



Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar

Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

Programm 2023



Liebe Leser und Leserinnen,
liebe Gäste, Freunde und Freundinnen
des Kloster Nütschau.

In den letzten Wochen hat mich ein Buch sehr angesprochen: „Der Nachmittag des Christentums“ von Tomáš Halík. Er beschreibt darin die Entwicklung des Christentums in der Westlichen Welt. Der Theologe Paul M. Zulehner schreibt über das Buch: „Nicht Strukturen werden die künftige Vitalität der Kirche erschließen, sondern nur eine neue Beziehung zur spirituellen und existenziellen Tiefendimension des Glaubens ...“. Ausgehend von der Tiefenpsychologie von C. G. Jung sieht Halík im Nachmittag des Christentums ein Erwachsenwerden der Kirche und des einzelnen Christen. Orte der Begegnung, der Bildung im ganzheitlichen Sinn und der Spiritualität spielen für Tomáš Halík eine besondere Rolle.

Als das Bildungshaus Sankt Ansgar gegründet wurde, gaben sich die Mönche folgende Worte mit auf den Weg: **„Begegnung, Bildung, Besinnung“**. Anhand Halíks Buch können wir sehen, wie aktuell dieses Anliegen auch heute nach fast 50 Jahren ist. Wir Mönche, die Referenten und alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen das Haus Sankt Ansgars wollen sich dieser Herausforderung auch in Jahr 2023 stellen. Nütschau soll ein Ort sein und bleiben, an dem sich Menschen aus verschiedenen Traditionen, Glaubensrichtungen und Denkweisen treffen, begegnen und miteinander in Gespräche kommen. Ein spiritueller Ort, an dem Menschen ihre persönliche Erfahrung mit Gott und Jesus Christus machen können. Unsere Kursangebote und die Möglichkeit einige Tage in der Stille zu verbringen, kann da eine Hilfe sein.

Wenn wir auf das vergangene Jahr zurückschauen, so sind zwei Ereignisse von großer Bedeutung, auch für unser Kloster und den Häusern. Zum einen ist der Krieg in der Ukraine zu nennen, der uns wieder vor Augen geführt hat, dass Frieden keine Selbstverständlichkeit ist und auch wir Christen immer wieder aufgerufen sind, Friedensarbeit zu leisten. Hier ist das sich begegnen und kennenlernen ein wichtiger Aspekt.

Das zweite Ereignis ist ein Schleichendes, das sich aber in diesem Jahr deutlich gezeigt hat: Der Klimawandel. Die enorme Hitze der Monate Juli und August sprechen hier ihre eigene Sprache.

Durch die Gunst von Fördermitteln des Bundes dürfen wir unser Haus für den immer stärker spürbaren Klimawandel umgestalten. Dadurch wappnen wir uns gegen Schäden durch Starkregen und können die Temperaturen in unseren Gebäuden für unsere Gäste, unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aber auch für uns hoffentlich auf einem angenehmen Niveau halten. Die dafür nötigen Klima-Anpassungsmaßnahmen werden uns insbesondere im ersten Halbjahr 2023 begleiten. In diesem Zusammenhang werden wir das Haus im ersten Vierteljahr während der Werktage geschlossen halten, damit wichtige Baumaßnahmen wie zum Beispiel neue Flachdächer durchgeführt werden können, ohne dass es zu starken Belästigungen für unsere Gäste kommt. Die durch diese Maßnahmen entstehenden Widrigkeiten, wir bitten um Verständnis und freuen uns mit Ihnen, wenn das Haus klimafreundlicher umgestaltet ist.

Enden möchte ich mit C.G. Jung und mit Halík. Jung beschreibt die verschiedenen Entwicklungsstufen des Menschen mit Vormittag, Mittag und Nachmittag. Halík überträgt dieses Model auf der Kirche. Es ist die Zeit des reifen Erwachens seins. Es ist die Zeit des Geistes, des hinabsteigen in die Tiefe. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, egal ob wir in unserem Leben noch im Vormittag, in der Mittagszeit oder am Nachmittag stehen.

Sie sind alle herzlich eingeladen – auch um Ihre Entwicklung mit und bei uns zu erleben oder auf den Weg zu bringen.

Br. Josef van Scharrel O.S.B

Ihr Br. Josef van Scharrel OSB

Gebetszeiten in der Klosterkirche

werktags: 06.30 Uhr Vigil und Laudes (Morgengebet)
11.45 Uhr Mittagsgebet
17.30 Uhr Vesper (Abendgebet) und Heilige Messe
21.00 Uhr Komplet (Nachtgebet)

sonntags: 06.30 Uhr Vigil und Laudes (Morgengebet)
09.00 Uhr Heilige Messe
11.45 Uhr Mittagsgebet
17.00 Uhr Vesper (Abendgebet)
21.00 Uhr Komplet (Nachtgebet)

Wir laden Sie ein zur Feier der Versöhnung. Die Möglichkeit zur Beichte besteht jeden Samstag in der Klosterkirche von 15.00 bis 17.00 Uhr oder nach Absprache.

Der „Stille Bereich“ für Einzelgäste

Das Kloster ist offen für Einzelgäste, die Besinnung und Erholung suchen. Hier können Sie sich zurückziehen, um neue Kraft zu schöpfen, Entscheidungen wachsen zu lassen und das Gebet (wieder) einzuüben. Auf Wunsch sind Gespräche mit den Gästebrüdern oder Einzelexerzitien möglich.

Der Einzelgästebereich ist ganzjährig geöffnet. Jedes Zimmer hat Dusche und WC. Ein Doppelzimmer ist behindertenfreundlich ausgestattet, auch ein Gemeinschaftsraum steht zur Verfügung.

stillerbereich@kloster-nuetschau.de

Übernachtung mit Vollverpflegung bis 31.03.2023

EZ 79,00 € / DZ 73,00 €

Übernachtung mit Vollverpflegung ab 01.04.2023

EZ 84,00 € / DZ 78,00 €

Haus Raphael – ein Haus für Männer

Br. Josef van Scharrel OSB

Tel. 04531/50 04-132

br.josef@kloster-nuetschau.de

siehe Seite 85

Jugendhaus Sankt Benedikt

Br. Bonifatius Barz OSB

Tel. 04531/50 04-158

jugendhaus@kloster-nuetschau.de

Organisatorische Hinweise

Sie können sich ab sofort anmelden. Die Anmeldung erfolgt schriftlich. Dafür können Sie das Anmeldeformular auf Seite 89 nutzen oder Sie gehen über unsere Homepage, senden uns eine E-Mail oder ein Fax. Sie erhalten von uns entweder eine schriftliche Zusage oder, falls das Seminar ausgebucht ist, eine Wartelisten-Information. Sollten Sie aus irgendeinem Grund nach Ihrer Anmeldung an der Veranstaltung nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. Die aktuellen Stornierungsbedingungen finden Sie auf Seite 4.

Der Empfang ist Montag- bis Freitagnachmittags in der Zeit von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr besetzt, bitte reisen Sie in dieser Zeit an.

Bitte beachten Sie, dass am Anreisetag Ihr Zimmer erst ab 14.30 Uhr zur Verfügung steht und Ihre Abreise bis 9.00 Uhr erfolgt (außer sonntags).

Hinweise für Ehrenamtliche aus dem Erzbistum Hamburg

Aus- und Fortbildungsveranstaltungen, für die eine Förderung beim Erzbistum Hamburg beantragt werden kann, sind mit dem Logo des Erzbistums gekennzeichnet.



Für diese Veranstaltungen kann die entsendende Stelle (Pfarrei, Verband, Einrichtung ...) im Nachhinein formlos die Erstattung der Kosten beantragen. Nähere Informationen finden Sie unter www.ehrenamt-erzbistum-hamburg.de oder beim Team Engagementförderung, Frau Glandorf-Strotmann, ehrenamt@erzbistum-hamburg.de, Tel. 040/248 77-242. Weitere Fördermöglichkeiten entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen.

Preise

Die Preise für unsere Veranstaltungen und Seminare entnehmen Sie bitte dem Programm. Alle Preise sind **Komplettpreise**. Sie enthalten die jeweiligen Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühr. Kinder, Jugendliche, Auszubildende und Studierende bis 28 Jahre sowie Ordensleute zahlen einen ermäßigten Preis.

Gäste mit geringem Einkommen können auf Anfrage einen Zuschuss aus unserem Sozialfonds erhalten. Bitte sprechen Sie uns an.

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 10,00 €, bei Doppelzimmer-Belegung gewähren wir einen Nachlass von 6,00 € pro Tag und Person. Nicht eingenommene Mahlzeiten werden nicht erstattet. Ebenso berechtigt eine spätere An- oder frühere Abreise nicht zu einer Ermäßigung.

Stornierung bei Seminaranmeldung

Bei einer Abmeldung berechnen wir folgende Ausfallkosten:

- A) ab 28 Tage vor Seminarbeginn: 50% vom Gesamtpreis
- B) ab 14 Tage bis 1 Tag vor Seminarbeginn:
70% vom Gesamtpreis
- C) am Anreisetag und nicht angereiste Gäste ohne Abmeldung:
100% des Gesamtpreises.

Stornierung bei Aufenthalt als Einzelgast

Bei einer Abmeldung berechnen wir folgende Ausfallkosten:

- A) ab 14 Tage vor Anreise: 50% vom Buchungspreis.
- B) ab 7 Tage bis 1 Tag vor Anreise 70% vom Buchungspreis.
Abmeldung am Anreisetag und nicht angereiste Gäste ohne Abmeldung 100% des Buchungspreises.

Seminarversicherung/Reiserücktrittsversicherung

Falls Sie sich gegen mögliche Stornierungskosten absichern möchten, z. B. weil Sie kurz vor Ihrem Aufenthalt oder während eines Seminars erkranken und Ihren Aufenthalt stornieren oder abbrechen müssen, empfehlen wir Ihnen eine Seminar- bzw. Reiserücktrittsversicherung. Informationen hierzu finden Sie im Internet oder fragen Sie Ihre Versicherungsgesellschaft.

Spenden

Die im Programmheft angegebenen Preise decken nur ca. 75 % unserer Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung. Wenn Sie uns mit einem zusätzlichen Betrag (als freiwillige Spende) unterstützen möchten, sind wir sehr dankbar! Bitte wenden Sie sich ggf. an den Empfang. Eine Spendenquittung stellen wir gerne aus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Datenschutzhinweis

Wir erheben und verarbeiten Ihre Daten für die Dauer Ihres Aufenthalts gemäß Artikel 6 (1) (b) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung. Darüber hinaus gelten die Bestimmungen der Kirchlichen Datenschutzregelung der Ordensgemeinschaft päpstlichen Rechts (KDR-OG) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen Datenschutzvorschriften. Wir geben Ihre Daten nur dann an Dritte weiter, wenn dies zur Zusendung des Informationsmaterials unbedingt notwendig ist. Sie können sich mit Beschwerden an unseren Datenschutzbeauftragten oder die zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde wenden. Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung Ihrer Daten.



Fr 03.02. – So 05.02.2023

Psalmen kennenlernen und selber schreiben

„Meine Hoffnung und Hilfe bist Du, Herr, Dich lobe ich“

Peter Nagel, Theologe u. Caritaswissenschaftler aus Hildesheim

Von tiefer Trauer bis zur schönsten Freude, von der Bitte um Hilfe bis zur Erfahrung von Hilfe, vom Zweifel an Gott bis zum selbstverständlichen Glauben, von der Hoffnung eines Gottes für die Armen und Anfragen an die Mächtigen sprechen die 150 Gebete der Psalmen. Einige Psalmen lernen wir genauer kennen. So können wir diese Gebete mit unseren eigenen Lebens- und Glaubenserfahrungen verbinden und selbst einen eigenen Psalm schreiben. Mit einem gemeinsamen Hören auf die Texte schließen wir ab.

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Kosten: EUR 261,00

Fr 03.02. – So 05.02.2023

Fr 12.09. – So 14.09.2023

Musik beflügelt die Seele

Neue Kraft schöpfen für den Alltag

Sarah Mc Donnell, Nütschau

Wir wollen uns vom Schwung neuer geistlicher Lieder berühren lassen; in Gesang, Tanz und im Lauschen auf das Wort. Dabei schöpfen wir aus der Quelle frische Kraft für den Alltag. Tauchen wir ein in den Augenblick, so sind wir offen für kreative Impulse, die unserem Leben eine neue Richtung geben können.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 245,00

Fr 10.02. – So 12.02.2023

Der Ruf des Lebens hört niemals auf

Für Frauen ab 50

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, Hypnose-Therapeutin,
ZEN-Kontemplation aus Halstenbek

Mit zunehmendem Alter mögen die körperlichen Kräfte nachlassen, aber die spirituellen können wachsen bis zum letzten Atemzug. Das Verstehen von natürlichen und geistigen Gesetzmäßigkeiten, Gebet, Meditation, Spürübungen und Stressreduzierung können den Boden bereiten, um den leisen Ruf des Lebens zu hören und ihm aktiv zu folgen. Vorausgesetzt wird normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 298,00

Fr 10.02. – So 12.02.2023

Gewaltfreie Kommunikation

Die Sprache von Herz zu Herz

Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin der Katholischen Friedensstiftung, Business & Life Coach aus Hamburg

Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) ermöglicht Ihnen, so miteinander zu sprechen, dass mehr Vertrauen, Verständnis und Freude am Leben entsteht. GFK hilft Ihnen sowohl bei der Kommunikation im Alltag, als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen oder beruflichen Bereich. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und Verständnis im Zusammenleben ermöglicht. Lernen Sie die Sprache des Herzens kennen!

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 338,00

Fr 10.02. – So 12.02.2023

Fr 24.11. – So 26.11.2023

20 und ... Philosophiekurs für junge Erwachsene

„Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen“ (Theresa von Avila)

Prof. Dr. Christiane Drechsler, Altengörs;

Br. Josef van Scharrel OSB

Theresa gilt zusammen mit Hildegard von Bingen als eine der großen Kirchenlehrerinnen, Mystikerinnen und Ordensreformerinnen. Bekannt sind insbesondere ihre Schriften zur Meditation. An diesem Wochenende wollen wir unsere Aufmerksamkeit jedoch auf eine andere Facette ihres Wirkens richten, nämlich ihre Beziehung zu Johannes vom Kreuz: aufgerufen zur gemeinsamen Aufgabe der Ordensreform, verband sie gleichzeitig eine tiefe Freundschaft. Mit ihren Gedanken wollen wir uns an diesem Wochenende beschäftigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 82,00

Mo 13.02. – Fr 17.02.2023

Mo 08.05. – Do 11.05.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditations-
begleiterin VIA CORDIS

„Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente: Atmung, Bewegung und Ton – und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein! Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein Sich-Kennenlernen, ein Sich-Erfahren und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muss es jedoch persönlich erlebt werden.“ (Cornelis Veening, Atemlehrer). Außerhalb der Übungszeiten wird durchgängig geschwiegen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr

Kosten: EUR 517,00

Fr 17.02. – So 19.02.2023

Winterbegegnung der Philoxenia

Domkapitular Msgr. Wilm Sanders, Hamburg

Die Regionaltagung unseres Freundeskreises halten wir in diesem Jahr als Begegnung mit den Syrisch-Orthodoxen (aramäischen) Gemeinden. Am Sonnabend feiert Erzbischof und Patriarchalvikar Philoxenus Mattias Nayis die syrisch-orthodoxe Liturgie. In seiner Zusage betonte er, dass mit dem Glauben an die wahre Auferstehung Christi der Auftrag des Auferstandenen verbunden ist, den Frieden der Welt und der Völker zu bekennen und sich aktiv am Wirken für den Frieden zu beteiligen. Das ökumenische Zusammensein wird den Teilnehmenden an allen Tagen den heiligen „Ephräm den Syrer“, nahe bringen, der wegen der Vielzahl seiner geistlichen Hymnen den Beinamen „Harfe des Heiligen Geistes“ trägt.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Kosten: EUR 148,00

Fr 17.02. – So 19.02.2023

Werkstattkurs: Herstellung Biblischer Erzählfiguren

Birgit Jordan, Waren/Müritz

Biblische Erzählfiguren dienen der Veranschaulichung biblischer Erzählungen. Damit wird dem Gestaltenden ein neuer, anderer und zuweilen tieferer Zugang zu biblischen Texten ermöglicht. Wir erle-

ben eine biblische Geschichte lebensnäher und emotionaler, wenn die Figuren eine Körperhaltung verdeutlichen und die Umgebung der dargestellten Szene ausgestaltet wird. Unter Anleitung können Sie in diesem Kurs zwei Figuren Ihrer Wahl herstellen. Neben der Herstellung wird Ihnen in zwei Einheiten die Arbeit mit den Figuren nahe gebracht. Tagesgäste sind willkommen.

zzgl. Materialkosten pro Figur EUR 28,50

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 250,00, Tagesgäste: EUR 117,00

Mo 20.02. – So 26.02.2023

Mo 07.08. – So 13.08.2023

Einzelexerzitien

Br. Willibrord Böttges OSB

In den Einzelexerzitien bringt jeder Teilnehmende sein eigenes Thema mit, oft nicht bewusst. In der Begegnung mit Jesus Christus, wie er uns in den Evangelien entgegentritt, und im Bemühen mit sich selbst in Kontakt zu kommen, beginnen wir einen Prozess, der zu einer größeren Klarheit im eigenen Leben führen kann, zu einer tieferen Beziehung zu Gott und zum Verstehen der eigenen Berufung. Was ist der Sinn meines Lebens? Der Anspruch, den ich innerlich höre? Das Wort, das mich prägen möchte? Elemente: Impulse, durchgängiges Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Hilfen zum Bedenken des eigenen Lebens, Zeit zum persönlichen Gebet und zum Gebet mit den Mönchen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 565,00

Sa 25.02.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa 01.07.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa 16.09.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa 16.12.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Nütschauer Männersamstag: Frühling

Männerwege

Br. Josef van Scharrel OSB, Ludger Nikorowitsch,
Militärseelsorge Erzbistum Hamburg

Männerwege: Die Männersamstage sollen Männern Raum und Zeit geben, über sich, ihren Lebensweg und ihre Visionen nachzudenken und in Gespräche mit anderen zu kommen. Der Rythmus der Natur, der Entwicklung des Mannes, sowie die Archetypen bilden den Rahmen. Spirituelle Impulse strukturieren den Tag, den wir im Freien und im Haus Raphael verbringen.

