



**KLOSTER  
NÜTSCHAU**



# **Benediktiner-Kloster Nütschau**

## **Haus St. Ansgar**

Stätte der Besinnung, Bildung und Begegnung

### **Programm 2026**



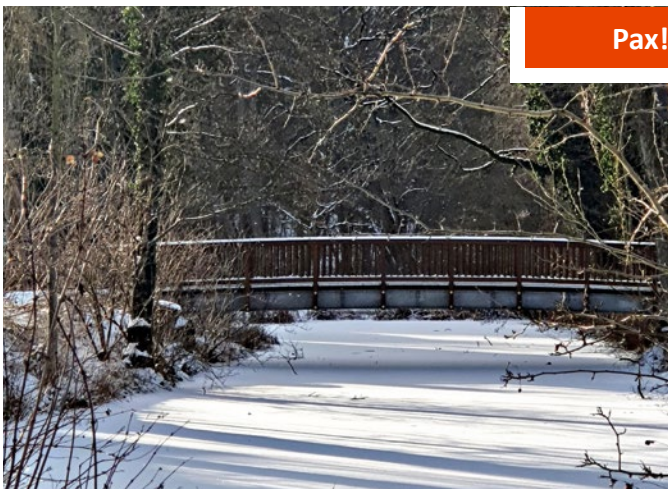
Liebe Leser und Leserinnen,  
liebe Gäste, liebe Freunde und Freundinnen  
des Kloster Nütschau.

Mit Freude dürfen wir Ihnen auch dieses Jahr wieder ein interessantes Programm anbieten.

Wenn wir auf das vergangene Jahr zurückschauen, waren einige Ereignisse für Nütschau, die Kirche und für unsere Gesellschaft wichtig. Die Bundestagswahl am 23. Februar 2025 war eine Herausforderung für unsere Demokratie. Wir können dankbar sein, dass wir in einem Rechtsstaat leben. Deutlich vor Augen gestellt wurde uns das beim Tod von Margot Friedländer, die mit ihren 103 Jahren nicht müde wurde, sich für Menschenrechte einzusetzen: „Seid Menschen“ ist ihr großes Vermächtnis. Das Sterben von Papst Franziskus und die Wahl von Papst Leo XIV erinnerte uns daran, dass wir Weltkirche sind. „Brückenbauer“ ist das Wort, das alle drei miteinander verbindet. „Immer auf das Wort Gottes hören. Dann aber auch auf die anderen hören, Brücken bauen zu können, zuhören können, um nicht zu verurteilen, um Türen nicht zu verschließen, indem wir denken, wir hätten die ganze Wahrheit und niemand sonst könnte uns etwas sagen.“ (Papst Leo XIV)

Im Kleinen wollen wir im Haus Sankt Ansgar mit unserem Programm dazu beitragen, dass Brücken gebaut werden, die Bestehenden begangen werden können – und dies schon seit 50 Jahren!

Das Leitwort, das 1975 dem Haus mitgegeben wurde, waren und sind „Besinnung, Bildung und Begegnung“. Dies ist eine Herausforderung, der wir uns immer wieder gerne stellen. Während ich diese Zeilen schreibe, entsteht gerade ein Aufzug für das Haus, so dass Menschen mit Einschränkungen leichter Zugang zu den Zimmern und Räumlichkeiten erhalten. Auch werden durch die Renovierung des Schwesternhauses wieder alle Zimmer für unsere Gäste zu Verfügung stehen. Durch das



neu entstandene Jugendhaus bekam die Jugend neue Räume und so entstehen auch hier neue Brücken, die neben den schon Bestehenden den Dialog zwischen den Generationen ermöglichen. Das Leben, das hier rund um das Kloster Nütschau schon seit 75 Jahren erlebt werden kann, ist vielfältig. Die Mönche und alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen möchten Sie einladen. Suchen Sie sich aus dem reichen Angebot an Kursen das für Sie passende aus oder besuchen Sie uns für ein paar Tage der Stille und der Erholung. Die Natur um Nütschau herum kann dabei zu einer Brücke werden, die uns mit dem Schöpfer in Kontakt bringen kann.

*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 Einzelexerziten 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](mailto:stillerbereich@kloster-nuetschau.de)

Übernachtung mit Vollverpflegung bei mind. 2 Übernachtungen:

EZ 97 €/DZ 91 € pro Nacht

## Haus Raphael – ein Haus für Männer

Br. Josef van Scharrel OSB

Tel. 04531/50 04-132

[br.josef@kloster-nuetschau.de](mailto:br.josef@kloster-nuetschau.de)

siehe Seite 77

## Jugendhaus Sankt Benedikt

Br. Bonifatius Barz OSB

Tel. 04531/50 04-200

[jugendhaus@kloster-nuetschau.de](mailto:jugendhaus@kloster-nuetschau.de)

## Organisatorische Hinweise

Sie können sich ab sofort anmelden. Die Anmeldung erfolgt schriftlich. Dafür können Sie das Anmeldeformular auf Seite 81 nutzen oder Sie gehen über unsere Homepage oder senden uns eine E-Mail. 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.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen gilt: Der Empfang ist Montag- bis Freitagnachmittag 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 (ohne wesentliches Einkommen) 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 Nacht 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 20 Werktage\* vor Seminarbeginn: 50% vom Gesamtpreis
- B) ab 10 Werktage bis 1 Werktag 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 10 Werktage vor Anreise: 50% vom Buchungspreis
- B) ab 5 Werktage bis 1 Werktag vor Anreise 70% vom Buchungspreis.
- C) 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 nach den „Förderregelungen für die Aus- und Fortbildung Ehrenamtlicher“ beantragt werden kann, sind mit dem Logo des Erzbistums gekennzeichnet. Für diese Veranstaltungen kann die entsendende Stelle (Pfarrei, Verband, Einrichtung ...) im Nachhinein formlos eine Förderfähigkeit beantragt werden. Bitte wenden Sie sich an die Pastorale Dienststelle:

sekretariat\_pastorale\_dienststelle@erzbistum-hamburg.de  
oder 040/248 77-270. Weitere Fördermöglichkeiten entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen.

\* Werktag = Montag bis Freitag

### 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! Es hilft uns schon, wenn Sie bereit sind, Ihren Rechnungsbetrag aufzurunden. Bei Spenden ab 300 € stellen wir Ihnen selbstverständlich eine Spendenquittung aus. Darunter genügt der Ausweis auf der Rechnung oder Kontoauszug für Ihre Einreichung beim Finanzamt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Datenschutzhinweis

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



Fr 02.01. – So 04.01.2026

Do 06.08. – So 09.08.2026

## **Die große Chance der Lebensmittel**

Für Frauen zwischen 40 und 55

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

War das schon alles – Beruf, Partnerschaft, Familie? Ist das wirklich der ganze Sinn meines Lebens? Daraus spricht die Ursehnsucht nach sich selbst. Die Verbindung zu Ihrem Herzen, angeleitete Meditationen, das Überwinden von hinderlichen Glaubenssätzen und wertvoller Austausch helfen Ihnen, sich neu zu orientieren. Ihre Sehnsucht ist der Wegweiser zu einem Leben, das Sie lieben. Voraussetzung: Normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit.

Anreise bis: 14.15 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 365,00

Sa 03.01.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Mo 06.07.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Mo 16.11.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

## **Klangschalen und Impulse als Kraftquelle**

Wege des Lebens

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Ein Tag, um den Alltag zu unterbrechen, neue Impulse zu bekommen und eigene Kräfte aufzutanken. Das Thema „Du bist die Quelle des Lebens“ spiegelt sich im Psalm 36 und anderen Texten wider und füllt den Tag mit sehr unterschiedlichen Impulsen. 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 87,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 05.01. – Fr 09.01.2026

## **Tage der Meditation**

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Nelly Sachs)

Sr. Angela Rammé CSJ, meditative Tanzleiterin, Exerzitienbegleiterin  
aus 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 455,00

Mo 19.01. – Fr 23.01.2026

Fr 03.07. – Di 07.07.2026

Fr 16.10. – Di 10.10.2026

## Beginnt das Jahr mit Singen!

Missa Nona von Franz Arnfelser

Die dreistimmige „Missa Nona“ von Franz Arnfelser (1846 – 1898) wird uns durch das erste Chorsemnar des Jahres 2026 begleiten. Mit großer Tiefe schmiegen sich die innig romantischen Harmonien direkt in die Herzen der Sängerinnen und Sänger. Eine beseelt freudige Wehmut stellt sich ein, wenn sich der Gesang der schlicht und eingängig komponiert Weisen seinem Ende zuneigt. Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage und [www.musik-akademie.de](http://www.musik-akademie.de).

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

Zusätzliche Kosten entstehen für das Notenmaterial.

Fr 23.01. – So 25.01.2026

Fr 21.08. – So 23.08.2026

Fr 11.12. – So 13.12.2026

## Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

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

Michaela Schwerdt aus 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, 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.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 345,00

Fr 23.01. – So 25.01.2026

## **Philoxenia-Begegnung mit Bulgarischen Orthodoxen Christen der Kirchengemeinde Hl. Kyrill und Hl. Methodius**

Maria Wedewer-Steffen und Pastor Frank Lotichius

An diesem Wochenende können wir miterleben, wie Christen der Bulgarischen Orthodoxen Gemeinde aus Hamburg die Göttliche Liturgie feiern. Dr. Christo Karabadjakov, Kirchenvorstandsvorsitzender der Gemeinde, und Frau Katharina Strauch, M.A., geben uns einen Einblick in die Geschichte und gegenwärtige Lage ihrer Kirche und konkret in die Situation ihrer Gemeinde in Hamburg. Wir freuen uns auf regen ökumenischen Austausch.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 160,00

Mo 26.01. – Fr 30.01.2026

## **Ignatianische Einzelexerziten**

„Lehre mich tun nach deinem Wohlgefallen!“ (Ps 143,10)

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

Exerziten 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. Ein telefonischer Vorkontakt mit dem Exerzitenbegleiter ist Teil der Anmeldung.

Anreise bis: 14.15 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 465,00

Fr 30.01. – So 01.02.2026

## **Gewaltfreie Kommunikation**

Die Sprache von Herz zu Herz

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

Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) ermöglicht Ihnen, so miteinander zu sprechen, dass mehr Vertrauen, Verständnis und Freude am Leben 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 374,00

Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

Mo 02.03. – Fr 06.03.2026

Mo 20.04. – Fr 24.04.2026

Mo 04.05. – Do 07.05.2026

Mo 01.06. – Fr 05.06.2026

Mo 10.08. – Fr 14.08.2026

Mo 07.12. – Fr 11.12.2026

## Qi Gong-Woche

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

Hans Martin Lorentzen

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 645,00

Di 03.02.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Di 14.04.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Di 08.09.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

## Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper

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

Michaela Schwerdt aus Norderstedt

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

Kosten: EUR 88,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Mo 09.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Mi 25.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Mi 24.06.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Di 25.08.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Do 01.10.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Mi 25.11.2026, 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

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 85,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Mo 09.02. – So 15.02.2026

Mo 07.09. – So 13.09.2026

## **Einzelexerzitien**

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

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

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 665,00

Sa 14.02.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa 04.07.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa 29.08.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Sa 17.10.2026, 10.00 – 17.00 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

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 85,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Sa 14.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Sa 21.11.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

## Kantorenschulung

Gesänge für den Gottesdienst

Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker aus Lübeck

Im Gottesdienst gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für einen Kantor. Beginnend mit Gesängen aus dem Gesangbuch GOTTESLOB werden Anfänger im Kantorendienst an die unterschiedlichen Formen heran geführt. Erarbeitet werden Anregungen für die Liedauswahl, das Anstimmen von Liedern, Wechselgesänge des Gesangbuches, Modelle der Gemeindepсалodie, Modelle für den Antwortpsalm. Arbeit mit Gebet- und Gesangbuch GOTTESLOB, Ausgabe Hamburg, Antwortpsalmen und Rufe vor dem Evangelium (Bonifatius) und weiteren Materialien.

