Benediktiner-Kloster Nütschau

Haus St. Ansgar

Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

Programm 2024

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

Eine Heiligengestalt aus Peru hat mich in dem letzten Jahr sehr begleitet.

Martin von Porres: Ein Dominikanerbruder der sich als Krankenpfleger sehr für die Armen und Kranken eingesetzt hat. Gleichzeitig war er Ratgeber für die Großen seiner Zeit. An seiner Person kann deutlich werden, wofür Kirche stehen kann und so unser Platz an der Seite der kleinen und benachteiligten Menschen ist. Auch ist es Aufgabe der Kirchen die Finger in die Wunden zu legen und den Großen und Mächtigen aufzuzeigen, wie wir gemeinsam Wege in die Zukunft gehen können. Wege der Gerechtigkeit, Wege auf denen die Ehrfurcht vor der Schöpfung gewahrt wird.

Ein katholisches Bildungshaus, wie das Haus Sankt Ansgar kann und sollte hier einen starken Beitrag leisten. In unseren Programmangeboten, in unseren Werten und der Ethik, die wir vertreten und in unserem Gottsuchen wollen wir dazu beitragen, dass uns das gelingt. Bereits kleine Beiträge helfen. So nehmen wir immer wieder Flüchtlinge, die für eine Zeit eine Unterkunft brauchen, bei uns auf. Wir sparen nach und nach immer mehr Papier in unseren Büroabläufen ein und haben die WC-Anlagen zur Wassereinsparung im Haus St. Ansgar renoviert. Die im Frühjahr 2023 begonnenen Maßnahmen im Zuge der so genannten ZUG-Maßnahme (Zukunft – Umwelt – Gesellschaft für Klimaanpassungsmaßnahmen) sind abgeschlossen, so dass unser Bettenhaus in neuem Glanz erstrahlt. Zudem wurden alle Fenster ausgewechselt. Hierdurch wird eine Erwärmung im Innenraum deutlich reduziert und Außengeräusche abgeschirmt. An dieser Stelle dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz, den Architekten sowie den Baufirmen und Fachplanern ein großes Dankeschön. Auch allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und den Gästen sei ein Dankeschön dafür ausgesprochen, dass sie diesen herausfordernden Weg mit uns gemeinsam gegangen sind. Ein etwas kleineres Bau-

vorhaben hoffen wir noch im ersten Halbjahr 2024 umsetzen zu können. Das Haus Sankt Ansgar bekommt einen Aufzug. Da dieser an das Haus angesetzt wird, sind die dadurch entstehenden Beeinträchtigungen minimal, die Vorteile für unsere Gäste jedoch sehr angenehm.

Zukunft gestalten ist eine der großen Herausforderungen, die an uns alle gestellt sind. Wie wollen wir als Gesellschaft in Zukunft miteinander leben? Wie können wir die Güter der Erde so verteilen, dass alle Menschen davon leben *können* und gleichzeitig nachhaltig bleiben. In seiner Enzyklika „Laudato si“ hat Papst Franziskus Wege aufgezeigt. Das Christentum kann hier neue Antworten geben und auf lange Erfahrungen zurückgreifen. Bildungshäuser können diese Erfahrungen zu den Menschen bringen. Klöster hatten von jeher die Aufgabe, das Wissen um das Miteinander zu den Menschen zu bringen. In dieser Tradition sehe ich das Haus Sankt Ansgar und glaube, dass wir mit unseren Angeboten, dem Altvertrauten und dem Neuen unseren Beitrag leisten können. Bei dem Neuen sei hier auch Bruder Norbert OSB genannt, der vom Kloster Gerleve seit April 2023 zu uns gestoßen ist und neue Impulse mitbringt – auch als Referent im Haus Sankt Ansgar.

Zu diesem gemeinsamen Weg in der Zukunft möchte ich Sie alle herzlich einladen. Sei es zu einem unserer Kursangebote oder als Einzelgast, sei es zu Tagesveranstaltungen oder zum Gottesdienst. Wir Mönche, sowie alle Mitarbeitenden des Klosters würden uns freuen, Sie in Nütschau begrüßen zu können.

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
EZ 85,00 €/ DZ 79,00 €

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 Sie Ihr Zimmer bis 9.00 Uhr verlassen (außer sonntags).

Tageseinkehr

Wenn Sie Gottesdienste bei uns besuchen oder aber zu einem Seelsorgegespräch bei einem unserer Brüder sind, so dürfen Sie gern unsere Gastronomie nutzen (Anmeldung über den Empfang).

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.

Hinweise für Ehrenamtliche aus dem Erzbistum Hamburg

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 Carolin Goydke, Tel. 040/248 77-361 oder Frau Ulrike Schmidt, Tel. 040/248 77-363. Beide Ansprechpartnerinnen erreichen Sie auch unter ehrenamt@erzbistum-hamburg.de. Weitere Fördermöglichkeiten entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen.

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. Da wir gerade an der Umsetzung eines **Fahrstuhls** an unserem Bettenhaus vom Haus St. Ansgar arbeiten, freuen wir uns über jeden Spenden-Euro! Der Fahrstuhl wird im Laufe des Jahres 2024 entstehen.

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 Datenschutzbeauftragen oder die zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde wenden. Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung Ihrer Daten.

HAUS
ST. ANSGAR

Di 02.01. – So 07.01.2024

Tage der Meditation

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Nelly Sachs)

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

Die Tage der Meditation zu Beginn des neuen Jahres laden dazu ein, unserer Sehnsucht nachzugehen. Indem wir uns aus der Zerstreuung und Hektik des Alltags zurücknehmen und in einen Raum der Stille und Sammlung eintreten, können wir uns neu auf das Wesentliche einlassen. Einfache, achtsame Leibübungen wechseln sich ab mit Sitzen in der Stille. Die Bereitschaft zum Schweigen und zur vollen Präsenz ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 499,00

Fr 05.01. – So 07.01.2024

Es werde Licht

Besinnungstage im Anfang des Jahres

Heidemarie Langer, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis, Hamburg

Am Anfang ist die Erde wüst und leer – so beschreiben es erste Sätze der Bibel. Gottes Geist schwebt über diesem „Tohuwabohu“, wie es dort heißt, bis Gott erste Worte spricht: „Es werde Licht!“ Und es wurde Licht. Körperlich, seelisch und geistig entdecken wir diese Ur-Anfangs-Worte für unser persönliches und gemeinschaftliches Leben. Licht möge werden, wo Dunkel finstert. Licht möge in uns selbst aufstrahlen, dass wir Licht werden und darin mitschöpferisch. Ich freue mich auf unseren Weg.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 339,00

Mo 15.01. – Fr 19.01.2024

Ignatianische Einzelexerzitien

P. Johannes Herz SJ, Spiritual und Geistlicher Begleiter, Seelsorger aus Hamburg

Exerzitien sind eine Einladung, die Beziehung zu Gott zu vertiefen, das eigene Leben im Geist Gottes zu erspüren und sich an Jesus Christus wieder neu auszurichten. Durchgängiges Schweigen, persönliche Gebetszeiten, Begleitgespräch und gemeinsame Gebete strukturieren diese Tage. Natur und Bewegung können den Lebensdialog mit Gott unterstützen. Vor einer Anmeldungsbestätigung wird es ein Telefon-Gespräch mit dem Referenten geben.

Anreise bis: 14.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 420,00

Fr 19.01. – So 21.01.2024

Stressreduktion durch Achtsamkeit – Grundelemente des MBSR Programms

„Dafür sorgen, dass hier zu sein genügt.“ Roni Horn (*1955)

Josef Nikolaus, Psychotherapeut, MBSR-Senior Teacher und Inge Nikolaus, Qi Gong Lehrerin, Rosengarten

Der Kurs orientiert sich an dem klassischen Konzept der Mindfulness-Based Stress Reduction. Kernelemente sind: Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan); Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Qi Gong); Meditation im Sitzen; Meditation im Gehen; Schweigezeiten; Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch; Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Alltag.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 318,00

Fr 19.01. – So 21.01.2024

Fr 16.08. – So 18.08.2024

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: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 310,00

Mo 22.01.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

Di 20.02.2024, 9.00 – 17.00 Uhr

Di 09.04.2024, 9.00 – 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. Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost.
Kosten: EUR 80,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Mo 29.01. – Fr 02.02.2024
Mo 29.04. – Fr 03.05.2024

Basenfasten – Regeneration für Körper und Seele

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin, Elmshorn

Lassen Sie Ihre Zellen vor Freude tanzen mit basischen Mahlzeiten, Bewegung, Meditation und Ruhezeiten. Dreimal am Tag essen und genießen mit Obst, Gemüse, guten Ölen, Nüssen und Samen. Inkl. Gruppentreffen, individuelle Gespräche und Detox-Ionen Fußbad.
Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 619,00

Fr 02.02. – So 04.02.2024
Fr 26.04. – So 28.04.2024

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 375,00

Mo 05.02. – Mi 07.02.2024
Mo 15.07. – Mi 17.07.2024

Klang der Stimme, Klang der Seele

Übergänge des Lebens

Fabiola Bulian-Saccomanno, Musik und, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg und Br. Prior Johannes Tebbe OSB

Der Winter ist noch nicht vorüber – der Frühling ist noch nicht ganz da. So wie die Jahreszeiten durch Übergänge einander ablösen, so ist unser ganzes Leben im Wandel. In diesen Übergängen ist es wichtig, zu lauschen. Das tun wir ganzheitlich mit Körper, Atem und Stimme. Meditation, Körpergebet und das Gespräch in der Gruppe werden neue Erfahrungsräume für die Begegnung mit dem Leben öffnen. Wie ist es möglich, Gottes Klang in mir zu hören und mit meiner Stimme zum Ausdruck zu bringen?

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 400,00

Di 06.02.2024, 19.30 – 20.45 Uhr
Di 11.06.2024, 19.30 – 20.45 Uhr
Di 03.09.2024, 19.30 – 20.45 Uhr
Di 03.12.2024, 19.30 – 20.45 Uhr

Lobpreis-Lieder-Abend

Neue christliche Lieder lernen, singen und Gott preisen

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

An diesem Abend wollen wir Gott preisen und ehren – mit christlicher Lobpreis-Musik, die das Herz berührt. Alle sind herzlich willkommen zum Mitsingen und/oder Zuhören. Wer mag kann gern sein Instrument mitbringen.

