



Pastorale Dienste

# Besinnung Meditation Exerzitien

Exerzitienkalender  
2023



ERZBISTUM  
PADERBORN





## „Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Sehr geehrte Damen und Herren!

Kenne Sie das auch? Unterwegs zu sein und eigentlich mit den Gedanken schon beim nächsten Termin oder mit den Gefühlen noch bei der letzten Begegnung? Wir Menschen sind viel unterwegs. Meistens haben wir ein Ziel vor Augen, das möglichst schnell, ohne Umwege und Ablenkungen erreicht werden soll.

Eine Gegenbewegung dazu ist das Pilgern, ein bewusstes Sich-auf-den-Weg-Machen, den eigenen Rhythmus finden, Gedanken und Gefühle wahrnehmen, die jetzt aktuell sind, im Kontakt sein mit sich selbst. Und dabei wieder mehr zu sich selbst und zu Gott finden.

Es sind nicht immer die langen Wege, die wir dazu gehen müssen. Manchmal reicht es auch, sich ein paar Tage aus dem Alltagsgeschehen zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen und sich innerlich auf den Weg zu machen. Der wichtigste Schritt ist immer der erste. Pilgern beginnt direkt vor der Haustür, nicht erst auf einem der berühmten Wege, die Europa durchziehen.

In all der Unruhe, in allem Hin und Her des Alltags und der Medienflut aufbrechen und sich auf den Weg machen – dazu laden die Angebote des neuen Exerzitenkalenders ein. Es gibt tatsächliche Pilgerangebote zu Fuß oder mit dem Fahrrad, aber ebenso die klassischen Exerzitenangebote in Gruppen oder Einzelexerziten. Andere Zugänge können Erfahrungen mit kreativen Mitteln oder Körpererfahrung durch Tanzen oder Intuitives Bogenschießen sein.

Schauen Sie einfach mal rein in den Kalender und entdecken Sie für sich ein passendes Angebot, einen guten Ort oder die richtige Zeit, sich auf den Weg zu machen!

Mit herzlichen Grüßen aus Paderborn

Sr. Clara Schmiegel, SCC

Weil auch in diesem Jahr niemand sagen kann, wie sich die Pandemie-Situation entwickelt, kann es kurzfristig Veränderungen bei Veranstaltungen und Terminen geben. Jeweils aktuelle Informationen finden Sie im Kalender auf:

[www.erzbistum-paderborn.de](http://www.erzbistum-paderborn.de)



<b>Vorwort</b> .....	1
<b>Besinnungstage</b> .....	4
<b>Meditation/Kontemplation</b> .....	12
<b>Exerzitien</b>	
Spirituelle Impulse im Alltag .....	14
Exerzitien in Gruppen .....	18
Einzelexerzitien .....	24
<b>Besondere Exerzitienformen</b>	
Advent, Weihnachten und Jahreswechsel .....	32
Fastenzeit, Kar- und Ostertage .....	33
Verschiedenes .....	35
<b>Exerzitienhäuser stellen sich vor</b> .....	38
Weitere Kontaktadressen .....	62
Geistliche Begleitung .....	64
<b>Exerzitienangebote in Deutschland</b> .....	65
<b>Kalender</b> .....	66

# Besinnungstage

17.02. – 19.02.2023

## **Meditatives Bogenschießen**

Geistliche Erfahrungen im Umgang mit Bogen und Pfeil.

Meditatives Bogenschießen ist eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Umgang mit Bogen und Pfeil führt zur eigenen Mitte und verhilft zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Geistliche Impulse zu Texten aus der Heiligen Schrift und aus weiteren Quellen ergänzen und vertiefen die praktischen Übungen mit Bogen und Pfeil. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Der Kurs findet drinnen und draußen statt. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit.

Martin Scholz

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

06.03. – 10.03.2023

## **Ich glaube, hilf meinem Unglauben! (Mk 9,24)**

Wir laden ein zu biblischen Besinnungstagen in der österlichen Bußzeit.

Im Spiegel biblischer Texte wollen wir uns auf unseren eigenen Weg des Glaubens besinnen. Schwierigkeiten und Ermutigungen christlichen Glaubens kommen zur Sprache.

Erfahrungsaustausch, Einzelgespräche, Zeiten der Stille und das Erleben der Natur in der Landschaft des Sauerlandes ergänzen einander.

Im benachbarten Landhotel Gut Ahe übernachten und frühstücken Sie (vier Nächte), auch das Mittagessen bekommen Sie im Hotel. Kaffee und Kuchen sowie das Abendessen werden im Geistlichen Zentrum eingenommen.

Wenn Sie aus der Nähe kommen, können Sie selbstverständlich auch ohne Übernachtung teilnehmen.

Bitte melden Sie sich an bis zum 24. Februar 2023 im Sekretariat des Geistlichen Zentrums, Tel.: 02723/71899-0 oder per Mail: evelin.matzke@geistliches-zentrum-kohlhagen.de. Wir freuen uns auf vier intensive geistliche Tage mit Ihnen. Herzlich willkommen!

Nähere Informationen unter:

<http://geistliches-zentrum-kohlhagen.de>  
Siegfried Modenbach SAC  
*Geistliches Zentrum Kohlhagen*

13.03. – 17.03.2023

## **Auf der Suche nach dem inneren Weg**

Ich glaube

Wirklich? Oder gehöre ich vielleicht eher zu den Menschen, die sich auf ihrer Suche nach Gott im „Sprach-Raum“ unseres liturgischen Glaubens-Bekenntnisses zunehmend in einer Fremde fühlen, in der ihr Glaube nicht mehr wirklich einwurzeln kann?

Ein Angebot für Menschen, die auf der Suche nach ihrem inneren Weg Ausschau halten nach Orientierung und wegweisenden Impulsen.

Wir versuchen unseren eigenen Weg ins Vaterunser-Gebet hinein tiefer zu erspüren und verweilen mit besonderer

## Besinnungstage

Aufmerksamkeit bei der Bitte, zu der wir wohl am schwersten einen Zugang finden können.

Sr. Eucharis Gysi OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

18.03.2023

### Halbzeitpause in der Fastenzeit

Regenerieren, Luft holen und weiter geht's. Die Fastenzeit dauert sechs volle Wochen, die können einem schon mal lang werden. Sich gegenseitig motivieren zum Durchzuhalten ist angesagt. Gibt es Menschen in meiner Umgebung, die genau so denken und fühlen? Menschen, die sich mit mir damit auseinandersetzen wie Halbzeitpausen sinnvoll genutzt werden können, die einen bewussten Zwischenstopp einlegen sich innerlich fragen, was treibt mich und wovon lasse ich mich treiben.

Elemente: Kreative Auseinandersetzung mit biblischen Texten (Bibliolog), stille Zeit und Austausch

Schwester Clara Schmiegel SCC

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

28.03. – 31.03.2023

### Das Kreuz mit dem Kreuz – Einstimmung in die Karwoche

Das Zeichen des Christentums ist das Kreuz. Wir hören Sätze wie „Wir sind erlöst durchs Kreuz“, „Jesus musste am Kreuz sterben, weil es der himmlische Vater so wollte“. Aber ist es für uns nicht ein Kreuz mit dem Kreuz? Wie konnte Gott seinem Sohn so etwas Unmenschliches

zumuten? Wozu brauchte es das?

Um da zu erhellender Einsicht zu kommen, brauchen wir Einblick in die Heilige Schrift. Mit ihr ergeben sich ganz verschiedene Deutungen des Kreuztodes Jesu, des Sinns seines Leidens und des Sinns von von Menschen generell.

Wir stimmen uns mit dem Thema auf die Karwoche ein. Die Bibeltexte werden durch abwechslungsreiche Methoden beleuchtet und auf heute hin aktualisiert.  
Anneliese Hecht

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

31.03. – 02.04.2023

### Haltung und Gebärde

An diesem Wochenende wollen wir spürend und lauschend uns selbst begegnen und der ur-eigenen Haltung durch die bewusste Hinführung zu einem ganzheitlichen Erleben des Körpers und der Seele Ausdruck geben.

Was verleiht mir Halt und durch welche Haltung werde ich geprägt auf meinem Lebensweg? Wo kann ich Halt und Verankerung finden in meiner inneren und äußeren Welt?

Wir wollen uns »wieder« der Sprache unseres Körpers bewusst werden und eine ganzheitliche Ausdrucksweise finden, die uns spürend, authentisch und lebensnah werden lässt.

Durch Impulse aus der benediktinischen Tradition, in einfachen Yogaübungen und gemeinsamen Zeiten der Stille werden wir uns auf den Weg begeben.

