ehe- und Familienleben sollen unterwegs zum Nachdenken anregen und die Partnerschaft stärken. Eine Wanderung wird gemeinsam mit den Kindern gestaltet. An den anderen Tagen haben diese mit unseren erfahrenen Kinderbetreuern ihr eigenes Programm in der Bildungsstätte. Es besteht die Möglichkeit, die Tage als Familie bis zum 08.08. zu verlängern, um etwas gemeinsam in der Region zu unternehmen.

- Elemente:
- Wanderungen zw. 5 und 10 km auf dem Pilgerweg Loccum-Volkenroda zum EXPO-Pavillon
 - auf den Spuren von Benedikt XVI. auf dem Pilgerweg nach Etzelsbach
 - im Harz auf dem sogenannten „Liebesbankweg“
 - im „Harzer Wasserregal“

Leitung: Thorsten Thiel

Ort: Germershausen

Anmeldung: Kath. Bildungsstätte St. Martin, Germershausen

Anmeldeschluss: 01.07.2014

Zielgruppe: Familien, Alleinerziehende m. Kindern

Kosten: 200,- Euro pro Erw.; 150,- Euro pro Jugendl.; 100,- Euro pro Kind; max. 650,- Euro pro Familie

Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte

Montag 25.08.2014 – Dienstag 02.09.2014

Wer auf einem Berggipfel steht, lässt den Blick unwillkürlich in die Weite schweifen – ein Moment, der nicht nur die Schönheit und Erhabenheit der Natur vor Augen führt. Bei Bergexerzitionen hilft diese Nähe zum Himmel sich für Gott zu öffnen.

- Elemente:
- 7 Tage unterwegs sein, egal bei welchem Wetter
 - ca. 8 Stunden tägliches Gehen und Steigen mit Rucksack
 - geistliche Impulse
 - Stilleübungen

Vorbereitung: Ganztägiger Wandertag am 29.04.2014; Tagesrückblick und Austausch

Leitung: Ewa Karolczak

Ort: Dolomiten, Südtirol

Anmeldung: Ewa Karolczak

Anmeldeschluss: 25.03.2014

Zielgruppe: Erwachsene

Kosten: Kurs: 130,- Euro; Übernachtung/Verpflegung ca. 50,- Euro/Tag und Fahrtkosten

Pilgerwochenende

Freitag 19.09.2014 – Sonntag 21.09.2014

Unter dem Motte „Ein heiliges Experiment“ wollen wir von Springe zum Hildesheimer Dom pilgern.

- Elemente:
- abendliche Treffen mit spirituellen Impulsen
 - ärztliche Hinweise zum Fasten nach Buchinger
 - Meditation und Achtsamkeitsübungen

Leitung: Sr. Hildegard Faupel,
Sr. Heike Sievert, Sr. Susanne Rott

Ort und Anmeldung: Gemeinschaft Jesu,
Springe



Die Sakramente – Christi Treue zu uns Menschen

Mittwoch 05.02.2014 – Freitag 07.02.2014
Montag 24.02.2014 – Mittwoch 26.02.2014
Montag 12.05.2014 – Mittwoch 14.05.2014
Freitag 21.11.2014 – Sonntag 23.11.2014

Für viele Katholiken erscheinen Sakramente als religiöse Folklore, auf die man allerdings ungern verzichtet. Papst Leo der Große hat bereits gesagt: „Was sichtbar ist an Christus, ist eingegangen in die Sakramente“. Die Besinnungstage möchten darauf hinweisen, wie sich Christus durch die Sakramente in unser Leben einlädt.

Leitung: Peter Nagel

Ort: Tagungshaus Bredbeck, Bredbeck (für 05.02.2014); sonst Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: Caritasverband f. d. Diözese Hildesheim e. V.

Anmeldeschluss: 08.01.2014 (für 05.02.2014)
 13.01.2014 (für 24.02.2014)
 31.03.2014 (für 12.05.2014)
 17.10.2014 (für 21.11.2014)

Zielgruppe: Ehrenamtliche, Interessierte

Kosten: 35,- Euro

„... als wäre ich selbst dabei gewesen!“

– Die Bibel lebendig erfahren mit biblischen Erzählfiguren (original Eglifiguren®)

Dienstag 11.03.2014 | Dienstag 13.05.2014

Texte des alten und neuen Testaments werden mit biblischen Erzählfiguren erarbeitet, erlebt, gestaltet. Eigene Erzählfiguren können mitgebracht werden.