Kosten: EUR 45,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Mo 23.02. – So 01.03.2026

## Fasten.Schweigen.Meditieren

Meditationsexerzitien mit geistlicher Begleitung

Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Die Ruhe und Stille des Klosters lädt ein, in der Fastenzeit innezuhalten und zu sich und zu Gott zu finden. Inhalte: Geistliche Impulse, gemeinsame Meditationszeiten (6 x 25 Min.), meditatives Gehen, Gebetsgebärde, Leibspürübungen auf eutonischer Grundlage, zwei



Begleitgespräche, Zeit für sich, Fasten mit Tee, Säften und Gemüsebrühe. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zum durchgängigen Schweigen sowie Erfahrung mit Fasten und die Bereitschaft, sich auf den gesamten Kursprozess mit Schweigen einzulassen; bitte Infolyer anfordern.

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 715,00

**Mo 23.02. – Fr 27.02.2026**

## **Frauenpower in der Bibel**

**Frauen begegnen Jesus**

Irene Kaiser, Pastoralreferentin i.R. aus Rheine

„Und sie wunderten sich, dass er mit einer Frau sprach“ (Joh 4,27). Das Erstaunen der Jünger ist nur zeitgeschichtlich zu verstehen. Eine Frau sprach in der Öffentlichkeit nicht mit einem Rabbi. Heute ist dieser Vers Anstoß zum Nachdenken über Jesu Begegnungen mit den Frauen seiner Zeit. Ungewöhnliche, starke Frauen wollen wir in diesen Tagen kennenlernen und ihre Botschaft für uns persönlich und für die Kirche heute entdecken. Lebensnahe Bibelarbeit (Bibliolog), Gespräch und Zeit für Spaziergänge, Stille und Gebet werden die Tage prägen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 489,00

**Fr 27.02. – So 01.03.2026**

**Fr 30.10. – So 01.11.2026**

## **Männerwochenende**

**Mann, halt an! – Wo gehst du hin?**

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

Dieses Wochenende am Jahresbeginn unterbricht noch einmal den Alltag und seine scheinbaren Selbstverständlichkeiten. (Auch) Für Männer ist es manchmal schwierig, eine gute Lebens-Balance zu finden. Dies kann sich noch verstärken, wenn besondere Belastungen (Trennung, Herausforderungen bei der Kindererziehung, unklare Berufsperspektiven, einschneidende gesundheitliche Veränderungen o.ä.) das normale Konfliktpotential verschärfen. Die Hinwendung zum eigenen Körper, zur Natur und zur Stille in der Gemeinschaft anderer Männer sollen anregen, sich wieder mehr mit sich selbst und mit Gott zu verbinden. Die Möglichkeiten zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche und zum Einzelgespräch ergänzen diesen Weg.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 233,00



Fr 27.02. – So 01.03.2026

## Meditatives Wochenende zur Fastenzeit



Pfr. Wolfgang Guttman und Mitarbeiter\*innen der Cursillo-  
bewegung aus Hamburg

Das Wochenende beinhaltet Texte und Impulse zum Innehalten in der Fastenzeit. 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

Sa 28.02.2026, 09.30 – 16.30 Uhr

Sa 28.11.2026, 09.30 – 16.30 Uhr

## Seminar für Mitarbeitende in Besuchsdiensten

Was am Ende zählt – Nachdenken über das Lebensende

Stefanie Niß (Leitung), Caritas im Norden; Klaus Kaiser (Referent),  
freier Theologe und Trauerredner

Das Thema Tod und Sterben begegnet uns im Besuchsdienst ebenso wie im eigenen Leben. Wie sprechen wir über das, was uns berührt, verunsichert oder sprachlos macht? Dieser Seminartag bietet Raum für Austausch, Fragen und neue Perspektiven auf ein Thema, das uns alle angeht.

**Anmeldung bei:** Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.,  
Landesstelle Schleswig-Holstein/Ehrenamtskoordination,  
Tel: 0431-59 02 68, stefanie.niss@caritas-im-norden.de

Mo 02.03. – Fr 06.03.2026

siehe Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

## Qi Gong-Woche

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

Hans Martin Lorentzen

Fr 06.03. – So 08.03.2026

## Lebendig glauben – glaubwürdig leben

Br. Norbert Bucker 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 kom-

men. 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: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 293,00

Fr 06.03. – So 08.03.2026

## **20 und ... Philosophiekurs für junge Erwachsene**

Philosophie im Alltag: Wonach richte ich mein Leben aus?

Prof. Dr. Christiane Drechsler aus Altengörs und Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

Im Verlauf dieses Wochenendes wollen wir den philosophischen Grundlagen unseres Denkens und Handelns, unserer Lebens-Philosophie nachspüren. Was ist unsere persönliche Auffassung vom Richtigen, Guten und Wahren, und: welche Philosophinnen und Philosophen haben ähnlich gedacht?

Ort: Haus Raphael

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 120,00

Mo 09.03. – Fr 13.03.2026

Mo 13.04. – Fr 17.04.2026

Mo 12.10. – Fr 16.10.2026

## **Basenfasten – Regeneration für Körper und Seele**

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin aus 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 ein Detox-Ionen-Fußbad runden das Programm ab.

Anreise bis: 14.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 699,00

Mo 09.03. – Fr 13.03.2026

## **Bibliolog-Exerzitien**

Zwischen den Zeilen ...

Br. Lukas Boving OSB, Kloster Nütschau

In diesen Tagen wollen wir zwischen den Zeilen des eigenen Lebens versuchen zu lesen und das Verborgene zwischen den Zeilen biblischer Texte zu entdecken und beides in den Dialog zu bringen – in uns selbst und mit Gott. Austausch in der Gruppe, Einzelgespräche, tägliche Bibliologie und kreative Elemente, persönliche Zeiten der Reflexion und Gebet. Eingebettet sind die Bibliolog-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 389,00

Fr 13.03. – So 15.03.2026

## **Besinnungswochenende für Benediktineroblatten**

Br. Lukas Boving, Kloster Nütschau

Thema wird noch auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 176,00

Sa 14.03.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa 27.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa 26.09.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Sa 19.12.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

## **Nütschauer Männersamstag: Frühling**

Männerorte Kraftorte

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 45,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

Fr 20.03. – So 22.03.2026

Fr 20.11. – So 22.11.2026

## Qi Gong für Frauen

Angelika Hansen, Qi Gong-Lehrerin und Ausbilderin aus Meldorf

In diesem Kurs spielen die physiologischen Besonderheiten der Frau aus Sicht der TCM eine wichtige Rolle. Die traditionsreichen Übungen, die in diesem Kurs vermittelt werden, entstammen u.a. dem Lotusblüten Qi Gong nach P. Hinterthür und dem Nü Zi Qi Gong. Sie können den Beckenboden stärken, die Menstruationsschmerzen lindern und helfen, die Beschwerden der Menopause besser zu meistern. Anfängerinnen, Fortgeschrittene, sowie Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen.

Anreise bis: 14.15 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 365,00

Sa 21.03.2026, 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

So 22.03.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

## Konzert Kreuzwegsandacht

Nicola Strachanowski, Sopranist; Prof. Dr. C. Drechsler, Organistin;

Sprecher Br. Elija Pott OSB, Kloster Nütschau

Eine musikalische Andacht

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 dazugehörigen 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.

Ort: Klosterkirche.

Um Spenden wird gebeten

Mi 25.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Mo 09.02.2026

## Qi Gong-Tag

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

Hans Martin Lorentzen

Do 26.03. – So 29.03.2026

## Exerzitien für Männer

Paulus Saulus Paulus? – Der Weg zum Glauben Freundschaft mit Jesus  
Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

Die Freundschaft mit Jesus wird oft als eine enge, persönliche Beziehung beschrieben, bei der man Vertrauen, Liebe und Gemeinschaft mit ihm pflegt. Es geht darum, Jesus als Freund zu sehen, der immer für einen da ist, zuhört und begleitet. Diese Freundschaft kann durch Gebet, das Lesen der Bibel und das Leben nach seinen Lehren gestärkt werden.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 340,00

Do 26.03. – Mo 30.03.2026

## Pflanzen malen in der Stille

Im Kleinen das Große erkennen

Katrin Ullmann M. A., freischaffende, Malerin aus Wallis/Schweiz

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

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 599,00

Fr 27.03. – So 29.03.2026

## 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 370,00 zuzüglich EUR 30,00 Materialkosten

Fr 27.03. – So 29.03.2026

## Männer am Ende der beruflich geprägten Zeit

Da geht was! im Ruhestand

Johannes Kölbl, ev. Seelsorger und Pfarrer, Supervisor und Coach aus Rostock, zusammen mit Fritz Schultz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor und Coach DGSv 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“? Man(n) denkt, plant und fühlt weiter. Gemeinsam wollen wir uns stärken im Wandel, im Reifen und in der Endlichkeit unserer Lebenszeit.

Anreise bis: 16.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 335,00

Mi 01.04. – Mo 06.04.2026

## Feier der Kar- und Osterliturgie

Gemeinschaft der Mönche, Br. Josef van Scharrel OSB, Br. Norbert Bücken OSB, Prof. Dr. Christiane Drechsler 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 hinein-führen 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. Sofern Sie am Anreisetag schon eher zu uns kommen und am Nachmittag zusätzlich Kaffee & Kuchen einnehmen möchten, informieren Sie uns gerne zusammen mit Ihrer Anmeldung.

Kinder ab 3 Jahren EUR 275 (keine Kinderbetreuung)

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 500,00

Fr 10.04. – So 12.04.2026

Fr 15.05. – So 17.05.2026

Fr 17.07. – So 19.07.2026

## **Singend Seelenräume öffnen**

„Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen“

(Georg Philipp Telemann)

Gloria Thom, Musikerin, Sängerin, Chor- und Singkreisleiterin  
aus 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: 16.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 339,00

Sa 11.04.2026, 10.00 – 17.00 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](mailto:daniela.braker@erzbistum-hamburg.de)

Mo 13.04. – Fr 17.04.2026

siehe Mo 09.03. – Fr 13.03.2026

## **Basenfasten – Regeneration für Körper und Seele**

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin aus Elmshorn

April



Di 14.04.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

## **Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper**

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

Michaela Schwerdt aus Norderstedt

Dieses Versprechen gibt Jesus Christus seinen Jüngern vor seiner Himmelfahrt; im Alten Testament der Bibel bezeichnet sich Gott selbst als der „Ich bin da“ und Christus wird als Immanuel – „Gott mit uns“ – vorhergesagt. Dieser Tag lädt ein, sich – mittels Textimpulsen, geführter Meditation, Gespräch, Gesang, Gebet sowie heilsamen Ritualen (im Sitzen und Liegen) – in die wohlwollende, uns liebende und stärkende Gegenwart Gottes zu versetzen. Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost.