Henryk Megier

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

# Besinnungstage

12.04. – 16.04.2023

## **Mein Leben: Künstlerisch-biografische Einblicke**

Dem eigenen Leben kreativ auf die Spur kommen und einen Ausdruck geben. Eine Auszeit einlegen, sich neu orientieren, die eigenen Lebensringe bewusst betrachten und persönliche Quellen des Lebens aufspüren: Das sind Ziele dieses besonderen Kreativseminars an diesem ruhigen und spirituellen Ort. Impulse und fachkundige künstlerische Einführung und Begleitung (z. B. beim Malen, Zeichnen, Drucken, Collagieren, Gestalten mit Ton) bieten vielfältige kreative Gestaltungsmöglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Neugier und Freude am Experimentieren genügen. In der Kleingruppe (max. 8 Teilnehmende) wird ein wertungsfreier Austausch über Beobachtungen und Erfahrungen ermöglicht.

Gabriele Baier-Terstegen

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

17.04. – 21.04.2023

## **Lass meine Seele aufatmen**

In klösterlicher Atmosphäre haben die Teilnehmenden Gelegenheit aufzuatmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Christliche Rituale und Symbole bieten einen reichen Schatz an spirituellen Erfahrungen, die in dieser Tagung im gemeinsamen Erleben erschlossen werden. Stilleübungen, ein halbtägiger Pilgerweg, Naturerfahrungen, meditative Texte, Lieder und Bilder, Erleben der spirituellen

Kraft von Kirchenräumen sind Inhalte der Tagung. Die eigene Erfahrung steht im Zentrum, die verschiedenen Zugänge sind aber auf berufliche Felder in Schule und Gemeinde übertragbar.

Andreas Nicht

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

28.04. – 30.04.2023

## **Gestaltwochenende**

„Was willst du, dass ich dir tun soll?“

Die Frage möchte helfen, der Gestalt, die ich in Gottes Augen habe, auf die Spur zu kommen und ihr im eigenen Leben Ausdruck zu geben. Dazu schauen wir mit kreativ-gestalterischen Elementen in unsere eigene Glaubens- und Lebensgeschichte und entdecken, was uns aufleben lässt.

Grundlage unserer Gestalt-Kurse ist die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz. Sie geht aus von einem ganzheitlichen, christlichen Menschenbild, und orientiert sich an der Spiritualität der biblischen Botschaft.

Der Kurs wird geleitet von Sr. Angela Gamon OSB und Sr. Judith Wieland OSB.

Sr. Angela Gamon OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

05.05. – 07.05.2023

## **„Ich bin raus“ Frauen(aus)zeit**

Im Frühling lockt die Natur, einfach wieder raus zu gehen. Und mitunter ist es einfach gut, aus dem gewohnten Ablauf zu Hause, im Beruf, im Alltag auszubrechen, einen Aufbruch zu wagen.



## Besinnungstage

Mit biblischen Impulsen, Wanderungen und kreativen Medien gönnen wir uns die Zeit, raus zu sein bei anderen, um bei uns selbst anzukommen.

Schwester Clara Schmiegel SCC  
*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

12.05. – 14.05.2023

### Meditatives Bogenschießen

Geistliche Erfahrungen im Umgang mit Bogen und Pfeil.

Meditatives Bogenschießen ist eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Umgang mit Bogen und Pfeil unter fachkundiger Anleitung führt zur eigenen Mitte und verhilft zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Geistliche Impulse zu Texten aus der Heiligen Schrift und aus weiteren Quellen, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Der Kurs findet drinnen und draußen statt. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit.

Martin Scholz  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

10.07. – 14.07.2023

### Sich auf den Weg machen

Leben ist Bewegung. Nur wer sich innerlich und äußerlich auf den Weg begibt, erlebt Entwicklung, Bestätigung und Freude. Diese Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ist in der Gesundheits-

forschung schon lange bekannt. In diesen Tagen gehen wir mit Achtsamkeit und offenen Augen im schönen Weserbergland, bewegen den Körper sanft und kräftigend mit Yoga-Übungen und geben dem Geist Impulse für ein klares und ruhiges Denken. Inhalt der Kurstage: Kleine Exkursionen zu Fuß, entspannende und belebende Yoga-Übungen, Meditationen, Konzentrations- und Atemübungen. Es bleibt Zeit für die Teilnahme an den Gebetszeiten und persönliche Ruhezeiten.

Bitte bequeme Schuhe und Kleidung und – wenn vorhanden – eine Yogamatte mitbringen.

Barbara Münzer  
*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

19.07. – 23.07.2023

### Kraftort Kloster kreativ: Quellen des Lebens entdecken

Den Alltag hinter sich lassen und eintauchen in die Welt der Farben, Formen und Strukturen. Atemholen und sich kreativ erleben beim Malen, Drucken und plastischen Gestalten. Die persönlichen Quellen des Lebens entdecken und neu zum Sprudeln bringen: im Frei-Raum und Gebetsrhythmus des Klosters. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Experimentieren und Neugier.

Gabriele Baier-Terstegen  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

# Besinnungstage

31.07. – 04.08.2023

## **Erholungstage für Körper und Seele**

Zur Ruhe kommen, bei sich sein – begleitet von hilfreichen Impulsen.

Die Tage im Kloster Varensell geben die Möglichkeit, durch Stille, Erholung und neue (Glaubens-)Erfahrungen den ganz eigenen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Ressourcen auf die Spur zu kommen und uns von ihnen mit frischem Mut leiten zu lassen. Inhalt der Woche: sanfte Yoga-Übungen zum Entspannen und Aktivieren, Atemarbeit, Anregungen zur individuellen Werte- und Biografiearbeit, Meditation, Achtsamkeit, Schweigezeiten und viel Ruhe und Entspannung. Das Seminar ist eingebettet in den wohlthuenden klösterlichen Rhythmus der Gebetszeiten. Bitte bequeme Kleidung, Schreibutensilien und – falls vorhanden – eine Yogamatte mitbringen.

Barbara Münzer

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varensell, Rietberg*

07.08. – 11.08.2023

## **Kraftquellen entdecken**

Den klösterlichen Rhythmus erleben – den eigenen Standort überdenken – Stress abbauen und neue Kraft schöpfen – zu sich und zu Gott kommen. Dazu laden diese Tage ein, die durch den Wechsel von Gebet, Mitarbeit im Garten, Zeiten der Besinnung und Reflexion in der Gruppe geprägt sind.

Sr. Lucia Solcher OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

14.09. – 17.09.2023

## **Der offene Himmel – tröstliche Visionen in schweren Zeiten.**

Die Offenbarung des Johannes verstehen  
Das letzte Buch der Heiligen Schrift ist im wahrsten Sinn ein Buch mit sieben Siegeln, das nur mit Hintergrundwissen und passenden Leseschlüsseln entschlüsselt werden kann.

Geheimnisvolle Bilder werden häufig als Vorhersagen gedeutet. Tatsächlich aber will der Seher Johannes Orientierung und Trost in gegenwärtiger bedrohter Zeit geben. Die apokalyptische Welt der Bilder und Symbole der Offenbarung wird erschlossen. Wir sehen, wie Gott entgegen allem Anschein sein rettendes Wirken gegen die Leid und Tod verursachenden Mächte durchsetzt und befreites, volles Leben ermöglicht.

Die Bibeltexte werden durch abwechslungsreiche Methoden beleuchtet und auf heute hin aktualisiert.

Anneliese Hecht

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

20.09. – 24.09.2023

## **„Mein inneres Feuer erspüren und bewahren“ – Kreatives Gestalten als primäre Burnout-Prävention**

Auf kreativen Wegen der Gefahr des Burnouts aktiv entgegenwirken.

Das Gefühl, erschöpft, interessenlos und leer zu sein, ist vielen Menschen bekannt.

Gestalterisches Tun führt im Frei-Raum und Gebetsrhythmus des Klosters zum Abstand von der Anspannung des Alltags, baut Stress ab und mobilisiert

## Besinnungstage

die Selbstheilungskräfte. Beim Malen, Plastizieren, Drucken und Collagieren erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit, frei und experimentell zu gestalten. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich. Verschiedene Impulse leiten behutsam in die Kreativphasen ein. Kurze theoretische Einführungen zu den Themen „Stressauslöser“, „Resilienz“ und „Persönliche Schutzstrategien“ dienen dem Ziel, den Burnout zu vermeiden und das „innere Feuer zu bewahren“.

Gabriele Baier-Terstegen  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

06.10. – 08.10.2023

### **Meditatives Bogenschießen**

Geistliche Erfahrungen im Umgang mit Bogen und Pfeil. Meditatives Bogenschießen ist eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Umgang mit Bogen und Pfeil unter fachkundiger Anleitung führt zur eigenen Mitte und verhilft zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Geistliche Impulse zu Texten aus der Heiligen Schrift und aus weiteren Quellen, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Der Kurs findet drinnen und draußen statt. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit.