Kosten: EUR 40,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Fr 03.03. – So 05.03.2023

Fr 01.09. – So 03.09.2023

Fr 10.12. – So 12.11.2023

Gebetsschule

Das Vater unser

Br. Willibrord Böttges OSB und Br. Simon Griskiewitz OSB

Das Vater unser ist das zentrale Gebet der Christen. Christus hat dieses Gebet seine Jünger gelehrt und alle Christen, wenn sie auch nicht alle zu einer Kirche gehören, beten es gemeinsam. Die beiden letzten Bitten sind für manche schwer verständlich: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.“ Mit diesen Bitten werden wir uns in dieser Gebetsschule besonders beschäftigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 216,00

Sa 04.03.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Sa 02.09.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Lebenskunst im Alltag – Supervision, Spiritualität, Selbsterfahrung

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Martin Buber)

Florian Aydogan, Dipl.-Theologe, Gestalttherapeut und Supervisor/ Coach (DGSv) aus Flensburg

Sich einen Samstag Zeit nehmen für sich selbst. Dem Eigenen auf der Spur. Beruflichem und Persönlichem Raum geben. Erfahren, was trägt und wo ich gemeint bin. Sinn erleben. Elemente: Gespräche in der Gruppe, Stille, Gewährseinsübungen

Anmeldung und Vorgespräch direkt bei Florian Aydogan;

Florian.Aydogan@web.de; Telefon: 0176 - 303 654 78

Kosten: EUR 89,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

So 05.03.2023, 10.30 – 15.00 Uhr

So 12.11.2023, 10.30 – 15.00 Uhr

Biblische Reflexion und Dialog: Gestorben für unsere Sünden?

Ulrich Aengenheyster, Dipl.-Theologe, Hamburg

Wir können heute, anders als früher, kritische Fragen an die biblischen Texte stellen. Ausgehend von der wissenschaftlichen Beschäftigung mit der Bibel wollen wir Antworten für uns suchen: Wie können wir heute an das glauben, was in der Bibel über den Tod Jesu für unsere Sünden berichtet wird? Nach diesem Zugang über den

Verstand können wir in einem zweiten Teil eine biblische Geschichte „erleben“. Dazu ist die einfache Methode „Bibliolog“ gut geeignet: Die Menschen der Bibel werden für uns lebendig.
Kosten: EUR 40,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 06.03. – Fr 10.03.2023

Trost in Zeiten der Trauer

Ein Seminar für Trauernde

Heide Gausebeck, Seelsorgerin, Gestalttherapeutin
aus Havetoftlojt

Wohl selten im Leben fühlen wir uns so voll Schmerz, wie nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen. Und doch will das Leben gelebt werden. Wir geben dem Unsagbaren Raum und Ausdruck, halten das Leben offen für den neuen Tag, ohne den Verlust zu verdrängen. Sinn der Tage ist es, Schmerz zu lindern, neue Perspektiven zu wagen und Kraft zu tanken für den nächsten Schritt. Elemente: Gespräche in der Gruppe, wertschätzendes Hören und Sprechen, reflexive und kreative Impulse, Zeiten für persönliche Erholung.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 467,00

Fr 10.03. – So 12.03.2023

Fr 11.08. – So 13.08.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atemerholungswochenende

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin,
Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

„Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente: Atmung, Bewegung und Ton – und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein! Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein Sich-Kennenlernen, ein Sich-Erfahren und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muss es jedoch persönlich erlebt werden.“ (Cornelis Veening, Atemlehrer)
Außerhalb der Übungszeiten wird durchgängig geschwiegen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 365,00

Fr 10.03. – So 12.03.2023

Fr 22.09. – So 24.09.2023

Männerwochenende – Men's spirit

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt – für Männer in Zeiten der Wandlung

Br. Josef van Scharrel OSB, Leitung: Ludger Nikorowitsch,
Fachreferent Männerseelsorge vom Erzbistum Hamburg

Da muss es doch noch etwas anderes geben im Leben! Manchmal muss Mann sich zurückziehen, abschalten, aus der Tretmühle des Alltags rausgehen, allein sein, im eigenen Körper das Leben spüren, zu sich selbst kommen. Mit Zeiten der Stille und des Alleinseins in der Natur, im Rahmen des Stundengebetes der Mönche und beim Austausch im Kreis der Männer werden wir Fragen der Wandlung folgen – damit mehr LEBEN ins Leben kommen kann.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 198,00

Fr 17.03. – So 19.03.2023

Besinnungswochenende für Benediktineroblaten

Br. Willibrord Böttges OSB

Das Thema wird über einen Rundbrief den Oblaten im Vorwege bekannt gegeben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 143,00

Fr 17.03. – So 19.03.2023

Shinrin Yoku – Waldbaden Nordisch gesund

Gaby Fehmer, Timmaspe und Heidrun Warning-Schröder,
Neumünster

In Japan, dem Herkunftsland von Shinrin Yoku, gilt ein dreitägiger Aufenthalt im Wald als besonders förderlich für die Gesundheit, aber auch kürzere Zeitabschnitte, die intensiv angeleitet werden, helfen beim Stressabbau durch: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, Atem- und Dehnungsübungen, Entspannungstechniken, Wahrnehmungs- und Sinnesschulung. Indem unsere Sinne sich auf die Wahrnehmung der Gegenwart einstellen, können wir uns auf einzigartige Weise wieder mit unserer Mitwelt, der uns umgebenden Natur, verbinden.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 425,00

März



Fr 24.03. – So 26.03.2023

Mo 04.12. – Fr 08.12.2023

Heilkreis – Einkehr für Körper, Geist und Seele in der Fastenzeit

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, Hypnose-Therapeutin,
ZEN-Kontemplation aus Halstenbek

Wir Menschen können bewusst Einfluss nehmen auf ein gesundes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Achtsamkeit in Verbindung mit dem Atem und dem Herzen, sowie die Beobachtung der Gedanken sind wichtige Zugänge zur Gesundheit. Stressreduktion, stille Meditation und Inspirationen durch biblische Heilungsgeschichten sind weitere Inhalte des Heilkreises. Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung und ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 279,00

Fr 24.03. – So 26.03.2023

Wochenende für Mütter

Sarah Mc Donnell, Nütschau

Die Verantwortung abgeben, Zeit für sich haben, etwas für sich tun. An diesem Wochenende lassen wir die Seele baumeln – unter Frauen. Neben thematischen und kreativen Einheiten, Übungen für Körper und Geist und Spaziergängen in der Natur, bleibt genug Zeit für gemütliche Runden in der Gemeinschaft, Spiel und Spaß. Eine Zeit der Erholung für Mütter.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 280,00

Fr 24.03. – So 26.03.2023

Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

„Ich bin mit euch alle Tage bis an Ende der Welt“ (Mt 28,20b)

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Dieses Versprechen gibt Jesus Christus seinen Jüngern vor seiner Himmelfahrt; im Alten Testament der Bibel bezeichnet sich Gott selbst als der „Ich bin da“ und Christus wird uns als Immanuel – „Gott mit uns“ – vorhergesagt. Dieses Wochenende lädt ein, sich – mittels Textimpulsen, geführter Meditation, Gespräch, Gesang, Gebet, heilsamen Ritualen (im Sitzen und Liegen) sowie einem Na-

tur-Spaziergang im Schweigen – in die wohlwollende, uns liebende und stärkende Gegenwart Gottes zu versetzen. Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 285,00

Sa 25.03.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Lektorenschulung

Mariä Verkündigung

Helmuth Röhrbein-Viehoff, Hamburg

Die Marienverehrung hat sich in der (katholischen) Kirche von Anfang an vielfältig entwickelt. Nicht alles davon findet Anhalt in der biblischen Überlieferung. Was weiß das Neue Testament von Maria? – Helmut Röhrbein-Viehoff, langjähriger Referent für Biblisch-Theologische Bildung im Erzbistum Hamburg, wird mit den Teilnehmern am Vormittag des Hochfestes „Mariä Verkündigung“ einen Durchgang durch die Evangelien und weitere neutestamentliche Schriften unternehmen, um die urkirchlichen Zeugnisse über die Mutter Jesu zu sichten und zu werten.

Am Nachmittag wird Br. Elija OSB in die Lesepraxis einführen.

Kosten: EUR 40,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Do 30.03. – So 02.04.2023

Exerzitien für Männer

Wer ist der Mensch der das Leben liebt

Br. Josef van Scharrel OSB

In den Exerzitien gehen wir auf der Suche nach „dem Weg der zum Leben führt“. Sowohl in der Bibel als auch in der Ordensregel Benedikts finden wir Wegweiser. Mit biblisch spirituellen Impulsen, im Schweigen und im Gespräch laden wir Männer ein, ihrer Sehnsucht nach Leben, Wandlung und Neuanfang zu folgen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 282,00

Fr 31.03. – So 02.04.2023

Da will noch was werden ...

vom Träumen und Wirklichwerden unserer Lebensträume

Heidemarie Langer M. A., Theologin, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis aus Hamburg

„Das war nicht alles. Da will noch was kommen.“ In bestimmten Phasen unseres Lebens und Arbeitens kann dieser Satz in uns auftauchen. Unser Inneres ahnt und „weiß“, dass noch anderes und weiteres Leben nach uns ruft. Wir nehmen uns Zeit, diesen inneren



Ruf zu hören und träumen uns nach vorn. So unwirklich, wie dieses erkennende Wachwerden zunächst klingen mag: Es führt uns in eine Lebens-Ausrichtung, die unverwechselbar unser wahrhaftiges Selbst meint. Ich begleite mit Gesprächen und meditativen Wahrnehmungsübungen. In diesem Kurs wird es vollständig vegetarische Kost geben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 327,00

Fr 31.03. – So 02.04.2023

Fr 09.06. – So 11.06.2023

Fr 29.09. – Mo 02.10.2023

Fr 08.12. – Mo 11.12.2023

Klang der Stimme, Klang der Seele

Kontemplation und Stimme

Fabiola Bulian-Sacomanno, Stimm-, Kunst- und, Musiktherapeutin dmtg, Gestalttherapeutin, DVG, Hamburg,

Br. Prior Johannes Tebbe OSB

„... dass Herz und Stimme im Einklang sind“

(Regel d. Hl. Benedikt 19,7)

Aus der Berührung unserer inneren Quelle in der Stille, lassen wir uns hinführen zur Erfahrung der eigenen Stimme. Wir gehen dem Klang der eigenen Stimme nach und bringen unser Selbst im geschützten Raum zum Ausdruck. Dabei lassen wir uns von Impulsen der benediktinischen Spiritualität und der gestaltorientierten Selbsterfahrung inspirieren. Wir machen uns auf diesen Weg, um mehr zu dem Instrument zu werden, zu dem wir be-STIMM-t sind.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 392,00

Sa 01.04.2023, 9.30 – 17.00 Uhr

Sa 30.09.2023, 9.30 – 17.00 Uhr

Kantorenschulung

Die Zeit im Jahreskreis II

Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker, Lübeck

In der Messfeier gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für eine Kantarin/einen Kantor bzw. eine kleine Ansingegruppe/Schola. Am Beispiel der „grünen Sonntage“ (Zeit im Jahreskreis, Lj. A) werden Wechselgesänge aus dem Gebet- und Gesangbuch GOTTESLOB erarbeitet und Gestaltungsmöglichkeiten aus dem „Münchener Kantorale“, den „Freiburger Kantorenbüchern“ und aus weiteren Materialien vorgestellt.

Kosten: EUR 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)



ERZBISTUM
HAMBURG

Mo 03.04. – Mi 05.04.2023

Gewaltfreie Kommunikation

Aufbaukurs, Vertiefung und Übung

Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin der Katholischen Friedensstiftung, Business & Life Coach aus Hamburg

Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) ermöglicht Ihnen, so miteinander zu sprechen, dass mehr Vertrauen, Verständnis und Freude am Leben entsteht. GFK hilft Ihnen sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen oder beruflichen Bereich. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und Verständnis im Zusammenleben ermöglicht. Lernen Sie die Sprache des Herzens kennen! Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Grundkenntnisse in der GFK haben.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 348,00

Mi 05.04. – Mo 10.04.2023

Feier der Kar- und Osterliturgie

Gemeinschaft der Mönche und Mitarbeiter*innen des Klosters Nütschau

Mit den Mönchen und Schwestern und allen Gästen des Klosters werden wir die Kar- und Ostertage erleben. Durch die gemeinsame Feier der Liturgie und weitere spirituelle und thematische Angebote lassen wir uns hineinführen in das zentrale Geheimnis unseres christlichen Glaubens. So können wir Tod und Auferstehung Jesu als Quelle der Hoffnung für unser Leben erfahren. Möglichkeit zur Stille und zum Gespräch sowie zum Empfang des Sakramentes der Versöhnung. Hauptgottesdienste: Gründonnerstag 17.00 Uhr, Karfreitag 15.00 Uhr, Osternacht 21.30 Uhr, Ostersonntag 09.00 Uhr, Ostermontag 09.00 Uhr

Kinder ab 3 Jahren EUR 270,00

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 450,00

Fr 14.04. – So 16.04.2023

Fr 20.10. – So 22.10.2023

Wochenende für Kranke

Gesunder Umgang mit Krankheit – Schritte der Heilung gehen Erika und Dr. med. Georg Schiffner, Christen im Gesundheitswesen; Br. Willibrord Böttges OSB u. Br. Josef van Scharrel OSB
Dieses Wochenende richtet sich an chronisch erkrankte Menschen

und ihre Angehörigen, die sich danach sehnen, eine neue Sicht von Gott über und in ihrer Krankheit zu erhalten. Wir wollen gemeinsam Gott begegnen, um zum einen sein heilendes Handeln an uns zu erfahren und heilsame Schritte in der Krankheitsverarbeitung zu gehen. Weitere Informationen und **Anmeldung bei:**

Christen im Gesundheitswesen e.V., Bergstr. 25, 21521 Aumühle,
Tel. 04104/91 709 30, info@cig-online.de, www.cig-online.de.

Sa 15.04.2023, 09.30 – 16.00 Uhr

Sa 07.10.2023, 09.30 – 16.00 Uhr

Seminar für Mitarbeitende in Besuchsdiensten

Fortbildungsveranstaltung „Nähe und Distanz/Umgang mit Grenzen“

Reiner Hasch, Dipl.-Sozialpädagoge, Dozent in der Aus- und Erwachsenenbildung

Menschen, die anderen haupt- oder ehrenamtlich helfen, tun dies aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Seminar wollen wir uns unseren eigenen Beweggründen nähern, ein wenig genauer hinschauen, was uns motiviert, helfende Arbeit zu verrichten. In diesem Seminar sollen theoretische Erkenntnisse, aber auch individuelle Gegebenheiten beachtet werden, um mehr Sicherheit gerade in der ehrenamtlichen Tätigkeit zu erlangen.

Kosten: EUR 79,00 (inkl. Verpflegung)

Mo 17.04. – Fr 21.04.2023

Meditativer Tanz

„Du wirst wie ein bewässerter Garten sein, wie eine Quelle, die nie versiegt.“ Jes. 58,11

Sr. Angela Rammé CSJ, meditative Tanzleiterin, Exerzitienleiterin aus Kokkedal/Dänemark

In diesem Tanzseminar wollen wir uns mit den Symbolen „Garten“ und „Quelle“ beschäftigen. Dabei lassen wir uns inspirieren von Texten aus der Bibel und anderen meditativen Texten. In Tanz und Gebärde versuchen wir, diese Texte nachzuempfinden und zu spüren, wie unsere Energien ins Fließen gebracht werden. Körperübungen, stille Meditation und gemeinsames Gebet sollen uns dabei helfen.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 430,00

Mo 17.04. – Do 20.04.2023

Qi Gong für Frauen

Wenn Licht in der Seele ist, ist Schönheit im Menschen
(aus China)

Christiane Böhm, Hamburg

Qi Gong ist eine wunderbare Meditation, in der wir uns mit Erde und Himmel verbunden fühlen dürfen. Es gibt Übungen in Bewegung und in Stille. Wir gehen, stehen, sitzen und liegen. Erfahrene und weniger erfahrene Frauen jeden Alters sind willkommen. Voraussetzungen sind lediglich Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, sich einzulassen. Wir sind so oft wie möglich draußen. Bitte bequeme Kleidung für drinnen und draußen mitbringen und wer mag etwas zum Schreiben. CDs mit Lieblingsmusik zum Üben sind willkommen.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 420,00

Di 18.04.2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Di 29.08.2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Di 31.10.2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper

„Ihr seid das Licht der Welt“ (Mt 5,14)

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Manche Menschen leuchten förmlich; da strahlt etwas durch ihre Augen hindurch, das uns Wärme und Liebe vermittelt. Einer unserer Aufträge auf Erden ist - gemäß Evangelium -, Licht zu sein und dies auch nicht „unter den Scheffel zu stellen“, sondern in die Welt hinaus zu leuchten. Das ist nicht unser, sondern Gottes Licht. Wie finden wir einen Zugang, wie werden wir „durchlässig(er)“? Inhalte: geistliche Impulse, Gesang, Gebet, geführte Meditation und heilsame Rituale (im Sitzen und Liegen). Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Kosten: EUR 74,00 (inkl. vegetarisches Mittagessen)

Sa 22.04.2023, 9.30 – 17.00 Uhr

Besinnungstag für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

Die genauen Details entnehmen Sie bitte der homepage www.kloster-nuetschau.de.