Leitung: Sabina Mitschke

Ort und Anmeldung: Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss: 28.02.2014 (für 11.03.2014)
 01.05.2014 (für 13.05.2014)

Zielgruppe: Alle, die biblische Erzählfiguren in Unterricht und Katechese einsetzen wollen; max. 12 TN

Kosten: 45,- Euro

„... als wäre ich selbst dabei gewesen!“ Werkkurs

– Die Bibel lebendig erfahren mit biblischen Erzählfiguren (original Eglifiguren®)

Freitag 21.11.2014 – Sonntag 23.11.2014

Texte des alten und neuen Testaments werden mit biblischen Erzählfiguren erarbeitet, erlebt, gestaltet. Eigene Erzählfiguren können mitgebracht werden.

Leitung: Renate Milerski

Ort und Anmeldung: Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss: 17.10.2014

Zielgruppe: Alle, die biblische Erzählfiguren in Unterricht und Katechese einsetzen wollen; max. 12 TN

Kosten: Unterkunft/Verpflegung: 130,- Euro (in Absprache auch ohne Ü/FS möglich), Kursgebühr: 100,- Euro, Materialkosten: je Figur 34,- Euro

Yoga und Achtsamkeit

Freitag 23.05.2014 – Sonntag 25.05.2014

Freitag 12.09.2014 – Sonntag 14.09.2014

Verschiedene Yoga-Übungen und Atemtechniken sollen helfen, bei mir zu sein.

Leitung: Doris Müßig, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin, Gesundheitspädagogin

Ort und Anmeldung: Ursulinenkloster

Anmeldeschluss:

18.04.2014 (für 23.05.2014)

08.08.2014 (für 12.09.2014)

Kosten: Unterkunft/Verpflegung: 125,- Euro, Kursgebühr: 140,- Euro

Ikonen – Bild gewordene Gebete

Montag 04.08.2014 – Freitag 08.08.2014

Montag 11.08.2014 – Freitag 15.08.2014

Früher wurden Ikonen fast ausschließlich von Mönchen gemalt. Ziel des Ikonenmal-kurses ist es, die einzelnen Arbeitsschritte, von der Vorzeichnung über das Vergolden bis zur Herstellung der Eitemperafarben, zu vermitteln.

Leitung: Burkhard Klein

Ort und Anmeldung: Gästebereich im Ursulinenkloster, Duderstadt

Anmeldeschluss: 07.07.2014

Kosten: Unterkunft/Verpflegung:
ca. 220,- Euro, Kursgebühr: 130,- Euro,
Materialkosten: 75,- Euro

Cursillo für Frauen und Männer

Kleiner Glaubenskurs

Donnerstag 16.10.2014 – Sonntag 19.10.2014

Cursillo – spanisch für kleiner Kurs. Intensiver Kurs, in dem wesentliche Grundfragen christlichen Lebens und Glaubens zur Sprache kommen.

- Elemente:
- Impulsreferate von Priester und Laien
 - Austausch in kleinen Gruppen
 - Gebetszeiten
 - Eucharistiefeyer
 - stille Zeit
 - Schriftbetrachtung
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Pfr. Joop Hoogervorst und Team

Ort: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldung: Cursillo-Sekretariat, Hannover

Anmeldeschluss: 01.10.2014

Zielgruppe: Frauen und Männer

Kosten: keine Kursgebühr, nur Kosten für Übernachtung und Verpflegung, ca. 57,- Euro pro Tag, Ermäßigung nach Absprache möglich, die Teilnahme am Kurs sollte nicht an den Kosten scheitern

Spiritualität und Clown – humorvoll das Leben betrachten

Freitag 03.01.2014 – Sonntag 05.01.2014

Spiritualität und Clown. Mit den Augen des Clowns humorvoll mein Leben betrachten, bewegen und ins Spiel bringen. Hören was mir die Stille sagt. In mein Lebensspiel einsteigen im Hier und Jetzt. 100%. 360°. Mit und ohne roter Nase.

Elemente: • Meditation
• Körperarbeit
• freies Spiel

Leitung: Ulrike Langer, Hildesheim

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss: 01.12.2013

Kosten: 165,- Euro

Der Weg des Bogens

Freitag 14.03.2014 – Sonntag 16.03.2014

Freitag 22.08.2014 – Sonntag 24.08.2014

Während Pfeil und Bogen ursprünglich bei der Jagd und in der Kriegsführung eingesetzt wurden, wird das Bogenschießen heutzutage von vielen Menschen in aller Welt auf ihrem geistigen und spirituellen Entwicklungsweg praktiziert.