Martin Scholz  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

30.10. – 03.11.2023

### **Zeit für mich – Im Lebensraum der Benediktusregel**

Geistliche Tage in der Weite einer großen Mönchsregel

Wir bieten Ihnen eine Woche der Ruhe und Sammlung an: Die bewährte Spiritualität der Regel des hl. Benedikt ermöglicht, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und den persönlichen Glaubensweg zu vertiefen. Dabei unterstützt Sie die benediktinische Tagesstruktur im Rhythmus des Stundengebets. Spirituelle Impulse aus der Benediktusregel werden von weiteren geistlichen Angeboten ergänzt. Sie haben Zeit für Stille und Gebet sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Schwester Dr. Michaela Puzicha OSB  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

# Besinnungstage

03.11. – 05.11.2023

## **Bibel entdecken für's Leben**

Die Bibel kann Wegweisung sein in vielen Lebenssituationen. Aber wie findet man Zugang? Verschiedene Methoden (z. B. Lesearten, Hörrunden, Bibliolog ...) können uns auf eine Spur bringen.

Sr. Lioba Dellian OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

20.11. – 22.11.2023

## **Tanz als Gebet – Tanztage für Frauen**

„Gott verbirgt sich hinter allem“

Meditative Tänze zu Skulpturen von Ernst Barlach

Meditatives Tanzen im Kreis um eine Mitte, die sammelt und sendet. In Schritten und Gebärden einen Ausdruck finden für: Freude und Hoffnung, Lob und Klage, Vertrauen und Dank. So wird Tanz zum Gebet, zum Mitschwingen mit der Geistkraft Gottes, mit Leib und Seele, Hand und Fuß. Es bleibt Zeit für die Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.

Ulrike Knobbe

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

04.12. – 08.12.2023

## **Erholungstage für Körper und Seele**

Zur Ruhe kommen, bei sich sein – begleitet von hilfreichen Impulsen.

Die Tage im Kloster Varenzell geben die Möglichkeit, durch Stille, Erholung und neue (Glaubens-)Erfahrungen den ganz eigenen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Ressourcen auf die Spur zu kommen und uns von ihnen mit frischem Mut leiten zu lassen. Inhalt der Woche: sanfte Yoga-Übungen zum Entspannen und Aktivieren, Atemarbeit, Anregungen zur individuellen Werte- und Biografiearbeit, Meditation, Achtsamkeit, Schweigezeiten und viel Ruhe und Entspannung. Das Seminar ist eingebettet in den wohlthuenden klösterlichen Rhythmus der Gebetszeiten. Bitte bequeme Kleidung, Schreibutensilien und – falls vorhanden – eine Yogamatte mitbringen.

Barbara Münzer

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

# Besinnungstage

11.12. – 15.12.2023

## **Charles de Foucauld und Madeleine Delbrêl – Propheten für eine Kirche im Aufbruch**

Schweigend und meditierend nähern wir uns den Impulsen, die Charles de Foucauld und Madeleine Delbrêl in verwandter und geradezu prophetischer Weise für den Zusammenhang zwischen Alltag und Evangelium gegeben haben und die auch uns Heutigen helfen können, die Gottesbeziehung neu zu beleben.

Marianne Bonzelet

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius,  
Elkeringhausen*

## Meditation/Kontemplation

27.01. – 31.01.2023

### **Ich in Gott und Gott in mir – Tage der Kontemplation**

Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweigen und Hören. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus-Gebetes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren. Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation.

Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einung. Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation. Impulse aus der christlichen Mystik. Übungen zur Körperachtsamkeit. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen  
Pater Jonas Wiemann OSB  
*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

05.03. – 10.03.2023

### **Stille – die leere Schale meiner Sehnsucht**

Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, ruhig zu werden, gegenwärtig zu sein und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf das stille Wirken Gottes einzulassen.

Auf diesem Weg ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch die innere Anrufung seines Namens bedeutend. In dieser Form des Herzensgebetes kann alles da sein, was das persönliche Leben gerade prägt und herausfordert.

Elemente des Kurses:

- durchgängiges Schweigen
- Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes nach P. Franz Jalics SJ
- mehrere Zeiten gemeinsamer Meditation täglich
- Angebote von Leib- und Wahrnehmungsübungen
- Ansprachen zu Themen der Kontemplation
- tägliches Begleitgespräch
- Gottesdienste

Diese Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.

Anna Grawe und Dorothee Stitz  
*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen*

26.06. – 30.06.2023

### **Ich in Gott und Gott in mir – Tage der Kontemplation im Sommer**

Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweigen und Hören. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus-Gebetes

## Meditation/Kontemplation

tes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren. Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation. Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einigung. Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation. Impulse aus der christlichen Mystik. Übungen zur Körperachtsamkeit. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen  
Dieser Kurs richtet sich an in Kontemplation Geübte!  
Pater Jonas Wiemann OSB  
*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

29.09. – 08.10.2023

### Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien sind eine intensive ...  
... Zeit der Stille, die in ein einfaches Dasein vor Gott hinführen will  
... Zeit des Gebetes, um unser Leben auf Gott hin auszurichten  
... Zeit ganzheitlichen Lebens, wo ich als Mensch, so wie ich bin, mit Leib und Seele kommen darf, ohne etwas leisten zu müssen. Dazu dienen: schrittweise Hinführung zum kontemplativen Gebet, Anleitung zur Wahrnehmung der Natur, leichte Übungen zur Körperwahrnehmung, durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeyer, biblischer Bezug zur Meditation und persönliche Begleitung im Einzelgespräch.

Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen  
Pater Jonas Wiemann OSB  
*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

24.11. – 28.11.2023

### Ich in Gott und Gott in mir – Tage der Kontemplation

Kontemplation meint das schweigende und zugleich hörende Verweilen in Gottes Gegenwart. Das kontemplative Gebet wird geboren in einer Kultur der Stille, in der Worte, Bilder und Gedanken zurücktreten gegenüber dem Schweige und Höre. Wir überlassen uns dem göttlichen Geheimnis in der Tiefe unseres Herzens: Ich in Gott und Gott in mir. Dabei folgen wir der uralten Tradition des Jesus – Gebetes und wollen auch das Beten der Psalmen, zusammen mit den Mönchen beim Stundengebet, in den Weg integrieren. Die innere Haltung wird getragen von der klaren Sitzhaltung bei der Meditation. Der Körper wird zum Gefäß, der Atem zur Richtschnur auf dem Weg der inneren Öffnung. So verbinden sich Körper und Geist, Erde und Himmel im Gebet der Einigung. Elemente auf dem Weg: Einführung in Sitzhaltung und Rituale – mehrere Stunden Meditation. Impulse aus der christlichen Mystik. Übungen zur Körperachtsamkeit. Teilnahme am Stundengebet. Durchgehendes Schweigen  
Pater Jonas Wiemann OSB  
*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

## Exerzitien – Spirituelle Impulse im Alltag

17.01. – 29.01.2023

### **Oasenzzeit für Leib und Geist: fasten, Mitte finden, Horizont weiten**

Die Oasenzeiten auf der Hegge sind davon geprägt, die leibliche wie auch die geistige und seelische Dimension des Fastens auszuloten.

Zum Programm gehören daher Vorträge in den Bereichen Literatur und Kunst, Gesellschaft und Religion u. a. m., tägliche Wanderungen in die landschaftlich reizvolle Umgebung, morgendliche Gymnastik, Bildbetrachtungen und die Einladung zu den Gottesdiensten mit der Hegge-Gemeinschaft.

Das Seminar wird begleitet von einer Theologin sowie einer Ärztin.

Eingeladen sind alle, die fasten einfach mal ausprobieren möchten, aber auch solche, die schon öfter gefastet haben. Wer die Lust an der Kargheit entdecken möchte und bewusst Verzicht üben will, ist in der Oasenzzeit genau richtig aufgehoben.

Dorothee Mann

*Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen*

01.02. – 03.02.2023

### **Alltagsinsel**

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen.

Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

Kurs-Nr. RS 463

Regina Peis

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*

06.02. – 10.02.2023

### **Und wo bleibe ich?**

Kraftquellen-Tage für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre

Der Beruf im Pfarrbüro wird immer umfassender und anspruchsvoller. Neue Regelungen in der Buchhaltung, besondere Ereignisse in der Gemeinde, Gespräch mit Menschen in allen Lebenslagen. Dabei kann schnell Stress und Unzufriedenheit entstehen. Und wo bleiben Sie mit Ihren Bedürfnissen?

Diese Tage bieten für Sie:

- Zeit für sich selbst zum Entspannen und Abschalten
- Austausch mit Kolleginnen und Kollegen über Privates und Berufliches
- Zeit für Spaziergänge und aufbauende Gespräche
- Zeit für Stille und das persönliche Gebet

Kurs-Nr. RS 465

Barbara Vogt

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*



# Exerzitien – Spirituelle Impulse im Alltag

27.02. – 01.03.2023

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen.

Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

Kurs-Nr. RS 476

Christel Puff

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*

20.03. – 24.03.2023

## Gedicht und Gebet

Theologische Sprachwerkstatt zu Lebens- und Glaubensfragen

„Kein Tag ohne Gedicht“ – so lautet die Maxime von manch sensiblen Leuten: Lyrik ist an die Stelle des Betens getreten.