Kosten: EUR 88,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Mi 15.04. – Fr 17.04.2026

Mi 05.08. – Fr 07.08.2026

Fr 30.10. – So 01.11.2026

## **Feldenkrais-Seminar**

Christel Aepler, Feldenkraispädagogin aus Westergellersen

Bei der Feldenkrais-Methode handelt es sich um einen Lernprozess. Einfache Bewegungen werden in Variationen ausprobiert. Ungewöhnliche Bewegungen aktivieren und fordern das Gehirn, so dass neue Verschaltungen entstehen. Das Resultat ist ein umfangreicheres Bewegungsrepertoire sowie Freude an der Bewegung. Leichtigkeit in der Bewegungsausführung verringern körperliche und emotionale Spannungen und sorgen für Wohlfühl. Die Übungen werden überwiegend im Liegen ausgeführt, langsam und ohne Kraftaufwand.

Anreise bis: 15.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 385,00

Fr 17.04. – So 19.04.2026

## **Wochenende für Kranke und Angehörige**

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

Erika und Dr. med. Georg Schiffner, Christen im Gesundheitswesen;

Br. Josef van Scharrel OSB, Br. Simon Griskiewitz OSB, 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.

Sa 18.04.2026, 09.00 – 15.30 Uhr

Sa 14.11.2026, 09.00 – 15.30 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

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 82,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee/Kuchen)

Mo 20.04. – Fr 24.04.2026

siehe Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

## Qi Gong-Woche

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

Hans Martin Lorentzen

Mo 20.04. – Fr 24.04.2026

## Meditativer Tanz

Begegnung mit dem auferstandenen Christus

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

In diesem Tanzseminar wollen wir uns mit Aufmerksamkeit den Begegnungen der Jünger mit Jesus nach seiner Auferstehung zuwenden. Wir wollen die entsprechenden Texte in der Bibel meditieren und sie lebendig werden lassen im Tanz. Dies gibt uns die Möglichkeit zu erfahren, wie Jesus uns begegnen möchte, dort wo wir gerade sind, aber auch uns zu erinnern, wie und wo er uns schon früher begegnet ist. Körperübungen, stille Meditation und gemeinsames Gebet sollen uns dabei helfen.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 490,00

Fr 24.04. – So 26.04.2026

## **Entspannung und Aufrichtung geschehen lassen – eine Einführung in die Alexander-Technik**

Das Richtige geschieht von ganz allein ... (F.M. Alexander)

Teresa Brunnmüller, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik, Vorstandsmitglied des ATVD e.V., Bandoneonistin aus München

Bei geistiger und körperlicher Anspannung weist die Alexander-Technik einen Weg des Nicht-Tuns, der zur Wiederherstellung der Funktionsweise unseres selbstorganisierten Organismus führt und damit körperliches und geistiges Wohlbefinden fördert. Angeleitete Übungen und gemeinsame alltägliche Aktivitäten geben neue Impulse für einen ganzheitlich guten Umgang mit uns selbst inmitten der Herausforderungen des alltäglichen Lebens.

Anreise bis: 15.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 350,00

Fr 24.04. – So 26.04.2026

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

Ein Wochenende für Trauernde

Christina Wilker, Beerdigungsleiterin und Trauerbegleiterin aus Hannover und Br. Norbert Bücken 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 Verlust Erfahrung 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 364,00

Fr 24.04. – So 26.04.2026

## **Waldbaden – Im Augenblick ankommen**

Gaby Fehmer und Heidrun Warning-Schröder

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, hel-

fen beim Stressabbau durch das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, dazu 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: 17.00 Uhr, Ende: 14.30 Uhr

Kosten: EUR 410,00

Fr 24.04. – Fr 01.05.2026

Fr 17.10. – Fr 24.10.2026

## 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 Vergangenen. Charakteristisch für die Wüstentage ist ihre Prozesshaftigkeit, so wie sie Dürkheim versteht. Arbeit nach Dürkheim ist immer ein Sichentwickelndes-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 655,00

Mo 04.05. – Do 07.05.2026

siehe Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

## Qi Gong-Woche

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

Hans Martin Lorentzen

Kosten: EUR 505,00

Mo 11.05. – Fr 15.05.2026

## Mit dem Körper beten

„Wenn es Dir gut tut, dann komm.“

Br. Prior Johannes Tebbe OSB und Hans Martin Lorentzen

Himmel und 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: 14.15 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 677,00

**Mo 11.05. – So 17.05.2026**

## **Kontemplation – Hingabe ans Jetzt**

Christian Tröster, Exerzitienbegleiter und Journalist aus Hamburg

In diesen Tagen geben wir uns Raum für das stille Gebet. Wir orientieren uns dabei an der „Wolke des Nichtwissens“, einem benediktinischen Meditationsbuch des 14. Jahrhunderts und dessen zeitgenössischer Ausformung, dem Gebet der Sammlung. In der Tradition des indischen Advaita biete ich ergänzend Impulse zur Selbsterkundung (Self Inquiry) an. Der Kurs findet im Schweigen statt. Dieses Angebot ist geeignet für Menschen, die schon über Erfahrungen in Kontemplation oder Achtsamkeitsmeditation verfügen. Der Referent empfiehlt vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 775,00

**Mo 11.05. – Mo 18.05.2026**

**Fr 07.08. – Fr 14.08.2026**

## **Ikonenschreiben für Anfänger\*Innen**

Br. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau

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 01.02.2026.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 799,00

Di 12.05. – Fr 15.05.2026

## 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 376,00

Fr 15.05. – So 17.05.2026

siehe Fr 10.04. – So 12.04.2026

## Singend Seelenräume öffnen

„Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen“

(Georg Philipp Telemann)

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

Fr 15.05. – So 17.05.2026

## Inneres Wachstum

Eine Reise zu mir selbst

Christina Richter, Psychologische Beraterin und Trauerbegleiterin 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 ansehen: „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 340,00

Mo 18.05. – Fr 22.05.2026

## **Meditatives Bogenschießen für Männer**

Der Weg zur 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 einer individuellen Schule für das Leben begibt. Das Wichtigste dabei ist, neues Vertrauen in die eigenen Kräfte zu schöpfen und ein positives Verhältnis zu den eigenen männlichen Anteilen zu entwickeln. Ausrüstung wird gestellt.

Ort: Haus Raphael

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 525,00

Mo 18.05. – Mi 20.05.2026

## **Eine ganzheitliche Begegnung mit Religion wagen**

Leitung: Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt Kiel

Referentin: Elisabeth Buck

Der Bewegte Religionsunterricht eröffnet für unterschiedlichste Schularten und Jahrgangsstufen ein Begegnungsfeld für Schülerinnen und Schüler, mit religiösen Themen und Fragen umzugehen, sie in leiblichen Handlungsvollzügen zu untersuchen, verschiedene räumliche und geistige Perspektiven zu gewinnen, zu deuten und zu werten und sich eigener Standpunktmöglichkeiten gewahr zu werden. Referentin ist Elisabeth Buck. **Anmeldung bei:** Erzbischöfliches Amt Kiel, Krusenrotter Weg 37, 24113 Kiel, Tel. 0431/64 03 602

Fr 22.05. – Mo 25.05.2026

## **Pfingstbegegnung für Benediktineroblatten und Interessierte**

Br. Lukas Boving, Kloster Nütschau

Thema wird noch auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Tagesgäste für Samstag sind mit Voranmeldung möglich,

Kosten EUR 35,00 (inkl. Mittagessen)

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 297,00



Fr 22.05. – Mo 25.05.2026

## **Der Ruf des Lebens hört niemals auf**

Für alle ab 50

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, ZEN-Kontemplation aus Pinneberg  
Die Lebensmitte ist überschritten – und doch fragen wir oft: War das schon alles? Es gibt eine Ursehnsucht, die weiß, dass es mehr gibt. Die körperlichen Kräfte lassen nach – und gleichzeitig öffnen sich neue Räume für Tiefe, Reifung und Sinn. Wir können wachsen bis zum letzten Atemzug. Dieses Seminar lädt Sie ein, dem Ruf Ihrer Seele zu folgen – in Verbundenheit, mit Ihrer inneren Weisheit und mit dem, was größer ist als wir selbst.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 510,00

Fr 22.05. – Mo 25.05.2026

## **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 Stress-therapie 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: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 494,00

Mo 01.06. – Fr 05.06.2026

siehe Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

## **Qi Gong-Woche**

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

Hans Martin Lorentzen

Mo 01.06. – Mo 08.06.2026

## Ikonenschreiben für neue Fortgeschrittene

Br. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau

Dieser Kurs ist besonders gedacht für neue Fortgeschrittene, die schon einige Anfängerkurse besucht haben und nun Neues lernen wollen – wie das Malen von Landschaften, Gebäuden, Gewändern, eventuell Malen auf Gold usw. Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmtechnik. Durch das Malen 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 01.02.2026.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 799,00

Fr 12.06. – So 14.06.2026

Fr 14.08. – So 16.08.2026

Fr 27.11. – So 29.11.2026

Fr 18.12. – So 20.12.2026

## Herz Qi Gong-Wochenende

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

Hans Martin Lorentzen

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 365,00

Di 16.06. – Mi 24.06.2026

## Waldexerzitionen für Männer

Visionssuche: Allein in der Wildnis

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau 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 unter und der Himmel über Dir. Drei Tage und Nächte – für Leib, Seele und

Geist. Diese Natur- und Selbsterfahrung bildet neben der Vorbereitungszeit und der Nachbereitung des Erfahrenen den Kern der neuntägigen Waldexerzitien, die wir im Steigerwald in der Tradition von biblischen Propheten, Eremiten und anderen Männern und Frauen verbringen. Sie gingen auf Visionsuche (Vision Quest), ein uraltes, in vielen Kulturen und Religionen praktiziertes Ritual im Dialog mit der Schöpfung. Vorbereitungstag am Sa 24.01.2026 im Kloster Nütschau/ am So 15.02.2026 im Gästehaus Münsterschwarzach. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist verpflichtend. Anmeldeabschluss: 01.02.2026