Ort: Klosterkirche

Spenden erbeten

Fr 09.02. – So 11.02.2024

Musik beflügelt die Seele

Neue Kraft schöpfen für den Alltag

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster 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 267,00

Sa 10.02.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 29.06.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 30.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

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 97,00 (inkl. vegetarisches Mittagessen/Kaffee)

Mo 12.02. – Fr 16.02.2024

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 590,00

Mo 12.02. – Do 15.02.2024

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster

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: 11.00 Uhr
Kosten: EUR 449,00

Mo 12.02. – Do 15.02.2024

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 449,00

Sa 17.02.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 07.09.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 16.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Fortbildung liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

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

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

Mo 19.02. – Fr 23.02.2024

Einkehr für Körper, Geist und Seele in der Fastenzeit

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: 11.00 Uhr

Kosten: EUR 549,00

Mo 19.02. – So 25.02.2024
Mo 18.11. – So 24.11.2024

Einzelexerzitien in der Fastenzeit

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

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: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 595,00

Di 20.02.2024, 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, dass 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 hinauszuleuchten. 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 Referentin empfiehlt vegetarische Kost.
Kosten: EUR 80,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Fr 23.02. – So 25.02.2024

Lebendig glauben – glaubwürdig leben

Br. Norbert Brücker OSB, Kloster Nütschau

Was hat mein Leben mit Gott zu tun? Was hat Gott mit meinem Leben zu tun? Wo verbindet sich beides? Und was bedeutet das für mich? Wenn ich Glauben lebendig und glaubwürdig leben möchte, ist es nötig, mit mir, meinem Glauben und meinen Fragen in Kontakt zu kommen. In der Atmosphäre des Klosters und in einer Gruppe, in der ich mit anderen ins Gespräch kommen kann, ist das möglich. Und es ist wichtig, sich Zeit dafür zu nehmen.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 12.00 Uhr
Kosten: EUR 270,00

Fr 23.02. – So 25.02.2024

Winterbegegnung der Philoxenia

Domkapitular Msgr. Wilm Sanders, Hamburg

„Zeugnisse der Menschlichkeit“ heißt ein Buch des serbisch orthodoxen Bischofs von Deutschland Grigorije Duric, das wir bei der PHILOXENIA-Begegnung mit den serbichen Gemeinden aus Hamburg und Schleswig-Holstein betrachten wollen. Mit ihnen feiern wir auch die Göttliche Liturgie in der Klosterkirche am Sa, 24.2.2024 um 9.30 Uhr. Zugleich sind andere orthodoxe und altorientalische Christen eingeladen, von Zeugnissen der Menschlichkeit aus ihren Kirchen zu berichten.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Kosten: EUR 176,00

Mo 26.02. – Fr 01.03.2024

Mit dem Körper beten

„Wenn es Dir gut tut, dann komm.“

Br. Prior Johannes Tebbe OSB und Hans Martin Lorentzen, 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 619,00

Fr 01.03. – So 03.03.2024

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.

Ort: Haus Raphael

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 82,00

Fr 01.03. – So 03.03.2024

Perlen des Glaubens – Ausbildung für Multiplikator*innen „Ökumenische Perlenschule nach Kirstin Faupel-Drevs“©

Modul I: Geistlicher Einstieg zum Kennenlernen und Vertiefen der Perlen des Glaubens

Dr. Kirstin Faupel-Drevs, Pastorin, Spiritualin der Perlen des Glaubens, Hamburg und Claudia Hesping, Krankenhausseelsorge

Die Perlen des Glaubens sind ein beliebtes ökumenisches Gebetsband aus Schweden, das die persönliche Spiritualität vertiefen und in vielen kirchlichen Arbeitsbereichen hilfreich eingesetzt werden kann. Glauben begreifen, Beten lernen und sprachfähig werden im Christlichen. Die Fortbildung macht mit den Perlen vertraut und gibt viele Impulse für Alltag und Beruf. Sie besteht aus drei Modulen, die inhaltlich aufeinander aufbauen und jeweils 2 ½ Tage dauern. Zum Abschluss jedes Moduls erhalten die Teilnehmenden eine ausführliche Bestätigung der Kursinhalte, nach Abschluss aller Module ein Zertifikat: „Multiplikator*in Perlen des Glaubens“. Es besteht auch die Möglichkeit, die Kurse einzeln zu buchen. **Anmeldungen bitte an:** Birgit Lubitz, birgit.lubitz@hb3.nordkirche.de, Tel. 040/306 201-201

Mo 04.03. – Mi 06.03.2024

Perlen des Glaubens

Modul II: Biografiearbeit mit den Perlen des Glaubens

Dr. Kirstin Faupel-Drevs, Pastorin, Spiritualin der Perlen des Glaubens, Magda Hellstern-Hul, Pastorin der Nordkirche

Wer bin ich? Wie deute ich das, was war? Was kann ich tun?

Die Themen der Perlen werfen Lebensfragen auf und ermöglichen zugleich einen heilsamen „Rahmen“ der persönlichen Klärung. Das zweite Modul eröffnet mithilfe kreativer Methoden den Raum für individuelle Lebensfragen und Persönlichkeitsentwicklung. Die Perlen des Glaubens bilden das Grundmuster für ein eigenes „Lebensbild“, methodisch übertragbar auf verschiedene Kontexte in der Begleitung von Einzelnen ebenso wie in der Arbeit mit Gruppen, in Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit. **Anmeldungen bitte an:** Birgit Lubitz, birgit.lubitz@hb3.nordkirche.de, Tel. 040/306 201-201

Sa 02.03.2024, 09.00 – 16.00 Uhr
Sa 25.05.2024, 09.00 – 16.00 Uhr

Im Singen Zuhause

Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen
(Georg Philipp Telemann)

Gloria Thom, Musikerin, Sängerin, Chor- und Singkreisleiterin, Hamburg

Einen Tag ankommen bei sich selbst und der eigenen Stimme. Ankommen im gemeinsamen Klang, sich einstimmen in die Verbundenheit. In der Stille, im Tönen und dem Singen einfacher spiritueller Lieder, einen Zugang finden zum göttlichen Strom des Lebens und sich neu ausrichten auf dem eigenen Weg. Körper,- Atem- und Stimmübungen unterstützen darin, die eigene Stimme zu entfalten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kosten: EUR 83,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 04.03. – Fr 08.03.2024
Mo 17.06. – Fr 21.06.2024
Mo 01.07. – Fr 05.07.2024
Mo 26.08. – Fr 30.08.2024
Mo 02.12. – Fr 06.12.2024

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 569,00

Mi 06.03. – Fr 08.03.2024

Fortbildung für Religionslehrer*innen

„Religionsunterricht in Zeiten wachsender Pluralität“ –
Ganzheitliche Methoden im performativen RU

Leitung: Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt, Kiel, Referent: Frank Troue, Bistum Essen

Manche Schülerinnen und Schüler leben heutzutage ausschließlich im Diesseits. Eine transzendente oder gar religiöse Dimension erscheint ihnen fremd und fern. Das bedeutet für manche Religionsstunde, „vor

Blinden über Farbe zu reden“. Eine sinnvolle Begegnung mit Religion kann daher am ehesten über das Erleben und Ausprobieren geschehen, um den „Sinn und Geschmack fürs Unendliche“ zu wecken. So versucht die performative Religionsdidaktik mit ganzheitlichen Methoden religiöse Begegnungen und Erfahrungen zu initiieren, um religiöse Kompetenz und Urteilsfähigkeit aufzubauen. **Anmeldung bei:** Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrotter Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431/64 03-602, zoska@erzbistum-hamburg.de

Fr 08.03. – So 10.03.2024

Da will noch was werden …

vom Träumen und Wirklichwerden unserer Lebensträume

Heidemarie Langer M. A., Theologin, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis, 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 dies erkennende Wachwerden zunächst klingen mag: es führt in eine Lebens-Ausrichtung, die unverwechselbar unser wahrhaftiges Selbst meint – und Zukunft. Neben Gesprächen werden kreative Übungen angeboten.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 339,00

Fr 08.03. – So 10.03.2024
Fr 21.06. – So 23.06.2024
Fr 16.08. – So 18.08.2024
Fr 22.11. – So 24.11.2024

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 312,00

Do 14.03. – So 17.03.2024

Kleiner Glaubenskurs Cursillo

Pfr. Wolfgang Guttmann und Mitarbeiter*Innen
der Cursillobewegung, Hamburg

Der „Cursillo de Cristiandad“ (kleiner Kurs vom Christsein) ist ein dreitägiger, intensiver Glaubenskurs. 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!

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Dorit Schmigalle, Tel. 040/68 52 71, hamburg@cursillo.de, www.cursillo-bewegung.de

Fr 15.03. – So 17.03.2024
Fr 27.09. – So 29.09.2024
Fr 15.11. – So 17.11.2024

Gebetsschule

Das innere Gebet

Br. Willibrord Böttges OSB, Br. Simon Griskiewitz OSB, Kloster Nütschau

Das innere Gebet steht im Zentrum der Spiritualität des Gebetes. Es wird von verschiedenen Schulen verschieden verstanden. Teresa von Avila sagt: „Wenn ich mündlich bete und mir dabei voll bewusst bin, dass ich mit Gott spreche und darauf mehr innere Aufmerksamkeit richte als auf das Wort selbst, so ist das zugleich mündliches und inneres Gebet“ (Teres von Avila). In der Gebetsschule wollen wir klären, was inneres Beten meint und uns darin einüben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
Kosten: EUR 228,00

Fr 15.03. – So 17.03.2024

Männer am Ende der beruflich geprägten Zeit

Da geht was! im Ruhestand

Johannes Kölbe, ev. Seelsorger, Supervisor und Coach, Rostock und
Fritz Schultz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor DGSv und Coach aus Kiel

Der letzte Arbeitstag war oder er kommt. Der Abschied von vertrauten und geregelten Abläufen ist da. Es ist Zeit zurück- und vorauszublicken. Traurigkeit, Freude, Ängste und Hoffnungen wechseln einander ab. Was war, ist zu würdigen. Welche Rituale können im Übergang zur Ruhe- und Rentenzeit helfen? Stimmt das: „Alles hat seine Zeit“? Mann denkt, plant und fühlt weiter. Gemeinsam wollen wir uns stärken im Wandel, im Reifen und in der Endlichkeit unserer Lebenszeit.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 310,00

Sa 16.03.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 21.09.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

ERZBISTUM HAMBURG

Kantorenschulung

Gesänge für die Osterzeit

Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker, Lübeck

In der Messfeier gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für eine Kantorin/einen Kantor bzw. eine kleine Ansingegruppe/Schola. Für die Osterzeit 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)

Sa 16.03.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Sa 15.06.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Sa 28.09.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Sa 21.12.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Nütschauer Männersamstag: Frühling

Kraft und Hingabe

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

Die Männersamstage sollen Männern Raum und Zeit geben, über sich, ihren Lebensweg und ihre Visionen nachzudenken und in Gespräche mit anderen zu kommen. Der Rhythmus der Natur, die 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 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

So 17.03.2024, 15.00 – 16.00 Uhr

„Der Kreuzweg – eine musikalische Andacht “

Sopranistin: Nicola Strachanowski, Sprecher: James Bleyer, Organistin: Prof. Dr. Christiane Drechsler

Am Passionssonntag erklingt dieser Kreuzweg, um uns auf die kommende Heilige Woche einzustimmen. Ruth Schaumann (1899–1975) findet als Gehörlose, 1924 zum katholischen Glauben konvertierte, lyrisch-poetische Dichterin ganz besondere Worte zu den einzelnen Stationen des Kreuzweges. Sie interpretiert in eindrücklichen, manchmal mystischen Worten die dazugehörenden Bibeltexte in ihr religiöses Empfinden und Verständnis hinein. Ihre Lyrik ist von besonderer Musikalität, was Hermann Simon (1896–1948), ein Komponist mit Vorliebe für Textvertonungen 1937 dazu anregte, ihren Kreuzweg mit

den Text vervollkommnenden Harmonien zu vertonen. Der Eintritt ist frei – Spenden für den Sozialfond des Klosters erbeten.