Andere praktizieren das tägliche Beten und Sitzen, finden aber Lyrik schräg und können auf Gedichte gut verzichten: Oft genug haben Religion und Kirche die poetische Dimension ihres Tuns völlig vergessen. Aber da sind noch die Hymnen und Lieder, und das seit biblischen Zeiten! Zwar sind Ästhetik und Religion seit der Aufklärung autonome Sinnprovinzen – aber gehören sie nicht doch, wohl unterschieden, zusammen? „Nur im Raum der Rührung darf die Klage gehen“, meinte noch Rilke. „Das Lied ohne Gott ist tonlos, es langweilt sich bei sich selbst“,

heißt es in den Psalmen von Uwe Kolbe. Jedenfalls sind gotterfahrene Menschen oft beides: Mystiker\*in und Poet\*in dazu – wie Mechtild von Magdeburg, Johannes vom Kreuz u. v. a. Nicht zu unterschätzen ist die poetische Dimension von Liturgie und die spirituelle Dimension von Dichtung.

Angesichts gegenwärtiger Sprachnot, gerade im Kirchlichen, soll der innere Zusammenhang von Gedicht und Gebet erschlossen werden. Zwei Schwerpunkte werden „Das Geistliche Jahr“ von Annette Droste-Hülshoff und Gedichte von Christine Lavant sein, der letzten Dichterin von Rang, die wie selbstverständlich noch Christliches poetisch namhaft machen konnte. Und natürlich Mechtild von Magdeburg und Paul Celan. „M'illumino d'immenso“ (G. Ungaretti) „Ich lasse mich erleuchten, durch Unermessliches“.

Dr. Gotthard Fuchs

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*

03.04. – 05.04.2023

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

Christel Puff

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*

## Exerzitien – Spirituelle Impulse im Alltag

18.05. – 21.05.2023

### **Der geerdete Himmel – Meditationsübungen**

Ullrich Auffenberg

*Die HEGGE Christliches Bildungswerk,  
Willebadessen*

14.06. – 16.06.2023

### **Alltagsinsel**

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

Johannes Klauke

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius,  
Elkeringhausen*

19.06. – 22.06.2023

### **Den Klosterradweg er-fahren**

Seminar für kultur- und klosterinteressierte Radfahrer\*innen

Bei diesem Seminar wollen wir den Reichtum der Klosterregion mit dem Fahrrad er-fahren und ausgesuchte Klöster und Klosterkirchen ansteuern, ihre historische und aktuelle Bedeutung erkunden, mit Ordensleuten und anderen Christen ins Gespräch kommen und so die spirituelle und kulturelle Vielfalt entdecken.

Dorothee Mann

*Die HEGGE Christliches Bildungswerk,  
Willebadessen*

07.08. – 09.08.2023

### **Alltagsinsel**

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

Regina Peis

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius,  
Elkeringhausen*

19.09. – 24.09.2023

### **Bibelschule**

Bibelschule zum Verständnis zentraler Glaubensinhalte

WARUM EINE BIBELSCHULE?

Kein Buch hat die Geschichte des Abendlandes in den letzten zwei Jahrtausenden mehr geprägt als die Bibel. Sie wird auch die Zukunft der Menschheit mitbestimmen. Ein Grundverständnis für den rechten Umgang mit der Bibel darf nicht nur von Theologen und „Berufschristen“ erwartet werden: Es gehört zur Allgemeinbildung – mindestens jedes Christen und jeder Christin. Auch Menschen, die weder durch ihren Beruf noch durch eine christliche Praxis mit der Bibel zu tun haben, möchten wenigstens Grundbegriffe dieses Buches kennen.

WORUM GEHT ES BEI DER BIBELSCHULE?

Die Schriften der Bibel bilden kein einheitliches Ganzes, das die Offenbarung Gottes

## Exerziten – Spirituelle Impulse im Alltag

in systematischer Form enthalten würde. Vielmehr sind sie zu verschiedenen Zeiten in bestimmten geschichtlichen Situationen verfasst worden und waren jeweils an einen konkreten Adressatenkreis gerichtet. Darum ist es für uns notwendig, die geschichtlichen Umstände zu verstehen, in denen die Schriften entstanden sind. Die Bibelschule ist eingebunden in den wohltuenden Tagesrhythmus des „ora et labora“ der Hegge-Gemeinschaft. Sie richtet sich an Bibelinteressierte jeder Altersstufe ab 18 Jahren, an Kirchenführer und Kirchenführerinnen und zur Vertiefung an Christen, Ordenschristen, Lehrerinnen und Lehrer sowie Theologinnen und Theologen.  
Dorothee Mann  
*Die HEGGE Christliches Bildungswerk,  
Willebadessen*

02.10. – 04.10.2023

### Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

Johannes Klauke

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius,  
Elkeringhausen*

## Exerzitien – Exerzitien in Gruppen

29.01. – 04.02.2023

### Wohin soll ich mich wenden?

„... wenn Gram und Schmerz mich drücken? Wem künd´ ich mein Entzücken, wenn freudig pocht mein Herz?“ Vielen älteren Christenmenschen ist das Eingangsglied der Deutschen Messe von Franz Schubert vertraut. Wohin soll ich mich wenden? Mit wem kann ich mein Leid und meine Freude teilen? Wo bin ich zu Hause? Mit Fragen wie diesen im Herzen wird der Mensch geboren. Sie bewusst zu stellen und sich ihnen zu stellen, ist eine Weise, dem Leben auf der Spur zu bleiben. Exerzitien bieten die Gelegenheit, sie wieder zu üben.

Pater Marian Reke OSB

*Bergkloster Bestwig SMMP*

10.02. – 17.02.2023

### Vortragsexerzitien

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Vortrags-Impulse, gemeinsame und stille Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen  
Erik Riechers SAC  
*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

19.02. – 25.02.2023

### Zum zweiten Feuer gehen

Johannes macht es sich zur Aufgabe, uns zwei Kohlenfeuer-Geschichten zu erzählen. Bei dem ersten Kohlenfeuer erleben wir die Stunde unserer Schwäche. Aber wir werden zum zweiten Feuer gerufen, wo ein neues Gespräch, eine neue Begegnung und eine überraschende Gotteserfahrung stattfinden kann. In diesen Exerzitien werden wir

eingeladen, die Geschichten, die das tiefe Herz berühren, zu hören und zu erzählen, damit wir nachher auch Verantwortung tragen können für das Volk Gottes.

Pater Erik Riechers SAC

*Bergkloster Bestwig SMMP*

17.03. – 24.03.2023

### Halten und Lassen – Die Haltung der Gelassenheit (Vortragsexerzitien)

Eine paradoxe Formulierung: die Haltung der Gelassenheit. Sie spricht von Halten und Lassen zugleich. Lassen und Loslassen sind die oft leichthin ausgesprochenen therapeutische und pastoralen Zauberworte unserer Zeit. Sind wir uns der damit einhergehenden Verlustängste und der Angst verlorenzugehen wirklich bewusst – unserer eigenen Ängste und der Ängste derer, an die wir diese Worte richten? Und ein Halten ohne Festzuhalten will gekonnt und geübt sein. Es geht um Vertrauen.

Gelassenheit als Haltung ist eine „späte Frucht“ (Ewald Zacher)

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Vortrags-Impulse, gemeinsame und stille Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen  
Pater Marian Reke OSB

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

# Exerzitien – Exerzitien in Gruppen

20.03. – 24.03.2023

## Wer aber im Leben fortschreitet, dem wird das Herz weit...!“ (RB) – Benediktinische Exerzitien

In diesen Exerzitientagen wollen wir wieder neu auf die Gottsuche in unserem Leben gehen. Wo kann ich seine Spuren entdecken? Was hilft mir immer wieder, in die Beziehung zu ihm zu kommen? Was ist eher hinderlich? ... Dabei helfen uns in diesen Tagen eine Atmosphäre der Stille, Impulse aus der Benediktusregel, einfache Leibübungen und das persönliche Begleitgespräch.

Pater Jonas Wiemann OSB

*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

27.03. – 31.03.2023

## Exerzitien für Einsteiger

„Suchst Du nach einer Gelegenheit, unterschiedliche Gebetsweisen kennenzulernen, um das persönliche Beten im Alltag neu zu strukturieren? Willst Du Dir eine Auszeit gönnen, traust dich aber noch nicht „Exerzitien“ zu erleben?