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Kosten: EUR 660,00

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr

**Do 18.06. – So 21.06.2026**

## **Kleiner Glaubenskurs „Cursillo“**



Pfr. Wolfgang Guttman und Mitarbeiter\*Innen der Cursillo-bewegung aus Hamburg

Der „Cursillo de Cristiandad“ (kleiner Kurs vom Christsein) ist ein dreitägiger, intensiver Glaubenskurs, entstanden vor rund 70 Jahren aus dem Bemühen junger Christen auf der Insel Mallorca, das Evangelium nicht nur zu verkünden, sondern für jedermann erfahrbar zu machen. Der Cursillo ist erlebtes Evangelium und will jeden dazu ermutigen, seine Talente zu entdecken und dort, wo er oder sie lebt, als Christ aktiv zu werden. Den Cursillo kann man eigentlich nicht beschreiben – man muss ihn erleben! Mehr Infos unter: [www.cursillo-hamburg.de](http://www.cursillo-hamburg.de) oder auf Facebook. **Anmeldung bei:** Cursillo Sekretariat für das Erzbistum Hamburg, Dorit Schmigalle, Küperkoppel 70a, 22045 Hamburg, Tel. 040 68 52 71, [hamburg@cursillo.de](mailto:hamburg@cursillo.de)

**Fr 19.06. – So 21.06.2026**

## **Mit den Sinnen leben – sinnvoll leben: hören lernen!**

Übungen zur sinnlichen Wahrnehmung

Br. Norbert Bucker OSB, Kloster Nütschau

Genau hinhören, das heißt: In dem, was ich höre, mehr entdecken! Um das „Mehr“ zu entdecken, um das Hören zu lernen, was hinter den Dingen liegt, ist es wichtig, das Ohr zu schulen, genau und gut hinzuhören. Und was liegt hinter den Dingen? Die Wahrheit Gottes! Glauben kommt vom Hören! Konkrete Übungen zum Hören; Nachdenken über die Art und Weise, wie ich höre; einander zu-hören; neue Eindrücke gewinnen: Wichtig ist, in diese Tage mit einer Haltung der

Neugierde und gespannten Offenheit auf sich selbst und aufeinander hinein zu gehen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 270,00

**Mo 22.06. – Fr 26.06.2026**

## **Führungswoche „Führen mit System und Spiritualität“**

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

Führung ist Dienst-Leistung. Sicheres Führen setzt einen guten Kontakt nach Außen, vor allem aber zu sich selbst voraus. Deshalb ist Führung auch ein spirituelles Geschehen: eine Kontaktfläche mit sich selbst und Anderen. Die Woche 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 896,00

**Mi 24.06.2026, 09.30 – 17.00 Uhr**

siehe Mo 09.02.2026

## **Qi Gong-Tag**

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

Hans Martin Lorentzen

**Fr 26.06. – So 28.06.2026**

## **Ein Wochenende für Großeltern mit ihren Enkeln**

„Wir sind sein Haus!“

Br. Prior Johannes Tebbe OSB; Lucia Justenhoven, Dipl. Theol., Geistliche Leitung des Diözesanverbandes der kfd Hamburg

„Wo wohnt eigentlich Gott?“ – Manchen von Ihnen als Großeltern ist diese Frage mit großen Augen von Ihrem Enkelkind bereits gestellt worden. Genau dieser Frage wollen wir an dem Wochenende nachgehen. Wo ist der Himmel? Und: Ist Gott wirklich überall, auch in mir? Gott will bei uns wohnen, das sagt uns die Hl. Schrift. Texte der Bibel werden uns an dem Wochenende begleiten, aber vor allem wollen wir mit Freude und Kreativität miteinander spielen, singen, basteln und nachspüren, wie Gott in unseren Herzen ein Zuhause finden kann.

Kosten: EUR 195,00, Kinder mit 5–9 Jahren: EUR 150,00

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Sa 27.06.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 14.03.2026

## **Nütschauer Männersamstag: Sommer**

Männerorte Kraftorte

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau; Ludger Nikorowitsch, Militäraseelsorge, Erzbistum Hamburg

Mo 29.06. – So 05.07.2026

## **Exerzitien im Sommer**

Dem Geist Raum geben

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 699,00

Mo 29.06. – Mo 06.07.2026

## **Ikonenschreiben für Fortgeschrittene**

Br. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau

Durch das Ikonenmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und so der orthodoxen Spiritualität begegnen.

Im Kurs für Fortgeschrittene wollen wir durch das Malen der Ikone das bisher schon Erlernte festigen und Neues erlernen wie das Malen von Landschaft, Gebäude, Gewänder, Faltenwurf usw. 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 01.02.2026.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 799,00

Fr 03.07. – Di 07.07.2026

## Chorsingen im Sommer

Come let us sing!

Ein ungewöhnlicher Titel für alle, die das „Chorsingen im Sommer“ schon immer begleiten. In diesem Jahr wird es etwas Neues geben. Neben den uns allen bekannten Volksliedern, Madrigalen und Motetten gibt es noch so viel mehr, aber dem Gospelgesang wurde bisher nur ein überschaubarer Raum im Repertoire unserer MAS-Chorseminare gegeben. Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage und [www.musik-akademie.de](http://www.musik-akademie.de).

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

Fr 03.07. – So 05.07.2026

## Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Ein Einführungsseminar

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Klangschalen persönlich erleben, spüren, wahrnehmen und wie sie im christlichen und weltlichen Umfeld eingesetzt werden können, das ist Ziel dieses Wochenendes. Eine Einführung in das Autogene Training mit Klangschalen, -massage, -reisen/Meditation, Anwendungen bei Krankheiten, die Einbeziehung der Natur, eventuell sogar das kleine Schwimmbassin im Garten, können Thema sein. Der Bereich der Klangschalen ist so groß, dass wir nur einen Teil der Möglichkeiten gemeinsam ausprobieren werden.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 298,00

Sa 04.07.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

siehe Sa 14.02.2026

## Im Singen Zuhause

Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen

(Georg Philipp Telemann)

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

Mo 06.07.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Sa 03.01.2026

## Klangschalen und Impulse als Kraftquelle

Du bist die Quelle des Lebens

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Do 09.07. – So 12.07.2026

## **Yoga und Kontemplation**

Kay Cantú Rodríguez, Yogalehrer BYV, Xperience Yoga, Meditationskursleiter, Yoga-Personaltrainer aus Hamburg; Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Kloster Nütschau

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. Der Referent empfiehlt vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 515,00

Fr 10.07. – So 12.07.2026

## **Berührt vom Klang der Stille – Schweigeseminar**

Herzensgebet als Heilungsweg

Stephan Hachtmann, spirituelle Lebenskunst im Herz des Lebens aus 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 305,00

Fr 10.07. – So 12.07.2026

## **Aufblühen und Lebensfreude gewinnen!**

Impulse aus der positiven Psychologie

Isa Höflich, Gesundheitscoach und Resilienztrainerin aus Lübeck/Sandesneben

Die positive Psychologie richtet ihren Blick bewusst darauf, Menschen in dem zu bestärken, was sie gut können. Denn zu oft schauen wir nur auf unsere Defizite und fühlen uns klein. Das Erkennen und Wertschätzen der eigenen Fähigkeiten und Stärken lässt uns wachsen, motiviert uns und schenkt uns Vertrauen in uns selbst. Mithilfe des



PERMA-Modells erschließen wir uns Aspekte, die uns helfen, unser Leben sinnerfüllt auszurichten, unser Selbstwertgefühl zu stärken und neue Lebensfreude zu gewinnen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 374,00

**Mo 13.07. – Fr 17.07.2026**

## **Follower gesucht – Zwischen Verkündigung und Sichtbarkeit**

Social Media für Gemeinden, Verbände und Orte kirchlichen Lebens  
Br. Lukas Boving OSB, Kloster Nütschau

Im Workshop entwickeln wir\* kreative Ideen für Insta & TikTok, drehen Reels, schreiben Captions und sprechen über Haltung, Humor und Glauben. Keine perfekte Show, sondern ehrliche Präsenz – lokal, relevant, inspirierend. Eingeladen sind alle, die Social Media in Kirche mitgestalten. Denn: Jesus startete mit zwölf Follower – und einer war ein Hater.

\*Angesprochen sind alle, die in ihren Gemeinden oder Einrichtungen Social Media mitgestalten – ob haupt- oder ehrenamtlich, ob Einsteiger:in oder mit Erfahrung.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 410,00 zzgl. Fahrtkosten für evtl. Ausflüge

**Fr 17.07. – So 19.07.2026**

## **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 379,00 zuzüglich EUR 30,00 Materialkosten

Fr 17.07. – So 19.07.2026

siehe Fr 10.04. – So 12.04.2026

## Singend Seelenräume öffnen

„Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen“

(Georg Philipp Telemann)

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

Mo 20.07. – Sa 01.08.2026

## Familienferien

Br. Simon Griskiewitz OSB, Kloster Nütschau

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, eine Tischtennisplatte, Spazier-, Fahrrad- und Wasserwege sorgen für Abwechslung und laden zur Erholung und Entspannung in und um Nütschau ein. Eine Anmeldungsbestätigung erfolgt ab Januar 2026.

Kosten: pauschal 2.350,00 EUR pro Familie, Ermäßigung auf Anfrage  
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Fr 24.07. – So 26.07.2026

## Mit Psalmen auf Naturpfaden

Annette Göder, Theologin, Journalistin, Autorin aus Kiel

Wir wollen Spaziergänge in die Natur unternehmen und an Stationen anhalten, um einen Text aus den Psalmen zu hören. Auf manchen Wegabschnitten wollen wir in Stille über den Text nachdenken, auf anderen miteinander über ihn ins Gespräch kommen.

In den ausgewählten Psalmen geht es zum einen um die Schöpfung und zum anderen um den persönlichen Lebensweg. Diese besonderen Spaziergänge ermöglichen Anregungen für das eigene Leben zu gewinnen, Natur zu genießen und Glaubensfragen zu bedenken.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 360,00

Mo 27.07. – Fr 31.07.2026

## **MIR geschenkte Zeit ...**

„Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst.“

(Karl Valentin)

Thekla Wagoner, Lehrerin, Bildungsreferentin und ehemalige Benediktinerin

Mit diesem Zitat des deutschen Komikers möchte der Kurs durch vielfältige Methoden (Meditation, Körperwahrnehmung, Kreatives, Musik, Texte, Stille ...) dazu einladen, in Berührung mit sich selbst zu kommen und bei sich selbst einzukehren. „Habitarum secum – das Wohnen in sich selbst“ – so beschreibt Gregor der Große den Heiligen Benedikt. Was erfahren Menschen, was erfahre ich, wenn ich in mir selbst wohne und mich mehr und mehr als Tempel des Heiligen Geistes begreife? Dieser Frage wollen wir in diesen Tagen nachspüren und uns dazu austauschen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 496,00

Mi 05.08. – Fr 07.08.2026

siehe Mi 15.04. – Fr 17.04.2026

## **Feldenkrais-Seminar**

Christel Aepler, Feldenkraispädagogin aus Westergellersen

Do 06.08. – So 09.08.2026

## **Dem Herzen lauschen – Schweigeretreat**

Für alle mit Meditationserfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten.