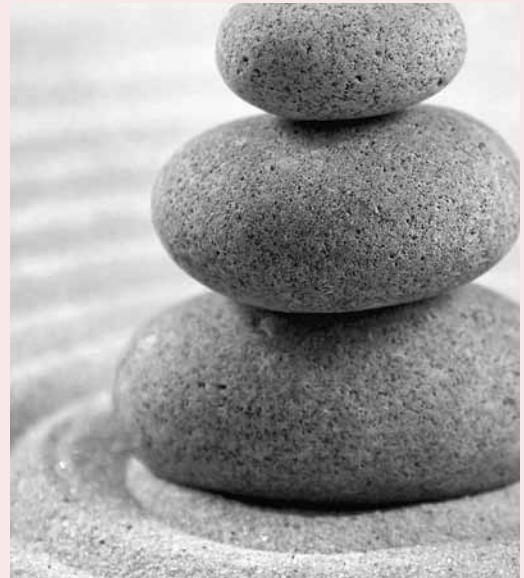
- Elemente:
- Theoretische Einführung durch Impulsvorträge
 - Vorbereitende Methoden der Atemarbeit und des Spannungsausgleichs
 - Bewegungsablauf und Technik des meditativen Bogenschießens
 - Phasen des Schweigens
 - Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung: Maximilian Knoche, Diplom-Pädagoge, Fröndenberg

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 178,- Euro



In Wahrheit ist es Liebe –

Freitag 11.04.2014 – Sonntag 13.04.2014

**Einfühlsame Kommunikation zum
Thema Selbstliebe**

Freitag 08.08.2014 – Sonntag 10.08.2014

**Einfühlsame Kommunikation
zum Thema Vergebung**

Wir erspüren in diesem Seminar, was in uns lebendig ist, und lernen, uns in den Schritten der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg lebensbereichernd auszudrücken. Meditationen unterstützen uns, in Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

Elemente:

- theoretische Einführung
- Anleitung zu Gruppenarbeit und Rollenspielen
- Meditationen • Stille und Spüren
- Spaziergänge und Austausch

Leitung: Dr. Ulrike Hanskötter, Yogalehrerin, Trainerin für Kommunikation, Neuenkirchen

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Anmeldeschluss: 14.03.2014 (für 11.04.2014)
11.07.2014 (für 08.08.2014)

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 250,- Euro

Rhythmus-Atem-Bewegung, Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing

Freitag 25.04.2014 – Sonntag 27.04.2014

Freitag 24.10.2014 – Sonntag 26.10.2014

Die Übungen beruhen auf klaren anatomischen Grundlagen. Das oft schlafende Körperbewusstsein wird geweckt, Spannungen können sich lösen. Der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist wird gestärkt und kommt in die ihm gemäße Ordnung.

Leitung: Dr. Annette Schleinzer,
Dingelstedt-Röderhof

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 155,- Euro

Labyrinthtänze zum Weg des Lebens

Freitag 09.05.2014 – Sonntag 11.05.2014

Das Labyrinth begleitet die Menschen seit Urzeiten als Sinnbild des Lebensweges. Im tanzenden Nachvollzug der verschlungenen Bewegungslinien kann die eigene Lebensreise erfahren und besser verstanden werden.

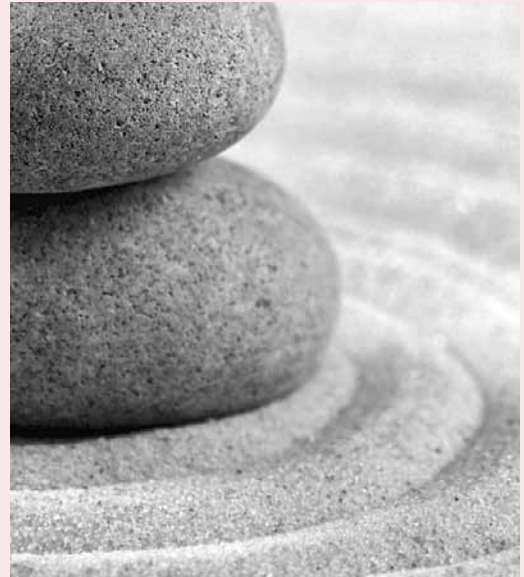
- Elemente:
- Traditionelle Tänze und Gesänge
 - Choreographien nach moderner und klassischer Musik
 - Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
 - Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung: Barbara Knoche, Tanzpädagogin, Fröndenberg

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 172,- Euro



Burn out – was nun?