Dann ist dieser Schnupperkurs genau das richtige für Dich!“

Angeregt von der Leitung und unterstützt durch den Austausch in kleinen Gruppen, werden die Tage von folgenden Elementen geprägt:

- gemeinsames Morgen- und Abendgebet mit unterschiedlichen Gebetsansätzen.
- einfache Körperübungen als Hilfe zum Wahrnehmen und Spüren
- einüben verschiedener bibelzentrierter Gebets- und Meditationsweisen
- ignatianische Bibelbetrachtung

-ignatianischer Tagesrückblick

- Lectio Divina

- Bibliodrama-Elemente als Vorbereitung und Vertiefung der Bibelbetrachtung

- Einführung und Einübung von geistlichem Austausch in der Gruppe

- auf Wunsch Einzelgespräche und je nach Möglichkeit Eucharistiefeier

Der Kurs ist besonders für junge Erwachsene geeignet.

Sr. M. Rita Niehaus und Roberto Piani

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkinghausen*

23.04. – 28.04.2023

## Wüstentage

Veni, Sancte Spiritus – Komm, Heiliger Geist!

Wen rufen wir an und worum bitten wir, wenn wir so beten ...?

In den Gesprächen und Meditationen dieser Tage möchten wir uns öffnen und bereithalten für das Geheimnis des Heiligen Geistes, wie es sich uns offenbart in Erfahrungen unseres menschlichen Lebens.

Die Wüstentage sind Schweigetage – ein Angebot an Menschen, die sich einüben möchten in elementare Grundhaltungen eines spirituellen Lebens.

Gestaltungselemente unserer gemeinsamen Runden sind: thematische Einführungsgespräche, Bildbetrachtungen, spiritueller Erfahrungsaustausch und Meditation.

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

## Exerzitien – Exerzitien in Gruppen

08.05. – 12.05.2023

### Gestalt-Exerzitien

„Biblische Geschichten – und ich mitten-drin“

Wege in eine lebendige Spiritualität  
Um der Gestalt, die ich in Gottes Augen habe, auf die Spur zu kommen, schauen wir mit kreativ-gestalterischen Elementen in unsere eigene Glaubens- und Lebensgeschichte und entdecken, was uns trägt.

Grundlage ist die Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Prof. Dr. Albert Höfer, Graz. Sie geht aus von einem ganzheitlichen, christlichen Menschenbild, und orientiert sich an der Spiritualität der biblischen Botschaft. Die Tage wollen Raum geben für die persönliche Auseinandersetzung und für den vertrauensvollen Austausch in der Gruppe. Sie sind geprägt von der Mitfeier der Gebetszeiten und durchgängigem Schweigen.

Die Exerzitien werden geleitet von Sr. Angela Gamon, OSB und Barbara Scheck.

Sr. Angela Gamon OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

22.05. – 26.05.2023

### Zeit für mich – Im Lebensraum der Benediktusregel

Geistliche Tage in der Weite einer großen Mönchsregel

Wir bieten Ihnen eine Woche der Ruhe und Sammlung an: Die bewährte Spiritualität der Regel des hl. Benedikt ermöglicht, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und den persönlichen Glaubensweg zu vertiefen. Dabei unterstützt Sie die bene-

diktinische Tagesstruktur im Rhythmus des Stundengebets. Spirituelle Impulse aus der Benediktusregel werden von weiteren geistlichen Angeboten ergänzt. Sie haben Zeit für Stille und Gebet sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.  
Schwester Michaela Puzicha OSB  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

17.07. – 21.07.2023

### „Wer ist der Mensch der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“ – Benediktinische Exerzitien

In diesen Exerzitientagen wollen wir wieder neu auf die Gottsuche in unserem Leben gehen. Wo kann ich seine Spuren entdecken? Was hilft mir immer wieder, in die Beziehung zu ihm zu kommen? Was ist eher hinderlich? ... Dabei helfen uns in diesen Tagen eine Atmosphäre der Stille, Impulse aus der Benediktusregel, einfache Leibübungen und das persönliche Begleitgespräch.

Pater Jonas Wiemann OSB

*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

27.08. – 01.09.2023

### Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Es ist bereichernd, dieser Aussage Martin Bubers auf die Spur im eigenen Leben zu kommen – im Wandern die Schöpfung, mir gegeben, wahrzunehmen; im Gehen sich selbst näher zu kommen: Dazu können die ignatianischen Wanderexerzitien

## Exerziten – Exerziten in Gruppen

unterstützend beitragen und wegweisend sein.

Der persönliche Weg wird unterwegs ganz individuell begleitet. Dazu gibt es regelmäßig wiederkehrende Tageselemente:

- persönliche Gebets- und Reflektionszeiten (mehrfach am Tag)
- tägliches Begleitgespräch (während der Wanderungen)
- Schweigen (durchgehend den ganzen Tag: bei Mahlzeiten, beim Gehen etc.)
- Eucharistiefeier

Eingeladen sind erwachsene Frauen und Männer mit Kondition und Ausdauer, die als Gruppe gemeinsam unter der Leitung eines ortkundigen Wanderführers ca. 20 km am Tag wandern können! Wetterfestes Schuhwerk ist erforderlich.

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitenhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

Peter Göhlich, Cordula Leidner und Uwe Sommer

*Bildungs- und Exerzitenhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen*

10.09. – 16.09.2023

### Wohin soll ich mich wenden?

„... wenn Gram und Schmerz mich drücken? Wem künd' ich mein Entzücken, wenn freudig pocht mein Herz?“ Vielen älteren Christenmenschen ist das Eingangsglied der Deutschen Messe von Franz Schubert vertraut. Wohin soll ich mich wenden? Mit wem kann ich mein Leid und meine Freude teilen? Wo bin ich zu Hause?

Mit Fragen wie diesen im Herzen wird der Mensch geboren. Sie bewusst zu stellen und sich ihnen zu stellen, ist eine Weise, dem Leben auf der Spur zu bleiben. Exerziten bieten die Gelegenheit, sie wieder zu üben.

Pater Marian Reke OSB

*Schwestern der hl. Maria Magdalena Bergkloster Bestwig SMMP*

15.09. – 17.09.2023

### Benediktinische Spiritualität auch hinter Klostermauern

Seminar zur benediktinischen Spiritualität mit Sr. Hildegard Wolters OSB, Abtei Fulda und Frauen der Hegge-Gemeinschaft

Dorothee Mann

*Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen*

15.09. – 22.09.2023

### Vortragsexerziten

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Vortrags-Impulse, gemeinsame und stille Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen

Norbert Lammers OFM

*Haus Maria Immaculata, Exerziten- und Bildungshaus*

## Exerzitien – Exerzitien in Gruppen

01.10. – 07.10.2023

### „Lasst uns dem Leben trauen, weil wir es nicht allein zu leben haben, sondern Gott es mit uns lebt.“ A. Delp

Wir orientieren uns in diesen Exerzitien an Texten und Gebeten von Pater Alfred Delp vor allem „Aus den Kellerstunden seines Lebens“.

Pfr. Ullrich Auffenberg

*Schwestern der hl. Maria Magdalena Bergkloster Bestwig SMMP*

16.10. – 21.10.2023

### Kontemplative Exerzitien

Wenn der Mensch so betet, dass er Gott die Führung überlässt, betet Gott selbst im Menschen. Dann entsteht, dass sein Name geheiligt wird, dass sein Reich kommt, dass sein Wille geschieht.

Möchten Sie dem geistlichen Leben eine intensivere Zeit widmen? Möchten Sie sich Gott öffnen und dabei persönliche Begleitung nutzen? Sind Sie offen dafür, dass Gott Ihr Leben auf heilsame Weise erneuert?

Wir bieten Ihnen: Tage in Stille, angeleitete kontemplative Gebetszeiten, persönliche Begleitungsgespräche, Qi Gong, tägliche Gottesdienste, Impulsvorträge.

Die Exerzitien werden begleitet von Pfr. Dr. Dr. Markus Jacobs und Regina Beissel. Prof. Dr. Dr. Markus Jacobs

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

22.10. – 27.10.2023

### Wüstentage

Veni, Sancte Spiritus – Komm, Heiliger Geist!

Wen rufen wir an und worum bitten wir, wenn wir so beten ...?

In den Gesprächen und Meditationen dieser Tage möchten wir uns öffnen und bereithalten für das Geheimnis des Heiligen Geistes, wie es sich uns offenbart in Erfahrungen unseres menschlichen Lebens.

Die Wüstentage sind Schweigetage – ein Angebot an Menschen, die sich einüben möchten in elementare Grundhaltungen eines spirituellen Lebens.

Gestaltungselemente unserer gemeinsamen Runden sind: thematische Einführungsgespräche, Bildbetrachtungen, spiritueller Erfahrungsaustausch und Meditation.