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, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch Stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang. Möglichkeit zum Einzelgespräch. Für alle mit Meditationserfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 535,00

Do 06.08. – So 09.08.2026

## Die große Chance der Lebensmittel

Für Frauen zwischen 40 und 55

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

War das schon alles – Beruf, Partnerschaft, Familie? Ist das wirklich der ganze Sinn meines Lebens? Daraus spricht die Ursehnsucht nach sich selbst. Die Verbindung zu Ihrem Herzen, angeleitete Meditationen, das Überwinden von hinderlichen Glaubenssätzen und wertvoller Austausch helfen Ihnen, sich neu zu orientieren. Ihre Sehnsucht ist der Wegweiser zu einem Leben, das Sie lieben. Voraussetzung: Normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 510,00

Fr 07.08. – So 09.08.2026

## Waldbaden im Sommer

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 Stress-therapie 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: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 359,00

Fr 07.08. – Fr 14.08.2026

siehe Mo 11.05. – Mo 18.05.2026

## Ikonenschreiben für Anfänger\*Innen

Br. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau

Mo 10.08. – Fr 14.08.2026

siehe Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

## Qi Gong-Woche

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

Hans Martin Lorentzen

Fr 14.08. – So 16.08.2026

## **Kräuter rund ums Kloster**

Br. Andreas Ewert OSB, Kloster Nütschau und Fabiola Bulian-Saccomanno, Musik und Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
Herzliche Einladung zu einer sinnlichen Entdeckungsreise wild wachsender Kräuter an Wiesen und Wegen des Klosters. Die Symbolik der verschiedenen Kräuter bringen wir in Kontakt mit unserem Leben. Inspiriert von der traditionellen Kräuterweihe möchten wir die Verbindung von Körper, Geist und Natur in das Lob des Schöpfers münden lassen. Meditative Einheiten, der Austausch in der Gruppe und das gemeinsame Erkunden von Kräutern machen das Wochenende zu einer erholsamen inneren und äußeren Entdeckungsreise.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 339,00

Fr 14.08. – So 16.08.2026

## **Resilienz – Stark durch Selbstfürsorge**

Dr. Tina Wenz, Resilienztrainerin, Coach aus Neumünster  
Ein Wochenende zum Innehalten und liebevollen Bei-sich-Ankommen. Wir erkunden, warum wir fühlen und handeln, wie wir es tun – ohne Bewertung, aber mit Herz. So entsteht Raum für Selbstannahme und die Erkenntnis, was wir wirklich brauchen – gerade dann, wenn sich das Leben nicht rund anfühlt und es an vielen Stellen holpert. Du lernst stärkende Methoden für den Alltag kennen – achtsam, anwendbar und in deinem Tempo. Denn Unterstützung darf dort beginnen, wo du gerade stehst.

Anreise bis: 16.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 294,00

Fr 14.08. – So 16.08.2026

siehe Fr 12.06. – So 14.06.2026

## **Herz Qi Gong-Wochenende**

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

Hans Martin Lorentzen

Mo 17.08. – So 23.08.2026

## Psychotherapie-Woche

„Lass meine Seele leben“ (Ps 119,175)

Eva-Maria Jeske, Christliche Psychotherapie IGNIS – Akademie für Christliche Psychologie; Heilpraktikerin ausschließlich auf dem Gebiet der Psychotherapie aus Kitzingen

Enttäuschungen, Schicksalsschläge, Zumutungen des Alltags, Ihre Seele bekommt darunter kaum mehr Luft. Sie flehen: Lass meine Seele leben! Zähne zusammenbeißen und Leben auf Sparflamme müssen ein Ende haben! Durch den Abstand zum Alltag, das heilsame Umfeld des Klosters sowie das tägliche persönliche Gespräch mit der Therapeutin kommen heilsame Prozesse in Gang, Ihre Seele wird durch- und aufatmen. Sie legen Vergangenes nach und nach ab und erwarten das Kommende mit wachsender Zuversicht. Infos, spezieller Flyer und **Anmeldung ausschließlich bei:** Eva-Maria Jeske, Kirchberg 8, 97516 Oberschwarzach, [www.es-muss-nicht-so-bleiben.de](http://www.es-muss-nicht-so-bleiben.de)  
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 887,00

Di 18.08. – Fr 21.08.2026

## 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. Die Lebensphase des Älterwerdens bietet vielfältige Möglichkeiten von Erfüllung und beglückenden Erfahrungen, von Entwicklung und Wachstum. Wir werden das eigene Älterwerden in den Blick nehmen. Der Kurs gibt Gelegenheit zu einer Spurensuche in der dritten Lebenszeit. Impulse und Gespräche im Plenum und in Kleingruppen und Zeiten des eigenen Nachsinnens wechseln einander ab.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 333,00

Fr 21.08. – So 23.08.2026

## Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

Getragen in Gottes Hand

Michaela Schwerdt und Dirk Schwerdt aus Norderstedt

Den eigenen Spuren des Getragen-Seins im Leben folgen: Am Anfang haben wir eine körperliche Erfahrung des Getragen-Seins durch die Eltern gemacht. Kennen wir dieses Gefühl noch? Hat es sich im Laufe der Jahre verändert? Wer oder was trägt uns heute? An diesem Wochenende wollen wir dem nachgehen und unser Gefühl für das

Getragen-Sein auf verschiedene Weise stärken – mit gemeinsamem Gesang, Gebet, Meditation, Spaziergang sowie heilsamen Ritualen (im Sitzen und Liegen). Die Referenten empfehlen vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 379,00

Fr 21.08. – So 23.08.2026

## **Stress ade – ein Übungswochenende für mehr Gelassenheit**

Dr. med. Cornelia Decker aus Hannover

Ausbildung, Studium, Arbeit und Familie stellen uns vor vielfältige Herausforderungen. Dabei überschreiten wir leicht die Grenze zwischen dem, was uns gut tut und dem, was zu viel ist. An diesem Wochenende werden wir uns mit unseren eigenen Stressmustern beschäftigen. Es werden Methoden zur Stressbewältigung vermittelt, die leicht umzusetzen sind: Atemtechniken, Kurzentspannungs-Möglichkeiten, Übungen zu achtsamer Kommunikation und zu Achtsamkeit im Alltag.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 285,00

Di 25.08.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Mo 09.02.2026

## **Qi Gong-Tag**

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

Hans Martin Lorentzen

Sa 29.08.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

siehe Sa 14.02.2026

## **Im Singen Zuhause**

Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen

(Georg Philipp Telemann)

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

Mo 31.08. – Fr 04.09.2026

## **Einübung der Kontemplation**

Sr. Angela Rammé CSJ, meditative Tanzleiterin, Exerzitienbegleiterin aus 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



Bettenhaus im Bau



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 490,00

**Mo 31.08. – Fr 04.09.2026**

## **Das bin ich mir wert!**

**Stress reduzieren und Kraftquellen entdecken**

Isa Höflich, Gesundheitscoach und Resilienztrainerin  
aus Lübeck/Sandesneben

Fühlen Sie sich häufig fremdbestimmt? Von Leistungsdruck und Terminen ebenso getrieben wie vom eigenen Perfektionismus und dem Wunsch, es allen recht zu machen? Wenn unser Blick nur nach außen gerichtet ist, verlieren wir unseren inneren Kompass und unsere Lebensfreude dazu. In dieser Woche geht es darum, wieder bei sich selbst anzukommen, aufzutanken, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen, zu spüren, was uns guttut und Körper und Seele Raum zur Entspannung zu geben. Dieses Seminar ist in Hamburg und Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub beantragt.

Anreise bis: 10.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 665,00

**Sa 05.09.2026, 10.00 – 17.00 Uhr**

## **Atelier der Stille – Besinnungstag im Kloster Nütschau**

Ein Tag der Inspiration mit Stille, schöpferischem Ausdruck und innerer Sammlung

Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Kloster Nütschau; Fabiola Bulian-Sacomanno, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ein Tag der Einkehr, des achtsamen Wahrnehmens und der Begegnung mit sich selbst, mit Gott und der Natur. In Stille, Gebet, kreativem Ausdruck und meditativen Impulsen öffnet sich Raum für innere Tiefe.

Bitte bringen Sie ein Notizbuch und einfaches Malmaterial mit.

Sie sind zur anschließenden Vesper um 17:30 Uhr herzlich eingeladen.

Kosten: EUR 72,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

**Mo 07.09. – So 13.09.2026**

**siehe Mo 09.02. – So 15.02.2026**

## **Einzelexerziten**

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

Di 08.09.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

## Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper

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

Michaela Schwerdt aus 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?! Dies wollen wir pflegen und fördern mit Hilfe von Gesprächsimpulsen, Gesang, Gebet, Meditation und heilsamen Ritualen (im Sitzen und Liegen). Die Referentin empfiehlt vegetarische Kost. Kosten: EUR 88,00 (inkl. Mittagessen und Kaffee)

Mo 14.09. – Fr 18.09.2026

## Meditatives Bogenschießen

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 529,00

Mo 21.09. – Fr 25.09.2026

## Zwischen Verkündigung und Unterhaltung – Social Media in Ordensgemeinschaften

Br. Lukas Boving OSB, Kloster Nütschau

Wie können Ordensgemeinschaften in der schnelllebigen Social-Media-Welt bestehen? Dieser Praxis-Workshop zeigt: Auch Orden können Social Media! Gemeinsam erstellen wir Beiträge und Reels für Instagram, nutzen einfache Tools, tauschen uns aus und lassen uns inspirieren. Zwischen Unterhaltung und Verkündigung bewegen wir uns – begleitet vom Stundengebet und Ausflügen zur Content-Generierung. Denn: Jesus startete auch nur mit zwölf Followern – und einem Hater!

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 309,00 zzgl. Fahrtkosten für evtl. Ausflüge

Sa 26.09.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 14.03.2026

## **Nütschauer Männersamstag: Herbst**

Männerorte Kraftorte

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau; Ludger Nikorowitsch, Militärsorge, Erzbistum Hamburg

Mo 28.09. – Fr 02.10.2026

## **Eine (be)sinnliche Woche für Seele und Körper**

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

Diese Mystikerin des 16. Jahrhunderts war eine außerordentlich charismatische, kluge, tatkräftige und humorvolle Ordensfrau. Ihr lebensfroher, Herzens-leichter und Gott-naher Glaube inspiriert bis heute viele Menschen. Impulse aus Teresas reichem Erfahrungsschatz dienen der Achtsamkeit mit uns selbst und unserer Beziehung zu Gott. Wir werden gemeinsam singen und im Schweigen die Schöpfung rund ums Kloster genießen. Heilsame Rituale (im Sitzen und Liegen) sind uns Mittel zu Meditation und Ruhe.