Freitag 12.09.2014 – Sonntag 14.09.2014

Ausgebranntsein ist ein Zustand mit ausgeprägtem Leistungsverlust und emotionaler Erschöpfung. Wir schauen in den Tagen aus medizinischem, psychotherapeutischem und religiösem Blickwinkel auf das Phänomen, zeigen individuelle Lösungswege auf.

Leitung: Pater Gregor Mundus OSB, Kloster Nütschau; Dr. med. Jan P. Berner, Augustfehn

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 200,- Euro

Ikonenmalkurs

Dienstag 30.09.2014 – Samstag 04.10.2014

In der Ikonenmalwoche werden Sie, mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht, eine Christusikone in der traditionellen Maltechnik erstellen.

Elemente: • Einführung in die Ikonenmaltechnik
• Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet

Bitte Materialliste erfragen, dazu eigenen Prospekt anfordern.

Leitung: Burkhard Klein, Friedberg

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Kosten: 385,- Euro, zuzügl. ca. 75,- Euro Materialkosten

Tanz als Gebet

Freitag 24.10.2014 – Sonntag 26.10.2014

Von alters her ist der Tanz ein zentrales Element in der religiösen Tradition vieler Völker. An diesem Wochenende wollen wir uns mit einigen der überlieferten traditionellen Tanzweisen und Gebetsgebärden vertraut machen.

Elemente:

- Traditionelle Tänze und Gesänge
- Choreographien nach moderner und klassischer Musik
- Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng
- Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit)

Leitung: Barbara Knoche, Tanzpädagogin, Fröndenberg

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Kosten: 172,- Euro

ora et labora

Montag 27.10.2014 – Sonntag 02.11.2014

Im gemeinsamen Beten und Arbeiten wollen wir wichtige Grundhaltungen der benediktinischen Spiritualität kennen lernen und einüben, um Anregungen für den eigenen Alltag in Ausbildung, im Beruf, in der Familie zu gewinnen.

Elemente:

- Eucharistiefeyer und Stundengebet
- tägl. 4 Std. Arbeit in Haus und Garten
- Gespräche zur benediktinischen Spiritualität
- Erfahrungsaustausch

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

Ort und Anmeldung: Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode

Zielgruppe: Frauen ab 17 Jahre

Kosten: SchülerInnen 70,- Euro / StudentInnen 90,- Euro / sonst 210,- Euro

Kloster erleben / Orte des geistlichen Lebens

Die nachfolgend aufgeführten Klöster und Gemeinschaften sind Orte geistlichen Lebens in unserem Bistum, in den Nachbarbistümern sowie in ökumenischer Nachbarschaft. An vielen dieser „Orte“ ist es in der Regel während des ganzen Jahres möglich, sich für „Kloster auf Zeit“ oder begleitete stille Tage anzumelden. Darüber hinaus werden hier geistliche Begleitung, Besinnungstage für Gruppen und verschiedene Formen von Exerzitien angeboten.

Bistum Hildesheim:

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul, Mutterhaus, Hildesheim

Benediktinerinnen-Priorat Marienrode

Anmeldung über:
Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode,
Hildesheim-Marienrode

Cella Sankt Benedikt, Hannover

**Congregatio Jesu (Maria-Ward-Schwestern),
Hannover**

Ursulinenkloster Duderstadt

Nachbarbistümer:

Benediktinerkloster Damme –
Priorat St. Benedikt

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Benediktinerinnenabtei vom Heiligen Kreuz,
Herstelle

Benediktinerkloster Huysburg

Gemeinschaft der Franziskaner,
Hülfensberg/Eichsfeld

Exerzitienhaus Ahmsen
Haus der Begegnung

Kloster Marienheide, Kleine Schwestern von
Bethlehem, Waldkappel

Kloster Nütschau, Bildungshaus St. Ansgar

Kloster Vinnenberg

Kloster St. Marien zu Helfta

Ökumenische Nachbarschaft:

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck,
Haus der Stille

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Kloster Wennigsen, Haus für Stille und
Begegnung

Kloster Wülfinghausen, Springe

Die Adressen der o. g. Klöster und Gemein-
schaften finden Sie ab S. 44.