Sr. Eucharis Gysi OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

23.10. – 27.10.2023

### „Jetzt ist die Zeit!“ – Filmexerzitien

Die Filmexerzitien 2023 orientieren sich am Lösungswort des Evangelischen Kirchentages 2023, das sich wiederum am Wort Jesu aus dem Markusevangelium, den ersten Worten seiner Verkündigung, orientiert. Viele sprechen heute von einer Zeitenwende – gesellschaftlich, politisch, ökologisch. Es kann nicht mehr so weitergehen wie bisher, wenn es weitergehen soll – Umkehr, eine Änderung der Perspektive tut not. Wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, kleine Schritte der Veränderung zu gehen? Filmexerzitien laden dazu ein, mit Hilfe von Filmen Rückschau zu halten auf Vergangenes und zu schauen, wo und wie Veränderung in der Zukunft möglich



## Exerzitien – Exerzitien in Gruppen

ist. Denn Veränderung beginnt immer beim Einzelnen persönlich. In Filmen und Gottesdiensten, im Gespräch und im Schweigen geht es um Geschichten von Menschen, die eine Zeitenwende erlebt haben – persönlich und/oder gesellschaftlich – und nicht zuletzt um die eigene Lebensgeschichte.

Pater Maurus Runge OSB

*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

27.10. – 03.11.2023

### Vortragsexerzitien „Gott geht alle Wege mit“. (Alfred Delp)

Die Bibel berichtet sehr oft davon, dass sich Menschen auf den Weg machen, von Abraham bis Paulus; aus ganz verschiedenen Gründen.

Die Exerzitien möchten Anregungen geben, anhand biblischer Gestalten der Gegenwart Gottes im eigenen Leben seinem Mit-Gehen mit uns Menschen nachzuspüren.

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Vortrags – Impulse, gemeinsame und stille Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen  
Pater Kilian Röhl OSB

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

28.10. – 01.11.2023

### Halte das Schweigen, und das Schweigen wird dich halten.

Exerzitien im Schweigen  
Wirkliche Stille, echtes Schweigen ist rar und kostbar. Viele sehnen sich danach: um vom lauten und stressigen Alltag Abstand

zu gewinnen, um in sich hineinzuhören, um sich für eine Begegnung mit dem Geheimnis des Lebens, mit Gott zu öffnen. Das Schweigen in Gemeinschaft hilft, sich auf die Stille einzulassen, und ermöglicht neue Erfahrungen von Verbundenheit. Die Exerzitien laden ein, einen christlichen Weg des Schweigens kennenzulernen.

Elemente der Exerzitien sind:

- durchgängiges Schweigen
- Impulse
- Übungen zum Schweigen
- gemeinsames Sitzen im Schweigen
- Angebot von Einzelgesprächen

Dr. Claudia Kunz

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*

06.11. – 10.11.2023

### Bei sich selbst zuhause sein

Benediktinische Exerzitien

Diese Tage der Exerzitien wollen uns helfen, Schritte zu tun, um bei uns selbst anzukommen und Hilfestellungen für den je eigenen Weg der Gott-Suche anbieten. Das Wohnen in sich selbst („habitare secum“) wird in den Tagen der Exerzitien gestützt durch Übungen der Stille, des Herzensgebetes, durch meditative Zugänge zur Heiligen Schrift, durch Impulse aus der benediktinischen Tradition (Benediktusregel) und durch die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Bruder Emmanuel Panchyrz OSB

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkerkinghausen*

## Exerzitien – Einzelexerzitien

02.01. – 31.12.2023

### Ignatianische Einzelexerzitien

Während des gesamten Jahres nach Absprache buchbar ( mindestens vier Übernachtungen!) „Thema von Einzelexerzitien ist der persönliche Lebens- und Glaubensweg. Durch Unachtsamkeit im Alltag, durch Umbrüche im Leben und Krisen können diese Wege in Unordnung geraten. Einzelexerzitien sind somit eine Zeit, in der das Leben und der Glaube neu geordnet werden.

Elemente dazu sind:

- zur Ruhe kommen
- sich im Leib wahrnehmen
- seine Sehnsüchte neu entdecken
- das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen
- sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen
- sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen

Die Tage der Einzelexerzitien sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen.“

Pater Jonas Wiemann OSB

*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

22.02. – 26.02.2023

### Schweigewoche

In diesen Tagen steht unser Gästehaus in besonderer Weise offen für alle, die Stille suchen und sich auf einige Tage des Schweigens einlassen möchten: Allein sein, zur Ruhe kommen, Erfahrungen mit sich und Gott machen... Möglich sind die

Teilnahme am Stundengebet der Schwestern, an täglichen Impulsen und Leibübungen sowie Einzelgespräche.

Schwestern der Abtei

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

24.02. – 03.03.2023

### Ignatianische Einzelexerzitien nach eigenem Maß

Thema von Einzelexerzitien ist der persönliche Lebens- und Glaubensweg. Durch Unachtsamkeit im Alltag, durch Umbrüche im Leben und Krisen können diese Wege in Unordnung geraten. Einzelexerzitien sind somit eine Zeit, in der das Leben und der Glaube neu geordnet werden.

Elemente dazu sind:

- zur Ruhe kommen
- sich im Leib wahrnehmen
- seine Sehnsüchte neu entdecken
- das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen
- sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen
- sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen

Die Tage der Einzelexerzitien sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen. Sie bestimmen selbst, an welchem Tag Sie die Exerzitien beginnen und beenden.

Pater Jonas Wiemann OSB

*Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede*

## Exerziten – Einzelexerziten

04.03. – 14.03.2023

### Gott ruft mich beim Namen

10-tägige Ignatianische Einzelexerziten  
„Ich bin einmalig und kostbar in den Augen Gottes; Gott ruft mich beim Namen. Damit gibt Gott meinem Leben einen einmaligen Sinn und eine einmalige Sendung, in der ich nicht ersetzt werden kann. Diese Ignatianischen Exerziten sind der beste Weg, dem Namen, bei dem Gott mich persönlich ruft, auf die Spur zu kommen und den tiefsten Sinn meines Lebens zu finden. Die Vorgehensweise bei diesen Exerziten stammt von H. Alphonso S. J. der ignatianische Exerziten wie folgt beschreibt: Sie sind ein Prozess, bei dem ich mir in wachsender innerer Freiheit bewusst werde, was Gottes persönlicher Plan für mich ist, damit ich ihn annehmen und treu und großzügig leben kann“. Diesen persönlichen Plan Gottes für mein Leben nennt er meine „Persönliche Berufung“ (P. B.): Romano Guardini nennt diese P. B. in seinem Text „Aus einem Traum“ (1.8.1964) das „Göttliche Passwort“. Elemente: Durchgehendes Schweigen, festgesetzte Gebetszeiten, tägliches Gespräch mit der Begleiterin, tägliche Eucharistiefeier mit der Schwesterngemeinschaft im Konvent.“  
Sr. Maria Irene Nelles, cps  
*Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken*

10.03. – 12.03.2023

### Wüstenwochenende: „Allein im Angesicht Gottes“

Tage in Stille und Schweigen – in der geistlichen Umgebung des Klosters.  
Wüstenwochenenden sind eine Zeit der Sammlung und des Schweigens, um in der Stille Gott zu begegnen und den Glauben zu vertiefen. Dazu gehören ein einführendes Gespräch, geführte Meditationen, die Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Schwestern und zum Einzelgespräch – und viel Zeit zum Nachdenken, zur Meditation, zum persönlichen Gebet.  
Schwestern der Abtei  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

18.03. – 28.03.2023

### Gott ruft mich beim Namen

10-tägige Ignatianische Einzelexerziten  
„Ich bin einmalig und kostbar in den Augen Gottes; Gott ruft mich beim Namen. Damit gibt Gott meinem Leben einen einmaligen Sinn und eine einmalige Sendung, in der ich nicht ersetzt werden kann. Diese Ignatianischen Exerziten sind der beste Weg, dem Namen, bei dem Gott mich persönlich ruft, auf die Spur zu kommen und den tiefsten Sinn meines Lebens zu finden. Die Vorgehensweise bei diesen Exerziten stammt von H. Alphonso S. J. der ignatianische Exerziten wie folgt beschreibt: „Sie sind ein Prozess, bei dem ich mir in wachsender innerer Freiheit bewusst werde, was Gottes persönlicher Plan für mich ist, damit ich ihn annehmen und treu und großzügig leben kann“. Die-

## Exerzitien – Einzelexerzitien

sen persönlichen Plan Gottes für mein Leben nennt er meine „Persönliche Berufung“ (P. B.): Romano Guardini nennt diese P. B. in seinem Text „Aus einem Traum“ (1.8.1964) das „Göttliche Passwort“.

Elemente: Durchgehendes Schweigen, festgesetzte Gebetszeiten, tägliches Gespräch mit der Begleiterin, tägliche Eucharistiefeier mit der Schwesterngemeinschaft im Konvent.“

Sr. Maria Irene Nelles, cps

*Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken*

27.03. – 31.03.2023

### Exerzitien in der Kleingruppe

Wer bist Du – für mich?

Die Tage laden ein, achtsames Leben einzuüben und Gottes Führung im eigenen Leben neu zu entdecken.