Anmeldung bei: Erzbistum Hamburg, Referat Liturgie,
Tel 040/248 77-229, braker@erzbistum-hamburg.de

Mo 24.04. – Mo 01.05.2023

Mo 10.07. – Mo 17.07.2023

Ikonschreiben für Anfänger*innen

Thema Mutter Gottes

Br. Ansgar Stukenborg OSB

Durch das Ikonmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und so der orthodoxen Spiritualität begegnen. Die Ikone entsteht in einem Prozess aufeinanderfolgender Phasen: Übertragung der Vorzeichnungen auf grundiertes Brett, Vergoldung, Erschließung der Ikone, Auflichtung der Gewänder, Malen des Inkarnates (Gesichter, Hände, Füße). Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmtechnik. Das Ikonschreiben ist Gebet und Meditation, deshalb beginnen wir das Malen täglich mit einem geistlichen Impuls. Die Schreibzeiten sind eingebettet in das Stundengebet der Mönche. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ab 15.12.2022.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 710,00

Mi 26.04. – Fr 28.04.2023

Entdecke deine Möglichkeiten

Zukunftsbilder mit soziometrischen Aufstellungen visualisieren

Günther Hansen, Psychodramaleiter aus Hamburg

Wenn in unserem Leben etwas zu Ende geht, sind wir oft irritiert und traurig. Gleichzeitig kann es bedeuten, dass eine Tür zugeht, aber eine andere sich öffnet. In diesem Seminar geht es um existenzielle Lebensfragen für unsere beruflichen und privaten Entscheidungen. Wir nehmen uns Zeit, innezuhalten und zu resümieren: Wo stehe ich - beruflich oder privat? Wohin geht meine Reise? Mit kreativen Methoden werden wir uns diesen Fragen stellen und Möglichkeiten erarbeiten.

Anreise bis: 14.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 268,00



Mi 03.05.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Mi 21.06.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Sa 23.09.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Mo 06.11.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Qi Gong-Tag

„Ich neige mich zur Mutter Erde, aus Freude über den Vater im Himmel“ (Hazrat Inayat Khan)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Die eigene Mitte finden mit Qi Gong. Einfache Qi Gong-Übungen zum Wohlfühlen und zum „Mitnehmen“ für zuhause. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist. Wir üben einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Garten.

Kosten: EUR 77,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Fr 05.05. – So 07.05.2023

I am Woman – Ein Wochenende für Frauen von 25 bis 35 Jahren

Sarah Mc Donnell, Nütschau

An diesem Wochenende wollen wir unter Frauen auftanken, Zeit in der Gemeinschaft und alleine verbringen. Kraft tanken für den Alltag. Dabei gibt es kreative Elemente, Bewegung in der Natur, Zeit für Gespräche und natürlich Zeit für gutes Essen und für den eigenen Glauben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 290,00

Sa 06.05.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Do 29.06.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Mo 13.11.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Impulse zum Marienmonat

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Maria wird im Mai besonders verehrt und wir möchten sie auch an diesem Tag in unseren Mittelpunkt stellen. Es soll ein Tag werden, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Die Klangschalen begleiten und unterstützen uns während der ganzen Zeit. Elemente aus der ganzheitlichen Anschauung mit Bodenbildern runden das Angebot ab.

Kosten: EUR 81,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Jeder der weiteren Termine hat ein eigenes Thema – wiederholende Teilnehmer sind gerne gesehen.

Sa 06.05.2023, 9.30 – 17.00

Sa 01.07.2023, 9.30 – 17.00

Sa 19.08.2023, 9.30 – 17.00

Sa 18.11.2023, 9.30 – 17.00

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atem, Stimme und Bewegung

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin,

Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

„Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente: Atmung, Bewegung und Ton - und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein! Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein Sich-Kennenlernen, ein Sich-Erfahren und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muss es jedoch persönlich erlebt werden.“ (Cornelis Veening, Atemlehrer)

Kosten: EUR 96,00 (inkl. vegetarisches Mittagessen/Kaffee)

Mo 08.05. – Mi 10.05.2023

Fortbildung für Religionslehrer*innen

Bis der Vorhang zerreißt – wie das Markusevangelium unser Leben erzählt

Leitung Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt Kiel, Referent; Dr. Heinrich Dickerhoff aus Cloppenburg

Die Evangelien sind vor etwa 2000 Jahren entstanden. Die Frage nach der Alltagsrelevanz für den heutigen Menschen stellt sich durchaus. Der Referent Dr. Heinrich Dickerhoff möchte uns auf eine Reise ins und durch das Markusevangelium mitnehmen. Er möchte uns zeigen, wie wir uns und unser Leben in diesem Evangelium wiederfinden können.

Anmeldung bei: Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrober Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431/64 03-602, zoska@erzbistum-hamburg.de

Mo 08.05. – Do 11.05.2023

siehe Mo 13.02. – Fr 17.02.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Kosten: EUR 421,50

Mo 08.05. – Fr 12.05.2023

Mit dem Körper beten

„Wenn es Dir gut tut, dann komm.“

Prior Br. Johannes Tebbe OSB und Hans Martin Lorentzen aus Lübeck

Himmel & Erde verbinden, den Leib als beseelten Körper erfahren. Der leibliche, nichtsprachliche Weg erreicht tiefe Ebenen unseres Wesens. Gebet als ganzheitliche Begegnung mit Gott und mit Dir selbst. Leibgebet, Gebetsgebärden, Qi Gong als Gebet, Tanz als Gebet, Gehen als Gebet, Atemgebet, Morgen- und Abendmeditation in Stille, Impulse, Austausch im Gespräch, lange Mittagspause. In Dir ist diese Sehnsucht zu beten? Dann komm!

Anreise bis: 14.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 615,00

Mi 10.05. – Fr 12.05.2023

Mo 18.09. – Mi 20.09.2023

Eine Musikmeditation mit Haydn und Mozart

Für alle Musikfreunde – ob mit oder ohne Vorkenntnisse

Manfred Lellek aus Wentorf

In achtsamer Hörarbeit werden wir einen tiefen Zugang zur Musik von Mozart und Haydn suchen. Wir werden der verborgenen Weisheit in dieser Musik nachspüren, ihre Kraft erfahren und ihre innere Schönheit entdecken; und wir begegnen auf dieser musikalischen Suche schließlich – uns selbst. Informationen zur Methode und zum Kursleiter finden Sie unter: www.musicosophia.org

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 270,00

Mi 10.05. – Fr 12.05.2023

Fr 27.10. – So 29.10.2023

Feldenkrais-Seminar

Christel Aepler, Feldenkraispädagogin, Physiotherapielehrerin aus Westergellersen

Wie jemand sich bewegt, wie jemand handelt, hängt von der Beweglichkeit, der körperlichen und sinnlichen Wahrnehmung, den Gefühlen und dem Denken ab. Verändert man einen Faktor, ändern sich auch die anderen. Indem neue Bewegungen entdeckt und alte Bewegungsmuster, die eventuell verantwortlich sind für bestehende Schmerzen, bewusst werden, wird das Potential des Nervensystems aktiviert und das Bewegungsrepertoire erweitert. Leichtigkeit und

Freude an der Bewegung treten an Stelle von Stress, Verspannungen und Schmerzen. Es werden sanfte, kleine Bewegungen, zumeist im Liegen und ohne großen Kraftaufwand ausgeführt.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 355,00

Mo 15.05. – Fr 19.05.2023

Mo 18.09. – Fr 22.09.2023

Was Young Professionals von Mönchen lernen können

Impulse und Hilfestellungen aus der alten Regel des hl. Benedikt Br. Lukas Boving OSB und Marvin Grabowski, Dozent, Autor, Karrierecoach, Psychologe (M. Sc.) aus Sevetal

Wie gestalte ich meinen Berufseinstieg und folge meinen Ambitionen auf der Karriereleiter? Neben dem Anspruch an mich selbst geht das „neue“ Kapitel einher mit wachsender Eigenverantwortung, einem bisher unbekanntem Lehr-Lern-Ökosystem an externen Erwartungen, sozialen Kontakten, Deadlines und einer „Life-Domain-Balance“ einher. Modern interpretierte Benediktusregel, verknüpft mit aktuellen psychologischen Erkenntnissen, um junge angehende Führungskräfte auf ihrem Weg der beruflichen Entwicklung zu unterstützen und zu inspirieren, sind Inhalte im Seminar.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 455,00; für Studenten gilt der ermäßigte Preis von EUR 372,50

Fr 19.05. – Mi 24.05.2023

Pflanzen malen in der Stille

Im Kleinen das Große erkennen

Katrin Ullmann M. A., freischaffende, Malerin aus Wallis/Schweiz zusammen mit Br. Leo Overmeyer OSB

In der Stille malend kommt alles in uns zur Ruhe, nur das Auge ist wach. Auf täglichen Exkursionen in die Umgebung des Klosters sammeln wir Pflanzen, die wir malen wollen, und lernen sie genau zu betrachten. Dem Malenden offenbart sich mit jedem Tag mehr die anmutige Schönheit der Dinge im Frühlingwald. Es ist ein Weg, um die Vielfalt der Schöpfung in den kleinen Dingen zu entdecken und im eigenen Tun die schöpferischen Kräfte in sich selbst zu erfahren.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 619,50

Fr 19.05. – Fr 26.05.2023

Männerwüstentage

Br. Josef van Scharrel OSB

Diese Tage sind für Männer gedacht, die auf der Suche nach spirituellen Antworten auf ihre je eigene Lebenssituation sind: Sei es die Suche nach beruflichen Perspektiven, seien es Fragen des Weitergehens nach Lebenskrisen, sei es die Verarbeitung von Vergangenen. Charakteristisch für die Wüstentage ist ihre Prozesshaftigkeit, so wie sie Dürkheim versteht. Arbeit nach Dürkheim ist immer ein Sich-entwickelndes-Tun. Er nennt diesen Weg den Weg vom Weltlich zum Selbst. In seinen Schriften „Vom doppelten Ursprung des Menschen“ und „Der innere Meister“ geht er auf diesen Prozess ein. In einer Kleingruppe von maximal vier Teilnehmern werden Sie eine Zeit lang im Rhythmus unseres Klosters leben und sich auf den klösterlichen Tagesablauf einlassen.

Ort: Haus Raphael

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 561,00

Mo 22.05. – Fr 26.05.2023

Mo 18.09. – Do 21.09.2023

Mo 02.10. – Fr 06.10.2023

Mo 11.12. – Fr 15.12.2023

Qi Gong-Woche

„Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist.

Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert und können bezuschusst werden.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 565,00

Fr 26.05. – So 28.05.2023

Der Weg zur eigenen Skulptur

Bildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Norbert Jäger, bildender Künstler aus Hamburg

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die direkte Auseinandersetzung am Stein (Alabaster und Marmor). Es wird nicht nach ferti-

gen Modellen gearbeitet, sondern Wert auf den Umgang mit dem Material und auf freie Formen gelegt. Norbert Jäger ist Bundespreisträger für Bildhauerei und international vertreten.

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 18.00 Uhr

Kosten: EUR 400,00 zzgl. Materialkosten

Fr 26.05. – Mo 29.05.2023

Pfingsten feiern mit allen Sinnen

Dem Heiligen Geist einen „Landeplatz“ bereiten

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Für eine persönliche Begegnung braucht Gott unser offenes Herz. Wir wollen uns Zeit nehmen für einen einladenden „Hausputz“ im Herzen: zur Ruhe kommen, achtsam(er) werden, die Sinne schärfen, die inneren „Antennen“ pflegen. Neben Textimpulsen und geführten Meditationen werden wir singen, beten, unser Leben reflektieren, die Natur betrachten, heilsame Rituale (im Sitzen und Liegen) üben und an den Gebetszeiten teilnehmen. Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 387,50

Fr 26.05. – Mo 29.05.2023

Pfingstbegegnung für Benediktiner-oblatten und Interessierte

Br. Willibrord Böttges OSB

Das Thema wird über unsere homepage bekannt gegeben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 265,00

Di 30.05. – Fr 02.06.2023

Meditatives Bogenschießen

Der Weg zur Mitte

Br. Josef van Scharrel OSB

Mit dem einen Ende seines Bogens dringt der Schütze in den Himmel ein, mit dem anderen in die Erde. Aufgespannt zwischen beiden, lässt die Schnur den Pfeil wegschnellen, in das Herz der Zielscheibe, der sichtbaren und der unsichtbaren. Dabei geht es nicht darum, das Ziel zu treffen, sondern darum, sich auf das Geschehene einzulassen. Im Wechsel von sitzen, gehen und schießen werden wir einen inneren Weg gehen und uns über unsere Erfahrungen austauschen. Ausrüstung wird gestellt.

Ort: Haus Raphael

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 395,00

Sa 03.06.2023, 09.30 – 18.30 Uhr

„Tag der Freunde“ und Mitgliederversammlung des Freundeskreises Kloster Nütschau e.V., Travenbrück

Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Konvent des Klosters und Vorstand des Freundeskreises

Mo 05.06. – Fr 09.06.2023

Ökumenische Kurz-Exerzitien

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Thomas Bastar, GCL (katholisch) und Sr. Susanne Schmitt CCB (evangelisch)

Eine gemeinsame Meditationspraxis kann die Konfessionen verbinden. Elemente dieser ignatianisch geprägten Kurz-Exerzitien sind persönliche Gebets- und Meditationszeiten, durchgehendes Schweigen (auch bei den Mahlzeiten), tägliches Begleitgespräch, Leibübungen, Einführungen in ignatianische Gebetsweisen, ökumenisch gestaltetes Morgenlob, Einladung zur Teilnahme an der Eucharistie in der Klosterkirche.

Anmeldung bei: GCL Regionalstelle Nord, Tel. 0541/335 44 30, region.nord@gcl.de

Mo 05.06. – So 11.06.2023

Reise auf den Spuren des heiligen Benedikt

#mönchunterwegs mit Oblaten und anderen spirituellerreisenden Menschen

Br. Lukas Boving OSB

Der heilige Benedikt und seine Mönche haben Europa stark geprägt. Auf dieser Reise folgen wir den Spuren in Bayern und legen Wert auf die Begegnung mit unterschiedlichen Gemeinschaften und Persönlichkeiten des religiösen Lebens. Unser Ziel ist die Abtei Weltenburg an der Donau in Niederbayern. Von dort aus erkunden wir die benediktinische Umgebung: Ausflüge in die benediktinisch geprägten Domstädte Regensburg und Eichstätt und Besuche der Abteien St. Walburga und Plankstetten stehen auf dem Reiseplan. Weitere Details finden Sie auf unserer homepage.

Preis im Einzelzimmer EUR 960,00

Preis im Doppelzimmer EUR 920,00

Anreise bis: 07.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr



Mo 05.06. – Mo 12.06.2023

Fr 11.08. – Fr. 18.08.2023

Ikonschreiben für Fortgeschrittene

Thema Christus begegnet (heilt)

Br. Ansgar Stukenborg OSB

Dieser Kurs ist gedacht für Fortgeschrittene, die selbständig eine Ikone erstellen können. So malen wir in diesen Kursen umfangreichere Themen wie Festtagsikonen oder Ikonen zu biblischen Szenen. Das bisher Erlernte wollen wir festigen und Neues erfahren über das Malen von Gewändern, Faltenwurf, Gebäude, Landschaften und in der Gemeinschaft die Erfahrungen der Einzelnen austauschen. Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmetechnik. Durch das Ikonenmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und der orthodoxen Spiritualität. Wir beginnen das Malen täglich mit einem geistlichen Impuls.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 703,50

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ab dem 15.01.2023.