Mo 18.03. – Mi 20.03.2024

Meditationen zu den Grabtüchern Christi

Cornelia Schrader, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg

Das Turiner Grabtuch zeigt uns in aller Deutlichkeit die Passion Christi. Das Tuch von Oviedo zeigt uns den Moment der Kreuzabnahme. Im Muschelseidentuch von Manoppello können wir das Antlitz des Auferstandenen erkennen. Wir werden nach einem einführenden Vortrag, anhand ausgewählter Bilder, einzelne Stationen des Leidens und Auferstehens Christi miteinander erleben: im Bild, im Bibelwort, im Schweigen, in der Musik und, wenn gewollt, im Tanz. Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 285,00

Mi 20.03. – Fr 22.03.2024

Fr 28.06. – So 30.06.2024

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

Do 21.03. – So 24.03.2024

Exerzitien für Männer

Ich bin der „Ich bin da“

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

Gottes Offenbarung an den Israeliten gilt für alle Menschen. Gottes Worte „Ich bin der „Ich bin da““ aus der Tora wird für uns Christen in den „Ich bin“-Worten von Jesus deutlich. Mit biblisch spirituellen

GLAUBT
DAS LICH
SOLANGE
DAS LICH
HAB
DAMIT IH
KINDER
DES LICHT
WERDET
JOH. 12

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 298,00

Fr 22.03. – So 24.03.2024

Gewaltfreie Kommunikation

Die Sprache von Herz zu Herz

Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin, Katholische Friedensstiftung, Business & Life Coach, Hamburg

Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) ermöglicht Ihnen, so miteinander zu sprechen, dass mehr Vertrauen, Verständnis und Freude am Leben entstehen. 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 350,00

Fr 22.03. – So 24.03.2024

Besinnungswochenende für Benediktineroblaten

Welche Bedeutung hat für Oblaten*innen Besitz und Lebensstandard?

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

In mehreren Kapiteln der Benediktsregel werden die Lebensbedingungen beschrieben, unter denen die Mönche ihr Leben verbringen (siehe z.B. K. 22 Wie die Mönche schlafen sollen; K. 33 Ob die Mönche etwas zu eigen haben dürfen; K. 34 Die Zuteilung des Notwendigen). Welche Denkanstöße gibt es in diesen Kapiteln für Menschen, die „in der Welt“ leben und ihr Leben an der Regel Benedikts ausrichten wollen? Darüber wollen wir ins Gespräch kommen. Wir wollen einander helfen, unser Leben auf die Gottsuche zu zentrieren.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 157,00

Di 26.03.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Mo 08.07.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Fr 01.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Kraft schöpfen mit der Schöpfungsgeschichte

Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Ein Tag, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Verschiedene ganzheitliche Anregungen zur Schöpfungsgeschichte mit Mediationen, Klängen, Gestaltungsarbeiten und Anschauungen gestalten den Tag. Die Klangschalen begleiten und unterstützen uns während der ganzen Zeit. Dabei wechseln sich passive mit aktiven Abschnitten ab, bei denen die Klangschalen auch selbst in die Hand genommen werden dürfen.
Kosten: EUR 81,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mi 27.03. – Mo 01.04.2024

Feier der Kar- und Osterliturgie

Gemeinschaft der Mönche und Mitarbeiter*innen des Klosters Nütschau

Mit den Mönchen 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: 14.00 Uhr
Kosten: EUR 455,00

Do 04.04. – Mo 08.04.2024

Pflanzen malen in der Stille

Im Kleinen das Große erkennen

Katrin Ullmann M. A., freischaffende Malerin, Wallis/Schweiz;
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 Frühlingswald. 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 540,00

Fr 05.04. – Do 11.04.2024

Basenfasten – Regeneration für Körper und Seele

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin, Elmshorn

Basenfasten stärkt die Immunabwehr und hilft Körper und Seele dabei, sich zu regenerieren. Sie lassen spätestens am Ende der Woche Ihre Zellen vor Freude tanzen, denn das Besondere am Basenfasten ist: Es wird dreimal am Tag gegessen und genossen. Mahlzeiten werden mit Obst, Gemüse, guten Pflanzenölen, Nüssen und Samen zubereitet. Das macht satt und entlastet den Stoffwechsel. Neben dem Körper gönnen wir auch Geist und Seele eine Auszeit. Körperliche Bewegung, Gruppentreffen und individuelle Gespräche, Meditation und Ruhezeiten sowie wie ein Detox-Ionen-Fußbad runden das Programm ab.
Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 830,00

Fr 05.04. – So 07.04.2024

Waldbaden – den Frühling genießen

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. Die Referentinnen empfehlen vegetarische Kost.
Anreise bis: 16.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 387,00

Fr 05.04. – So 07.04.2024

Sprichwörter aus der Bibel

Inspiration zum kreativen Schreiben

Annette Göder, Theologin, Journalistin, Autorin aus Kiel

Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein. Alles hat seine Zeit. Ein Herz und eine Seele sein … – Die Bibel ist voller Sprichwörter und Redensarten, die aus allen möglichen Bereichen stammen und die wir auch heute noch verwenden. Wir wollen uns auf die Suche nach die-

sen „Perlen“ machen und schauen, in welchem Zusammenhang sie stehen und was sie bedeuten. Davon ausgehend werden wir selbst kreativ und verfassen Texte, in denen diese Sprichwörter eine Rolle spielen. Denn Redewendungen bringen Farbe in die Sprache und machen sie lebendig.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 298,00

Di 09.04.2024, 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 freizumachen und Frieden zu finden. Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost.
Kosten: EUR 80,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Fr 12.04. – So 14.04.2024

Wochenende für Kranke

Gesunder Umgang mit Krankheit – Schritte der Heilung gehen (Vertiefungsseminar)

Erika und Dr. med. Georg Schiffner, Christen im Gesundheitswesen zusammen mit Br. Josef van Scharrel OSB und Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Dieses Wochenende richtet sich an Menschen und ihre Angehörigen, die sich aufgrund einer Erkrankung danach sehnen, eine neue Sicht von Gott über und in Krankheit zu erhalten. Wir wollen gemeinsam Gott begegnen, um 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., Nelkenstr. 6, 21465 Reinbek,
Tel. 04104/91 709 30, info@cig-online.de, www.cig-online.de.

Fr 19.04. – Fr 26.04.2024
Fr 18.10. – Fr 25.10.2024

Männerwüstentage

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

Diese Tage sind für Männer gedacht, die auf der Suche nach spirituellen Antworten auf ihre eigene Lebenssituation sind: Sei es die Suche nach beruflichen Perspektiven, seien es Fragen des Weitergehens nach Lebenskrisen, sei es die Verarbeitung von Vergangenem. 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 Welt-Ich 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 580,00

Sa 20.04.2024, 09.00 – 15.00 Uhr
Sa 02.11.2024, 09.00 – 15.00 Uhr

Erfrischungstag für pflegende Angehörige

Hände sind nie leer, die sich wirklich reichen (Rainer Maria Rilke)

Anja Mundt, Oldenburg, Krankenschwester,
Palliativ Care Fachkraft, Dozentin

Das Pflegen eines Angehörigen braucht Hände. Es braucht Zeit und Liebe. Gern möchte ich Ihnen einen Raum geben sich zu stärken für diese wenig wertgeschätzte Aufgabe. Wir werden uns austauschen und uns kennenlernen als pflegende Angehörige. Als langjährige Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft und Dozentin möchte ich mich mit Ihnen sehr gern auf den Weg machen sich selbst wieder Nahe zu sein und etwas für sich zu tun und sich „beschenkt“ zu erleben.
Kosten: EUR 89,00 (inkl. Mittagessen, Kaffee/Kuchen)

Sa 20.04.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 07.12.2024, 09.30 – 17.30 Uhr

Besinnungstag für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

Eucharistiefeiern, Andachten und Wort-Gottes-Feiern. Zu all diesen Gottesdiensten kommen Jung und Alt zusammen und feiern ihren Glauben. Viele liturgische Dienste tragen mit ihrem Engagement zu großer Lebendigkeit bei. Vielleicht ja auch Sie selbst? Dann sind Sie

herzlich zu einem der Besinnungstage eingeladen: Ein Tag zum persönlichen Innehalten, zur Stille, zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch von Glaubenserfahrungen.
Schriftliche Anmeldung bei: Erzbistum Hamburg, Referat Liturgie, Tel 040/248 77-229, daniela.braker@erzbistum-hamburg.de

Mo 22.04. – Fr 26.04.2024

Einführung in die Kontemplation

Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Kloster Nütschau

Diese Tage sind geprägt vom gemeinsamen Üben ins Gewahrwerden der Gegenwart Gottes. Alle, die Sehnsucht haben nach dem einfachen Dasein vor Gott, sind herzlich eingeladen. Der kontemplative Gebetsweg nach Franz Jalics SJ beginnt mit Zeiten des Schweigens, Übungen zur Natur- und Leibwahrnehmung und Sitzen in der Stille.
Anreise bis: 19.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 420,00

Mo 22.04. – Fr 26.04.2024

Meditativer Tanz

Mich im Labyrinth bewegen

Sr. Angela Rammé CSJ, meditativeTanzleiterin, Exerzitienbegleiterin, Kokkedal/Dänemark

In diesem Tanzseminar wollen wir uns mit dem Symbol „Labyrinth“ beschäftigen und versuchen im Tanz unsere eigenen Labyrinthwege zu entdecken und auch die Umwandlung durch Umwege. Dabei lassen wir uns inspirieren von Texten aus der Bibel und anderen meditativen Texten. In der Harmonie der Bewegung in Tanz und Gebärde können wir 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 435,00

Mo 22.04. – Fr 26.04.2024
Mo 24.06. – Fr 28.06.2024
Mo 25.11. – Fr 29.11.2024

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster

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: 11.00 Uhr
Kosten: EUR 540,00

Fr 26.04. – So 28.04.2024
siehe Fr 02.02. – So 04.02.2024

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atemerholungswochenende
Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin
VIA CORDIS

Sa 27.04.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Seminar für Mitarbeitende in Besuchsdiensten

Smalltalk „Mit anderen ins Gespräch kommen“
Carolin Goydke, Ulrike Heutmann, Leitung: Monika Bagger-Wulf in Kooperation mit der CKD e.V.
Oft fällt es uns schwer, auf andere zuzugehen. Was soll man sagen? Worüber sprechen? Wie beende ich ein angefangenes Gespräch auch wieder? In diesem Seminar geht es darum, mit Menschen erstmalig oder seit langem mal wieder ins Gespräch zu kommen. Sei es nach dem Gottesdienst oder bei einem geselligen Kaffeetrinken, sei es bei einem Hausbesuch oder beim Besuch im Krankenhaus. Was kann ich sagen, wie kann ich mich verhalten, um meinem Gegenüber ein Wohlgefühl zu vermitteln, ein Gespräch in Gang zu bringen und zu halten? Der Kurs richtet sich an alle, die haupt- oder ehrenamtlich in der Gemeinde oder im Besuchsdienst aktiv sind und den Wunsch haben andere, häufiger, besser, selbstbewusster anzusprechen.
Kosten: EUR 79,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Sa 27.04.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Sa 24.08.2024, 9.30 – 17.00 Uhr

Lektorenschulung

ERZBISTUM HAMBURG

So fing es mit der Kirche an. Streifzüge durch die Apostelgeschichte
Helmut Röhrbein-Viehoff, Pastoralreferent i. R., Diözesanleiter des kath. Bibelwerks aus Hamburg und Br. Elija Pott OSB
Die Apostelgeschichte bietet keine Chronik der frühen Kirche, sondern zieht eine ideale Linie: von Jerusalem (Apg 1,4–8,3) über Judäa

und Samarien nach Antiochien (8,4–12,25) und weiter bis Rom (13,1–28,30) und – wie der offene Schluß andeutet – darüber hinaus „bis an die Grenzen der Erde“ (vgl. Apg 1,8). Exemplarisch und durchaus tendenziös zeichnet Lukas den Weg der Kirche nach: wie das Evangelium unter die Leute kommt. In dieser Lektorenschulung werden wir inhaltlich einige Stationen dieser „Erfolgsgeschichte“ betrachten. Am Nachmittag wird Br. Elija in die Lesepraxis einführen.
Kosten: EUR 42,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 29.04. – Fr 03.05.2024
siehe Mo 29.01. – Fr 02.02.2024