Tägliche Elemente sind durchgängiges Schweigen, Hören auf das Wort Gottes, persönliches Gebet; Einladung zur Feier der Liturgie mit dem Konvent; Impuls in der Gruppe sowie Einzelgespräch

Sr. Angela Gamon OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

01.04. – 08.04.2023

### „Jeder soll von da, wo er steht, einen Schritt näher kommen“ Navid Kermani / Ignatianische Einzelexerzitien

Exerzitien bieten die Möglichkeit, den eigenen Standort wahrzunehmen, neu zu suchen, innezuhalten und Ausschau zu halten, in welche Richtung der nächste Schritt gesetzt werden will.

Die geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola zeigen einen Weg auf, sich selbst, den anderen und Gott näher zu kommen. Der persönliche Weg wird individuell begleitet.

Regelmäßige Tageselemente:

- Einführung in die Schriftmeditation nach Ignatius von Loyola
- Hinweise für das persönliche Beten
- Begleitgespräch
- Durchgehendes Schweigen
- Teilnahme an der Eucharistiefeier

Cordula Leidner

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

28.04. – 05.05.2023

### Ignatianische Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen: „Bei dir ist die Quelle des Lebens.“ Psalm 36

Exerzitientage sind eine Chance, Gott im eigenen Leben wieder neu zu entdecken, das eigene Leben zu ordnen, auf Gottes Stimme zu hören und Impulse für den eigenen Lebensweg zu bekommen. Der Übungsweg der Exerzitien ist ganz auf den persönlichen Weg der Einzelnen ausgerichtet.

Elemente: durchgehendes Schweigen, persönliche Gebetszeiten u. a. mit der Bibel, tägliches begleitendes Einzelgespräch u. a. mit Hinweisen für das persönliche Beten, tägliche Eucharistiefeier, gemeinsamer Tagesbeginn

Stefan Tausch und Sr. Christine Zeis

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen*

## Exerziten – Einzelexerziten

12.05. – 19.05.2023

### Bibliodramaexerziten

Exerzitentage mit Bibliodrama und Bibliolog – Die Sehnsucht gibt dem Herzen Tiefe (Augustinus)

„Mensch, wo bist du?“ Mit dieser Frage kommt die Sehnsucht in die Welt. Gott entlässt die Menschen aus dem Paradies und gibt ihnen die Sehnsucht nach dem Verlorenen ins Herz. „Gott, du mein Gott, dich suche ich“, ruft der Mensch in Psalm 63.

Auch wenn in der Bibel selten ausdrücklich von Gottes oder des Menschen Sehnsucht oder Verlangen gesprochen wird, leuchtet sie immer wieder auf. Gott und Mensch suchen einander.

Die Exerzitentage laden dazu ein, die eigene persönliche Sehnsucht nach Gott und Mit-Menschen auszuloten. Sehnsuchts geschichten in der Bibel werden uns in Bibliolog und Bibliodrama lebendige Begleiter sein.

Gemeinsame Gebetszeiten, Zeiten der Stille und Austausch in der Gruppe strukturieren diese Tage.

Leitung P. Arthur Pfeifer, SAC, Sr. Ines Schmiegel, SCC

*Haus Maria Immaculata, Exerziten- und Bildungshaus*

13.05. – 23.05.2023

### Gott ruft mich beim Namen

10-tägige Ignatianische Einzelexerziten  
Ich bin einmalig und kostbar in den Augen Gottes; Gott ruft mich beim Namen.  
Damit gibt Gott meinem Leben einen einmaligen Sinn und eine einmalige Sendung,

in der ich nicht ersetzt werden kann. Diese Ignatianischen Exerziten sind der beste Weg, dem Namen, bei dem Gott mich persönlich ruft, auf die Spur zu kommen und den tiefsten Sinn meines Lebens zu finden. Die Vorgehensweise bei diesen Exerziten stammt von H. Alphonso S. J. der ignatianische Exerziten wie folgt beschreibt: „Sie sind ein Prozess, bei dem ich mir in wachsender innerer Freiheit bewusst werde, was Gottes persönlicher Plan für mich ist, damit ich ihn annehmen und treu und großzügig leben kann“. Diesen persönlichen Plan Gottes für mein Leben nennt er meine „Persönliche Berufung“ (P. B.); Romano Guardini nennt diese P. B. in seinem Text „Aus einem Traum“ (1.8.1964) das „Göttliche Passwort“.

Elemente: Durchgehendes Schweigen, festgesetzte Gebetszeiten, tägliches Gespräch mit der Begleiterin, tägliche Eucharistiefeier mit der Schwesterngemeinschaft im Konvent.

Sr. Maria Irene Nelles, cps

*Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken*

28.05. – 02.06.2023

### Einzelexerziten: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen“ (Ignatius von Loyola)

Einzelexerziten bieten die Möglichkeit, die Gegenwart Gottes im Leben neu zu suchen und zu entdecken. Sie ermutigen, mit ihm in Beziehung zu treten.

Die geistlichen Übungen zeigen einen Weg, Gebet als Teil des Alltags verstehen

## Exerzitien – Einzelexerzitien

zu lernen und neuen Geschmack am Leben zu finden. Die Tage laden ein zu täglicher Stille in Gebet und Besinnung. Der persönliche Weg wird individuell begleitet. Nachfolgend die einzelnen, regelmäßig wiederkehrenden Tageselemente:

- Einführung in die Bibel-Meditation nach Ignatius von Loyola
- Hinweise für das persönliche Beten
- persönliche Gebets- und Reflexionszeiten, mehrfach am Tag
- Begleitgespräch
- durchgehendes Schweigen
- Eucharistiefeier

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

Peter Göhlich und Cordula Leidner

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen*

07.06. – 11.06.2023

### Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola

Diese geistlichen Übungen helfen, im Ganzen des eigenen Lebens die wirksame Gegenwart Gottes zu entdecken. So öffnen sie einen Weg, immer tiefer in eine spürbare, lebendige Gottes-/Christusbeziehung hineinzuwachsen und daraus alles Denken und Handeln prägen zu lassen.

Elemente des Kurses:

- durchgehendes Schweigen
- persönliche Gebets- und Betrachtungszeiten

- individuelle Begleitung im täglichen Gespräch

- Hinweise für das persönliche Beten

- Morgenlob und Eucharistiefeier

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

Dr. Daniela Frank und Pastor Liudger Gottschlich

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen*

16.06. – 18.06.2023

### Wochen-End Exerzitien

Kurz-Exerzitien am Wochenende

Diese Kurz-Exerzitien sind ein Angebot für Personen, die sich

- entweder nicht für 8-tägige Exerzitien frei nehmen können, oder

- nur kurze Exerzitien machen möchten, oder

- für sich ausprobieren möchten, ob sie sich auf längere Exerzitien einlassen können.

Elemente:

- Zeiten der Besinnung und des persönlichen Gebetes mit Texten der Bibel,

- tägliches Gespräch mit der Begleiterin,

- Möglichkeit an der täglichen Feier der Eucharistie und dem Stundengebet der Schwesterngemeinschaft teilzunehmen.

Sr. Maria Irene Nelles, cps

*Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken*

## Exerzitien – Einzelexerzitien

23.06. – 25.06.2023

### Wochen-End Exerzitien

Kurz-Exerzitien am Wochenende

Diese Kurz-Exerzitien sind ein Angebot für Personen, die sich

- entweder nicht für 8-tägige Exerzitien frei nehmen können, oder
- nur kurze Exerzitien machen möchten, oder
- für sich ausprobieren möchten, ob sie sich auf längere Exerzitien einlassen können.

Elemente:

- Zeiten der Besinnung und des persönlichen Gebetes mit Texten der Bibel,
- tägliches Gespräch mit der Begleiterin,
- Möglichkeit an der täglichen Feier der Eucharistie und dem Stundengebet der Schwesterngemeinschaft teilzunehmen.

Sr. Maria Irene Nelles, cps

*Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken*

26.06. – 02.07.2023

### Schweigewoche

Tage in Stille und Schweigen – in der geistlichen Umgebung des Klosters.

In diesen Tagen steht unser Gästehaus in besonderer Weise offen für alle, die Stille suchen und sich auf einige Tage des Schweigens einlassen möchten: Allein sein, zur Ruhe kommen, Erfahrungen mit sich und Gott machen... Möglich sind die Teilnahme am Stundengebet der Schwestern, an täglichen Impulsen und Leibübungen sowie Einzelgespräche.

Schwestern der Abtei

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varensell, Rietberg*

09.09. – 19.09.2023

### Gott ruft mich beim Namen

10-tägige Ignatianische Einzelexerzitien

Ich bin einmalig und kostbar in den Augen Gottes; Gott ruft mich beim Namen.

Damit gibt Gott meinem Leben einen einmaligen Sinn und eine einmalige Sendung, in der ich nicht ersetzt werden kann. Diese Ignatianischen Exerzitien sind der beste Weg, dem Namen, bei dem Gott mich persönlich ruft, auf die Spur zu kommen und den tiefsten Sinn meines Lebens zu finden.