Do 08.06.2023, 13.00 – 18.00 Uhr

Skizzen-Nachmittag

Unscheinbares in Szene setzen – skribbeln, skizzieren, zeichnen
Christiane Wrage, Künstlerin und Dozentin aus Hamburg

Unscheinbar = unauffällig, nichts Besonderes, leicht zu übersehen, nichtssagend, ohne Ausstrahlung ? – NEIN! Wir setzen vermeintlich Unscheinbares in Szene. Dazu nehmen wir uns die Zeit, in der unmittelbaren Umgebung des Klosters nach solchen Dingen zu suchen, die so bezeichnet werden könnten. Wir verwenden einfache Mittel und leichte Methoden, experimentieren bei unserem künstlerischen Schaffen und tauschen uns über unsere Erfahrungen und Ergebnisse aus. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten: EUR 99,50

Fr 09.06. – So 11.06.2023

Klang der Stimme, Klang der Seele

Der Wirkung der Stimme auf der Spur ... sich selbst erfahren durch die Stimme

Fabiola Bulian-Sacomanno, Stimm-, Kunst- und Musikgestalttherapeutin dmtg, Gestalttherapeutin DVG aus Hamburg

Sie haben Lust, sich mit Ihrer Stimme zu beschäftigen ohne Ansprüche erfüllen zu müssen. Alles beginnt mit dem Hören, alles ist schon da, das ist das Geheimnis. Unseren eigenen Klang hat Gott schon in unserer Wiege gelegt. Seelische Verletzungen, Sorgen und

Leistungsdruck können den Weg zu diesem Klang verstellen. Lassen Sie das heilende Potential Ihrer Stimme wirken. Wenn ich Gott höre und den Stimmkontakt erfahre, kann dieser Augenblick mein Leben wenden. Und zwar so, dass sich etwas im Inneren löst.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 431,00

Fr 09.06. – So 11.06.2023

Waldbaden im Frühsommer

Ruhe finden in der Natur

Angela von der Geest, Naturpädagogin und Autorin
aus Hamburg

Seit den 1980er Jahren empfiehlt die japanische Gesundheitsbehörde, sich regelmäßig im Wald aufzuhalten. Dies ist als Shinrin Yoku – Waldbaden – bekannt und hat sich als anerkannte Methode der Stresstherapie durchgesetzt. Tauchen Sie in die Atmosphäre des Waldes ein und lernen Sie durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen alle Sinne zu öffnen und den Wald auf sich wirken zu lassen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Kosten: EUR 325,00

Fr 09.06. – So 11.06.2023

Familienferien-Nostalgie Wochenende für Eltern ohne Kinder

Dr. med. Cornelia Decker, Hannover
und Patricia Barski, Hamburg

Die Kinder sind groß, die Familienferien Erinnerung. Dieses Wochenende bietet all denen, die nette Leute von damals wiedertreffen oder neu kennen lernen möchten, die Möglichkeit, dies zu tun. Wir wollen nicht nur in Erinnerungen schwelgen, sondern auch Vertrautes neu gestalten: Gespräche, Tanz, Musik, Spiel ...

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 210,00

Fr 09.06. – So 11.06.2023

Fr 03.11. – So 05.11.2023

Das Ruhegebet einüben

Eggert Wiese, Dipl.-Agraringenieur, Hannover
und Hansjürgen Meynig, Pastor i. R., Rickling

Wir leben in einer Zeit, die uns viel zumutet. Viele Menschen suchen nach einem ruhenden Pol im Leben. Das Ruhegebet nach Johannes Cassian, ein einfaches stilles Gebet, führt zu Gelassenheit und schenkt einen Weg zum inneren Frieden und einem erfüllten Leben. Der Betende lässt sich dabei auf seinem Lebensweg durch den Geist Gottes führen (Röm 8,26). In Gesprächen und einer individuellen Einführung lernen Sie Hintergründe, Praxis und die gute Wirkung dieser alten Gebetsform kennen. Weitere Informationen und **Anmeldung bei:** Eggert Wiese, Tel. 0511/5695 7737 oder Hansjürgen Meynig, Tel. 04328/256 442; Ruhegebet@web.de.

Anreise bis: 15.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr

Kosten: EUR 285,00

Sa 10.06.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Ein Begegnungstag für schwule, lesbische, bisexuelle, inter, trans* Christ*innen

„unverschämt l(i)eben“

Jens Ehebrecht-Zumsande, psychodramatisch orientierter
Supervisor DGSv, Religionspädagoge, Erwachsenenbildner
und Autor und arbeitend für das Erzbistum Hamburg

Wir laden LGBTIQ+ Christ*innen herzlich zu dieser Begegnung ein. Menschen mit einer nicht-heterosexuellen Orientierung oder einer diversen geschlechtlichen Identität erfahren in kirchlichen Zusammenhängen oft Ablehnung und Ausgrenzung. Wir möchten dazu beitragen, dass alle Menschen die Liebe Gottes erfahren und daraus leben können. Ausgehend von eigenen Erfahrungen nehmen wir biblische und spirituelle Impulse in den Blick. Bewusst leben – den Glauben feiern – Vielfalt schätzen.

Kosten: EUR 70,00

Mo 12.06. – Mi 14.06.2023

Mehr Selbstbewusstsein

Besseres Selbstwertgefühl, mehr Selbstsicherheit und bessere Ausstrahlung

Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin der Katholischen Friedensstiftung, Business & Life Coach aus Hamburg

Hinter fast allen psychischen Problemen – z. B. auch Burnout, Angst vor Kritik und Ablehnung - steckt ein schwaches Selbstwertgefühl und dieses ist das Epizentrum von Beziehungsproblemen, egal ob mit dem Partner, Kindern, Eltern, Kollegen, Freunden. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie sich um Ihr Inneres Kind kümmern, Ihr Erwachsenen-Ich stärken und sich selbst akzeptieren. Lernen Sie klar zu kommunizieren, zielgerichtet zu handeln, Ihre Gefühle zu regulieren und Ihr Leben zu genießen.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 348,00

Mo 12.06. – Mi 14.06.2023

Wie geht es weiter?

Vom Wissen unseres Körpers in Konflikt-Situationen

Heidmarie Langer M. A., Theologin, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis aus Hamburg

Ich stecke in einer Situation, in der ich nicht weiter weiss. Trotz aller Bemühung stockt mein Denken, fehlen Worte. Doch ich bin nicht nur Hirn-Denken. Mein Körper spricht, mein Atem, meine Haltung. Wenn ich in meinen Körper hinein höre, kann ich seine Hinweise bemerken und deuten. Mein Körper versteht, wie ich einer Situation standhalten kann, mich lösen, entscheiden und weitergehen kann. Wenn Geist und Seele verbunden, spricht mein Körper als Einheit. Wir entdecken Spuren seines inneren Wissens. In diesem Kurs gibt es leckere vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 338,00

Fr 16.06. – So 18.06.2023

Fr 22.09. – So 24.09.2023

Fr 10.11. – So 12.11.2023

Endlich das eigene Leben leben – meinem Lebensthema auf der Spur

Dr. med. Olivia Walpuski, Coaching, Hypnose, Tiefenpsychologie, Ärztin für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kennen Sie das? Immer wieder geraten Sie an einen Punkt, an dem Sie sich unzufrieden oder unglücklich im Kreis drehen, ohne zu verstehen warum. Durch frühe prägende Erfahrungen entstehen unsere unbewussten konflikthaftern Lebensthemen. In einem intensiven emotionalen Prozess gelangen Sie zum wirkungsvollsten Punkt, der Ihr Leben schrittweise nachhaltig verändern kann. Die Begrenzung auf max. 6 Teilnehmer garantiert eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Anreise bis: 10.30 Uhr, Ende: 15.45 Uhr

Kosten: EUR 589,00

Mo 19.06. - So 25.06.2023

Mo 20.11. - So 26.11.2023

Psychotherapie-Woche

„Lass meine Seele leben“ (Ps 119,175)

Eva-Maria Jeske, Christliche Psychologie, Psychotherapie, (IGNIS/HPG) aus Oberschwarzach

Enttäuschungen, Schicksalsschläge, Zumutungen des Alltags, Ihre Seele bekommt darunter kaum mehr Luft. Sie flehen: Lass meine Seele leben! Zähne zusammenbeißen und Leben auf Sparflamme müssen ein Ende haben! Durch den Abstand zum Alltag, das heilsame Umfeld des Klosters sowie das tägliche persönliche Gespräch mit der Therapeutin kommen heilsame Prozesse in Gang, Ihre Seele wird durch- und aufatmen. Sie legen Vergangenes nach und nach ab und erwarten das Kommende mit wachsender Zuversicht. Infos, spezieller Flyer und **Anmeldung ausschließlich bei:** Eva-Maria Jeske, Kirchberg 8, 97516 Oberschwarzach, www.es-muss-nicht-so-bleiben.de

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 762,00

Di 20.06. – Mi 28.06.2023

Waldexerzitionen für Männer

Visionssuche: Allein in der Wildnis

Br. Josef van Scharrel OSB;

Ulrich Eckart, Jugendhilfe Nordhessen

In Kooperation mit der Abtei Münsterschwarzach

Drei Tage und Nächte – nur für Dich in der Natur, mit minimaler Ausrüstung, ohne Ablenkung, fastend, nur mit Wasser, die Erde unter und der Himmel über Dir. Drei Tage und Nächte – für Leib, Seele und Geist. Diese Natur- und Selbsterfahrung bildet neben der Vorbereitungszeit und der Nachbereitung des Erfahrenen den Kern der neuntägigen Waldexerzitionen, die wir im Steigerwald in der Tradition von biblischen Propheten, Eremiten und anderen Männern und Frauen verbringen. Sie gingen auf Visionssuche (Vision Quest), ein uraltes, in vielen Kulturen und Religionen praktiziertes Ritual im Dialog mit der Schöpfung. Vorbereitungsstag am 21.01.2023 im Kloster Nütschau oder am 19.02.2023 im Gästehaus Münsterschwarzach. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist verpflichtend. Anmeldeschluss: 01.02.2023

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Kosten: EUR 660,00

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr

Mi 21.06.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Mi 03.05.2023

Qi Gong-Tag

„Ich neige mich zur Mutter Erde, aus Freude über den Vater im Himmel“ (Hazrat Inayat Khan)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Fr 23.06. – So 25.06.2023

Fr 25.08. – So 27.08.2023

Fr 01.12. – So 03.12.2023

Herz Qi Gong-Wochenende

„Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus“ (Spr 4,23)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Qi Gong im Freien stärkt Herzenskraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Aktivierung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation mit Sitzen

in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge. Diese Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert und können bezuschusst werden.
Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 310,00

Fr 23.06. – So 25.06.2023

Spielerisch im Moment sein

Improvisation und Spiritualität

Thomas Chemnitz, Berlin

Was hat Improvisationstheater mit Spiritualität zu tun? Hier wie dort geht es um die Achtsamkeit für den Moment, um das Annehmen dessen, was gerade ist, um den Zugang zum Intuitiven und um den Umgang mit Ängsten. In diesem Kurs werden wir vor allem mit Übungen aus dem Improvisationstheater arbeiten, wobei es weniger ums Theaterspielen als ums Improvisieren geht. Die Übungen sind sehr spielerisch und machen Spaß, haben aber auch einen „tieferen Sinn“. Zeiten der Besinnung, Reflexion und Meditation.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 268,00

Fr 23.06. – So 25.06.2023

Fr 13.10. – So 15.10.2023

Zentangle® – entspanntes Zeichnen

Alles ist möglich – Strich für Strich

Henrike Bratz, Zertifizierte Zentangle®-Lehrerin, Neudorf-Bornstein

In der Tätigkeit zur Ruhe finden, sich zentrieren, Leistungsdruck und Bewertungen ablegen, beim „Zen-Tanglen“ einfach nur einem Ritual und klaren Zeichenanleitungen folgen. Mit konzentrierter Leichtigkeit entstehen Strich für Strich mit schwarzem Tuschestift gezeichnete Muster und wunderschöne Bilder auf kleinen Papierkarten. Durch die Einfachheit der Materialien, das begrenzte Format und die schönen Muster entsteht ein geschützter Raum, in dem Planung und Entwurf überflüssig sind. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 305,00 zuzüglich EUR 30,00 Materialkosten

Juni



Do 29.06.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Du bist die Quelle des Lebens

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Ein Tag, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Das Thema „Du bist die Quelle des Lebens“ spiegelt sich im Psalm 36 und anderen Texten wieder und füllt den Tag mit sehr unterschiedlichen Impulsen. Die Klangschalen begleiten und unterstützen uns während der ganzen Zeit. Elemente aus der ganzheitlichen Anschauung mit Bodenbildern runden das Angebot ab.

Kosten: EUR 81,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Do 29.06. – So 02.07.2023

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß

Ulrike Wittrock aus Köln

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Hierzu packe ich meinen Rucksack, reduziere mich auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Stille, Bewegung, Gebet und die Gemeinschaftserfahrung kennzeichnen das Pilgern. Wir werden ca. 15 Kilometer pro Tag pilgern, so dass auch Ungeübte herzlich eingeladen sind.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 335,00

Fr 30.06. – So 02.07.2023

Klangschalen – Schwingungen für Körper und Seele

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Ein Wochenende, um Erfahrungen mit Klangschalen zu machen. Sie dürfen die Klänge auf sich wirken lassen und selbst experimentieren. Die entspannenden Klänge der Klangschalen in Verbindung mit Impulsen aus der Bibel und von gläubigen Christen, sollen helfen, angesammelte Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden zu lösen. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Auch erfahren Sie etwas über die Herkunft, Wirkungsweise und Anwendung von Klangschalen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 280,00

Sa 01.07.2023, 9.30 – 17.00

siehe Sa 06.05.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atem, Stimme und Bewegung

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin,

Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Sa 01.07.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 25.02.2023

Nütschauer Männersamstag: Sommer

Männerwege

Br. Josef van Scharrel OSB, Ludger Nikorowitsch, Militärseelsorge Erzbistum Hamburg

Kosten: EUR 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 03.07. – Fr 07.07.2023

Mo 14.08. – Fr 18.08.2023

Einzelexerziten für Frauen

„All mein Sehnen liegt offen vor DIR“ (Ps 38,10)

Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Die Tage sind ausgerichtet auf den persönlichen Lebens- und Glaubensweg. Durchgängiges Schweigen hilft dabei, gegenwärtig zu sein, sich im Hier und Jetzt auszurichten auf Gott und Seine Gegenwart. Wir wollen der eigenen Sehnsucht nach mehr authentischem Leben nachspüren und tiefer in die eigene weibliche Spiritualität hineinwachsen. Elemente: Individuelle Impulse im täglichen persönlichen Begleitgespräch, persönliche Gebets- und Meditationszeiten, Möglichkeit zur Teilnahme an einer gemeinsamen Meditationszeit (25 Min. am Morgen). Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zum durchgängigen Schweigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 475,00

Fr 07.07. – So 09.07.2023

Vom Kostbaren unserer Zeit

„Schreite dein Leben aus“ (H. Bahn)

Heidemarie Langer M. A., Theologin, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis aus Hamburg

Unverwechselbar ist unser Leben und in jedem Alter eine besondere Zeit. Sie ist kostbar, da wir viel gelebt und erlebt haben. Schönes, wie auch Schmerzendes, tragen wir in uns, haben hinzugelernt, sind ge-

reift. Was erleben wir als sinnvoll in diesen Jahren? Welche Fragen bewegen uns? Wohin ruft uns das Leben? Wir wollen unsere Erfahrungen austauschen und uns ebenso von Weisheiten der Kulturen anregen lassen, um unser Leben und Werden als unverwechselbar einmalige und sinnvolle Zeit zu schätzen und zu gestalten. Dieser Kurs wird vollständig mit vegetarischer Verpflegung angeboten.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 338,00

Fr. 07.07. – So. 09.07.2023

Sommerkurs für junge Erwachsene zw. 24 und 40 Jahren

Spiritualität im Wandel

„Die größte Herausforderung für das kirchliche Christentum heute ist die Wende von der Religion zur Spiritualität“, so der Theologe Thomas Halik. Der Durst nach Spiritualität sei da, doch die Kirchen könnten darauf nicht angemessen reagieren und blieben deshalb leer. Aber was genau ist Spiritualität? Was macht mich zu einem spirituellen Menschen? Wozu braucht es Religion? Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns in unserem Wochenendkurs mit euch stellen. Gemeinsam erkunden wir unser religiöses Erbe und forschen nach der spirituellen Sehnsucht in uns. Stille, Meditation und lebendiger Austausch kommen dabei nicht zu kurz. Die Mischung macht's!