Basenfasten – Regeneration für Körper und Seele

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin, Elmshorn

Fr 03.05. – So 05.05.2024

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde! (H. Hesse)

Ein Wochenende für Trauernde

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin und Br. Norbert Brücker OSB, Kloster Nütschau

Leben bedeutet auch: Abschied nehmen, loslassen müssen, trauern. Das tut weh, das kann aber auch befreien und Zukunft eröffnen. Beides soll an diesem Wochenende Raum haben, weil nur beides zusammen geht. Dieses Wochenende richtet sich an Trauernde, deren Verlusterfahrung mindestens drei Monate zurückliegt. Sie sind eingeladen, in tröstlicher Atmosphäre und in gegenseitiger Akzeptanz über ihren Verlust und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken zu sprechen, dabei Gemeinschaft zu erfahren und eigene Ressourcen neu zu entdecken. Gleichzeitig sollen Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Neben Austausch in der Gruppe soll es auch die Möglichkeit für Einzelgespräche geben.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
Kosten: EUR 340,00

Sa 04.05.2024, 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 80,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mi 08.05. – So 12.05.2024

Berührt vom Klang der Stille – Schweigeseminar

Herzensgebet als Heilungsweg

Stephan Hachtmann, spirituelle Lebenskunst im Herz des Lebens, Hamburg

„ICH BIN geborgen im Herz des Lebens"; Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet einen Weg, der ein bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität kombiniert. Dieser Weg kann die Grundlage für eine spirituelle Lebenskunst sein und Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität bauen. Gestaltungselemente: Sitzen in der Stille, Atem- und Körperwahrnehmung, spirituelle Impulse, Erfahrungen mit Gesang und Klang, Einzelbegleitung. Der Referent empfiehlt vegetarische Kost.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 460,00

Mi 08.05. – So 12.05.2024

Der Weg zur eigenen Skulptur

Bildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Norbert Jäger, bildender Künstler, Hamburg

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die direkte Auseinandersetzung am Stein (Alabaster und Marmor). Es wird nicht nach fertigen 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: 15.30 Uhr, Ende: 18.00 Uhr
Kosten: EUR 635,00 zzgl. Materialkosten

Mo 13.05. – Fr 17.05.2024

Meditatives Bogenschießen

Der Weg zur Mitte

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

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 Geschehende 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 485,00

Fr 17.05. – Mo 20.05.2024

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 Referentin empfiehlt vegetarische Kost.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 400,00

Fr 17.05. – Mo 20.05.2024

Pfingstbegegnung für Benediktineroblaten und Interessierte

Madeleine Delbrêl – Prophetin für eine erneuerte Kirche

Br. Willibrord Böttges OSB

Diesen Titel hat Annette Schleinzer ihrem Buch über Madeleine Delbrêl gegeben. Delbrel war Sozialarbeiterin, politisch engagiert, war Mystikerin und wurde lange Zeit von der katholischen Kirche sehr kritisch gesehen. Frau Schleinzer hat sich sehr gründlich mit Delbrêl beschäftigt und wird an diesem Wochenende ihr Leben und Wirken vorstellen und dabei deutlich machen, wie aktuell das Denken und Handeln von Madleleine Delbrêl in der kritischen Situation unserer heutigen Kirche ist. Sie kann uns Vorbild sein für unser eigenes Leben als Christinnen und Oblaten in unserer heutigen Welt.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 268,00

Fr 24.05. – So 26.05.2024

Sommerkurs für junge Erwachsene zw. 24 und 40 Jahren

„Nachhaltigkeit und Spiritualität“

Br. Prior Johannes Tebbe OSB und Br. Simon Griskiewitz OSB

Das Thema Nachhaltigkeit ist seit geraumer Zeit in aller Munde. Ist dieses neu erwachte Bewusstsein nur eine Eintagsfliege? Oder werden die jüngeren Generationen es schaffen, ein gesellschaftliches Umdenken und Verhalten grundsätzlich herbeizuführen? These: Nur, wenn dies mit einer wachsenden Spiritualität verknüpft ist, wird es gelingen. Was sagen uns benediktinische und andere spirituelle Quellen zu dieser Thematik? Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns mit euch stellen. Meditation, Kontakt mit der Natur und lebendiger Austausch kommen dabei nicht zu kurz. Die Mischung machts!

Für Schüler/Auszubildene/Studenten können mit Einkommensnachweis ermäßigte Preise angefragt werden.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 12.30 Uhr

Kosten: EUR 220,00

Fr 24.05. – So 26.05.2024

Der Ruf des Lebens hört niemals auf

Für Frauen ab 50

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, Pinneberg

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: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 310,00

Fr 24.05. – So 26.05.2024

Mach mal Pause – ein Wochenende zur Burnout-Prävention

Dr. med. Cornelia Decker, Hannover

„Etwas Deiner Zeit nimm auch für Dich“ riet schon der Philosoph Seneca. Wir müssen uns also auch um uns selbst kümmern, wenn wir Stresserkrankungen vermeiden wollen. Dieses Wochenende soll deshalb zum Innehalten einladen. Nach einer Einführung in das Thema Burnout wollen wir uns die eigenen Stressmuster bewusst machen

und verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, im Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 265,00

Fr 24.05. – Fr 31.05.2024
Mo 08.07. – Mo 15.07.2024

Ikonenschreiben für Anfänger*innen

Engel

Br. Ansgar Stukenborg OSB

Durch das Ikonenmalen 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 Ikonenschreiben 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 dem 01.02.2024.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr
Kosten: EUR 720,00

Sa 25.05.2024, 09.00 – 16.00 Uhr
siehe Sa 02.03.2024, 09.00 – 16.00 Uhr

Im Singen Zuhause

Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen
(Georg Philipp Telemann)

Gloria Thom, Musikerin, Sängerin, Chor- und Singkreisleiterin aus Hamburg

Sa 01.06.2024, 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 03.06. – Mi 05.06.2024

Fortbildung für Religionslehrer*innen

Leitung: Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt, Kiel

Religionspädagogisches Thema, das für die Lehrerfortbildung in Schleswig Holstein anerkannt wird. Der Referent stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich gern auf der Homepage des Klosters. **Anmeldung bei:** Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrotter Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431 / 64 03 602

Mo 03.06. – Fr 07.06.2024

Einzelexerzitien 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 479,00

Mo 03.06. – Do 06.06.2024

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. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. 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 340,00

Mo 10.06. – Mo 17.06.2024

Ikonenschreiben für Fortgeschrittene

Jesus begegnet …

Br. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau

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 Schwemmtechnik. 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. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt ab dem 15.01.2024.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 720,00

Di 11.06.2024, 19.30. – 20.45 Uhr

siehe Di 06.02.2024

Lobpreis-Lieder-Abend

Neue christliche Lieder lernen, singen und Gott preisen

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Mi 12.06.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Sa 31.08.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Sa 19.10.2024, 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)

Foto: Ruth Schaumann

Fr 14.06. – So 16.06.2024

Mit den Sinnen leben – sinnvoll leben: sehen lernen

Übungen zur sinnlichen Wahrnehmung

Br. Norbert Bücker OSB, Kloster Nütschau

Nur das sehen, was vor den Augen liegt, was offensichtlich ist? Oder: In dem, was ich sehe, mehr entdecken! Um das „mehr“ zu entdecken, um das sehen zu lernen, was hinter den Dingen liegt, ist es wichtig, die Augen zu schulen, genau und gut hinzuschauen. Und was liegt hinter den Dingen? Die Wahrheit Gottes! Sehen kann so zum Glauben führen! Konkrete Übungen zum Sehen; Nachdenken über die Art und Weise, wie ich sehe; neue Einblicke gewinnen: Wichtig ist, in diese Tage mit einer Haltung der Neugierde zu gehen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 12.30 Uhr

Kosten: EUR 245,00

Fr 14.06. – So 16.06.2024

Ein Wochenende für Großeltern mit ihren Enkeln

Glaube heißt: Gott kann ich immer trauen!

Br. Prior Johannes Tebbe OSB und Lucia Justenhoven,
Dipl. Theol., Referat Schulprofil im Erzbistum Hamburg,
geistliche Begleitung der kfd Diözese, Hamburg

In der Öffentlichkeit unserer gegenwärtigen Welt verlieren Kirche und Glaube anscheinend immer mehr an Bedeutung. Oft sind es die Großeltern, bei denen Kinder noch gelebten Glauben erfahren können. Wir laden Enkelkinder im Grundschulalter zusammen mit ihren Omas und Opas ein, gemeinsam auf Entdeckungstour zu gehen. Spielerisch, kreativ und vielseitig begeben wir uns in der schönen Umgebung des Klosters und in der Bibel auf die Suche nach den Spuren Gottes. Dabei kommen wir auch miteinander darüber ins Gespräch: Was bedeutet es für uns, Kind Gottes und einzigartiges Geschöpf seines großartigen Werkes zu sein? Wie erleben wir Gottes Gegenwart? Wie können wir gemeinsam beten?

Kosten: EUR 190,00, Kinder von 5 bis 9 Jahren: EUR 145,00

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr

Fr 14.06. – So 16.06.2024

Fortbildung für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

Die genauen Details entnehmen Sie bitte der homepage www.kloster-nuetschau.de. **Schriftliche Anmeldung bei:** Erzbistum Hamburg, Referat Liturgie, Tel 040/248 77-229, daniela.braker@erzbistum-hamburg.de

Sa 15.06.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
siehe Sa 16.03.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Nütschauer Männersamstag: Sommer

Liebe und Hingabe

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

Mo 17.06. – So 23.06.2024
Mo 11.11. – So 17.11.2024

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 ringt nach Luft und Sie flehen: „Lass meine Seele leben!“ Zähne zusammenbeißen und Leben auf Sparflamme – so darf es nicht weitergehen! Mit Abstand zum Alltag, im heilsamen Umfeld des Klosters und unterstützt durch das tägliche persönliche Gespräch kommt in Ihnen etwas in Gang, so dass Ihre Seele auf- und durchatmet. Sie werden gelassener auf Vergangenes schauen und dem Kommende gestärkt entgegengehen. **Infos 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 770,00

Mo 17.06. – Fr 21.06.2024
siehe Mo 04.03. – Fr 08.03.2024

Qi Gong-Woche

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

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Fr 21.06. – So 23.06.2024

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: 16.30 Uhr, Ende: 16.00 Uhr
Kosten: EUR 330,00

Fr 21.06. – So 23.06.2024
siehe Fr 08.03. – So 10.03.2024

Herz Qi Gong-Wochenende

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

Fr 21.06. – Fr 28.06.2024

Ikonenschreiben für neue Fortgeschrittene

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 01.03.2024.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr
Kosten: EUR 720,00

Mo 24.06. – Fr 28.06.2024
siehe Mo 22.04. – Fr 26.04.2024

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster
Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Di 25.06. – Mi 03.07.2024

Waldexerzitien für Männer

Visionssuche: Allein in der Wildnis
Br. Josef van Scharrel OSB und 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 un-

ter 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 Waldexerzitien, 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. Vorbereitungstag am 10.02.2024 im Kloster Nütschau / am 18.02.2024 im Gästehaus Münsterschwarzach. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist verpflichtend.
Anmeldeschluss: 01.02.2024
Ort: Winkelhof im Steigerwald
Kosten: EUR 660,00
Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr

Fr 28.06. – So 30.06.2024

Wochenende für Mütter

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster 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 295,00