Dort können Sie ggf. die hauseigenen
Programme anfordern.

Exerzitien im Alltag

Exerzitien im Alltag sind ein geistlicher Übungsweg, meist über einen Zeitraum von 4–6 Wochen.

Zu diesem Weg gehören:

- wöchentliche Treffen der Teilnehmenden zu gemeinsamen Übungen und Reflexion
- tägliche Gebets- und Übungszeiten
- das Angebot geistlicher Einzelbegleitung

Impulsmappen, die in unserem Bistum in den letzten Jahren erschienen sind, geben Anregungen für die Gestaltung der Übungszeiten. Noch erhältlich sind:

- *Beziehungsweise leben*
- *Suchen was trägt*

Die Impulsmappen erhalten Sie bei:

Bernward Medien GmbH, Domhof 24, 31134 Hildesheim

Tel.: 05121/307-883, E-Mail: medienservice@bistum-hildesheim.de

Vorankündigungen:

Einige Veranstalter führen in der **Fastenzeit 2014** Exerzitien im Alltag durch.
(Nähere Informationen beim jeweiligen Veranstalter – Adressen am Ende des Heftes)

- Congregatio Jesu (Maria-Ward-Schwestern), Hannover: 19.11. – 17.12.2014
- Oase Heilig-Kreuz, Hildesheim, Kontemplative Exerzitien im Alltag:
05.03. – 23.04.2014
- An weiteren Orten unseres Bistums werden in der Fastenzeit 2014 ebenfalls „Kontemplative Exerzitien im Alltag“ durchgeführt. Interessierte können ab Ende Dezember 2013 dazu einen eigenen Flyer anfordern unter Tel. 05121/17915-47 oder spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de

Anlässlich des Bistumsjubiläums sind für die **Fastenzeit 2015** wieder Exerzitien im Alltag für das ganze Bistum geplant.

Bei Fragen im Zusammenhang mit Vorbereitung und Durchführung von Exerzitien im Alltag wenden Sie sich an „Spiritualität in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung“ (siehe Adressteil).

Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung kann helfen, das alltägliche Leben aufmerksam wahrzunehmen, den persönlichen Weg besser zu erkennen und bewusst zu gestalten. Sie unterstützt die aufmerksame Wahrnehmung der Spuren Gottes im Alltag und eröffnet einen Raum für die Entwicklung dessen, was sich geistlich und menschlich entfalten will.

Dies geschieht in regelmäßigen vertraulichen Gesprächen mit einem dafür qualifizierten geistlichen Begleiter / einer Begleiterin. Das Angebot geistlicher Begleitung ist unabhängig von Beruf und Alter und davon, ob Sie eine Funktion und Aufgabe in Kirche / Gemeinde haben oder nicht. Wenn Sie auf der Internetseite unseres Bistums www.bistum-hildesheim.de in der Suchfunktion „Geistliche Begleitung“ eingeben, finden Sie eine aktuelle Liste von Personen, die für den Dienst der geistlichen Begleitung qualifiziert sind.

„Spiritualität in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung“ bietet Beratung an, wenn Sie klären möchten, ob geistliche Begleitung ein Weg für Sie ist. Wir nennen Ihnen auch Begleiter/-innen in Ihrer Nähe und stellen, wenn gewünscht, einen Kontakt her. In Einzelfällen begleiten wir auch selber.

Geistliches Leben in Gemeinden, Teams, Gremien und kirchlichen Einrichtungen

Teams und Gremien in Gemeinden und kirchlichen Einrichtungen wollen mehr, als dass „der Laden läuft“. Verantwortliche sehen sich auf einer tieferen Ebene mit der Frage nach dem Warum und Wozu des kirchlichen „Alltagsbetriebs“ konfrontiert. Für die Entwicklung des geistlichen Profils ihrer Arbeit und für eine Spiritualität in Gemeinschaft insbesondere im Rahmen lokaler Kirchenentwicklung suchen Teams und Gremien (neue) Wege und stimmige Ausdrucksweisen.