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 175,00

Fr 07.07. – So 09.07.2023

Klangschalen – Das Beste aus den letzten Jahren

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Klangschalen bringen vieles in Schwingung, um diesen noch einmal nachzuspüren und teilweise auch neues zu erleben, richtet sich dieses Seminar an alle Teilnehmer*innen aus den letzten Jahren. Programmwünsche können bis 4 Wochen vor Seminarbeginn bei der Seminarleiterin geäußert werden. Mögliche Einheiten sind: Klangschalen und Wasser, bei guter Witterung auch im Freibad, Anschauungen mit Bodenbildern, Spaziergänge mit Klängen und Impulsen, Meditationen, farbliche Gestaltung.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 280,00

Fr 07.07. – So 09.07.2023F

Sag es als Geschichte – Wie Storytelling dem Leben helfen kann

Thomas Chemnitz aus Berlin zusammen mit Br. Josef van Scharrel OSB

Die Fähigkeit, Geschichten zu erzählen und zu erfinden hat die Entwicklung der Menschheit entscheidend beeinflusst. Erwiesen ist: wir kommunizieren am effektivsten und nachhaltigsten durch Geschichten. In diesem Kurs werden wir lernen, wie gute Geschichten funktionieren – und zwar, indem wir auf spielerische Weise miteinander Geschichten erfinden. Für das „Weiterschreiben“ unserer eigenen Geschichte kann dabei auch ein Blick auf andere, ähnliche Geschichten hilfreich sein, zum Beispiel Geschichten aus der Bibel – denn auch das Christentum lebt vom Storytelling.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 315,00

Mo 10.07. – Fr 14.07.2023

Führungswoche „Gutes Führen“

Führen mit System und Spiritualität

Dr. Martin Lampert, Theologe, Sozialmanager, Coach (DGfC) und Supervisor (DGSv) aus Erfurt

Führung ist Dienst-Leistung. Sicheres Führen setzt einen guten Kontakt nach Außen, vor allem aber zu sich selbst voraus. Deshalb ist Führung auch ein spirituelles Geschehen: eine Kontaktfläche mit sich selbst und Anderen. Die Reihe richtet sich an werdende und erfahrene Führungskräfte aller Branchen, die auf der Suche nach SINNVollen Antworten für ihr eigenes Führungshandeln sind. Vorausgesetzt werden Mitarbeit in der Gruppe und Bereitschaft zur Selbstreflexion.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 610,00

Mo 10.07. – So 16.07.2023

Exerzitien in der Gruppe

GEHT DEM GEIST RAUM

Br. Lukas Boving OSB

Eine Woche dem Geist Gottes nachgehen und nachspüren. Mit biblischen Impulsen, Austausch in der Gruppe, Einzelgesprächen und kreativen Elementen wollen wir den Geist in uns entdecken und immer mehr Raum geben. Eingebettet sind die Exerzitien in die

Gebetszeiten der Mönche. Durchgehendes Schweigen (auch während der Mahlzeiten) und Zeiten der eigenen Betrachtung, Gebet und Meditation wechseln sich ab.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 650,00

Mo 10.07. – Mo 17.07.2023

siehe Mo 24.04. – Mo 01.05.2023

Ikonschreiben für Anfänger*innen

Thema Mutter Gottes

Br. Ansgar Stukenborg OSB

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ab dem 01.02.2023.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 710,00

Fr 14.07. – So 16.07.2023

Spirituell-Kreatives Schreiben

als Weg zu sich selbst und anderen

Stefan Gad, Coach, Supervisor (DGSv), Geistlicher Begleiter, Theaterpädagoge aus Gießen

In diesen stillen Tagen wollen wir uns Zeit nehmen, schreibend Einkehr zu halten, um uns selbst auf die Spur zu kommen. Über einfache Wahrnehmungs- und Meditationsübungen gelangen wir in den Schreibfluss, lösen dadurch mögliche Schreibblockaden und folgen spielerisch den verschiedenen Schreibimpulsen. Anschließend besteht die Möglichkeit, aus den entstandenen Texten vorzulesen und sich darüber auszutauschen. Stille Phasen des kontemplativen Schreibens wechseln sich daher mit Phasen lebendiger und wertschätzender Kommunikation ab.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 340,00

Mo 17.07. – Fr 21.07.2023

Bibliotanz®-Workshop

„Lobt Gottes Namen im Tanz“ (nach Ps 149,3)

Astrid Thiele-Petersen, Theologin, Tanzanleiterin der Christlichen AG Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V., Plön

Bibliotanz® bedeutet, Bibeltexte im Tanz zu erleben. Inhalte: Körperarbeit, Bewegungsübungen, tänzerische Improvisationen von Motiven in Bibeltexten sowie Reflexion. Biblische „Tanz-Geschichten“ von Mirjam, David und in Gleichnissen Jesu sowie Klage, Bitte und Lob in den Psalmen regen uns zu tänzerischen Improvisationen

an. Dabei machen wir Entdeckungen über uns selbst und die Bibeltexte. Es ist keine tänzerische oder theologische Vorerfahrung nötig, nur die Lust, sich in freiem Tanz auszudrücken.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 560,00

Mo 24.07. – Sa 05.08.2023

Familienferien

Ein Licht in dir geborgen ...

Br. Simon Griskiewitz OSB, Sarah Mc Donnell

Erlebt euren Familienurlaub dieses Jahr bei uns in den Nütschauer Familienferien in Gemeinschaft mit anderen jungen Familien. Euch erwartet eine offene, kreative, musikalische Tagesgestaltung. Ihr bekommt die Möglichkeit, euch mit Mönchen auszutauschen und so eine andere Lebensform hautnah mitzerleben. Dafür öffnet das Haus St. Ansgar seine Türen für Familien zur gemeinsam gestalteten Ferienzeit. Kinder und Jugendliche werden am Vormittag in Altersgruppen betreut. Der Nachmittag steht für eigene Aktivitäten zur Verfügung. Für Erwachsene gibt es freie Angebote im spirituell-religiösen Bereich. Ein gemeinsamer Ausflug, Feste und Gottesdienste, Tänze, Spiele und eigene Ideen gehören zum bunten Programm. Ein Swimmingpool, Liegewiesen, Tischtennisplatte, Kletterelemente, Spazier-, Fahrrad- und Wasserwege sorgen für Abwechslung und laden zur Erholung und Entspannung in und um Nütschau ein.

Kosten: pauschal 1.950,00 EUR pro Familie, Ermäßigung auf Anfrage

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Fr 28.07. – So 30.07.2023

Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

Giannina Wedde, Autorin, Liedermacherin, spirituelle Begleiterin, Berlin

Segenspraxis hat in den großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. Segen ist das gute Wort, ist Trost, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Voraussetzungslos beschenkt, lernen wir Loslassen und Empfänglichkeit. Als Segnende ausgesandt, begreifen wir unsere schöpferische Natur. Wir spüren der entgrenzenden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen und Segenspraxis.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 345,00

Mo 07.08. – So 13.08.2023

siehe Mo 20.02. – So 26.02.2023

Einzelexerzitien

Br. Willibrord Böttges OSB

Kosten: EUR 595,00

Di 08.08. – Fr 11.08.2023

Chor-Seminar der MAS Musik-Akademie

„Das ist meine Freude!“

Susanne Dieudonné

Im Mittelpunkt unseres Chorseminares in Nütschau stehen kurze und wohlklingende Motetten von Dieter Golombek. Die Motetten „... sind leicht eingängig und sanglich in übersichtlicher Länge konzipiert.“ schreibt Dieter Golombek im Vorwort zur 1. Auflage seiner Sammlung. Wir werden uns an den, für dreistimmigen gemischten Chor konzipierten Stücken erfreuen und sie werden die Sammlung gerne mitnehmen, um sie in ihren Hauschören vorzustellen.

Anmeldungen über MAS Musik-Akademie, Tel. 040/88 17 82 54; E-Mail schwarz@musik-akademie.de. Infos: Susanne Dieudonné, Tel. 04541/80 29 39; Mail: divadonna@t-online.de

Fr 11.08. – So 13.08.2023

siehe Fr 10.03. – So 12.03.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atemerholungswochenende

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Kosten: EUR 374,50

Fr 11.08. – Fr 18.08.2023

Ikonenschreiben für neue Fortgeschrittene

Verkündigung des Herrn

Br. Ansgar Stukenborg OSB

Dieser Kurs ist besonders gedacht für neue Fortgeschrittene, die schon Anfängerkurse besucht haben und nun Neues erlernen wollen – wie das Malen von Landschaften, Gebäuden, Gewändern usw. Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmtechnik. Durch das Ikonenmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und so der orthodoxen Spiritualität begegnen. Das Ikonenschreiben ist Gebet und Meditation. So beginnen wir das Malen täglich mit einem geistlichen Impuls und unsere



Schreibzeiten sollen ganz eingebettet sein in den Gottesdienst und das Stundengebet der Mönche. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ab dem 01.05.2023.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 703,50

Mo 14.08. – Fr 18.08.2023

siehe Mo 03.07. – Fr 07.07.2023

Einzelexerziten für Frauen

„All mein Sehnen liegt offen vor DIR“ (Ps 38,10)

Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Mo 14.08. – Fr 18.08.2023

Wo geht es für mich hin?

Gott gibt Kraft – Gott ist parteiisch.

Peter Nagel, Theologe und Caritaswissenschaftler,
Sozialarbeiter aus Hildesheim

Im freiwilligen Engagement, im beruflichen Handeln oder privat wollen wir selbstbewusst unser Leben gestalten. Gott gibt uns Christen dafür Kraft. Doch stehen wir vor der Herausforderung, dass Gott in seinem Handeln und Worten eine bestimmte, parteiische Richtung einschlägt. Im Kurs orientieren wir uns an Mose, Propheten und Jesus täglich in biblischen Texten. Neben dem Geist bringen wir den Körper im Nordic-Walking-Stil in Bewegung. So geht es mit neuer Motivation und konkreten Ideen nach Hause.

Anreise bis: 15.30 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Kosten: EUR 476,00

Fr 18.08. – So 20.08.2023

Die große Chance der Lebensmitte

Für Frauen zwischen 40 und 55

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, Hypnose-Therapeutin,
ZEN-Kontemplation, Halstenbek

Wer bin ich – wer möchte ich sein? Diese Frage stellen sich viele Frauen in der Lebensmitte. Manches Mal halten uns Fehlbewertungen und falsche Glaubenssätze wie gefangen. Das Verstehen von natürlichen und geistigen Gesetzmäßigkeiten leitet oft erste Veränderungen ein und öffnet den Blick nach vorne. Bewusstwerdungsprozesse werden durch Austausch, Meditation, Spürübungen und Stressreduzierung unterstützt. Voraussetzung: Normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 308,00

Fr 18.08. – So 20.08.2023

Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

Gottes Nähe erspüren – mit Impulsen der hl. Teresa von Ávila
Michaela Schwerdt, Norderstedt

In ihren Schriften stellt uns die Mystikerin Teresa von Ávila (1515–1582) einen reichen Schatz eigener Erfahrungen auf ihrem Weg zur Einheit mit Gott zur Verfügung. Dieser Erfahrungswelt wollen wir uns annähern, und zwar weniger mit dem Verstand als mit dem Herzen. Ein offenes Herz erfordert Ruhe, Achtsamkeit und Bereitschaft. Diese wollen wir fördern durch Gespräch, Gesang, Gebet, Meditation, heilsame Rituale (im Sitzen und Liegen) sowie – sofern möglich – einen Natur-Spaziergang im Schweigen. Die Mahlzeiten sind vegetarisch.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
Kosten: EUR 299,00

Sa 19.08.2023, 9.30 – 17.00

siehe Sa 06.05.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atem, Stimme und Bewegung

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin,
Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Mo 21.08. – Fr 25.08.2023

Eutonie und Spiritualität

Erholung für Leib und Seele

Martina Kreß, Dipl.-Religions- und Eutonie-Pädagogin, Bremen

Der Kurs gibt Anregungen zum achtsamen Umgang mit unserem Leib und ermöglicht, neue Kraft zu sammeln für den Alltag.

Elemente: Eutonie Gerda Alexander®, Impulse, Zeit für Stille, Begegnung und Austausch in der Gruppe.

Eine Woche zur Erholung für Leib und Seele.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 586,00

Mo 21.08. – Fr 25.08.2023

Einübung in die Kontemplation

Sr. Angela Rammé CSJ, meditative, Tanzleiterin, Exerzitienleiterin, Kokkedal/Dänemark

In diesen Tagen wollen wir üben, unsere Aufmerksamkeit vollständig auf die Gegenwart Gottes zu richten. Der Weg der Kontemplation meint: Gott übernimmt die Initiative und der Mensch muss sich ausschließlich Ihm überlassen. Mit Hilfe der Achtsamkeit auf den Augenblick wollen wir uns einüben, das Denken loszulassen, um vom Beten mit dem Kopf zum Herzensgebet zu kommen. Einfache achtsame Leibübungen wechseln sich ab mit Sitzen in der Stille. Die Bereitschaft zum Schweigen und zur vollen Präsenz ist Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 439,00

Mi 23.08. – Fr 25.08.2023

Erfolgreich kommunizieren

Zielführende Gespräche – gelassen, überzeugend und klar kommunizieren

Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin der Katholischen Friedensstiftung, Business & Life Coach aus Hamburg

Gelingende Kommunikation ist wichtig für ein erfolgreiches und erfülltes Leben – nicht nur beruflich, sondern auch privat. Lernen Sie, gelassen, zielführend und klar zu kommunizieren. Sicher und gewinnend aufzutreten, frei und unbefangen im kleinen oder größeren Kreis zu sprechen, mögliches Lampenfieber zu überwinden, auf andere und ihre Bedürfnisse einzugehen, zu begeistern und zu kritisieren, ohne zu verletzen und Sympathie zu gewinnen.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 348,00

Fr 25.08. – So 27.08.2023

siehe Fr 23.06. – So 25.06.2023

Herz Qi Gong-Wochenende

„Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus“ (Spr 4,23)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Mo 28.08. – Do 31.08.2023

Mo 27.11. – Do 30.11.2023

Stressreduktion durch Achtsamkeit – Grundelemente des MBSR Programms

„All you need is less_“ frei nach einem Beatlesong

Josef Nikolaus, Psychotherapeut, MBSR-Senior Teacher,
Rosengarten

Wo und wie bin ich in diesem Moment? Was habe ich mir aufgeladen? Präsent zu sein, dazu soll die Schulung unserer Achtsamkeit helfen und so unsere Stressreaktion mindern. Unsere Aufmerksamkeit können wir verfeinern und durch eine gezielte Übungspraxis in unser Leben aufnehmen. Mit Körperübungen (Yoga/ QiGong, Körperscan), in Sitz- und Gehmeditationen, unterstützt mit Kurzimpulsen und in Schweigephasen wird diese Haltung bestärkt.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Kosten: EUR 430,00

Mo 28.08. – Fr 01.09.2023

Männer und Bogen

Auf der Suche nach der Mitte

Br. Josef van Scharrel OSB

Eins werden mit dem Pfeil, eins werden mit dem Bogen, eins werden mit dem Ziel. In dieser Woche wird nicht das Treffen der Scheibe im Vordergrund stehen. Im Alltag sind gerade wir Männer oft erfolgsorientiert. Beim meditativen Bogenschießen geht es darum, dass man eben nicht im Rahmen weltlicher Aktionen „wetteifert“, sondern sich auf den Weg in eine individuelle Schule für das Leben begibt. Das Wichtigste dabei ist, neues Vertrauen zu den eigenen Kräften zu gewinnen und ein positives Verhältnis zu den eigenen männlichen Anteilen zu entwickeln. Ausrüstung wird gestellt.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 494,00

Di 29.08.2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper

„Halt, wo läufst du hin? – Der Himmel ist in dir!“

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Das Zitat des Mystikers Angelus Silesius (1624–77) endet so: „Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“ Unter diesem Motto wollen wir singen, beten, mit christlichen Gesten und Aussagen meditieren sowie heilsame Rituale (im Sitzen und Liegen)

kennen lernen, die uns helfen können, Gottes Gegenwart in unserem Innern zu erspüren, unser Herz frei zu machen und Frieden zu finden. Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Kosten: EUR 74,00 (inkl. vegetarisches Mittagessen)

Fr 01.09. – So 03.09.2023

Gebetsschule mit Beten und Singen

Singen als Gebet

Br. Willibrord Böttges OSB und Patricia Barski, Hamburg

Gesang, Stille und gesprochene Gebete sollen sich abwechseln. Wir wollen uns von Liedtexten inspirieren lassen und dem nachspüren, was sie aussagen über uns Menschen und über Gott und über die Beziehung zwischen Gott und Mensch. Die Liedtexte sind traditionelle Gottesloblieder, Taizé-Gesänge und Lieder aus den letzten Jahrzehnten. Bringen Sie gern ein Musikinstrument oder einen Musikvorschlag mit.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 216,50

Sa 02.09.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Sa 04.03.2023

Lebenskunst im Alltag – Supervision, Spiritualität, Selbsterfahrung

Florian Aydogan, Dipl.-Theologe, Gestalttherapeut und Supervisor/ Coach (DGSv) aus Flensburg

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Martin Buber)

Anmeldung und Vorgespräch direkt bei Florian Aydogan;

Florian.Aydogan@web.de; Telefon: 0176 - 303 654 78

Kosten: EUR 91,00

Di 12.09. – Do 14.09.2023

siehe Fr 03.02. – So 05.02.2023

Musik beflügelt die Seele

Neue Kraft schöpfen für den Alltag

Sarah Mc Donnell, Nütschau

Kosten: EUR 255,00

Sa 16.09.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 25.02.2023

Nütschauer Männersamstag: Herbst

Naturwege

Br. Josef van Scharrel OSB; Ludger Nikorowitsch, Militärseelsorge, Erzbistum Hamburg

Kosten: EUR 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 18.09. – Mi 20.09.2023

Eine Musikmeditation mit Brahms und Dvorak

Für alle Musikfreunde – ob mit oder ohne Vorkenntnisse

Manfred Lellek aus Wentorf

In achtsamer Hörarbeit werden wir einen tiefen Zugang zur Musik von Johannes Brahms und Antonin Dvorák suchen. Wir werden der verborgenen Weisheit in dieser Musik nachspüren, ihre Kraft erfahren und ihre innere Schönheit entdecken. Und wir begegnen auf dieser musikalischen Suche schließlich uns selbst.