Fr 28.06. – So 30.06.2024
Fr 23.08. – So 25.08.2024

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 325,00 zuzüglich EUR 30,00 Materialkosten

Fr 28.06. – So 30.06.2024
siehe Mi 20.03. – Fr 22.03.2024

Feldenkrais-Seminar

Christel Aepler, Feldenkraispädagogin, Physiotherapielehrerin aus Westergellersen

Sa 29.06.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
siehe Sa 10.02.2024

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atem, Stimme und Bewegung
Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Mo 01.07. – So 07.07.2024

Exerzitien im Sommer

ICH-BIN-Worte von Jesus
Br. Lukas Boving OSB, Kloster Nütschau
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 675,00

Mo 01.07. – Fr 05.07.2024
siehe Mo 04.03. – Fr 08.03.2024

Qi Gong-Woche

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

Mo 01.07. – Fr 05.07.2024

Führungswoche „Führen mit System“

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 850,00

Fr 05.07. – So 07.07.2024

Klangschalen und das Wasser des Lebens

Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Ein Wochenende um die Klangschalen intensiv zu erleben. In Verbindung mit dem Thema „Wasser des Lebens“ gibt es verschiedene Einheiten mit Mediation, Selbsterfahrung und Impulsen aus der Bibel und von gläubigen Christen. Sie dürfen die Klänge auf sich wirken lassen und selbst mit den Klangschalen experimentieren. Dabei bekommt auch das Wasser selbst eine große Bedeutung. Bei entsprechender Außentemperatur benutzen wir zeitweise das kleine Freibad mit den Klangschalen.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr
Kosten: EUR 285,00

Mo 08.07.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Garten des Lebens

Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Ein Tag, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Schwerpunktthema ist der Garten des Lebens. Dabei machen wir einen gedanklichen Spaziergang durch den Garten und verknüpfen ihn mit Stationen unseres Lebens. Unterstützt und begleitet werden wir mit Texten aus der Bibel und den Klangschalen. Es wechseln sich passive mit aktiven Abschnitten ab, bei denen die Klangschalen auch selbst in die Hand genommen werden dürfen.
Kosten: EUR 81,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 08.07. – Fr 12.07.2024

Bibliotanz®-Workshop

Lobt Gott im Tanz (nach Ps. 149)

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

Bibliotanz® bedeutet, Bibeltexte über den Weg der Tanz-Improvisation zu erleben. Klage, Bitte und Lob in den Psalmen und Bibeltexte, die von Zweifeln und Vertrauen im Glauben erzählen, regen uns zum Tanz an. Dabei machen wir Entdeckungen über uns selbst und die Bibel-

texte. Elemente sind Körperarbeit, Bewegungsübungen, tänzerische Improvisationen von biblischen Motiven sowie Reflexion. Es ist keine theologische oder tänzerische Vorerfahrung nötig, aber die Lust, sich in freiem Tanz auszudrücken. Bitte bequeme Tanz- (Sport-)kleidung mitbringen.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 564,00

Mo 08.07. – Mo 15.07.2024
siehe Fr 24.05. – Fr 31.05.2024

Ikonenschreiben für Anfänger*innen

Engel
Br. Ansgar Stukenborg OSB

Fr 12.07. – So 14.07.2024

Spirituell-Kreatives Schreiben

als Weg zu sich selbst und anderen
Stefan Gad, Coach, Supervisor (DGSv), geistlicher Begleiter, Theaterpädagoge, 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: 14.00 Uhr
Kosten: EUR 345,00

Mo 15.07. – Mi 17.07.2024

Klang der Stimme, Klang der Seele

Mitte des Jahres – Mitte des Lebens: Du hast eine Stimme, aber nichts (mehr) zu sagen?
Fabiola Bulian-Saccomanno, Musik und Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg und Br. Prior Johannes Tebbe OSB
Mitten im Leben vieler Menschen bricht plötzlich die Sinnfrage auf: Nun habe ich alles Mögliche erreicht, aufgebaut, gelernt ... aber was kommt jetzt? Für einige ist dies die Einladung, in eine kontemplative Lebensphase einzutreten. Der Schwerpunkt wird verlagert: hin zum Loslassen, zum Vertrauen und zum einfachen Dasein im Hier und

Jetzt. Wir bieten den Teilnehmenden einen geschützten Raum an, diese neue Lebensphase mit Klang- und Stimmübungen, angeleiteter Meditation, geführter Körperwahrnehmung und der Begegnung mit der Natur und dem Gebet gemeinsam zu erforschen.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 400,00

Fr 19.07. – So 21.07.2024

Tango – achtsames Spiel

Christa Eichelbauer, Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin (TP), Yoga- und Tangolehrerin, Dt. Meisterin für Tango de Salon 2014

Freude, Lebendigkeit und Vitalität sowie Besinnung, Meditation und Achtsamkeit sind Pole unseres Lebens, die uns einen Zugang zur Spiritualität eröffnen können. Beide finden sich im Tango Argentino wieder und verbinden sich darin miteinander: Sowohl in der Begegnung mit dem Anderen als auch in einer inneren Haltung des Schweigens eröffnet sich eine tiefere, weitere Dimension. Wir ergänzen die Übung mit dem Tango durch Phasen der Meditation und finden uns im Wechsel der Elemente. Anmeldungen ohne Partner*in ausdrücklich willkommen. Vorerfahrung nicht erforderlich.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr
Kosten: EUR 367,00

Mo 22.07. – Sa 03.08.2024

Familienferien

Br. Simon Griskiewitz OSB, Sarah McDonnell, Bildungsreferenten des Kloster Nütschaus

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 mitzuerleben. 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, Spazier-, Fahrrad- und Wasserwege sorgen für Abwechslung und laden zur Erholung und Entspannung in und um Nütschau ein.
Kosten: pauschal 2.150,00 EUR pro Familie, Ermäßigung auf Anfrage
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Fr 09.08. – So 11.08.2024

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: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 355,00

Mo 12.08. – Do 15.08.2024

ÄlterWerden – Wachsen und Werden ein Leben lang

Petra Müller, Dipl.-Pädagogin, Fachstelle Alter der Nordkirche, Kiel

Das Alter ist nicht mehr gleichzusetzen mit dem Rest des Lebens, sondern umfasst eine weite Zeitspanne, die gestaltet werden will. Diese Lebensphase ist nicht nur von Ängsten vor Schmerz und Verlust geprägt, sondern bietet auch vielfältige Möglichkeiten von Erfüllung und beglückenden Erfahrungen, von Entwicklung und Wachstum. Der Kurs gibt Frauen und Männern Gelegenheit zu einer Spurensuche in der dritten Lebenszeit. Wir machen uns auf die Suche nach tragenden Gottesbildern und nach Impulsen, die das geistliche Leben befruchten können.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 298,00

Fr 16.08. – So 18.08.2024

siehe Fr 08.03. – So 10.03.2024

Herz Qi Gong-Wochenende

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

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Fr 16.08. – So 18.08.2024

siehe Fr 19.01. – So 21.01.2024

Die große Chance der Lebensmitte

Für Frauen zwischen 40 und 55

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

Fr 16.08. – So 18.08.2024

Hunger nach mehr … – dem Brot des Lebens auf der Spur

„Erfahrungen mit der Lectio Divina“

Sr. Thekla Wagener, Benediktinerin und Lehrerin aus Tutzing

In diesen Tagen hören wir die Sonntagsevangelien aus dem sechsten Kapitel des Johannesevangeliums, der sogenannten Brotrede, und sie führen uns unweigerlich zu der Frage: Woraus lebe ich? Was nährt mich? Das Wochenende lädt ein, diesem Text aus der Heiligen Schrift der Christen in der jahrhundertalten kreativreichen Methode der Lectio Divina zu begegnen, und dabei der Frage nach dem Brot des Lebens inmitten der eigenen Wirklichkeit auf die Spur zu kommen. Die Lectio Divina ist ein sehr einfacher und zugleich persönlicher Weg, Heiligen Schriften zu begegnen. Von daher bedarf es keiner besonderen Voraussetzung, außer der, sich vom Wort berühren und bewegen zulassen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 255,00

Mo 19.08. – Fr 23.08.2024

Die Regeln des heiligen Benedikt

„Heilsames aus Klosterregeln auch für meinen Alltag?“

Sr. Thekla Wagener, Benediktinerin und Lehrerin aus Tutzing

Dieser Wochenkurs lädt ein, sich eine Auszeit im Kloster zu gönnen und eine Antwort auf diese Frage zu finden. Benedikt erinnert die Leitung des Klosters im 41. Kapitel seiner Regel daran, dass sie alles so ordnen und regeln soll, dass es den Brüdern und Schwestern „zum Heil dient“ (RB 41, 5). In täglichen Impulsen lernen Sie einige dieser Lebensregeln kennen. Gemeinsam prüfen wir sie auf die Tauglichkeit für den eigenen Alltag. Dabei leitet uns die Frage, was mir in der Gestaltung meines Lebens wirklich zum Heil dient. Neben ein bis zwei kleineren Arbeitseinsätzen im Freien (bitte entsprechende Kleidung mitbringen) und kreativ-meditativem Tun schenken wir in diesen Tagen einander genügend Raum für Stille und Begegnung.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 455,00

Fr 23.08. – So 25.08.2024

Ein Zentangle®-Projekt-Wochenende

Sand – Steine – Wasser

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

In diesem Zentangle-Workshop lassen wir uns im Geiste eine Meeresbrise um die Nase wehen. Wir zeichnen verschiedene Projekte, die

von Sand, Steinen und Wasser inspiriert sind. Mal sind es die Muster, mal die Farben und Papiere, mal eine Idee oder Geschichte, die wir als Anregung nutzen. Neben dem Malen genießen wir die Gemeinschaft und den Austausch miteinander.
Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 335,00 zuzüglich EUR 30,00 Materialkosten

Fr 23.08. – So 25.08.2024

Inneres Wachstum

Eine Reise zu mir selbst

Christina Richter, Psychologische Beraterin und Trauerbegleiterin in eigener Praxis und Dozentin im Gesundheitswesen aus Hamburg

Ankommen, einen Raum für sich schaffen, der inneren Stimme folgen und sich auf eine Reise begeben, sich selbst finden und erfahren. Den Wandel als Chance für die persönliche Entwicklung anzusehen – „Wenn sich die Welt um uns herum verändert, bin ich bereit mich mit ihr zu verändern“. Begleitend bin ich an der Seite mit vielen praxisnahen „Werkzeugen“, die ich Ihnen an die Hand gebe aus der bedürfnisorientierten Kommunikation, der inneren Kind Arbeit, dem systemischen Ansatz, gepaart mit viel Achtsamkeit und Empathie. Eigene Potentiale und innere Stärke können entfaltet werden und Sie können die Selbstwirksamkeit entwickeln.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr
Kosten: EUR 287,00

Fr 23.08. – So 25.08.2024
Fr 22.11. – So 24.11.2024

Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder ...“ (Mt 18,3)

Michaela Schwerdt, Norderstedt

„... werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen“, lautet es weiter. Was zeichnet(e) uns als Kinder aus: Spontanität, Direktheit, Neugier, Offenheit, Staunen, Freude, Vertrauen, sich zu versenken ins Jetzt, mit allen Sinnen?! An diesem Wochenende wollen wir unsere Sinne und die Versenkung ins Jetzt pflegen und fördern, mit Hilfe von Gesprächsimpulsen, Gesang, Gebet, Meditation, heilsamen Ritualen (im Sitzen und Liegen) sowie einem „bummeligen“ Spaziergang in der Natur. Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr
Kosten: EUR 315,00

Fr 23.08. – So 25.08.2024

Zeitgemäße Sprache in der Kirche

Annette Göder, Theologin, Journalistin, Autorin aus Kiel

Die Sprache der Kirche klingt oft altmodisch oder lebensfern. Das schreckt Außenstehende und besonders junge Leute ab. Der (falsche) Schluss liegt nahe: Ist die Sprache alt, ist auch der Inhalt überholt. Wir wollen darüber ins Gespräch kommen, wie wir heute von Gott und unserem Glauben verständlich reden und schreiben können. Dazu gehen wir Beispiele aus Predigten und aktuellen kirchlichen Texten durch, um auf die Wirkung zu schauen. Wegweiser aus dem Journalismus können Anregungen geben, wie Sprache ansprechender werden kann, ohne dass der Inhalt verfälscht wird.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 298,00

Sa 24.08.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Lektorenschulung

Br. Elija Pott OSB

„Das Wort Gottes trägt man nicht in einem Köfferchen bis zum Ende der Welt: Man trägt es in sich, man nimmt es in sich mit auf den Weg …“ (Madeleine Delbrêl)

Am Vormittag soll es um die Bedeutung des Wortes Gottes in theologischer wie auch persönlicher Hinsicht gehen. Der Nachmittag sucht die gewonnenen Einsichten praktisch mit der Verkündigung in der Liturgie zu verbinden.