Wir bieten an:

- Beratung und Begleitung vor Ort
- einen zeitlichen und organisatorischen Rahmen für gemeinsames Sich-Zurückziehen, z. B. in Form von Besinnungstagen
- Hilfen um gemeindliche Spiritualität zu reflektieren - zu entwickeln - einzuüben
- Begleitung bei der Planung und Reflexion des geistlichen Profils der gemeinsamen Arbeit

Veranstaltungsorte und Anmeldeadressen

Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul

Mutterhaus

Neue Str. 16
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1098-20 (Pforte)
Telefax: 05121 / 1098-18

Benediktinerinnenabtei Dinklage

Kloster Burg Dinklage
Burgallee 3
49413 Dinklage
Telefon: 04443 / 5130
Telefax: 04443 / 513-118
E-Mail: abtei@abteiburgdinklage.de

Benediktinerkloster Damme – Priorat St. Benedikt

Benediktstraße 19
49401 Damme
Telefon: 05491 / 958-0
E-Mail: kloster@benediktiner-damme.de

Benediktinerkloster Huysburg

38838 Huy OT Dingelstedt
Telefon: 03942 / 5961-0
Telefax: 03942 / 5961-98
E-Mail: mail@huysburg.de
www.huysburg.de

Bildungshaus St. Ansgar Kloster Nütschau

Schloßstraße 26
23843 Travenbrück
Telefon: 04531 / 5004-0
Telefax: 04531 / 5004-100
E-Mail: info@kloster-nuetschau.de

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

Susanne Hart
Moritzberger Weg 1
31139 Hildesheim
Telefon: 05121 / 938-141
Telefax: 05121 / 938-119
E-Mail: hart@caritas-dicvhildesheim.de

Cella Sankt Benedikt

Voßstr. 36
30161 Hannover
Telefon: 0511 / 9628 8-0
Telefax: 0511 / 9628 8-11

Christliche Kontemplation e. V.

Sr. Dr. Michaela Wachendorfer
Dünenstr. 16
26571 Juist
Telefon: 04935 / 921282
E-Mail: m.wachendorfer@gmx.net
www.exerzitien-juist.de

Congregatio Jesu

(Maria-Ward-Schwwestern)
Hildesheimer Str. 30
30169 Hannover
Sr. Monika Glockann CJ
Telefon: 0511 / 98 962-14
monika.glockann@congregatiojesu.de
oder
Telefon: 0511 / 98 962-0
Telefax: 0511 / 98 962-33
E-Mail: hannover@congregatiojesu.de
www.cj-hannover.de

Cursillo-Sekretariat

Gabriele Jäger
Struthofstraße 11
30419 Hannover
Telefon und Telefax: 0511 / 793329
E-Mail: cursillo-Hildesheim@t-online.de

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck**Haus der Stille**

Klostergarten 6
38871 Drübeck
Telefon: 039452 / 94-314
Telefax: 039452 / 94-331
E-Mail: c.finger@kloster-druebeck.de
www.kloster-druebeck.de

Exerzitienhaus Ahmsen**Haus der Begegnung**

Am Kloster 8
49774 Lähden OT Ahmsen
Telefon: 05964 / 93990
Telefax: 05964 / 939911
E-Mail: info@exerzitienhaus-ahmsen.de
www.exerzitienhaus-ahmsen.de

Exerzitien- und Gästehaus**Kloster Marienrode**

Auf dem Gutshof 1
31139 Hildesheim-Marienrode
Telefon: 05121 / 93041-40
Telefax: 05121 / 93041-41
E-Mail: exerzitienhaus@kloster-marienrode.de

GCL-Regionalstelle Nord

Lohstraße 42
49074 Osnabrück
Telefon: 0541 / 33544-30
Telefax: 0541 / 33544-29
E-Mail: region.nord@gcl.de

Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Klosterhof 5
34346 Hann.Münden – Bursfelde
Telefon: 05544 / 1688
Telefax: 05544 / 1758
E-Mail: info@kloster-bursfelde.de
www.kloster-bursfelde.de

Gemeinschaft der Franziskaner Hülfensberg

37308 Hülfensberg/Eichsfeld
Telefon: 036082 / 45500
E-Mail: info@huelfensberg.de
www.huelfensberg.de

Gemeinschaft Jesu – Haus Immanuel

Heinrich-Göbel-Str. 22
31832 Springe
Telefon: 05041 / 756942
E-Mail: info@gemeinschaft-jesu.com
www.gemeinschaft-jesu.com

Karolczak, Ewa

Marschnerstr. 34
30167 Hannover
Telefon: 0511 / 65597-242
Telefax: 0511 / 1690155
E-Mail: ewa.karolczak@mci-hannover.de