Anreise bis: 11.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 649,00

Do 01.10.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Mo 09.02.2026

## **Qi Gong-Tag**

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

Hans Martin Lorentzen

Fr 02.10. – So 04.10.2026

## **Familienfreizeit im Herbst**

Br. Prior Johannes Tebbe OSB, Kloster Nütschau; David Hinkelmann

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 510 EUR pro Familie, Ermäßigung auf Anfrage

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Mo 05.10. – Fr 09.10.2026

## 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. Eine Woche zur Erholung für Leib und Seele.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 652,00

Mo 05.10. – So 11.10.2026

## Ora et Labora

Br. Elijia Pott 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 eingehende Anmeldungen ab dem 01.05.2026 bestätigen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 421,00

Mo 05.10. – Fr 09.10.2026

## Frauenpower in der Bibel

Müttergeschichten

Irene Kaiser, Pastoralreferentin im Ruhestand aus Rheine

Biblische Frauen aus dem ersten Teil der Bibel begleiten uns in diesen Tagen, die „Mütter Israels“. Wir begegnen den Frauen an der Seite Abrahams, Isaaks und Jakobs. Sie erzählen von ihrem Leben und dem Einfluss, den sie hatten, von ihren Fragen, Sorgen und von ihrem Handeln, um diese Herausforderungen zu lösen. Im gemeinsamen Lesen und Erleben ihrer Geschichten wollen wir Anregungen, Zuspruch und Perspektiven für uns heute entdecken. Lebensnahe Bibelarbeit (Bibliolog), Gespräch und Zeit für Spaziergänge, Stille und Gebet werden die Tage prägen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Kosten: EUR 481,00

Fr 09.10. – So 11.10.2026

## Wochenende für Kranke und Angehörige

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

Erika und Dr. med. Georg Schiffner, Christen im Gesundheitswesen;  
Br. Josef van Scharrel OSB, 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 09.10. – Fr 16.10.2026

## Einzelexerzitionen für Oblaten

Br. Willibrord Böttges OSB, Kloster Nütschau

Einzelexerzitionen für Oblaten wenden sich an Oblaten, die nicht in der Gruppe, sondern als Einzelpersonen ihren Weg der Exerzitionen gehen möchten. Der Tagesablauf wird gegliedert durch die Gebetszeiten der Mönche und die Essenszeiten. Die Teilnahme an den Gebetszeiten ist verbindlich. Jede Teilnehmerin hat täglich ein Gespräch mit dem Exerzitionenbegleiter. Daraus ergeben sich Impulse für den weiteren Weg. Leitfadens in den Tagen ist die Regel des hl. Benedikt, deren Quellen die Heilige Schrift und die Tradition der Mönchsväter sind. Das Ziel der Exerzitionen ist es, aufmerksam zu werden für die Anwesenheit Gottes im eigenen Leben.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 657,00

Mo 12.10. – Fr 16.10.2026

## Literatur-Exerzitionen

Gott erspüren mit dem Werk von Thomas Mann „Joseph und seine Brüder“

Dr. Marion Svendsen, TKG, Dipl. Psychologin und Exerzitionen-Begleiterin  
Gott erspüren – wie ist das gemeint? Wenn wir etwas erspüren, bleiben wir im wahrsten Sinne des Wortes jemandem auf der Spur. Wir wollen herausfinden, wie es gelingen kann, Gott auf der Spur zu bleiben im Roman „Joseph und seine Brüder“. Diese Tage werden im Schweigen stattfinden mit der Möglichkeit eines Einzelgesprächs. Wir

hören Sequenzen aus dem Werk von Thomas Mann in Vorträgen vormittags und nachmittags sowie kurze Abendimpulse. Vorkenntnisse seines Werkes werden nicht vorausgesetzt.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 518,00

Mo 12.10. – Fr 16.10.2026

siehe Mo 09.03. – Fr 13.03.2026

## Basenfasten – Regeneration für Körper und Seele

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin aus Elmshorn

Fr 16.10. – So 18.10.2026

siehe Fr 07.08. – So 09.08.2026

## Waldbaden im Herbst

Ruhe finden in der Natur

Angela von der Geest, Naturpädagogin und Autorin aus Hamburg

Fr 16.10. – Di 20.10.2026

## Herbstsingen in Nütschau

Herbstgesänge – Himmelsklänge

Wie oft wurde die Musik in all ihren Facetten durch die Jahrhunderte hinweg besungen! Wir wollen das in diesem Seminar ebenfalls tun und beschäftigen uns mit alten Madrigalen ebenso wie mit Popsongs. Ganz gleich ob wir singend beschreiben, dass jemand die edle Musik verachtet, ein anderer sie als Gottesgabe bezeichnet oder ob jemand den Gott der Musik anruft, um ihm sein Halleluja zu weihen, Musik bleibt ein die Menschheit über alle Grenzen hinweg verbindendes Gewebe. Wir fangen also gemeinsam an, „ein guts Liedlein zu singen“. Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage und [www.musik-akademie.de](http://www.musik-akademie.de).

**Anmeldung über MAS Musik-Akademie**, Tel. 040/88 17 82 54; E-Mail [schwarz@musik-akademie.de](mailto:schwarz@musik-akademie.de). Infos: Susanne Dieudonné, Tel. 04541/802939; E-Mail: [divadonna@t-online.de](mailto:divadonna@t-online.de)

Sa 17.10.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

siehe Sa 14.02.2026

## Im Singen Zuhause

Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen

(Georg Philipp Telemann)

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

Fr 16.10. – Fr 23.10.2026

## **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 Vergangenenem. Charakteristisch für die Wüstentage ist ihre Prozesshaftigkeit, so wie sie Dürkheim versteht. Arbeit nach Dürkheim ist immer ein Sichentwickelndes-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: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 655,00

Mo 19.10. – Do 22.10.2026

## **„Wenn Du nach Gott fragen willst, lerne zu fragen“ (Hubertus Halbfas)**

Tage religiöser Orientierung

Br. Norbert Bucker 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 383,00

Mi 21.10. – So 25.10.2026

## **Meditationskurs „Licht des Herzens“**

Vertiefungstage zum Herzensgebet

Pastorin i. R. Irmgard Nauck, Hamburg; Pastor i. R. Wolfgang Lenk, Hamburg, beide Kontemplationslehrende in der Weggemeinschaft VIA CORDIS  
Erfahrungen in Meditation und Herzensgebet werden durch Sitzen in der Stille (5 x 25 Min.), spirituelle Impulse, Körperwahrnehmung,



Gebetsgebärden und kreative Gestaltung vertieft. Einzelbegleitung im Gespräch. Vorausgesetzt werden normale seelische Gesundheit und die Bereitschaft, sich auf einen Übungsweg im Schweigen einzulassen. Da es sich für das Wohlbefinden bewährt hat, empfehlen wir vegetarische Kost.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 550,00

**Fr 23.10. – Di 27.10.2026**

## **Ignatianische Einzelexerziten**

Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Exerziten 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 Eucharistiefeyer.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 09.00 Uhr

Kosten: EUR 527,00

**So 25.10.2026, 10.30 – 15.00 Uhr**

## **Jesus nachfolgen?**

Ulrich Aengenheyster, Dipl.-Theologe aus Hamburg

In den Evangelien begegnet uns immer wieder die Aufforderung Jesu, ihm nachzufolgen. Wie können wir das heute verstehen: aus dem Geist Jesu zu leben? Gibt uns das Neue Testament dazu Hinweise? Wird von uns eine Nachahmung Jesu verlangt, die uns wohl überfordern würde? Und was hat die Nachfolge mit der Botschaft Jesu von der Gegenwart des barmherzigen Gottes zu tun?

Die Überlegungen des Theologen Karl Rahner sollen uns bei der Suche nach Antworten den Weg weisen. Im Anschluss an die theologischen Überlegungen in Vortrag und Diskussion wenden wir uns abschließend der Bibel als Quelle unseres Glaubens zu. Wir können eine biblische Glaubensgeschichte erleben mit Hilfe der Methode ‚Bibliolog‘. Dabei werden die Menschen der Bibel für uns lebendig.

Kosten: EUR 46,00 (inkl. Mittagessen / Kaffee & Kuchen)

Fr 30.10. – So 01.11.2026

**Entschleunigung mit Qi Gong für Männer**

„Alles hat seine Zeit“ (Prediger 3,1)

Hans Martin Lorentzen

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: 16.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 358,00

Fr 30.10. – So 01.11.2026

siehe Mi 15.04. – Fr 17.04.2026

**Feldenkrais-Seminar**

Christel Aepler, Feldenkraispädagogin aus Westergellersen

Fr 30.10. – So 01.11.2026

**Männerwochenende**

Men's spirit – Leben elementar

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

Welchem spirit, welchem (heiligen) Geist folgen Männer heute? Wie geht das: Mannsein? Diese Tage richten sich an Männer, die einen Ansatz der Männerarbeit kennen lernen wollen, der sowohl die Natur als spirituellen Erfahrungsraum als auch das eigene Leben als Mann und die Gruppe der Männer mit einbezieht. Die Reflexion der eigenen Erfahrungen und das Lernen an den Erfahrungen anderer in Begleitung der Mentoren stehen im Vordergrund dieser Tage, um weitere Perspektiven für sich und andere Männer zu eröffnen.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 233,00

Fr 06.11. – So 08.11.2026

**Klangschalen und Psalmenklänge**

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus 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 Bereiche-

rung 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 298,00

Sa 07.11.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

## **Besinnungstag für liturgische Dienste im Erzbistum Hamburg II**

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](mailto:daniela.braker@erzbistum-hamburg.de)

Mo 09.11. – Mi 11.11.2026

## **Fortbildung für Religionslehrer\*innen**

Leitung: Thomas Nonnenmacher, Erzbischöfliches Amt aus Kiel,

Referent: wird über die Homepage bekannt gegeben

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 09.11. – Mi 11.11.2026

## **Basenfasten – Refreshertage**

Petra Michel, Ernährungs- und Diättherapeutin aus Elmshorn

Für all diejenigen, die Basenfasten bereits kennen und in diesem Jahr wieder starten möchten. Wir beginnen das Basenfasten in der Gruppe und Sie setzen zu Hause fort, was Sie schon kennen, eine basenüberschüssige Ernährungsweise. Inhalte: körperliche Bewegung am Morgen, Erfahrungsaustausch, Informationen zu aktuellen Ernährungstrends, Meditation und Ruhezeiten. Ziel ist das bewusste Herausnehmen aus dem Alltag, um wieder zu sich zu finden und den Start ins Basenfasten zu erleichtern.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 336,00

Fr 13.11. – So 15.11.2026

## Freundschaft im Märchen

Annette Göder, Theologin, Autorin, Redakteurin, Dozentin aus Kiel  
Märchen enthalten tiefe Wahrheiten und setzen sich mit dem Leben auseinander. Sie beflügeln die Fantasie und sprechen in Bildern. Sie erzählen von Menschen und Tieren, der sichtbaren und unsichtbaren Welt und regen zum Nachdenken an, indem sie uns den Spiegel vors Gesicht halten. Wir beschäftigen uns mit bekannten und unbekanntem Märchen, in denen es um Freundschaft geht. Auf unterschiedliche Zugangsweise befassen wir uns mit dem tieferen Sinn der Geschichten. So kommen wir in einen Austausch. Zu den Märchen wollen wir auch Bibeltexte heranziehen und Songs anhören, die das Thema ergänzen.  
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr  
Kosten: EUR 360,00

Fr 13.11. – So 15.11.2026

## Spielend leben. Weil Leben mehr ist als Funktionieren.

Michael Peter Fuchs, Spiel- und Bewegungspädagoge nach Hengstenberg/Pikler, Autor, Liedermacher aus Tüttendorf  
Lust, die Komfortzone zu verlassen, das Kind in sich aufzuwecken, einen Rollenwechsel vom homo faber zum homo ludens vorzunehmen? Im Nachspüren biblischer Texte zum Spielen/Kindsein, ergänzt durch Texte aus der Spiel-Literatur, lassen wir uns beschenken von Impulsen einer Jesus-Pädagogik, die uns für die spirituelle und universelle Bedeutung des Spiels zu öffnen vermag. In der Beschäftigung mit einfachen Spiel-Materialien aus der Hengstenberg-Spiel- und Bewegungspädagogik werden wir eingeladen, uns, so wie wir sind, ins Spiel (des Lebens) einzubringen.  
Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr  
Kosten: EUR 290,00

Fr 13.11. – So 15.11.2026

## 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, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch Stille und geführte Meditationen,

Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang. Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Die Referentin empfiehlt vegetarische Verpflegung.