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

Mo 26.08. – Do 29.08.2024
Mo 25.11. – Do 28.11.2024

Stressreduktion durch Achtsamkeit – Vertiefung der Grundelemente des MBSR Programms – auch für Neueinsteiger

„Des Anfängers Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten hat nur wenige.“ Shunryu Suzuki (1905–1971)

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 weiter verfeinern und durch eine gezielte Übungspraxis in unser Leben aufnehmen. Mit Körperübungen (Yoga/ Qi Gong, Körperscan),

in Sitz- und Gehmeditationen, unterstützt mit Kurzimpulsen und in Schweigephasen wird diese Haltung bestärkt.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 445,00

Mo 26.08. – Fr 30.08.2024
siehe Mo 04.03. – Fr 08.03.2024

Qi Gong-Woche

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

Fr 30.08. – So 01.09.2024

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 309,00

Sa 31.08.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
siehe Mi 12.06.2024, 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

Mo 02.09. – Fr 06.09.2024

Männer und Bogen

Auf der Suche nach der Mitte
Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau
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 498,00

Mo 02.09. – Fr 06.09.2024

Einübung der Kontemplation

Sr. Angela Rammé CSJ, meditativeTanzleiterin, Exerzitienbegleiterin, 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 416,00

03.09.2024, 19.30. – 20.45 Uhr
siehe Di 06.02.2024

Lobpreis-Lieder-Abend

Neue christliche Lieder lernen, singen und Gott preisen
Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Sa 07.09.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
Siehe Sa 17.02.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Fortbildung für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

September

Fr 13.09. – So 15.09.2024
Fr 06.12. – So 08.12.2024

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 konflikthaften 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: 16.00 Uhr
Kosten: EUR 590,00

Mo 16.09. – Fr 20.09.2024

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

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 unbekannten 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 dieses Seminares.
Für Studenten gilt der ermäßigte Preis von EUR 376,50
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 459,00

Sa 21.09.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

ERZBISTUM HAMBURG

Kantorenschulung

Gesänge für die Advents- und Weihnachtszeit

Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker, Lübeck

In der Messfeier gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für eine Kantorin/einen Kantor bzw. eine kleine Ansingegruppe/Schola. Für die Advents- und Weihnachtszeit werden Wechselgesänge aus dem Ge-

bet- 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)

Fr 27.09. – So 29.09.2024

Gebetsschule mit Musik

Maria – Hildegard – Theresa – Katharina

Br. Willibrord Böttges OSB und Patricia Barski, Hamburg

Welche Gesänge könnten den großen Beterinnen entsprechen?
Wir begeben uns auf ihre Spuren und versuchen, ihre Anliegen in einfachen Liedern zum Klingen zu bringen. Gesang, Stille und gesprochene Gebete werden sich abwechseln. Bringen Sie gern ein Musikinstrument oder einen Liedwunsch mit!
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
Kosten: EUR 228,00

Sa 28.09.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
siehe Sa 16.03.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Nütschauer Männersamstag: Herbst

Erkenntnis und Hingabe

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

Mi 02.10. – So 06.10.2024

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 578,00

Mi 02.10. – So 06.10.2024

Familienfreizeit im Herbst

Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Die Blätter werden bunt, die Äpfel werden reif, der Herbst offenbart die Wunder der Natur. Bei der Familienfreizeit soll den kleinen Wundern, die uns täglich begegnen, eine besondere Bedeutung zukommen. In dieser Zeit wollen wir gemeinsam 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.

Kosten: pauschal 790 EUR pro Familie, Ermäßigung auf Anfrage

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Mo 07.10. – Mi 09.10.2024

Fortbildung für Religionslehrer*innen

Leitung: Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt, Kiel

Religionspädagogisches Thema, das für die Lehrerfortbildung in Schleswig Holstein anerkannt wird. Der Referent stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich gern auf der Homepage des Klosters. **Anmeldung bei:** Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrotter Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431 / 64 03 602

Mo 07.10. – So 13.10.2024

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, 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). Schon früh wurde dabei auch auf die Ähnlichkeit zur Zen-Meditation hingewiesen. Es gibt Anleitungen zum stillen Gebet und Möglichkeit zum Austausch und Einzelgesprächen. Dieses Angebot ist insbesondere für Menschen geeignet, die schon über Erfahrungen in Kontemplation und Achtsamkeitsmeditation verfügen. Der Referent empfiehlt vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 667,00

Fr 11.10. – So 13.10.2024

Wochenende für Kranke

Gesunder Umgang mit Krankheit – Schritte der Heilung gehen (Grundseminar)

Erika und Dr. med. Georg Schiffner, Christen im Gesundheitswesen, Br. Josef van Scharrel OSB und Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Dieses Wochenende richtet sich an Menschen und ihre Angehörigen, die sich aufgrund einer Erkrankung danach sehnen, eine neue Sicht von Gott über und in Krankheit zu erhalten. Wir wollen gemeinsam Gott begegnen, um 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., Nelkenstr. 6, 21465 Reinbek, Tel. 04104/91 709 30, info@cig-online.de, www.cig-online.de.

Mo 14.10. – So 20.10.2024

Ora et Labora

Br. Leo Overmeyer OSB, Br. Andreas Ewert OSB, Br. Simon Griskiewitz OSB, Kloster Nütschau

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 01.05.2024 bestätigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 379,00

Mo 14.10. – Do 17.10.2024

Tage religiöser Orientierung

Br. Norbert Brücker OSB, Kloster Nütschau

Was beschäftigt mich zurzeit? Und: Womit möchte ich mich beschäftigen? Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Und: Wo möchte ich hin? Bin ich glücklich und zufrieden? Und: Was bedeuten Glück und Zufriedenheit für mich? Welche Rolle spielt mein Glaube bei all diesen Fragen? Ziemlich viele Fragen für ein paar Tage – aber auf jeden Fall die Chance für einen Anfang. Impulse zum persönlichen Nach- und Weiterdenken, Anregungen zum Austausch, Raum für den persönlichen Glauben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 390,00

Fr 18.10. – So 20.10.2024

Weil du mir so fehlst

Ein Wochenende für junge Erwachsene, die trauern

Christina Richter, Psychologische Beraterin, Trauerbegleiterin aus Hamburg und Sarah Mc Donnell, Trauerbegleiterin, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Einen geliebten Menschen zu verlieren tut weh und die Trauer braucht Raum und Ausdruck. Dieses Wochenende richtet sich an Trauernde zwischen 18 und 30 Jahren, deren Verlusterfahrung mindestens drei Monate zurückliegt. Wir möchten einladen, in geschützter Atmosphäre und in einem vertrauensvollen Rahmen offen über Verlust und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken zu sprechen. Wir nehmen uns Zeit für die Themen, die sich zeigen und begleiten achtsam bei gutem Essen, Bewegung in der Natur und kreativen Einheiten. Vorab möchten wir die Teilnehmer*innen bei einem Gespräch (Online) kennenlernen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 300,00

Fr 18.10. – Di 22.10.2024

Chor-Seminar der MAS Musik-Akademie

Dir, dir, o Höchster, will ich singen!

Wir genießen bei diesem Chorseminar die wundervolle Atmosphäre rund um das Kloster Nütschau und beschäftigen uns musikalisch mit vielen unterschiedlichen Musikwerken, die unsere Stimmen im Chorgesang beflügeln. Was können wir nicht alles zum Lobe Gottes in die Welt hinaus singen und uns am Ende selbst daran erfreuen. Wer Lust hat, unterschiedliche Psalmvertonungen, kleine Motetten und eingängige Choräle im Chor zu singen, ist herzlich eingeladen. Alle Stimmlagen sind willkommen. Wie in jedem Jahr ist auch bei diesem Seminar eine Abschlussaufführung in der Klosterkapelle geplant.

Anmeldungen über MAS Musik-Akademie, Tel. 040/8817 8254; Mail schwarz@musik-akademie.de. Infos: Susanne Dieudonné, Tel. 04541/802939; Mail: divadonna@t-online.de. Zusätzliche Kosten entstehen für das Notenmaterial.

Fr 18.10. – Fr 25.10.2024

siehe Fr 19.04. – Fr 26.04.2024

Männerwüstentage

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

Sa 19.10.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
siehe Mi 12.06.2024, 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

Mo 21.10. – Mi 23.10.2024

Eine Musikmeditation – Komponistinnen entdecken!

Für alle Musikfreunde – ob mit oder ohne Vorkenntnisse

Manfred Lellek, Wentorf

In achtsamer Hörarbeit werden wir einen tiefen Zugang zur Musik von Emilie Mayer und Fanny Hensel 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 21.10. – Fr 25.10.2024

Ignatianische Einzelexerzitien

Binde deine Freiheit an die lange Leine Gottes. Sie allein gibt Halt, ohne festzuhalten.“ (Andreas Knapp)

Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Exerzitien helfen, das eigene Leben anzuschauen, es zu ordnen und es in größerer innerer Freiheit auf Gott hin (neu) auszurichten und sich von IHM tragen zu lassen. Durchgängiges Schweigen hilft dabei, gegenwärtig zu sein und der Stimme des Herzens zu lauschen, sich im Hier und Jetzt auszurichten auf Gott und seine Gegenwart. Elemente: Individuelle Impulse im täglichen persönlichen Begleitgespräch, persönliche Gebets- und Meditationszeiten, Möglichkeit zur Teilnahme an gemeinsamen Meditationszeiten (25 Min.) am Morgen sowie an Stundengebet und Eucharistiefeier.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 479,00

Fr 25.10. – So 27.10.2024

Dem Herzen lauschen – Schweigeretreat

Birgit Hartmann-Pool, Tanztherapeutin, MBSR-Lehrerin

Ein Wochenende, um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, ge-

schieht 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: 16.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 350,00

Fr 25.10. – So 27.10.2024

Eutonie und Spiritualität

Erholung für Leib und Seele

Martina Kreß, Dipl.-Religions- und Eutonie-Pädagogin aus 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. Ein Wochenende zur Erholung für Leib und Seele.
Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 345,00

Sa 26.10.2024, 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. Fragen nach der Bedeutung von Erfolg, Dankbarkeit und dem Streben, Gutes zu tun sollen dazu beitragen, die Qualität der Arbeit und die eigene Zufriedenheit mit ihr zu erhalten oder zu verbessern. Menschliche Nähe und „professionelle“ Distanz sind keine Gegensätze, sondern wichtige Faktoren, die helfende Arbeit gut werden lassen. 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. Mittagessen/Kaffee)

Mi 30.10. – So 03.11.2024

Meditationskurs „Licht des Herzens“

Vertiefungstage zum Herzensgebet

Pastorin Irmgard Nauck und Pastor i. R. Wolfgang Lenk, Hamburg, beide Kontemplationslehrende in der Weggemeinschaft 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, empfehlen wir vegetarische Kost. **Bitte bei Anmeldung angeben.** Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf einen Übungsweg im Schweigen einzulassen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 505,00

Fr 01.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Vater Unser

Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Ein Tag, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Das Vater Unser begleitet uns an diesem Tag. Verschiedene ganzheitliche Anregungen zur Schöpfungsgeschichte mit Mediationen, Klängen, Gestaltungsarbeiten und Anschauungen gestalten den Tag und ermöglichen uns einen neuen zu Gang zu diesem Gebet. Es wechseln sich passive mit aktiven Abschnitten ab, bei denen die Klangschalen auch selbst in die Hand genommen werden dürfen.