Kath. Bildungsstätte St. Martin

Klosterstr. 28
37434 Germershausen
Telefon: 05528 / 9230-0
Telefax: 05528 / 8090
E-Mail: info@bildungsstaette-sanktmartin.de

Kath. Urlauberseelsorge

Frankenweg 4
21385 Amelinghausen
Telefon: 04132 / 9102-38
Telefax: 04132 / 9102-39
E-Mail: kirche-in-der-heide@t-online.de

Kloster Marienheide**Kleine Schwestern von Bethlehem**

Wollstein
37284 Waldkappel
Telefon: 05656 / 923931
Telefax: 05656 / 923933

Kloster St. Marien zu Helfta

Lindenstraße 36
06295 Lutherstadt Eisleben
Telefon: 03475 / 7115-00
Telefax: 03475 / 7115-55
E-Mail: pforte@kloster-helfta.de
www.kloster-helfta.de

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37
48231 Warendorf-Milte
Telefon: 02584 / 919950
Email: info@kloster-vinnenberg.de

Kloster Wennigsen**Haus für Stille und Begegnung**

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Telefon: 05103 / 453
Telefax: 05103 / 496
E-Mail: info@kloster-wennigsen.de
www.kloster-wennigsen.de

Kloster Wülfinghausen**Communität Christusbruderschaft**

31832 Springe / OT Wülfinghausen
Telefon: 05044 / 8816-0
Telefax: 05044 / 8816-79
E-Mail: info@kloster-wuelfinghausen.de
www.kloster-wuelfinghausen.de

Oase Heilig Kreuz

Kreuzstr. 4
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 35434
Telefax: 05121 / 35405
E-Mail: info@oase-heilig-kreuz.de
www.oase-heilig-kreuz.de

P. Theo Schneider SJ

Turmstr. 6
37073 Göttingen
Telefon: 0551 / 54795-12
E-Mail: theo.schneider@jesuiten.org

**Spiritualität in der
Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und
Beratung**

Neue Straße 3
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 17915-47
Telefax: 05121 / 17915-42
E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-
hildesheim.de
www.afb.bistum-hildesheim.de/spiritualitaet

Tagungshaus Priesterseminar

Neue Str. 3
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1791540
E-Mail: ps@bistum-hildesheim.de
www.tagungshaus-priesterseminar.de

Ursulinenkloster

Gästehaus
Neutorstraße 9
37115 Duderstadt
Telefon: 05527 / 9145-0
Telefax: 05527 / 9145 23
E-Mail: konvent@ursulinen-duderstadt.de

Walther, Barbara und Eberhard

Shakespeareplatz 18
27283 Verden
Telefon: 04231 / 84900
Mobil: 0173 / 6183049
E-Mail: barbara@pilgern-norddeutschland.de
www.pilgern-norddeutschland.de

Zill, Burkard

Kirchstr. 12
55774 Baumholder
Telefon: 06783 / 2148
E-Mail: hbzill@online.de



Internetadressen

www.veranstaltungen.bistum-hildesheim.de

Veranstaltungskalender „Exerzitien – Besinnung – Meditation“ Bistum Hildesheim 2014 (Link: Veranstaltungssuche, Themenbereich „Exerzitien / Meditation“)

www.bistumsjubilaem-hildesheim.de

www.facebook.com/bistum2015
Informationen und Veranstaltungsübersicht zum Bistumsjubiläum

www.exerzitien.info

Exerzitienangebote in ganz Deutschland auf der Homepage der ADDES (Arbeitsgemeinschaft Deutscher Diözesen für Exerzitien und Spiritualität)

www.priesterexerzitien.de

Eine entsprechende Broschüre kann kostenlos über „Spiritualität in der AFB“ angefordert werden.

www.orden.de

„Atem holen“ – Broschüre über Angebote verschiedener Klöster und Ordensgemeinschaften in ganz Deutschland

...

du hast mich geträumt gott
wie ich den aufrechten gang übe
und niederknien lerne
schöner als ich jetzt bin
glücklicher als ich mich traue
freier als bei uns erlaubt
hör nicht auf mich zu träumen gott
ich will nicht aufhören mich zu erinnern
dass ich dein baum bin
gepflanzt an den wasserbächen des lebens.

Dorothee Sölle



Herausgeber:
Spiritualität in der Arbeitsstelle
für pastorale Fortbildung und Beratung
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 / 1 79 15-47, Fax: 05121 / 1 79 15-42
E-Mail: spirituelle.bildung.afb@bistum-hildesheim.de