Anreise bis: 15.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 375,00

Sa 14.11.2026, 09.00 – 15.30 Uhr

siehe Sa 18.04.2026

## **Erfrischungstag für pflegende Angehörige**

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

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

Mo 16.11.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe Sa 03.01.2026

## **Klangschalen und Impulse als Kraftquelle**

Vater unser

Katrin Guski, Musiktherapeutin aus Kiel

Mo 16.11. – Fr 20.11.2026

## **Bibliotanz®-Workshop**

„Du hast meine Klage verwandelt in Tanz“ (Psalm 30)

Astrid Thiele-Petersen, Theologin, Tanzanleiterin der Christlichen AG Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V. aus 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 Bibeltexte. 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: 16.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 610,00

Fr 20.11. – So 22.11.2026

siehe Fr 20.03. – So 22.03.2026

## **Qi Gong für Frauen**

Angelika Hansen, Qi Gong-Lehrerin und Ausbilderin aus Meldorf

Fr 20.11. – So 22.11.2026

## Zeit zum Auftanken

Ein Wochenende zur Stärkung Ihrer Resilienz und Lebensfreude

Isa Höflich, Gesundheitscoach und Resilienztrainerin aus Lübeck/Sandesneben

Haben Sie das Gefühl, dass Sie nur noch funktionieren und to-do-Listen abarbeiten? Können Sie schlecht abschalten? Bleibt kaum Zeit für Freunde und Hobbies? Dann ist es Zeit für eine Auszeit! Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen Ihres Wohlbefindens. Sie dürfen die Pflichten des Alltags loslassen, mit Meditationsübungen zur Ruhe kommen und sich im Austausch mit anderen neu inspirieren lassen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Resilienz stärken und aktiv für mehr Freude im Alltag sorgen können.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 374,00

Fr 20.11. – So 22.11.2026

## Zeit für mich! Zeit für Dich!

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Da treffen wir uns.“ (Rumi)

Annette Hülsmann, Heilpraktikerin aus Pinneberg

Erinnern Sie sich, wie es ist, gesehen zu werden ohne Bewertungen, wenn Sie sein können, wie Sie im Augenblick sind? Sehr befreiend! Oder? Da, wo echte Begegnung stattfindet, sind wir nicht allein. Lösungen kommen scheinbar aus dem Nichts. Sehr viel ist möglich, wenn wir uns an dem Ort jenseits von richtig und falsch treffen, von dem Rumi spricht. Dieses Seminar ist für Sie genau richtig, wenn Sie unsere Referentin bereits aus Kursen kennen und sich gemeinsam tiefer einlassen möchten, auf sich selbst, auf das eigene wahre Wesen.

**Anmeldung bei:** Annette Hülsmann, [annette@heilpraxis-huelsmann.de](mailto:annette@heilpraxis-huelsmann.de) oder telefonisch 0172 460 78 51

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 374,00

Fr 20.11. – So 22.11.2026

## Nicht mehr und noch nicht ganz – Männer in den ersten Jahren des Ruhestands

Johannes Kölbl, ev. Seelsorger und Pfarrer, Supervisor, Coach DGsv, aus Rostock; Fritz Schultz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Coach DGsv aus Kiel

Der letzte Arbeitstag liegt schon länger zurück. Vertrautes und Vertraute fehlen. Das „Urlaubsgefühl“ der Anfangszeit ist vergangen und damit die erste große Freude über die nun frei verfügbare Zeit. Die

neue Freiheit verändert die Beziehungen und neue Fragen stellen sich. Wir Männer wollen in den Austausch gehen, einander raten, Erkenntnisse teilen und spüren, wie sich das Leben im „Ruhestand“ gerade zeigt. Vor allem im Miteinander, im brüderlichen Gespräch auf Augenhöhe und im kreativen Gestalten wollen wir uns stärken. Erfahrungen und Einsichten aus den biblischen, jüdisch-christlichen Quellen können uns wertvolle Impulse geben.

Anreise bis: 16.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 334,00

**Sa 21.11.2026, 09.30 – 17.00 Uhr**

**Samstag 14.02.2026**

## **Kantorenschulung**

**Gesänge für die Advents- und Weihnachtszeit**

Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker aus Lübeck

In der Messfeier gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für eine Kantorin/einen Kantor bzw. eine kl. Ansingegruppe/Schola. Für die Advents- und Weihnachtszeit werden Wechselgesänge aus dem Gebet- und Gesangbuch GOTTESLOB erarbeitet und Gestaltungsmöglichkeiten aus dem „Münchener Kantoreale“, den „Freiburger Kantorenbüchern“, dem St. Galler Kantorenbuch“ und aus weiteren Materialien vorgestellt.

Kosten: EUR 45,00 (inkl. Mittagessen/Kaffee)

**Mo 23.11. – Fr 27.11.2026**

## **Weniger Stress – mehr Gelassenheit**

**Burnout-Prävention: Verlassen Sie Ihr Hamsterrad**

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

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

Anreise bis: 11.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 692,00





Mo 23.11. – Fr 27.11.2026

## FilmEinkehrtage im Advent

Gott heilt alle Wunden?!

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

In der Kirche ist „eine Kultur der Prävention zu verankern, die keine Form von Missbrauch toleriert – weder Macht- oder Autoritätsmissbrauch noch Gewissens- oder spirituellen Missbrauch“. (Leo XIV.) Ausgewählte Spielfilme, Evangelium und Eucharistie vermitteln dafür hilfreiche Impulse ebenso wie Stille, Gebet, Einzelgespräche und der Austausch in Gruppen. Ihre Anmeldung wird bis spätestens 01.05.2026 bestätigt.

Anreise bis: 14.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 595,00

Mi 25.11.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

siehe 09.02.2026

## Qi Gong-Tag

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

Hans Martin Lorentzen

Fr 27.11. – So 29.11.2026

## Tango – achtsames Spiel

Christa Eichelbauer, Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin (TP), Yoga- und Tangolehrerin

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. Anmeldung ohne Partner\*in ausdrücklich willkommen. Vorerfahrung nicht erforderlich.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 382,00

Fr 27.11. – So 29.11.2026

## Ein Zentangle®-Projekt-Wochenende

Muster im Advent

Henrike Bratz, zertifizierte Zentangle®-Lehrerin, Neudorf-Bornstein  
In diesem Zentangle-Workshop genießen wir die besondere Atmosphäre der beginnenden Adventszeit. Wir werden Mustern nachspüren und an der einen oder anderen Stelle ein bisschen Glitzer einsetzen, um unsere Zeichnungen weihnachtlich anzuhauen. Dieses Wochenende ist nicht als expliziter Weihnachtskurs gedacht. Der Schwerpunkt wird auf der beruhigend, besinnlichen Wirkung repetitiver Muster liegen. Die weihnachtliche Umsetzung ist lediglich eine Option unter anderen. Neben dem Tangeln freuen wir uns an der Gemeinschaft und den Austausch miteinander. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Zentangle-Grundkenntnissen geeignet. Bitte halten Sie ggf. Rücksprache mit der Referentin unter [info@nord-tangle.de](mailto:info@nord-tangle.de).

Anreise bis: 14.15 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 360,00 zuzüglich EUR 35,00 Materialkosten

Fr 27.11. – So 29.11.2026

siehe Fr 12.06. – So 14.06.2026

## Herz Qi Gong-Wochenende

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

Hans Martin Lorentzen

Sa 28.11.2026, 09.30 – 16.30 Uhr

## Seminar für Mitarbeitende in Besuchsdiensten

Stark im Ehrenamt – Mit Gelassenheit und neuer Kraft

Leitung: Stefanie Niß, Caritas im Norden; Ref. Annelie Langer,  
Entspannung+

Schenken, begleiten, unterstützen – das Ehrenamt lebt vom Herzen. Doch wer viel gibt, braucht auch Momente zum Auftanken. Dieser Seminartag lädt ehrenamtlich Engagierte aus den Besuchsdiensten dazu ein, sich selbst Gutes zu tun: innehalten, durchatmen, neue Perspektiven gewinnen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie kann ich im Ehrenamt mit Belastung umgehen, meine Kraftquellen stärken – und dabei ich selbst bleiben?

**Anmeldung bei:** Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.,  
Landesstelle Schleswig-Holstein/Ehrenamtskoordination,  
Tel: 0431-59 02 68, [stefanie.niss@caritas-im-norden.de](mailto:stefanie.niss@caritas-im-norden.de)

Sa 28.11.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

## Lektorenschulung

Br. Elija Pott OSB, Kloster Nütschau

Inhalte entnehmen Sie gerne unserer Homepage [www.kloster-nuet-schau.de/veranstaltungen](http://www.kloster-nuet-schau.de/veranstaltungen)

Kosten: EUR 45,00



Mo 30.11. – Fr 04.12.2026

## Exerzitien für Priester und Diakone

Referent stand zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht fest.

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.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 490,00

Fr 04.12. – So 06.12.2026

## Meditationswochenende im Advent im Schweigen

„Wie wunderbar ist doch der Hauch, der den Menschen zum Leben erweckte.“ (Hildegard von Bingen)

Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Die Zeit vor Weihnachten lädt uns ein, still zu werden, im einfachen Dasein in der Meditation unser Herz zu öffnen für Gottes Gegenwart in uns. Denn auch in unserem Herzen will Gott „wohnen“, der uns ins Dasein geliebt hat. Dabei lassen wir uns inspirieren vom Weg Jesu und von Hildegard v. Bingen. Elemente: Geistliche Impulse, gemeinsame Meditationszeiten (Sa. 6 x 25 Min.), Leibspürübungen auf eutonischer Grundlage, Gebetsgebärde, durchgängiges Schweigen, begrenzte Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Kosten: EUR 280,00

Fr 04.12. – So 06.12.2026

**Meditatives Wochenende zum Advent**

Pfr. Wolfgang Guttman und Mitarbeiter\*innen der Cursillo-  
bewegung, Hamburg

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 Interessierte sind herzlich eingeladen! Weitere Informationen und **Anmeldung bei:** Dorit Schmigalle, Tel. 040/68 52 71, hamburg@cursillo.de, www.cursillo-hamburg.de

Fr 04.12. – So 06.12.2026

**20 und ... Philosophiekurs für junge Erwachsene**

Resilienz: Wie werden wir widerständig gegen die Zumutungen des Lebens?