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

Fr 01.11. – So 03.11.2024

Klangschalen und Psalmgesänge

Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Klangschalen geben Schwingungen für Körper und Seele. Die Psalmen sind das „Gebetbuch der Bibel“. In diesem Wochenendseminar entsteht eine Verbindung zwischen beidem. Dadurch bekommen wir einen neuen Zugang und ungewöhnliche Eindrücke, die eine Bereicherung für unsere Seele und unseren Geist sind. Die Teilnehmer*innen werden in das Geschehen mit einbezogen. Verschiedene zusätzliche Gestaltungsmethoden und Zeit zum eigenen Gebet gestalten das Wochenende abwechslungsreich. Die Psalmen variieren von Jahr zu Jahr.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 285,00

Fr 01.11. – So 03.11.2024

Männerwochenende

Die Kraft des Königs

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

Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, eine königliche Priesterschaft, … Petrus spricht uns in seinem ersten Brief die Königswürde zu. Männer sind aufgerufen, ihre königliche Würde mit Hingabe zu leben. An diesem Wochenende wollen wir uns vom Bild des Königs inspirieren lassen. Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 210,00

Sa 02.11.2024, 09.00 – 15.00 Uhr

siehe Sa 20.04.2024, 09.00 – 15.00 Uhr

Erfrischungstag für pflegende Angehörige

Hände sind nie leer, die sich wirklich reichen (Rainer Maria Rilke)

Anja Mundt, Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft, Dozentin aus Oldenburg

Do 07.11. – So 10.11.2024

Yoga und Kontemplation

Kay Cantú Rodrígez, Yogalehrer BYV, Xperience Yoga, Meditationskursleiter, Yoga-Personaltrainer aus Hamburg zusammen mit 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: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 479,00

Mo 11.11. – Mi 13.11.2024

Fortbildung für Religionslehrer*innen

Leitung: Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt, Kiel

Religionspädagogisches Thema, das für die Lehrerfortbildung in Schleswig Holstein anerkannt wird. Der Referent stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich gern auf der Homepage des Klosters. **Anmeldung bei:** Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrotter Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431 / 64 03 602

Mo 11.11. – Fr 15.11.2024

FilmExerzitien im Spätherbst

Teilen und gewinnen!

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

Wie und wo sind Menschen heute unterwegs wie der hl. Martin? Was hat seinerzeit den Bischof von Tours bewegt, was kann uns heute inspirieren, ihm nachzueifern? Spielfilme und Bibel, Gebete und Gesänge gehen auf diese Fragen ein. Weitere Elemente: Zeiten der Stille, Austausch in Gruppen und Plenum, Impulsfragen, Eucharistiefeier, Angebot für Einzel- und Beichtgespräche mit den Begleitern. Ihre Anmeldung wird bis spätestens 01.05.2024 bestätigt.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 525,00

Mo 11.11. – So 17.11.2024

siehe Mo 17.06. – So 23.06.2024

Psychotherapie-Woche

„Lass meine Seele leben“ (Ps 119,175)

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

Fr 15.11. – So 17.11.2024

Gebetsschule

Psalmen entstanden in unserer Zeit

Br. Willibrord Böttges OSB und Peter Fuchs, Psalmendichter, Schweiz

Vielen ist nicht bekannt, dass auch in der neueren Zeit Psalmen gedichtet werden. Manche von ihnen sind so gehaltvoll, dass sie einem weiteren Kreis von Betern bekannt werden sollten. In dieser Gebetsschule werden wir Psalmen von Else Lasker-Schüler, Nelly Sachs, Christine Lavant und Ernesto Cardenal lesen, besprechen und beten. Erfreulich ist, dass mit Peter Fuchs ein Psalmendichter anwesend sein wird. Er stammt aus der Schweiz und hat Psalmen in seinem heimischen Dialekt gedichtet und vertont. Mit Peter Fuchs werden wir ins Gespräch kommen und er wird uns die Spiritualität einiger seiner Psalmen nahebringen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 228,00

Fr 15.11. – So 17.11.2024

Männer am Ende der beruflich geprägten Zeit

Da geht was! im Ruhestand

Johannes Kölbe, ev. Seelsorger, Supervisor und Coach aus Rostock und Fritz Schultz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor und Coach aus Kiel

Der letzte Arbeitstag war oder er kommt. Der Abschied von vertrauten und geregelten Abläufen ist da. Es ist Zeit zurück- und vorauszublicken. Traurigkeit, Freude, Ängste und Hoffnungen wechseln einander ab. Was war, ist zu würdigen. Welche Rituale können im Übergang zur Ruhe- und Rentenzeit helfen? Stimmt das: „Alles hat seine Zeit"? Mann denkt, plant und fühlt weiter. Gemeinsam wollen wir uns stärken im Wandel, im Reifen und in der Endlichkeit unserer Lebenszeit.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 310,00

Sa 16.11.2024, 09.30 Uhr – 17.00 Uhr

siehe Sa 17.02.2024, 09.30 – 17.00 Uhr

Fortbildung für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

Mo 18.11. – So 24.11.2024

siehe Mo 19.02. – So 25.02.2024

Einzelexerzitien im Herbst

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

Fr 22.11. – So 24.11.2024

siehe Fr 08.03. – So 10.03.2024

Herz Qi Gong-Wochenende

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

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Fr 22.11. – So 24.11.2024

Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

„Von Herbergs-, Himmels- und Herzenstüren"

Michaela Schwerdt, Norderstedt

Kurz vor dem Advent machen wir eine kleine Reise durchs Neue Testament: 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. Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr
Kosten: EUR 315,00

Fr 22.11. – So 24.11.2024

I am woman – ein Wochenende für Frauen

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

An diesem Wochenende wollen wir unter Frauen auftanken, Zeit in der Gemeinschaft und allein verbringen. Dabei schöpfen wir neue Energie für den Alltag. Neben kreativen Elementen, Bewegung in der Natur und Musik, bleibt viel Zeit für Gespräche und für den eigenen Glauben. Jede soll sich willkommen und wohl fühlen.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
Kosten: EUR 290,00

Mo 25.11. – Do 28.11.2024
siehe Mo 26.08. – Do 29.08.2024

Stressreduktion und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit MBSR – Intensivierung und Vertiefung – auch für Neueinsteiger

„Vergiss deinen Perfektionismus. Da ist ein Riss in allem.“
Leonard Cohn (1934 – 2016)

Josef Nikolaus, Psychotherapeut, MBSR-Senior Teacher, Rosengarten

Mo 25.11. – Fr 29.11.2024
siehe Mo 22.04. – Fr 26.04.2024

Der Erfahrbare Atem®
nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin
VIA CORDIS

Mo 25.11. – Fr 29.11.2024

Exerzitien für Priester und Diakone

„Die Freundlichkeit des HERRN zu schauen.“ (Ps 27,4)

P. Johannes Herz SJ, Spiritual und Geistlicher Begleiter,
Seelsorger, Hamburg

Gott Zeit schenken, durchatmen, sich beschenken und bestärken lassen, bewusster hinhören, den Anruf erneut wahrnehmen und die Antwort wieder buchstabieren, dem Geist Gottes vertrauen: Exerzitien

wollen helfen, die Haltung der Offenheit gegenüber Gott zu vertiefen, mehr Klarheit für das eigene Leben zu erlangen und mit Mut auf die nächsten Schritte zuzugehen. Folgende Elemente strukturieren diese Exerzitientage: Täglicher Impuls, durchgängiges Schweigen, persönliche Gebetszeiten, Gebet in der Gruppe und mit den Mönchen, Eucharistiefeier mit den Mönchen, Begleitgespräche möglich.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr
Kosten entnehmen Sie bitte unserer homepage

Mo 25.11. – Fr 29.11.2024

Literaturexerzitien

Nach Gott fragen mit F. Dostojewski und seinen Werken

Dr. Marion Svendsen, TKG, Dipl. Psychologin aus Hamburg

Eine Gottesbeziehung kann auf verschiedene Weise eingeübt werden, so auch mit Hilfe klassischer Literatur. Dostojewski lässt in seinen Werken seine Figuren nach Gott suchen und Gott ablehnen. Auch wir kennen manchmal Zweifel in unserem Gottesglauben. Um in Kontakt mit unserem Inneren zu treten, werden diese Tage im Schweigen stattfinden mit der Möglichkeit eines Einzelgesprächs. Wir hören Sequenzen aus vier seiner Werke in Vorträgen vormittags und nachmittags und kurze Abendimpulse. Vorkenntnisse der Werke werden nicht vorausgesetzt.
Anreise bis: 11.30 Uhr, Ende 10.00 Uhr
Kosten: 500,00 EUR

Fr 29.11. – So 01.12.2024

Entschleunigung mit Qi Gong für Männer

„Alles hat seine Zeit“ (Prediger 3,1)

Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Stress und Hektik bestimmen oft den Alltag. Pflichtbewusstsein und Funktionieren stehen im Vordergrund der Wahrnehmung. Das eigene Leben wird dann als Lauf im Hamsterrad empfunden. Qi Gong ist ein Weg, Inseln der Ruhe zu schaffen. Es führt zu mehr Gelassenheit, zu höherer Präsenz und Aufmerksamkeit. Qi Gong, Meditation, Stiller Gang in die Natur, Austausch im Gespräch, Achtsamkeitsübungen. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann bezuschusst werden.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 307,00

Fr 29.11. – So 01.12.2024

Meditatives Wochenende zum Advent

Pfr. Wolfgang Guttmann und Hamburg, 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 29.11. – So 01.12.2024

20 und … Philosophiekurs für junge Erwachsene

Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.
Blaise Pascal zum 400. Geburtstag.