Informationen zur Methode und zum Kursleiter finden Sie unter: www.musicosophia.org

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 270,00

Mo 18.09. – Do 21.09.2023

siehe Mo 22.05. – Fr 26.05.2023

Qi Gong-Woche, kurz

„Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: EUR 438,00

Mo 18.09. – Fr 22.09.2023

siehe Mo 15.05. – Fr 19.05.2023

Was Young Professionals von Mönchen lernen können

Impulse und Hilfestellungen aus der alten Regel des Heiligen Benedikt

Br. Lukas Boving OSB und Marvin Grabowski, Dozent, Autor, Karrierecoach, Psychologe (M.Sc.) aus Seevetal

Fr 22.09. – So 24.09.2023

Endlich das eigene Leben leben – meinem Lebensthema auf der Spur

Dr. med. Olivia Walpuski, Coaching, Hypnose, Tiefenpsychologie, Ärztin für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kennen Sie das? Immer wieder geraten Sie an einen Punkt, an dem Sie sich unzufrieden oder unglücklich im Kreis drehen, ohne zu verstehen warum. Durch frühe prägende Erfahrungen entstehen unsere unbewussten konflikthaftern Lebensthemen. In einem intensiven emotionalen Prozess gelangen Sie zum wirkungsvollsten Punkt, der Ihr Leben schrittweise nachhaltig verändern kann. Die Begrenzung auf max. 6 Teilnehmer garantiert eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Anreise bis: 10.30 Uhr, Ende: 15.45 Uhr

Kosten: EUR 589,00

Fr 22.09. – So 24.09.2023

Aufrecht gehen, dem Leben begegnen, unsere Kraft im kreativen Fluss mit Tango Argentino

Marie-Paule Renaud, Academia Tango-Gotan, Hamburg

Woraus schöpfen wir unsere Heilkraft, um unseren Problemen gewachsen zu sein? Religion, Spiritualität, Natur und alles, was uns Freude bereitet wie Liebe, Freundschaft, Familie, Erfüllung im Beruf ... spielen eine große Rolle. Im Wechsel zwischen Meditation in der Natur und aufrechtem Gehen im Tango werden wir ein Bewusstsein für unsere Interaktionsmuster im Alltag entwickeln und Veränderungsmöglichkeiten erproben. Der Schwerpunkt liegt nicht auf dem Erlernen von Tango-Figuren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzelanmeldungen sind möglich und männliche Teilnehmer erwünscht.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 342,00

Fr 22.09. – So 24.09.2023

Männerwochenende – Men's spirit

Der Königliche Mann

Br. Josef van Scharrel OSB, Leitung: Ludger Nikorowitsch, Fachreferent Männerseelsorge vom Erzbistum Hamburg,

Zum Ende des Kirchenjahres feiert die Kirche das Christkönig Fest. Ein relativ neues Fest das erst 1925 entstanden ist. Bei C.G. Jung ist der Archetyp des Königs der, der alle Qualitäten des Mannes in sich

September



trägt. Im Neuen Testament ist die Rede vom königlichen Priestertum. Königliche Priester bringen Segen zu den Menschen. Inwieweit dürfen wir als Männer heute diesen „königlichen Mann“ in uns Raum geben. Geschichten aus der Bibel, aus Mythen und Märchen bilden den Rahmen für dieses Wochenende.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 207,50

Sa 23.09.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Mi 03.05.2023

Qi Gong-Tag

„Ich neige mich zur Mutter Erde, aus Freude über den Vater im Himmel“ (Hazrat Inayat Khan)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Fr 29.09. – Di 03.10.2023

Familienfreizeit im Herbst

Tanzend in den Herbst

Br. Johannes Tebbe OSB, Sarah Mc Donnell

Wie Mirjam durch das Tote Meer, wie König David vor der Bundeslade oder wie Jesus auf der Hochzeit zu Kana, so wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam mit euch in den Herbst hinein tanzen und einfach eine erholsame Zeit verbringen. Es gibt ein eigenes Programm für Erwachsene und ein Betreuungsangebot für Kinder ab 3 Jahren, sowie gemeinsame Zeiten von Eltern und Kindern. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ab 01.01.2023.

Kosten: EUR 720 EUR pauschal pro Familie; Ermäßigung auf Anfrage
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Fr 29.09. – Di 03.10.2023

Waldbaden im Herbst

Ruhe finden in der Natur

Angela von der Geest, Naturpädagogin und Autorin aus Hamburg

Seit den 1980er Jahren empfiehlt die japanische Gesundheitsbehörde, sich regelmäßig im Wald aufzuhalten. Dies ist als Shinrin Yoku – Waldbaden – bekannt und hat sich als anerkannte Methode der Stresstherapie durchgesetzt. Tauchen Sie in die Atmosphäre des Waldes ein und lernen Sie durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen alle Sinne zu öffnen und den Wald auf sich wirken zu lassen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 575,00

Fr 29.09. – Mo 02.10.2023

Klang der Stimme, Klang der Seele

Mit Leib und Stimme auf den Spuren des Hl. Benedikt
 Fabiola Bulian-Sacomanno, Stimm-, Kunst- und Musik-
 therapeutin dmtg, Gestalttherapeutin DVG aus Hamburg und
 Br. Simon Griskiewitz OSB

Benedikt gehört als einer der Urväter des abendländischen Mönchtums zu den Therapeuten der Spätantike. Mit Impulsen aus der Vita des Hl. Benedikt und aus der Gestalttherapie nach Fritz und Lora Perls erkunden wir kraftvolle Orte rund um das Kloster Nütschau. Es geht darum, die Geschichte des benediktinischen Mönchtums stimmlich und körperlich erfahrbar zu machen und auf das eigene Leben zu beziehen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 485,00

Sa 30.09.2023, 9.30 – 17.00 Uhr

siehe Sa 01.04.2023

Kantorenschulung

Die Zeit im Jahreskreis II

Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker, Lübeck

ERZBISTUM
HAMBURG

Mo 02.10. – Fr 06.10.2023

siehe Mo 22.05. – Fr 26.05.2023

Qi Gong-Woche

„Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Do 05.10. – So 08.10.2023

Kleiner Glaubenskurs „Cursillo“

Pfr. Wolfgang Guttman und Mitarbeiter*innen
 der Cursillobewegung Hamburg

Der „Cursillo de Cristiandad“ (kleiner Kurs vom Christsein) ist ein dreitägiger, intensiver Glaubenskurs, entstanden vor rund 70 Jahren aus dem Bemühen junger Christen auf der Insel Mallorca, das Evangelium nicht nur zu verkünden, sondern für jedermann erfahrbar zu machen. Der Cursillo ist erlebtes Evangelium und will jeden dazu ermutigen, seine Talente zu entdecken und dort, wo er oder sie lebt, als Christ aktiv zu werden. Den Cursillo kann man eigentlich nicht beschreiben – man muss ihn erleben! Mehr Infos



unter: www.cursillohamburg.de oder auf Facebook. **Anmeldung bei:** Cursillo Sekretariat für das Erzbistum Hamburg, Dorit Schmigalle, Küperkoppel 70a, 22045 Hamburg, Tel. 040 68 52 71, hamburg@cursillo.de

Sa 07.10.2023, 09.30 – 16.00 Uhr

Seminar für Mitarbeitende in Besuchsdiensten

Fortbildungsveranstaltung „Grundlagen der Kommunikation / Helfende Gesprächsführung“

Reiner Hasch, Dipl.-Sozialpädagoge, Dozent in der Aus- und Erwachsenenbildung

Den Teilnehmenden soll aufbauend auf vermittelten Grundkenntnissen der Kommunikationsforschung die Fähigkeit vermittelt werden, unterschiedliche Ebenen der Kommunikation zu erkennen und zu nutzen, sowie mit offenen oder versteckten Botschaften in unterschiedlichen Gesprächssituationen der ehrenamtlichen Tätigkeit umzugehen. Auf dieser Basis werden Konzepte unterschiedlicher Gesprächsarten vorgestellt und insbesondere „das helfende Gespräch“ methodisch eingehend erörtert und eingeübt.

Kosten: EUR 79,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Mo 09.10. – Fr 13.10.2023

Unser Leib als Resonanzkörper für unsere Seele

Br. Josef van Scharrel OSB

Das „Zellengedächtnis“, über das jeder Mensch verfügt, kann uns auf eine neue Weise helfen, uns zu verstehen und neue unerwartete Schritte zu gehen. Die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim kann uns als Wegweiser dienen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 378,50

Mo 09.10. – Fr 13.10.2023

Fr 24.11. – So 26.11.2023

Wie Manager von Mönchen profitieren können.

Moderne Führungskultur mit der Benediktusregel – eine europäische Erfolgsgeschichte seit der Spätantike.

Br. Lukas Boving OSB

In der Benediktusregel spielt das „Führen“ eine wichtige Rolle. Führen hat bei Benedikt nichts mit „Techniken“ zu tun – eine spi-

rituelle Dimension ist sein Fundament dabei. Der Spiritualität der Benediktusregel wollen wir gemeinsam nachgehen, indem wir Führungsgrundsätze im Lichte der Benediktusregel vertiefen. „Gehorsam“, „Deskretio“ oder „Demut“ werden uns hierbei begleiten. Eine nach wie vor moderne Führungskultur wollen wir uns gemeinsam erschließen. Austausch in der Gruppe, Einzelarbeiten/Einzelgespräche, kreative Elemente, Zeiten der Stille.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 690,00

Mo 09.10. – So 15.10.2023

Ora et Labora

Br. Leo Overmeyer OSB; Br. Andreas Ewert OSB;

Br. Simon Griskiewitz OSB

Diese Tage laden ein, im klösterlichen Rhythmus von Gebet und Arbeit innere Ruhe und neue Kraft zu gewinnen. Teilnahme am Stundengebet, Mitarbeit bei der Obsternte, im Garten und in den Anlagen. Bibelteilen und Austausch in der Gruppe.

Wir werden eingehenden Anmeldungen ab dem 01.05.2023 bestätigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 373,00

Do 12.10. – Mo 16.10.2023

Yoga und Kontemplation

Kay Cantú Rodríguez, Yogalehrer BYV, Xperience Yoga, Meditationskursleiter, Yoga-Personaltrainer

und Br. Prior Johannes Tebbe OSB

Wir wenden uns mit bewusster Präzision, spielerischer Energie und Freude unserem Körper zu, um einen Zustand beobachtender, meditativer Präsenz zu erlangen. Im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität suchen wir durch die ausführliche Yogapraxis und einer kreativen Auseinandersetzung mit der heiligen Schrift Zugang zum inneren Gebet und vertiefen Qualitäten wie innere Präsenz, Klarheit, Entschiedenheit, Hingabe und Empathie.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 515,00

Fr 13.10. – So 15.10.2023

Ein Zentangle®-Projekt-Wochenende

„1 – 2 – 3“

Henrike Bratz, Zertifizierte Zentangle®-Lehrerin,
Neudorf-Bornstein

In diesem Zentangle-Workshop lassen wir uns von den Zahlen inspirieren. Wir suchen nach Ideen in den verschiedensten Bereichen von Geometrie und Natur bis hin zur Mythologie. Zahlen begegnen uns überall, insbesondere natürlich in Mustern. Wir arbeiten mit einfachen Materialien, überwiegend in schwarz-weiß, und genießen neben dem Zeichnen auch die Gemeinschaft und den Austausch miteinander.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 323,00 zuzüglich EUR 30,00 Materialkosten

Mi 18.10. – So 22.10.2023

Meditationskurs „Licht des Herzens“

Vertiefungstage zum Herzensgebet

Pastorin Irmgard Nauck und Pastor i. R. Wolfgang Lenk,
Hamburg, beide Kontemplationslehrende in der Weg-
gemeinschaft VIA CORDIS

Erfahrungen in Meditation und Herzensgebet werden durch Sitzen in der Stille (6 x 25 Min.), Kurzreferate, Leibarbeit, Gebetsgebärden, meditativen Tanz und kreative Gestaltung vertieft. Einzelbegleitung im Gespräch. Da es sich für das Wohlbefinden bewährt hat, wird dieser Kurs mit vegetarischer Kost angeboten. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf einen Übungsweg im Schweigen einzulassen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 499,00

Fr 20.10. – So 22.10.2023

siehe Fr 14.04. – So 16.04.2023

Wochenende für Kranke

Gesunder Umgang mit Krankheit – Schritte der Heilung gehen
Erika und Dr. med. Georg Schiffner, Christen im Gesundheits-
wesen, Br. Willibrord Böttges OSB u. Br. Josef van Scharrel OSB

Fr 27.10. – So 29.10.2023

siehe Mi 10.05. – Fr 12.05.2023

Feldenkrais-Seminar

Christel Aepler, Feldenkraispädagogin, Physiotherapielehrerin
aus Westergellersen

Mo 30.10. – Fr 03.11.2023

Weniger Stress – mehr Gelassenheit

Burnout-Prävention: Verlassen Sie Ihr Hamsterrad

Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin der Katholischen Friedensstiftung, Business & Life Coach aus Hamburg

Sind Sie oft gestresst und wünschen sich mehr Ruhe, Souveränität, Gesundheit und Gelassenheit? Lernen Sie moderne Methoden des aktiven Stressabbaus mit einfachen Übungen, die Sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand in Ihr Leben integrieren können. Sie reduzieren Stress nachhaltig und helfen, sich innerlich ruhig und stabil zu fühlen. Wenn Sie aus Ihrem Hamsterrad aussteigen wollen und stattdessen gelassen Ihre Ziele erreichen und Ihr Leben gesund genießen wollen, kommen Sie sehr gerne in dieses Seminar.

Anreise bis: 11.30 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 645,00

Di 31.10.2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper

„Warum habt ihr solche Angst?“ (Mk 4,40 + Mt 14,22–33)

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Angst ist ein Gefühl, das uns unter Stress setzt; wir fühlen Zukünftiges als Bedrohung. Als permanenter Zustand wird das ungesund – und ist ein Zeichen für einen Mangel an Vertrauen in Gottes Liebe zu uns. Geistliche Impulse, Gebet und Gesang, geführte Meditation und heilsame Rituale in Ruhe (im Sitzen und Liegen) mögen helfen, alte Muster zu verlassen und Vertrauen zu entwickeln, dass wir tatsächlich göttlich geführt und behütet sind.

Kosten: EUR 74,00 (inkl. vegetarisches Mittagessen)

Fr 03.11. – Fr 10.11.2023

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt

„Vereine dein Sein mit Gottes Wesen, denn er ist das strahlende Sein in sich selbst und in dir.“ (vom Autor der „Wolke des Nichtwissens“)

Christian Tröster (Kontemplation), Exerzitienbegleiter und Journalist aus Hamburg

In diesen Tagen geben wir uns Raum für das stille Gebet, die Hingabe an Gottes Sein, das alles in allem ist. Wir orientieren uns dabei an der „Wolke des Nichtwissens“, einem benediktinischen Meditationsbuch des 14. Jahrhunderts und dessen zeitgenössischer Ausformung, dem Gebet der Sammlung (Centering Prayer). Dieses wurde von dem Trappistenmönch Thomas Keating im 20. Jahrhundert formuliert. Schon früh wurde dabei auch auf die Ähnlichkeit zur Zen-Meditation hingewiesen. Wir geben Anleitungen zum stillen Gebet und bieten die Möglichkeit zu Austausch und Einzelgesprächen. Dieses Angebot ist insbesondere für Menschen geeignet, die schon über Erfahrungen in Kontemplation und Achtsamkeitsmeditation verfügen. Bei diesem Kurs gibt es vegetarische Vollverpflegung.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 745,00

Fr 03.11. – So 05.11.2023

Das Ruhegebet einüben

Eggert Wiese, Dipl.-Agraringenieur, Hannover und Hansjürgen Meynig, Pastor i.R., Rickling

Wir leben in einer Zeit, die uns viel zumutet. Viele Menschen suchen nach einem ruhenden Pol im Leben. Das Ruhegebet nach Johannes Cassian, ein einfaches stilles Gebet, führt zu Gelassenheit und schenkt einen Weg zum inneren Frieden und einem erfüllten Leben. Der Betende lässt sich dabei auf seinem Lebensweg führen durch den Geist Gottes (Röm 8,26). In Gesprächen und einer individuellen Einführung lernen Sie Hintergründe, Praxis und die gute Wirkung dieser alten Gebetsform kennen. Weitere Informationen und **Anmeldung bei:** Eggert Wiese, Tel. 0511/5695 7737 oder Hansjürgen Meynig, Tel. 04328/256 442; Ruhegebet@web.de.
Anreise bis: 15.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr
Kosten: EUR 285,00

November



Sa 04.11.2023, 9.30 – 17.00 Uhr

Besinnungstag für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

Die genauen Details entnehmen Sie bitte der homepage www.kloster-nuetschau.de.

Anmeldung bei: Erzbistum Hamburg, Referat Liturgie,
Tel 040/248 77-229, braker@erzbistum-hamburg.de

Mo 06.11.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Mi 03.05.2023

Qi Gong-Tag

„Ich neige mich zur Mutter Erde, aus Freude über den Vater im Himmel“ (Hazrat Inayat Khan)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Mi 08.11. – Fr 10.11.2023

Fortbildung für Religionslehrer*innen

Inklusion im Religionsunterricht – Impulse für einen Unterricht für „alle“

Leitung Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt Kiel, Referent; Prof. Dr. Oliver Reis, Paderborn

Angestoßen von der UN-Behindertenrechtskonvention soll das deutsche Bildungssystem auch Schülerinnen und Schülern den Zugang zur Bildung ermöglichen, die aufgrund bestimmter gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, daran zunächst gehindert sind. Der Referent wird den Begriff „Inklusion“ in seiner Bedeutung und seinen Konsequenzen verdeutlichen, Impulse und Beispiele geben. Dies unterstützt uns, die Inhalte unseres Religionsunterrichts so aufzubereiten, dass sie für alle unsere Schüler*innen erfahrbar und verständlich sein können.

Anmeldung bei: Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrotter Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431/64 03-602, zoska@erzbistum-hamburg.de

Fr 10.11. – So 12.11.2023

Glaube, Yoga, Resilienz

Kay Cantú Rodríguez, Yogalehrer BYV, Xperience Yoga, Meditationskursleiter, Yoga-Personaltrainer und Maria Cantú Rodríguez

Die christliche Spiritualität und die yogische Erfahrungswissenschaft bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, die mentale und körperliche Widerstandskraft zu entwickeln. Mit Werkzeugen zur Selbstreflektion vermögen wir, individuelle Ressourcen zu erschließen,

Stressfaktoren zu identifizieren und Motivationen zu erkunden. Die Ergebnisse sind Ausgeglichenheit, Konfliktfähigkeit und eine hohe Frustrationstoleranz wie wir sie für das heutige Leben in komplexen und wandelbaren Zusammenhängen gut gebrauchen können. In diesem Kurs gibt es durchgängig vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Kosten: EUR 316,50

Fr 10.11. – So 12.11.2023

Klangschalen und Psalmenklänge

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Klangschalen geben Schwingungen für Körper und Seele.