Prof. Dr. Christiane Drechsler, Altengörs; Br. Josef van Scharrel OSB  
Ursprünglich in Zusammenhängen der Psychologie und Pädagogik gebräuchlich, ist der Begriff der Resilienz auch philosophisch zunehmend interessant. Was genau meint Resilienz? Und ist die Idee einer relativen Unverwundbarkeit eigentlich gut oder gehören zu einem gelingenden Leben gerade auch die Brüche, die Veränderungen? Wir werden diesen Fragen nachspüren.

Ort: Haus Raphael

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Kosten: EUR 120,00

Mo 07.12. – Fr 11.12.2026

siehe Mo 02.02. – Fr 06.02.2026

**Qi Gong-Woche**

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

Hans Martin Lorentzen

Mo 07.12. – Fr 11.12.2026

**Meditationswoche**

„Gott, da Du alles schon weißt, ich mag jetzt nicht Worte machen ...  
Tief atme ich ein, lang atme ich aus – und siehe, Du lächelst“  
(Kurt Marti).

Br. Josef van Scharrel OSB, Kloster Nütschau

Meditation ist die Übung, gegenwärtig zu werden: Ganz jetzt, ganz hier. Gegenwärtig in der Gegenwart dessen, der das ewige Jetzt ist: Gott in seiner schöpferischen Kraft, die alles Gewesene und alles Kom-

mende 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 429,00

**Mo 07.12. – Fr 11.12.2026**

## **Advent – Zeit für Dich: Auszeit für Körper, Geist & Seele**

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

Innehalten, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – diese Einkehrtage laden Sie dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit Inspirationen, stiller Meditation, Heilreisen, biblischen Impulsen und wertvollem Austausch. Erleben Sie die Adventszeit bewusst – als Vorbereitung auf ein erfülltes und lichtvolles Weihnachtsfest.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 15.30 Uhr

Kosten: EUR 663,00

**Fr 11.12. – So 13.12.2026**

## **Besinnungswochenende für Benediktineroblatten**

Br. Lukas Boving, Kloster Nütschau

Thema wird noch auf unserer Homepage bekanntgegeben.

**Fr 11.12. – So 13.12.2026**

## **Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper**

Von Herbergs-, Himmels- und Herzenstüren

Michaela Schwerdt aus Norderstedt

Den dritten Advent wollen wir zu einer kleinen Reise durchs Neue Testament nutzen: Wir folgen dem Spannungsbogen von der Herbergsuche 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 345,00

Dezember



Fr 18.12. – So 20.12.2026

siehe Fr 12.06. – So 14.06.2026

## Herz Qi Gong-Wochenende

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

Hans Martin Lorentzen

Sa 19.12.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

siehe Sa 14.03.2026

## Nütschauer Männersamstag: Winter

Männerorte Kraftorte

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

Mi 23.12. – So 27.12.2026

## Feier der Weihnachtsliturgie

Br. Josef van Scharrel OSB, Br. Norbert Bücken OSB, Br. Elija Pott OSB  
und Prof. Dr. Christiane Drechsler

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. Gerne können Sie am Anreisetag schon am Nachmittag zum Kaffee anreisen oder am Abreisetag bis zum Mittagessen bleiben. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung an – es entstehen jeweils Zusatzkosten. Eine Verlängerung des Aufenthaltes bis Mo 28.12.2026 ist nicht möglich.

Anreise bis: 17.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kosten: EUR 420,00

Mo 28.12. – Fr 01.01.2027

## Silvesterkurs für junge Erwachsene ab 24 Jahren

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 2026 nicht zu kurz. Der Kurs ist eine Kooperation zwischen dem Kloster Nütschau und dem Fachbereich Spiritualität (Referat Kinder und Jugend). **Anmeldung unter:**

verfuerth@pfarrei-st-vicelin.de

Beginn: 12.00 Uhr mit dem Mittagessen

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 2026 freuen wir uns u. a. auf folgende Gemeinden: Heilig Geist Gemeinde Hamburg | Heilige Elisabeth Hamburg | Heilig Kreuz Mölln | Zu den Hl. Märtyrern Lübeck | Pfarrei Franz von Assisi Kiel | Pfarrei St. Ansverus Bad Oldesloe/Ahrensburg | Mission francophone catholique Hamburg | Kath. Pfarrei Stella Maris Flensburg | KLUJ Holstein | Pfarrei St. Vicelin Eutin | Pfarrei St. Knud Husum | Familienkreis St. Antonius Plön | Familienkreis aus St. Michael Pinneberg | Pfarrei Heiliger Martin | Kath. Kirchengemeinde Lüneburg

## **Katholische Organisationen und Verbände**

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

Wir erwarten in 2026 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

## Gastgruppen in unserem Haus

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 | St. Johannes Apen | St. Maria-Himmelfahrt Buxtehude | kfd-Diözesanverband Hamburg e.V. | Verein zum Betrieb der Kita kath. Schulen

### Gruppen aus der Ökumene

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

In 2026 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 | Paul-Gerhardt-Gemeinde Norderstedt Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholst. | Emmaus Kirchengemeinde Kiel | Ev.-freikirchl. Gemeinde Lübeck | Ev. Hochschule Hamburg | Brüder- und Schwesternschaft Rauhes Haus | Ev. Bahnhofsmission | KG St. Bartholomäus Wilster | Ev.-luth. Kirche in Norddeutschland | Marienkrankenhaus Hamburg | Albertinen Diakoniewerk | Christliche Bildung Hamburg | Albertinen Krankenhaus Hamburg | Kirchenkreis Rantzeupfahl Itzehoe



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. Elija Pott OSB  
geboren 1973  
Subprior, Gastbruder, Begleitung und Exerzitien,  
Einführung in jungescher Psychologie, Klosterladen  
und Klosterhund „Fiete“



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

## Mönche des Klosters



P. Willibrord Böttges OSB  
geboren 1945  
Exerzitien, geistliche Begleitung  
[br.willibrord@kloster-nuetschau.de](mailto:br.willibrord@kloster-nuetschau.de)



P. Norbert Bücker OSB  
geboren 1961  
Bildungsreferent, Infogespräche,  
geistliche Begleitung  
Telefon 04531/50 04-240  
[br.norbert@kloster-nuetschau.de](mailto:br.norbert@kloster-nuetschau.de)



P. Gregor Mundus OSB  
geboren 1941  
Exerzitien, geistliche Begleitung, Meditation  
[br.gregor@kloster-nuetschau.de](mailto:br.gregor@kloster-nuetschau.de)



P. Ansgar Stukenborg OSB  
geboren 1948  
Ikonenschreiben, geistliche Begleitung  
Telefon 04531/50 04-127  
[br.ansgar@kloster-nuetschau.de](mailto:br.ansgar@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](mailto:br.josef@kloster-nuetschau.de)



Br. Godehard Sackmann OSB  
geboren 1960  
Cellerar, geistliche Begleitung  
br.godehard@kloster-nuetschau.de



Br. Wolfgang Simak OSB  
geboren 1962  
Infirmar, Betreuung des Klosterforstes, Arbeit  
mit Gruppen in der Natur bei Ora et Labora



Br. Andreas Ewert OSB  
geboren 1963  
Sakristan, Arbeit mit Gruppen in der Natur bei Ora  
et Labora und beim Wandern



P. Benedikt Hülsmann OSB  
geboren 1964  
Pfarrer der deutschsprachigen, katholischen Gemeinde  
in Johannesburg/Südafrika



P. Lukas Boving OSB  
geboren 1977  
Oblatenrektor, geistliche Begleitung,  
Einzelgespräche, Exerzitien, Öffentlichkeitsarbeit  
und Social Media  
br.lukas@kloster-nuetschau.de



Br. Simon Griskiewitz OSB  
geboren 1989  
Bildungsreferent, Infogespräche, Jugendarbeit  
[br.simon@kloster-nuetschau.de](mailto:br.simon@kloster-nuetschau.de)



Br. Bonifatius Barz OSB  
Leiter Jugendhaus St. Benedikt,  
Ora et Labora, Seminararbeit, Infogespräche  
Telefon 0173/48 38 128  
[br.bonifatius@kloster-nuetschau.de](mailto:br.bonifatius@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 24.04. – Fr 01.05.2026

Fr 16.10. – Fr 23.10.2026

### Männerwochenenden

Fr 27.02. – So 01.03.2026

Fr 30.10. – So 01.11.2026

### Exerzitien für Männer

Do 26.03. – So 29.03.2026

### Waldexerzitien für Männer

Di 16.06. – Mi 24.06.2026

### Nütschauer Männersamstage

Sa 14.03.2026

Sa 27.06.2026

Sa 26.09.2026

Sa 19.12.2026







Br. Bonifatius Barz OSB

Jugendhaus St. Benedikt

Telefon 04531/50 04-200

[jugendhaus@kloster-nuetschau.de](mailto:jugendhaus@kloster-nuetschau.de)

– Für allgemeine Fragen, zur Kontaktaufnahme und für Einzelgäste

[jugendhaus.leitung@kloster-nuetschau.de](mailto:jugendhaus.leitung@kloster-nuetschau.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/jugendhaus](http://www.kloster-nuetschau.de/jugendhaus)



Folgt uns auch auf Instagram:



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

## Leitungsteam Haus Sankt Ansgar



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



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



Lilia Justus  
Housekeeping-Leitung



Torsten Henkel  
Hausmeister



Michael Jaster  
Küchenleitung

**Absender**

Name

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Beruf

---

Geburtsdatum

---

**Kloster Nütschau**

Haus St. Ansgar

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

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

Kurstitel \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Ich möchte vegetarisch essen.

Sonderkost \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

### **Einzugsermächtigung**

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

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Betrag in Euro \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



# 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](mailto: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/](http://www.kloster-nuetschau.de/freundeskreis/)) eingesehen werden.

## SEPA-Lastschriftmandat

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

**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27FFK00000378753**

IBAN

BIC

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

- Als einmalige Spende bitte ..... € einziehen.

Dieses Mandat gilt für

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Ort, Datum, Unterschrift

Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden.

Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

## Freundeskreis Kloster Nütschau e.V.

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

1. Vorsitzende Dr. Katharina Korf  
freundeskreis@kloster-nuetschau.de  
[www.kloster-nuetschau.de/freundeskreis](http://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](http://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](http://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](mailto:empfang@kloster-nuetschau.de)

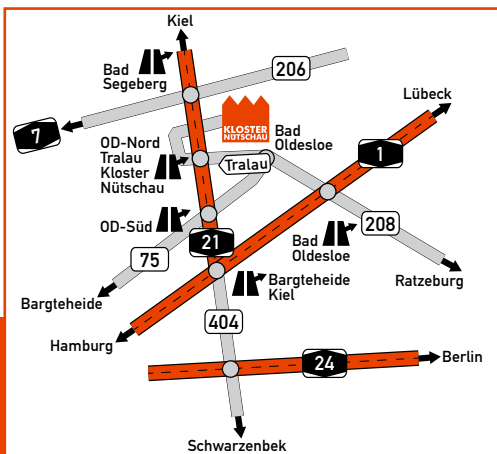
Terminanfragen für Gruppen und Kurse

Di – Fr 8.30 – 13.00 Uhr

Telefon 04531/50 04-140

E-Mail [termine@kloster-nuetschau.de](mailto: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 Samstag 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.