Prof. Dr. Christiane Drechsler, Altengörs; Br. Josef van Scharrel OSB

Pascal ist ein in Anekdoten sehr bekannter Philosoph, seine „Wette zur Existenz Gottes“ ist auch Nichtphilosophen meist geläufig. Der Mathematiker und Philosoph, geboren 1623, hat allerdings noch viel mehr zu bieten. Seine Idee einer Gewissheit im Ungewissen, seine Apologie des Widersprüchlichen hat in Zeiten zunehmender Intoleranz bedrückende Aktualität. An diesem Wochenende werden wir seinen Gedanken folgen und sehen, wohin sie uns führen.
Ort: Haus Raphael
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr
Kosten: EUR 82,00

Sa 30.11.2024, 09.30 – 17.00 Uhr
siehe Sa 10.02.2024

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atem, Stimme und Bewegung

Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Sa 30.11.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

„Klang der Stimme – Klang der Seele“

Erlebe einen besinnlichen Tag im Kloster Nütschau

Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Fabiola Bulian Saccomanno, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg

Inspiriert von Martin Bubers Prinzip „Alles Leben ist Begegnung“, begleiten Fabiola Bulian Saccomanno, eine erfahrene Gestalttherapeutin mit Schwerpunkt Stimme/Persönlichkeitsentwicklung und

Br. Johannes durch diesen Tag. Tauche ein in die Stille des Klosters und lausche deinem eigenen Klang. Ein achtsamer Waldspaziergang und Austausch in der Gruppe werden dir ermöglichen, deine Stimme bewusst wahrzunehmen. Du wirst erkennen, wie sie Ausdruck deiner inneren und äußeren Welt ist. Dabei steht die Begegnung im Mittelpunkt, denn „der Mensch wird am Du zum Ich“ (Martin Buber).
Kosten: EUR 69,00

Mo 02.12. – Fr 06.12.2024
siehe Mo 04.03. – Fr 08.03.2024

Qi Gong-Woche

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

Mo 02.12. – Fr 06.12.2024

Weniger Stress – mehr Gelassenheit

Burnout-Prävention: Verlassen Sie Ihr Hamsterrad
Tanja Höfert, Dipl.-Kffr., Geschäftsführerin, Katholische Friedensstiftung, Business & Life Coach, 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. Dieses Seminar ist in Hamburg als Bildungsurlaub anerkannt.
Anreise bis: 11.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 642,00

03.12.2024, 19.30. – 20.45 Uhr
siehe Di 06.02.2024

Lobpreis-Lieder-Abend

Neue christliche Lieder lernen, singen und Gott preisen
Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

Fr 06.12. – So 08.12.2024
siehe Fr 13.09. – So 15.09.2024

Endlich das eigene Leben leben – meinem Lebensthema auf der Spur

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

Fr 06.12. – So 08.12.2024

Singend Seelenräume öffnen

Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen
(Georg Philipp Telemann)

Gloria Thom, Musikerin, Sängerin, Chor- und Singkreisleiterin, Hamburg

Wenn ein Mensch anfängt zu singen, so verbindet er sich unmittelbar mit sich selbst, mit seinem eigenen Resonanz-Körper und dem ihn umgebenden Resonanzraum. In diesen Raum sind wir eingeladen unsere Stimme zu entfalten und empfangen gleichzeitig den vollen Klang aller Stimmen. An diesem Wochenende singen wir spirituelle Lieder aus unterschiedlichen Kulturen. Freudige, leichte, kraftvolle und ruhige Lieder. Die Einfachheit der Lieder ermöglicht einen schnellen Einstieg ins Singen ohne Noten. In einem Raum ohne Wertung probieren wir unsere Stimmen immer wieder aus. Körperübungen in Verbindung mit unserem Atem helfen uns, die eigene Stimme zu entfalten.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 315,00

Fr 06.12. – So 08.12.2024

Besinnungswochenende für Benediktineroblaten

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

Das Stundengebet der Mönche gehört zum festen Bestandteil des täglichen Lebens benediktinischer Oblaten. An diesem Wochenende wollen wir uns mit der Herkunft, der Form und dem Inhalt des monastischen Chorgebets beschäftigen. Das Ziel ist es, besser zu verstehen, was wir beten und wie wir in kontemplativer Haltung das Chorgebet beten können.
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten: EUR 156,00

Sa 07.12.2024, 09.30 – 17.30 Uhr
Siehe Sa 20.04.2024

Besinnungstag für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg

Mo 09.12. – Fr 13.12.2024

Meditationswoche

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

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

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 385,00

Mo 09.12. – Fr 13.12.2024

Einkehr für Körper, Geist und Seele in der Adventszeit

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: 11.00 Uhr

Kosten: EUR 549,00

Fr 13.12. – So 15.12.2024

Quality Time – Ein Wochenende im Advent für Paare

Sarah Mc Donnell, Bildungsreferentin, Kloster Nütschau

An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit füreinander nehmen und Zeit mit anderen Paaren verbringen. Neben kreativen Einheiten, Spiel und Spaß, bleibt genug Zeit für Gespräche, Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung rund ums Kloster, gutes Essen und den eigenen Glauben. Dieses Angebot richtet sich an alle Paare, die sich in der oft so trubeligen Adventszeit Entschleunigung wünschen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 295,00 pro Person

Fr 13.12. – So 15.12.2024

„Alles Leben ist austragen und gebären“

Ein Seminar zu unseren Lebensbewegungen

Heidemarie Langer, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis, Hamburg

Rainer Maria Rilke hat diesen Satz einem jungen Dichter geschrieben, als der in seinen schöpferischen Bemühungen ungeduldig geworden war.“Alles Leben ist austragen und gebären“ – bei bestimmten Lebensthemen kann uns der Satz auch selbst ansprechen. Er spricht, wenn uns ein Impuls erreicht, ein intuitiver Einfall, und wir uns fragen, ob wir ihn annehmen, austragen und verwirklichen möchten. Und er kann uns auf dem Lebensweg zusprechen, das uns Wichtige und Unverzichtbare immer wieder aufzunehmen und darin weiter zu wachsen. „A l l e s ist austragen und gebären“. Wie sprechen uns diese Worte an? Ich freue mich auf unseren Weg mit Gesprächen und Wahrnehmungsübungen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 339,00

Sa 21.12.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 16.03.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Nütschauer Männersamstag: Winter

Verantwortung und Hingabe

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

Mo 23.12. – Fr 27.12.2024

Feier der Weihnachtsliturgie

Br. Norbert Bücker OSB und Br. Elija Pott OSB, Kloster Nütschau

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 ist möglich.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 395,00

Sa 28.12. – Mi 01.01.2025

Silvesterkurs für junge Erwachsene ab 24 Jahren

Br. Simon Griskiewitz OSB und Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Kloster Nütschau

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: 12.00 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 Br. Willibald Kuhnigk OSB
Tel. 04531/50 04-151.
Termine: Jeder 2. Montag gegen Absprache
Kosten: keine

Dienstag, jeweils 14.15 – 17.00 Uhr

Latein

Lesen kirchlicher und anderer Texte

Br. Willibald Kuhnigk OSB

Weitere Informationen über Br. 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 Br. Willibald Kuhnigk OSB
Tel. 04531/50 04-151.
Erster Termin: 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 Br. 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 2024 freuen wir uns u. a. auf folgende Gemeinden: St. Antonius Plön | St. Vicelin Bad Oldesloe| St. Ansverus Mölln/Ratzeburg | Zu den Hl. Märtyrern Lübeck | Pfarrei Franz von Assisi Kiel | Pfarrei Heilig Geist | Pfarrei St. Knud |Kath. Gemeinden für Spanischsprechende | Kath. Pfarrei Stella Maris Flensburg | Pfarrei Hl. Josefina Bakhita | KLJB Holstein Jugendbüro Plön St. Vicelin Eutin | Probstei St. Nikolaus | Pfarrei St. Johann St. Ludger | Kath. Kirche Lüneburg | kath. Pfarrgemeinde St. Johannes | Familienkreis aus St. Michael Pinneberg

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 Klausurtage des Erzbischofs mit seinen engsten Beratern statt.

Wir erwarten in 2024 u. a.: Priester und Diakone | Generalvikariat | Referat Liturgie | Referat für Religionspädagoge*Innen in Schulen und Kitas | Referat Pastorales Personal | FB Kirchenmusik | Gemeinde- und Pastoralreferent*innen | Berufsverband der Pfarrsekretär*Innen

| Katholischer Schulverband Hamburg | DiAG-MAV | Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. | Erzbistum Hamburg Abt. Schule und Hochschule | kath. Kindertagesstätte St. Paulus | Psych. Beratungsstelle für EFL-Fragen | Erzbistum Hamburg Ref. Personalentwicklg. u. Fortbildung | Abteil Gerleve e.V. | Bistum Münster | Albertinen Konvent e.V. | Abtei Mariendonk

Gruppen aus der Ökumene

Ins Kloster Nütschau kommen nicht nur katholische, sondern auch zahlreiche evangelische Gruppen und Institutionen – für Fortbildungen, Gemeindewochenenden, 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 2024 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 in Ostholstein | Ev.-Luth. Kirchenkreis Lübeck-Lauenburg | Ökumenischer Initiativkreis | Auferstehungskirche | Bund ev.-freikirchlicher Gemeinden | Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholst. | Ev. Bildungswerk Bremen | Diakonie Mecklenburgische Seenplatte | Ev. Stiftung Alsterdorf

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
br.simon@kloster-nuetschau.de

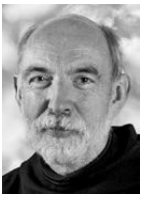
P. Norbert Bücker OSB
geboren 1961
Bildungsreferent, Infogespräche,
geistliche Begleitung
Telefon 04531/50 04-250
br.norbert@kloster-nuetschau.de

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, Exerzitien, geistliche Begleitung,
Ora et Labora
br.leo@kloster-nuetschau.de



P. Gregor Mundus OSB
geboren 1941
Exerzitien, 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
Infirmar, 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 Visionssuche. 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 wohltuenden Rahmen.

Männerwüstentage
Fr 19.04. – Fr 26.04.2024
Fr 18.10. – Fr 25.10.2024

Männerwochenenden
Fr 01.11. – So 03.11.2024

Exerzitien für Männer
Do 21.03. – So 24.03.2024

Männer und Bogen
Mo 02.09. – Fr 06.09.2024

Waldexerzitien für Männer
Di 25.06.2024 – Mi 03.07.2024

Nütschauer Männersamstage
Sa 16.03.2024
Sa 15.06.2024
Sa 28.09.2024
Sa 21.12.2024

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 und weitere Infos findet ihr unter:

www.kloster-nuetschau.de/jugend

Folgt uns auch auf Instagram:

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, Teamleitung Empfang/
Terminplanung/Buchhaltung
Telefon 04531/50 04-140 – *Terminplanung*
Telefon 04531/50 04-141 – *kfm. Angelegenheiten*
t.steiner@kloster-nuetschau.de

Lilia Justus / Marina Preuß
Hauswirtschaftsleitung

Torsten Henkel
Hausmeister

Michael Jaster
Küchenleitung

Kloster Nütschau
Haus St. Ansgar
Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

Absender

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Geburtsdatum

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

FREUNDESKREIS
Kloster Nütschau e.V.

MITGLIEDS-ANTRAG

○ 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.

FREUNDESKREIS
Kloster Nütschau e.V.

MITGLIEDS-ANTRAG

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

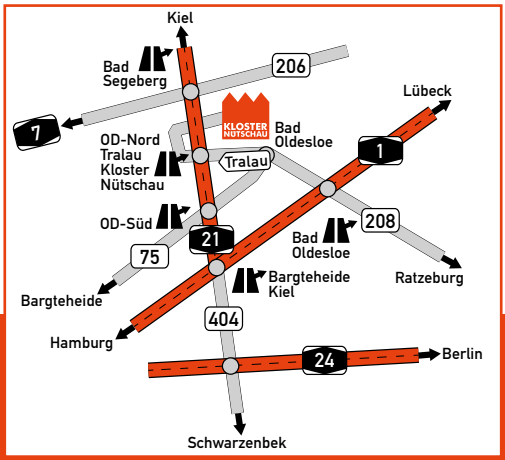
Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

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 – 13.00 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.