Die Psalmen sind seit Jahrtausenden das „Gebetbuch der Bibel“. In diesem Seminar entsteht eine Verbindung zwischen Beidem und öffnet so einen neuen Zugang, der eine Bereicherung für unsere Seele und unseren Geist sein kann. Nach einer kurzen Einweisung in Herkunft und Benutzung von Klangschalen werden die Teilnehmer*innen in das Geschehen mit einbezogen. Der Kirchenraum wird mit den Klangschalen und Psalmen neu entdeckt.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 280,00

Fr 10.11. – So 12.11.2023

Gebetsschule

Was ich schon seit längerem fragen wollte.

Br. Willibrord Böttges OSB, und Br. Simon Griskiewitz OSB

In dieser Gebetsschule soll den Teilnehmenden die Gelegenheit gegeben werden, ihre eigenen Themen und Fragen einzubringen.

Ferner wird es um das Stundengebet der Mönche gehen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 226,00

Fr 10.11. – So 12.11.2023

Endlich das eigene Leben leben – meinem Lebensthema auf der Spur

Dr. med. Olivia Walpuski, Coaching, Hypnose, Tiefenpsychologie, Ärztin für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kennen Sie das? Immer wieder geraten Sie an einen Punkt, an dem Sie sich unzufrieden oder unglücklich im Kreis drehen, ohne zu verstehen warum. Durch frühe prägende Erfahrungen entstehen unsere unbewussten konflikthaftern Lebensthemen. In einem intensiven emotionalen Prozess gelangen Sie zum wirkungsvollsten Punkt, der

Ihr Leben schrittweise nachhaltig verändern kann. Die Begrenzung auf max. 6 Teilnehmer garantiert eine vertrauensvolle Atmosphäre.
Anreise bis: 10.30 Uhr, Ende: 15.45 Uhr
Kosten: EUR 589,00

So 12.11.2023, 10.30 – 15.00 Uhr

Biblische Reflexion und Dialog: Gott ist Mensch geworden?

Ulrich Aengenheyster, Dipl.-Theologe, Hamburg

Wir können heute, anders als früher, kritische Fragen an die biblischen Texte stellen. Ausgehend von der wissenschaftlichen Beschäftigung mit der Bibel wollen wir Antworten für uns suchen: Wie können wir heute an das glauben, was in der Bibel und in der kirchlichen Tradition über die Menschwerdung Gottes in Jesus Christus gesagt wird? Nach diesem Zugang über den Verstand können wir in einem zweiten Teil eine biblische Geschichte „erleben“. Dazu ist die einfache Methode „Bibliolog“ gut geeignet: Die Menschen der Bibel werden für uns lebendig.

Kosten: EUR 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 13.11.2023, 09.30 – 17.00 Uhr

Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Licht und Dunkelheit

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Ein Tag, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Das Thema Licht und Dunkelheit füllt den Tag durch sehr unterschiedliche Impulse. Die Klangschalen begleiten und unterstützen uns während der ganzen Zeit. Dabei wechseln sich passive mit aktiven Abschnitten ab, bei denen die Klangschalen auch selber in die Hand genommen werden dürfen. Elemente aus der Ganzheitlichen Anschauung mit Bodenbildern runden das Angebot ab.

Kosten: EUR 81,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 13.11. – Do 16.11.2023

siehe Mo 13.02. – Fr 17.02.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atemerholungszeit

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Kosten: EUR 436,00

Mi 15.11. – Fr 17.11.2023

Das Spiel – Ein Weg im Alltag Gott zu begegnen

Michael Peter Fuchs, Spiel- und Bewegungspädagoge nach Hengstenberg/Pikler, Autor, Liedermacher, Tüttendorf
Spiel ist die ursprüngliche Ordnung der Natur und die natürliche Ordnung unseres Körpers, unseres Geistes und unseres Herzens. Viele Wege führen zu Gott und zu unserer eigenen göttlichen Natur. Einer ist das Spiel. Das Kind in uns und einfache Spiel-Materialien laden uns ein, uns selbst, so wie wir sind, ins Spiel (des Lebens) einzubringen und so das Potenzial in uns zu entfalten, das uns mit dem spielenden Gott verbindet. Ergänzt werden unsere Spiel-Zeiten durch Zeiten des Austauschs. Dabei orientieren wir uns an Impulsen aus der Bibel wie aus der Spiel-Literatur.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Kosten: EUR 329,00

Fr 17.11. – So 19.11.2023

Dem Herzen lauschen – Schweigertretreat

Birgit Hartmann-Pool, Tanztherapeutin, MBSR-Lehrerin, psych. Beraterin, Hamburg

Ein Wochenende, um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch Stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang. Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 349,00

Sa 18.11.2023, 9.30 – 17.00

siehe Sa 06.05.2023

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atem, Stimme und Bewegung

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin,
Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Mo 20.11. – So 26.11.2023

Psychotherapie-Woche

„Lass meine Seele leben“ (Ps 119,175)

Eva-Maria Jeske, Christliche Psychologie, Psychotherapie,
(IGNIS/HPG), Oberschwarzach

Enttäuschungen, Schicksalsschläge, Zumutungen des Alltags, Ihre Seele bekommt darunter kaum mehr Luft. Sie flehen: Lass meine Seele leben! Zähne zusammenbeißen und Leben auf Sparflamme müssen ein Ende haben! Durch den Abstand zum Alltag, das heilsame Umfeld des Klosters sowie das tägliche persönliche Gespräch mit der Therapeutin kommen heilsame Prozesse in Gang, Ihre Seele wird durch- und aufatmen. Sie legen Vergangenes nach und nach ab und erwarten das Kommende mit wachsender Zuversicht. Infos, spezieller Flyer und **Anmeldung ausschließlich bei:** Eva-Maria Jeske, Kirchberg 8, 97516 Oberschwarzach, www.es-muss-nicht-so-bleiben.de

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 762,00

Mo 20.11. – Fr 24.11.2023

Frauenpower in der Bibel – Ester, Judit und Rut

Kraft schöpfen unter Frauen

Sarah Mc Donnell, Nütschau

Ester, Judit und Rut – Mit ihrem Mut, ihrer Stärke und ihrem Gottvertrauen haben diese Frauen Geschichte in der Bibel geschrieben. In dieser Woche wollen wir uns mit diesen Frauen beschäftigen und schauen, was sie mit unserer Lebenswirklichkeit zu tun haben. Neben spannender Bibelarbeit in Form von z.B. Bibliologien und Bibelteilen; kreativen Einheiten und Spaziergängen in der Natur, bleibt genug Zeit für Austausch, Musik, gutes Essen und den eigenen Glauben. Dieses Angebot richtet sich an alle Christinnen, die Freude an lebensnaher Bibelarbeit haben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 448,00

Fr 24.11. – So 26.11.2023

Meditatives Wochenende zum Advent

Pfr. Wolfgang Guttman, Hamburg

und Mitarbeiter*innen der Cursillobewegung

Das Wochenende beinhaltet Texte und Impulse zum Innehalten in der Adventszeit. Zeit zum Austausch, für Gesang, aber auch für Stille sowie Teilnahme an den Gebetszeiten in der Klosterkirche. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Weitere Informationen und **Anmeldung bei:** Dorit Schmigalle, Tel. 040/68 52 71, hamburg@cursillo.de, www.cursillo-hamburg.de

Fr 24.11. – So 26.11.2023

siehe Mo 09.10. – Fr 13.10.2023

Wie Manager von Mönchen profitieren können.

Moderne Führungskultur mit der Benediktusregel – eine europäische Erfolgsgeschichte seit der Spätantike.

Br. Lukas Boving OSB

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 349,00

Fr 24.11. – So 26.11.2023

20 und ... Philosophiekurs für junge Erwachsene

„Wie ich einmal ohne Dich leben soll, mag ich mir nicht vorstellen“ (Hannah Arendt)

Prof. Dr. Christiane Drechsler, Altengörs;

Br. Josef van Scharrel OSB

Hannah Arendt gilt als eine der bekanntesten und einflussreichsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Ihre Schriften zur Freiheit werden heute wieder verstärkt rezipiert, ihre Ansichten zu den Protagonisten des Nationalsozialismus durchaus auch kontrovers diskutiert. Wie wichtig ihr die Freundschaft zu ihren geistigen Weggefährter*innen war und wie sehr sie in der Lage war, diese auch über große Distanzen zu pflegen, kann man ihren Briefwechseln entnehmen. Mit diesen Briefen und den dort zu findenden Aussagen zur Freundschaft wollen wir uns an diesem Wochenende beschäftigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 82,00

Mo 27.11. – Fr 01.12.2023

Exerziten für Priester und Diakone

Thema und Referent waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Bitte informieren Sie sich weiterhin über unsere homepage über den aktuellen Stand.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 378,50

Mo 27.11. – Fr 01.12.2023

FilmExerziten im Spätherbst

Priesterlich leben?

Dr. Thomas Kroll, Supervisor (DGSv), Mitglied der Katholischen Filmkommission, Hamburg; Pastor Wolfgang Bruns, Pfarrer und Krankenpfleger, Hamburg

Königlich auftreten? Gern. Prophetisch wirken? Wenn's sein muss. Priesterlich leben? Wie geht das denn? Inspirationen aus Bibel und Spielfilmen, Gebet und Gesang, Stille und Einzelgespräch, Austausch in großer Gruppe und gemeinsame Eucharistie - für alle Getauften und Menschen guten Willens. Elemente: Filme, Austausch in Gruppen und im Plenum, Zeiten der Stille und des gemeinsamen Gebetes, Impulsfragen, Eucharistiefeier, Angebot zu Einzel- und Beichtgesprächen mit den Begleitern. Ihre Anmeldung wird bis spätestens 01.08.2023 bestätigt.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 520,00

Mo 27.11. – Do 30.11.2023

Stressreduktion und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

Intensivierung und Vertiefung – auch für Neueinsteiger
„Achtsamkeit ist mit allen Aspekten des Lebens in Kontakt zu sein.“ Thich Nhat Hanh (1926–2022)

Josef Nikolaus, Psychotherapeut, MBSR-Senior Teacher, Rosengarten

Achtsamkeit ist die Basis der Selbstfürsorge. Beides soll in diesen Tagen bedacht und geübt werden. Die Tage dienen der Pflege der eigenen Übungspraxis in Achtsamkeit und der Umsetzung in den Alltag. Kursinhalte: Meditationen, Körperübungen (Yoga/QiGong, Körperscan), Kurzimpulse und Schweigezeiten. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Kosten: EUR 430,00

Dezember



Fr 01.12. – So 03.12.2023

Ankommen – Ein Wochenende im Advent für Paare

Sarah Mc Donnell, Nütschau

An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit für die Partner*in nehmen und Zeit in der Gemeinschaft verbringen. Neben kreativen Einheiten, Spiel und Spaß, bleibt genug Zeit für gute Gespräche, Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung rund ums Kloster, gutes Essen und den eigenen Glauben. Dieses Angebot richtet sich an alle Paare, die sich noch einmal neu kennenlernen wollen. Bitte bringt ein Foto mit das zeigt: „So sind wir“.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 255,00

Fr 01.12. – So 03.12.2023

siehe Fr 23.06. – So 25.06.2023

Herz Qi Gong-Wochenende

„Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus“ (Spr 4,23)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Mo 04.12. – Fr 08.12.2023

Heilkreis – Einkehr für Körper, Geist und Seele im Advent

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, Hypnose-Therapeutin, ZEN-Kontemplation, Halstenbek

Wir Menschen können bewusst Einfluss nehmen auf ein gesundes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Achtsamkeit in Verbindung mit dem Atem und dem Herzen, sowie die Beobachtung der Gedanken sind wichtige Zugänge zur Gesundheit. Stressreduktion, stille Meditation und Inspirationen durch biblische Heilungsgeschichten sind weitere Inhalte des Heilkreises. Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung und ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 559,00

Mo 04.12. – Fr 08.12.2023

Meditationswoche

Meditation ist die Übung, gegenwärtig zu werden: Ganz jetzt, ganz hier

Br. Josef van Scharrel OSB

Gegenwärtig in der Gegenwart dessen, der das ewige Jetzt ist: Gott in seiner schöpferischen Kraft, die alles Gewesene und alles Kommende umfasst. Der Körper trägt die Meditation. Denn er ist schon immer nur hier, nicht irgendwo anders. Je mehr wir in unseren Körper hineinspüren und ihn wahrnehmen, desto mehr sind wir in der zeitlosen Gegenwart Gottes. Im Sitzen und Gehen wollen wir uns dem Geheimnis des personalen Gottes nähern.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 379,00

Fr 08.12. – So 10.12.2023

Klang der Stimme, Klang der Seele

Mit Stille und Stimme ganz Mensch werden

Fabiola Bulian-Saccomanno, Stimm-, Kunst- und Musiktherapeutin dmtg, Gestalttherapeutin DVG aus Hamburg,

Br. Prior Johannes OSB

Die Sehnsucht nach dem, was noch im Verborgenen liegt und zur Welt kommen will, ist eine adventliche Haltung. Im Laufe unseres Lebens kann sich unser Instrument (Körper, Geist, Seele) verstimmen und den ursprünglichen Klang verlieren. Das experimentelle Erforschen der äußeren und inneren Klangräume holt uns ins Hier und Jetzt. Bewertungsfrei werden wir gemeinsam hören, schweigen und die eigene Stimme erleben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 400,00

Fr 08.12. – So 10.12.2023

Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

Von Herbergs-, Himmels- und Herzenstüren

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Den zweiten Advent wollen wir zu einer kleinen Reise durchs Neue Testament nutzen: Wir folgen dem Spannungsbogen von der Herbergssuche zu Weihnachten über die Zusage Jesu Christi, er sei „die Tür“, bis hin zur Offenbarung, dass Gott vor unserer (Herzens-) Tür steht, anklopft und hofft, dass wir ihm öffnen. Mit geführter Meditation, Gebet, Gesang und viel Raum für heilsame Rituale (im

Sitzen und Liegen) sowie einem Spaziergang in der Natur wollen wir das Thema körperlich erfahrbar machen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 299,00

Mo 11.12. – Fr 15.12.2023

siehe Mo 22.05. – Fr 26.05.2023

Qi Gong-Woche

„Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Fr 15.12. – So 17.12.2023

Besinnungswochenende für Benediktineroblatten

Br. Willibrord Böttges OSB

Das Thema wird in einem Rundbrief, einige Wochen vor dem Treffen, bekannt gegeben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 152,50

Sa 16.12.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 25.02.2023

Nütschauer Männersamstag: Winter

Männerwege

Br. Josef van Scharrel OSB, Ludger Nikorowitsch,
Militärseelsorge Erzbistum Hamburg

Kosten: EUR 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Fr 22.12. – Di 26.12.2023

Feier der Weihnachtsliturgie

Br. Matthäus Buß OSB, Br. Elija Pott OSB

Angesprochen sind alle, die in diesen Tagen die Stille suchen, aber auch in Gemeinschaft sein möchten. Im Mittelpunkt steht die Liturgie. Täglich bieten wir einen geistlichen Impuls oder einen Vortrag an. Mitbrüder bereichern die Tage mit interessanten Beiträgen. Bringen Sie gern Ihre Musikinstrumente mit.

Verlängerung des Aufenthaltes bis zum 27.12. ist möglich.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt erst ab dem 01.05.2023.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 12.00 Uhr mit dem Mittagessen

Kosten: EUR 389,00



Do 28.12. – Mo 01.01.2024

Silvesterkurs für junge Erwachsene ab 24 Jahren

Br. Prior Johannes Tebbe OSB und Team

Wir wollen gemeinsam den Jahreswechsel in Nütschau verbringen. Für die Tage gibt es ein Thema, zu dem wir inhaltlich arbeiten wollen. Es wird außerdem genügend Zeit für Austausch, Musik, Stille, Gebet und vieles mehr geben. Natürlich kommt auch der (persönliche) Rückblick auf das vergangene Jahr 2023 nicht zu kurz. Der Kurs ist eine Kooperation zwischen dem Kloster Nütschau und dem Fachbereich Spiritualität (Referat Kinder und Jugend). **Anmeldung unter:** spiritualitaet@jugend-erzbistum-hamburg.de
Beginn: 17.00 Uhr mit dem Mittagessen

Montag, jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Offener Bibellesekreis

Br. Willibald Kuhnigk OSB

Der Bibellesekreis lädt mit gemeinsamem Lesen und Gespräch zu einer ausführlichen Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema ein. Klärung exegetischer Fragen. Offen für alle Interessierten, Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Informationen über P. Willibald Kuhnigk OSB

Tel. 04531/50 04-151.

Termine: Jeder 2. Montag im Monat ab April 2023

Kosten: keine

Dienstag, jeweils 14.15 – 17.00 Uhr

Latein

Lesen kirchlicher und anderer Texte

Br. Willibald Kuhnigk OSB

Weitere Informationen über P. Willibald Kuhnigk OSB

Tel. 04531/50 04-151.

Termine nach Absprache

Kosten: keine – Spenden willkommen / € 6,50 pro Termin (Kaffee)

Samstag, jeweils 14.30 – 17.00 Uhr

Hebräisch

Lesen biblischer Texte

Br. Willibald Kuhnigk OSB

Wir wollen Texte des Alten Testaments auf hebräisch gemeinsam lesen und darüber ins Gespräch kommen. Klärung exegetischer Fragen, Gruppengespräch zur Deutung und Bedeutung der Texte, Vorkenntnisse erforderlich. Sollten keine Vorkenntnisse vorhanden sein, können diese in einem privaten Kurs bei Br. Willibald erworben werden.

Weitere Informationen über P. Willibald Kuhnigk OSB

Tel. 04531/50 04-151.

Erster Termin: Sa 21.01.2023, weitere Termine nach Absprache

Kosten: keine – Spenden willkommen

Sonntag, jeweils 18.45 – 20.45 Uhr

Griechisch

Lesen biblischer und anderer Texte

Br. Willibald Kuhnigk OSB

Die Beschäftigung mit altgriechischen Texten und das Gespräch darüber sollen uns zu einem vertieften Textverständnis führen. Texte aus dem Alten und Neuen Testament und aus der Literatur der Kirchenväter sowie aus der philosophischen Literatur (z. B. Platon). Offen für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Weitere Informationen über P. Willibald Kuhnigk OSB

Tel. 04531/50 04-151.

Termine nach Absprache

Kosten: keine – Spenden willkommen / € 6,50 pro Termin (Kaffee)

Über die Kurse hinaus steht das Kloster Nütschau als geistliches Zentrum im Erzbistum Hamburg besonders kirchlichen Gruppen, Mitarbeiter*innen und Verbänden offen. Auch viele evangelische Gemeinden aus ganz Norddeutschland sind regelmäßig im Kloster zu Gast. Darüber hinaus kommen auch Wirtschaftsunternehmen und Institute zu Fortbildungen und Klausurtagen gern ins Haus.

Gemeinden aus dem Erzbistum Hamburg

Jahr für Jahr kommen Kirchengemeinden aus dem ganzen Erzbistum Hamburg und darüber hinaus nach Nütschau, um in klösterlicher Atmosphäre spirituell „aufzutanken“ und Gemeinschaft zu erleben. Die Teilnahme am Stundengebet, Spaziergänge in der Natur, geistliche Impulse der Mönche und Referentinnen und nicht zuletzt gemütliche Abende auf der Terrasse oder am Kamin prägen diese Tage. Manche Gemeinden kommen nur als Tagesgäste, andere für ein ganzes Wochenende – doch alle kommen wieder.

In 2023 freuen wir uns u.a. auf folgende Gemeinden:
St. Antonius Plön | St. Vicelin Eutin | Hl. Kreuz Mölln | St. Ansverus Ahrensburg | St. Ansverus Bad Oldesloe | Zu den Hl. Märtyrern Lübeck | Pfarrei Franz von Assisi Kiel | Pfarrei Maria Hilfe der Christen | St. Elisabeth | St. Bonifatius | Pfarrei Heilig Geist

Katholische Organisationen und Verbände

Neben den Gemeinden sind auch zahlreiche kirchliche Organisationen und Verbände gern in Nütschau zu Gast. So finden hier etwa Besinnungstage für Lehrer*innen an den katholischen Schulen im Erzbistum Hamburg statt. Hier kommen Verantwortliche der kirchlichen Verwaltung, der Caritas, der kfd oder des Kolpingwerks zusammen. Die katholische Militärseelsorge führt im Kloster Seminare mit lebenskundlichem Unterricht durch. Und nicht zuletzt finden hier regelmäßig Klausurtag des Erzbischofs mit seinen engsten Beratern statt.

Wir erwarten in 2023 u.a.: Priester und Diakone | Generalvikariat | Referat Liturgie | Referat für Religionspädagoge*Innen in Schulen und Kitas | Referat Pastorales Personal | FB Kirchenmusik | Krankenhausseelsorger*Innen | Gemeinde- und Patorialreferent*innen | Berufsverband der Pfarrsekretär*Innen | Katholischer Schulverband Hamburg | DiAG-MAV | BKU Diözesangruppe

Gastgruppen in unserem Haus

Hamburg | Kinderkrankenhaus Wilhelmstift | kfd-Diözesanverband Hamburg | Diakonisches Werk | Kita St. Paulus | Albertinenkrankenhaus/Albertinen-Haus | Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. | Diakonische Gemeinschaft Hephata Schwalmstadt | Bistum Osnabrück | Kath. Pfarrei St. Petrus Buchholz | Kath. Pfarrei Stella Maris | Marienkrankenhaus | Verband Katholischer Männergemeinschaft

Gruppen aus der Ökumene

Ins Kloster Nütschau kommen nicht nur katholische, sondern auch zahlreiche evangelische Gruppen und Institutionen – für Fortbildungen, Gemeindefestwochenenden, aus Interesse am Klosterleben im Allgemeinen und an der benediktinischen Spiritualität im Besonderen. Laut unserer letzten Gästebefragung ist über ein Drittel der Gäste evangelisch. Damit ist das Kloster Nütschau ein Ort der gelebten Ökumene.

In 2023 werden bei uns u. a. zu Gast sein: Philoxenia Hamburg | Ev.-luth. Kirchengemeinden und Gruppen der Nordkirche | Christen im Gesundheitswesen Aumühle | Cursillo-Referat Hamburg | Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Jürgen Gettorf | Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost | Paul-Gerhardt-Gemeinde Norderstedt | Paul-Gerhardt-Gemeinde Kiel | Kirche aus Ostholstein | Das Rauhe Haus | Ev.-Luth. Kirchengemeinde Insel Pellworm | Verband der Evangelischen Bahnhofsmission in der Nordkirche | Gemeinschaft Christlichen Lebens Paderborn | Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland | Ev.-Luth. Kirchengemeinde Sandesneben | St. Johanneskirche Oldenburg i.H.



P. Prior Johannes Tebbe OSB

geboren 1973

Meditation, Ora et Labora, Supervision

Telefon 04531/50 04-157 und -196

br.johannes@kloster-nuetschau.de



Br. Josef van Scharrel OSB

geboren 1961

Leiter Haus St. Ansgar, Haus Raphael,

Männerarbeit, Spiritueller Wegbegleiter

Telefon 04531/50 04-132

br.josef@kloster-nuetschau.de



P. Willibrord Böttges OSB

geboren 1945

Subprior, Oblatenrektor, Exerzitien,

geistliche Begleitung

br.willibrord@kloster-nuetschau.de



Br. Simon Griskiewitz OSB

geboren 1989

Bildungsreferent, Infogespräche, Jugendarbeit

Telefon 04531/50 04-176

br.simon@kloster-nuetschau.de

Referenten und Referentinnen



Br. Bonifatius Barz OSB
Leiter Jugendhaus St. Benedikt,
Ora et Labora, Seminararbeit, Infogespräche
Telefon 0173/48 38 128
br.bonifatius@kloster-nuetschau.de



P. Dr. Willibald Kuhnigk OSB
geboren 1938
Bibellesen, Sprachen (Hebräisch, Griechisch,
Latein, Italienisch, Esperanto), Märchen
Telefon 04531/50 04-151



P. Leo Overmeyer OSB
geboren 1939
Gastbruder, Exerziten, geistliche Begleitung,
Ora et Labora
br.leo@kloster-nuetschau.de



P. Gregor Mundus OSB
geboren 1941
Exerziten, geistliche Begleitung, Meditation
br.gregor@kloster-nuetschau.de



P. Dr. Matthäus Buß OSB
geboren 1942
Bibel und biblische Theologie
Telefon 04531/50 04-124
br.matthaeus@kloster-nuetschau.de



P. Ansgar Stukenborg OSB

geboren 1948

Ikonenschreiben, geistliche Begleitung

Telefon 04531/50 04-127

br.ansgar@kloster-nuetschau.de



Br. Godehard Sackmann OSB

geboren 1960

Cellerar, geistliche Begleitung

br.godehard@kloster-nuetschau.de



Br. Andreas Ewert OSB

geboren 1963

Sakristan, Arbeit mit Gruppen in der Natur bei

Ora et Labora und beim Wandern



Br. Wolfgang Simak OSB

geboren 1962

Infirmary, Betreuung des Klosterforstes, Arbeit

mit Gruppen in der Natur bei Ora et Labora



P. Lukas Boving OSB

geboren 1977

geistliche Begleitung, Einzelgespräche

Telefon 04531/50 04-131

br.lukas@kloster-nuetschau.de



Sarah Mc Donnell

geboren 1989

Sozialpädagogin, Bildungsreferentin

Telefon 04531/50 04-139

sarah.mcdonnell@kloster-nuetschau.de



Haus Raphael – ein Haus für Männer



Br. Josef van Scharrel OSB

Leiter Haus St. Ansgar und Haus Raphael

Telefon 04531/50 04-132

br.josef@kloster-nuetschau.de

Mit dem Haus Raphael bieten wir einen Ort für Männer, die eine spirituelle Wegbegleitung suchen. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Methoden der Initiatischen Therapie nach Dürkheim, sowie mit Elementen aus der Schöpfungsspiritualität und der Visionsuche. Gleichzeitig bieten wir Männern, die zeitlich und beruflich belastet sind und/oder sich in Krisen befinden, die Möglichkeit im Raphaelhaus eine Auszeit zu nehmen. Der Rhythmus des Klosters bietet hierfür einen wohlthuenden Rahmen.

Männerwüstentage

Fr 19.05. – Fr 26.05.2023

Weitere Angebote finden Sie auf unserer homepage

Männerwochenenden

Fr 10.03. – So 12.03.2023

Fr 22.09. – So 24.09.2023

Exerzitien für Männer

Do 30.03. – So 02.04.2023

Männer und Bogen

Mo 28.08. – Fr 01.09.2023

Waldexerzitien für Männer im Steigerwald

Di 20.06. – So 28.06.2023

Nütschauer Männersamstage

Sa 25.02.2023

Sa 01.07.2023

Sa 16.09.2023

Sa 16.12.2023



Jugendhaus St. Benedikt



Br. Bonifatius Barz OSB

Sarah Mc Donnell

Jugendhaus St. Benedikt

Telefon 04531/50 04-158

jugendhaus@kloster-nuetschau.de

– Für allgemeine Fragen, zur Kontaktaufnahme und für Einzelgäste

jugendhaus.leitung@kloster-neutschau.de

– Für die direkte Kontaktaufnahme mit der Hausleitung

Herzlich willkommen im Jugendhaus St. Benedikt!

Unser Jugendhaus bietet Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Pilgern die Möglichkeit zur Einkehr und Entspannung. Es ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des Glaubens. Ob du dir eine Auszeit vom Alltag nehmen willst, im Rhythmus der Mönche mitbeten und -arbeiten willst, einen Ort zum Lernen brauchst oder einfach nur Urlaub machen willst – wir freuen uns auf dich! Bei unseren offenen Angeboten stehen vor allem die Gemeinschaft und der Austausch über Glaubens- und Lebensfragen im Vordergrund. Schaut gerne vorbei, um eure eigenen Erfahrungen zu machen.

Euer Jugendhausteam

Unsere Veranstaltungen 2023 und weitere Infos findet ihr unter:

www.kloster-nuetschau.de/jugend

Folgt uns auch auf Instagram:



[jugendhaus_st.benedikt](https://www.instagram.com/jugendhaus_st.benedikt)

Leitungsteam Haus Sankt Ansgar



Br. Josef van Scharrel OSB
Leiter Haus St. Ansgar, Haus Raphael,
Personalleitung
Telefon 04531/50 04-195
br.josef@kloster-nuetschau.de



Tanja Steiner
Kfm. Hausleiterin und Teamleitung
Terminplanung/Organisation für Gruppen
Telefon 04531/50 04-140 – *Terminplanung*
Telefon 04531/50 04-141 – *kfm. Angelegenheiten*
t.steiner@kloster-nuetschau.de



Marina Preuß
Hauswirtschaftsleitung



Torsten Henkel
Hausmeister



Michael Jaster
Küchenleitung

Absender

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Geburtsdatum

Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender/folgenden Veranstaltung(en) an:

Kurstitel _____

von _____ bis _____

Kurstitel _____

von _____ bis _____

Ich möchte vegetarisch essen.

Sonderkost _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Einzugsermächtigung

Diese Einzugsermächtigung gilt nur für die auf dieser Karte eingetragene(n) Veranstaltung(en).

IBAN _____

BIC _____

Betrag in Euro _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____



Durch meine Unterschrift erkläre ich meine **Mitgliedschaft** im Freundeskreis Kloster Nütschau e.V. mit einem **Mitgliedsbeitrag** in Höhe von€ jährlich*/halbjährlich*/vierteljährlich*/monatlich*.
* bitte entsprechend streichen
(Wünschenswert ist ein Mindestbeitrag von 60 € im Jahr)

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
Telefon	E-Mail
Beruf	Geburtsdatum

Ich erkenne die Satzung in ihrer jeweiligen Fassung an. Die Mitgliedschaft beginnt, wenn der Vorstand nicht anders entscheidet, zum Ersten des auf den Aufnahmeantrag folgenden Monats.

Ich bin gem. § 33 Bundesdatenschutzgesetz damit einverstanden, dass für die Mitgliederverwaltung meine im Mitgliedsantrag erhobenen Daten erfasst und elektronisch verarbeitet werden, und ich postalisch, per E-Mail oder telefonisch kontaktiert werden darf. Ich stimme der Weitergabe meiner Daten an den Verein der Benediktiner zu Nütschau e.V. zu. Die Mitgliederverwaltung wird im Auftrag des Freundeskreises durch den Dienstleister ARV durchgeführt. Eine Weitergabe meiner Daten an weitere Dritte erfolgt nur, sofern der Freundeskreis hierzu gesetzlich verpflichtet ist.

Mir ist bekannt, dass ich zur Abgabe der datenschutzrechtlichen Einwilligung nicht verpflichtet bin und ich diese Einwilligungserklärung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Der Widerruf ist per E-Mail zu richten an freundeskreis@kloster-nuetschau.de oder postalisch an den Freundeskreis Kloster Nütschau, Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück. Der Widerruf bewirkt, dass meine aufgrund der Einwilligungserklärung erfassten Daten gelöscht werden.

Ort, Datum, Unterschrift

Die Satzung des Freundeskreises kann beim Vorstand angefordert werden oder auf der Homepage des Freundeskreises (www.kloster-nuetschau.de/freundeskreis/) eingesehen werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Freundeskreis Kloster Nütschau e.V., Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück, meinen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Freundeskreis Nütschau e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE27FFK00000378753**

IBAN

BIC

Den Betrag in Höhe von €
bitte als **Mitgliedsbeitrag**
jährlich/halbjährlich/vierteljährlich/monatlich einziehen.

Als einmalige Spende bitte € einziehen.

Dieses Mandat gilt für

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Ort, Datum, Unterschrift

Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Freundeskreis Kloster Nütschau e.V.

Der Freundeskreis vereint über 500 Frauen und Männer, die das Leben und die Aufgaben des Klosters Nütschau mit besonderem Interesse begleiten und finanziell in der Weise mittragen, die ihnen möglich ist. Dank der Mitglieder und vieler Spender*innen konnte der Freundeskreis in den vergangenen fünfzehn Jahren mit rund 1 Million Euro einen wesentlichen Beitrag zu fälligen Renovierungen auf dem Klostergelände leisten. Doch nun stehen weitere notwendige und leider kostspielige Arbeiten an. Werden Sie deshalb Mitglied im Freundeskreis und nehmen Sie Anteil an den vielfältigen Herausforderungen!

1. Vorsitzende Dr. Katharina Korf
freundeskreis@kloster-nuetschau.de
www.kloster-nuetschau.de/freundeskreis

IBAN DE91 5206 0410 0006 4236 47
BIC GENODEF1EK1

Ihre Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerbegünstigt.

Impressum

Fotos: Kloster Nütschau

Redaktion: Tanja Steiner, Kloster Nütschau

Produktion: Kloster Nütschau / Atelier Artushof, Hamburg (www.atelier-artushof.de)

Druck: Simons drucken ..., Kiel

Umweltfreundlich gedruckt auf FSC recycled paper

Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar

Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

Schloßstraße 26 · 23843 Travenbrück · www.kloster-nuetschau.de

IBAN DE65 2135 2240 0000 00 83 93

BIC NOLADE21HOL

Empfang Haus St. Ansgar/Klosterpforte

Mo – Fr 8.30 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

Sa 9.00 – 11.30 Uhr

Telefon 04531/50 04-0

Fax 04531/50 04-100

E-Mail empfang@kloster-nuetschau.de

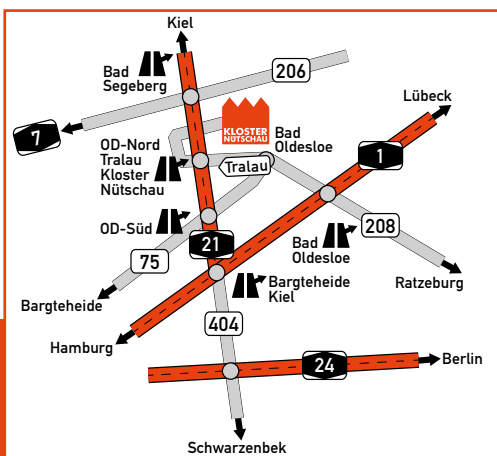
Terminanfragen für Gruppen und Kurse

Di – Fr 8.30 – 12.00 Uhr, dienstags 14.00 – 15.30 Uhr

Telefon 04531/50 04-140

E-Mail termine@kloster-nuetschau.de

Anreise



Anreise mit der Bahn: Ankunft aus Richtung Hamburg, Lübeck und Neumünster/Kiel/Flensburg am Bahnhof Bad Oldesloe. Von dort können Sie von Montag bis Samstagmittag jeweils um „5 nach halb“ mit dem Anruf-Sammel-Taxi (AST) für ca. € 4,00 pro Person direkt nach Nütschau fahren. Anmeldung bis 30 Minuten vor Abfahrt unter 04531/174 00.