Die Vorgehensweise bei diesen Exerzitien stammt von H. Alphonso S. J. der ignatianische Exerzitien wie folgt beschreibt:

Sie sind ein Prozess, bei dem ich mir in wachsender innerer Freiheit bewusst werde, was Gottes persönlicher Plan für mich ist, damit ich ihn annehmen und treu und großzügig leben kann". Diesen persönlichen Plan Gottes für mein Leben nennt er meine „Persönliche Berufung“

(P. B.): Romano Guardini nennt diese P. B. in seinem Text „Aus einem Traum“ (1.8.1964) das „Göttliche Passwort“.

Elemente: Durchgehendes Schweigen, festgesetzte Gebetszeiten, tägliches Gespräch mit der Begleiterin, tägliche Eucharistiefeier mit der Schwesterngemeinschaft im Konvent.

Sr. Maria Irene Nelles, cps

*Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken*

## Exerzitien – Einzelexerzitien

29.09. – 06.10.2023

### Einzelexerzitien

In Einzelexerzitien gehen wir unsere persönlichen Wege. Mit Betrachtungen von Schrifttexten, mit einem täglichen Begleitgespräch, mit Impulsen und Gottesdiensten, in durchgehendem Schweigen tragen wir unser Leben vor Gott. Gott ist uns nahe, er will sich uns zeigen, er schenkt uns seine Barmherzigkeit und Liebe, er gibt uns Orientierung und Rat. P. Vincent Grunwald, OSB Meschede *Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

09.10. – 13.10.2023

### Diese Welt ist voller Gott (Angela von Foligno)

Gottes Spuren können in der Schöpfung wahrgenommen werden. Diese Überzeugung zieht sich wie ein roter Faden durch die franziskanische Spiritualität. Eine kleine Perle an mystischem Weisheitstext aus dem franziskanischen Umfeld, die *Scala Divini Amoris* geht noch einen Schritt weiter. Der Autor bringt die Eigenschaften der Elemente mit Eigenschaften Gottes in Verbindung. Dieser Ansatz soll in den Exerzitien vertieft werden.

Elemente:

- durchgängiges Schweigen
- Impulse
- tägliche Zeit im Freien – längere meditative Spaziergänge und kurze Wanderungen
- gemeinsames Morgen- und Abendlob

Sr. M. Elisabeth Bäbler

*Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen*

27.11. – 01.12.2023

### Exerzitien in der Kleingruppe

Die Tage laden ein, achtsames Leben einzuüben und Gottes Führung im eigenen Leben neu zu entdecken.

Tägliche Elemente sind durchgängiges Schweigen, Hören auf das Wort Gottes, persönliches Gebet; Einladung zur Feier der Liturgie mit dem Konvent; Impuls in der Gruppe sowie Einzelgespräch

Sr. Diethild Berger OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

01.12. – 03.12.2023

### Wüstenwochenende: „Allein im Angesicht Gottes“

Tage in Stille und Schweigen – in der geistlichen Umgebung des Klosters.

Wüstenwochenenden sind eine Zeit der Sammlung und des Schweigens, um in der Stille Gott zu begegnen und den Glauben zu vertiefen. Dazu gehören ein einführendes Gespräch, geführte Meditationen, die Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Schwestern und zum Einzelgespräch – und viel Zeit zum Nachdenken, zur Meditation, zum persönlichen Gebet. Schwestern der Abtei

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*



## Exerziten – Einzelexerziten

04.12. – 08.12.2023

### „Wandle vor mir und sei ganz!“ (Gen) – Ignatianische Einzelexerziten

Thema von Einzelexerziten ist der persönliche Lebens- und Glaubensweg. Durch Unachtsamkeit im Alltag, durch Umbrüche im Leben und Krisen können diese Wege in Unordnung geraten. Einzelexerziten sind somit eine Zeit, in der das Leben und der Glaube neu geordnet werden.

Elemente dazu sind:

- zur Ruhe kommen
- sich im Leib wahrnehmen
- seine Sehnsüchte neu entdecken
- das eigene Leben und den Glauben in den Blick nehmen
- sich von Gott und seinen Verheißungen ansprechen lassen
- sich dem Leben Jesu und seiner heilenden Botschaft stellen

Die Tage der Einzelexerziten sind geprägt von Betrachtungszeiten, der Bereitschaft zum Schweigen und Begleitgesprächen.

Pater Jonas Wiemann OSB

*Haus der Stille der Abtei Königsmünster,  
Meschede*

11.12. – 15.12.2023

### Exerziten in der Kleingruppe

Die Tage laden ein, achtsames Leben einzuüben und Gottes Führung im eigenen Leben neu zu entdecken.

Tägliche Elemente sind durchgängiges Schweigen, Hören auf das Wort Gottes, persönliches Gebet; Einladung zur Feier der Liturgie mit dem Konvent; Impuls in der Gruppe sowie Einzelgespräch Sr. Angela Gamon OSB

*Benediktinerinnen-Abtei Herstelle*

## Besondere Exerzitienformen – Advent, Weihnachten und Jahreswechsel

20.11. – 24.11.2023

### **Maria machte sich auf den Weg ... (Lk 1,39)**

Exerzitien im Alltag: Einstimmung in den Advent – an 5 Tagen von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Die Exerzitien im Alltag laden ein, sich für fünf Tage auf einen Übungsweg für den Glauben zu begeben. Dabei bleiben wir in unserem Alltag, den wir abends in der Zeit von 19 Uhr bis 20.30 Uhr für die täglichen Impulse und die gemeinsamen Übungen unterbrechen.

Es geht in diesen Tagen darum, zu sich selbst besser in Kontakt zu kommen und den Kontakt mit Gott zu pflegen. So wollen wir uns auf den inneren Weg zur Vorbereitung auf die Feier der Menschwerdung Gottes begeben.

Die Teilnahme an allen Abenden ist wünschenswert. – Bitte melden Sie sich an bis zum 17. November 2023 im Sekretariat des Geistlichen Zentrums, Tel.: 02327/71899-0 oder per Mail an Frau Matzke, evelin.matzke@geistliches-zentrum-kohlhagen.de.

Nähere Informationen über [www.geistliches-zentrum-kohlhagen.de](http://www.geistliches-zentrum-kohlhagen.de)

Siegfried Modenbach SAC

*Geistliches Zentrum Kohlhagen*

23.12. – 04.01.2024

### **Gemeinsam Kirchenfeste feiern „Das soll euch als Zeichen dienen...“ (Lk 2,12)**

Weihnachten – alle Jahre wieder und doch immer wieder neu.

Können wir die Zeichen deuten, die uns in der Menschwerdung Gottes begegnen? Häufig brauchen wir Sterndeuter, alte Karten und Schriften oder auch ganz andere Wegweiser, um dem Geheimnis hinter diesem Zeichen auf die Spur zu kommen.

Elemente: Kreative Bibelarbeit, gemeinsame Gottesdienste, Gesprächsrunden

An den Tagen vom 23.12.22 – 31.12.2022

finden gemeinsame Angebote statt.

In der Zeit vom 01.01.– 04.01.2023 sind Sie eingeladen, noch einige Tage in Ihrem je eigenen Rhythmus dem Geheimnis von Weihnachten nachzuspüren.“

Schwester Clara Schmiegel SCC

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

## Besondere Exerzitienformen – Fastenzeit, Kar- und Ostertage

25.02. – 04.03.2023

### **Abendreihe Fastenkurs „Die Quelle ist in mir“**

Wir sind oft auf der Suche nach dem, was uns leben lässt. Viele Quellen versiegen, weil sie mit allem Mögliche im Alltag zugeschüttet werden. Im Fasten kann ich erfahren, dass vieles in mir gespeichert ist und manchmal darauf wartet wiederentdeckt zu werden.

Wir treffen uns während der Woche jeden Abend zu einer Austauschrunde, einem biblischen Impuls und Körperwahrnehmungsübungen.

Die Teilnehmenden entscheiden, welche Form des Fastens sie eigenverantwortlich in ihrem jeweiligen Alltag durchführen möchten.

Elemente: Austausch und kreative Auseinandersetzung mit biblischen Texten, tägliches Treffen am Abend“

Schwester Clara Schmiegel SCC

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

05.04. – 09.04.2023

### **„Mitgenommen in die Gotteszukunft“ – Mitfeier der Kar- und Osterliturgie**

Die drei österlichen Tage vom Gründonnerstag bis zum Ostersonntag führen in die Mitte des christlichen Glaubens: in das Geheimnis von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu Christi. Ab Mittwochnachmittag der Karwoche begleiten Einführungen in die liturgischen Feiern, Vorträge oder Meditationen den Weg. Die Tage sind geprägt von einer Atmosphäre der Stille und der Gemeinschaft. Es besteht auch die

Möglichkeit, die Tage ausklingen zu lassen und länger zu bleiben. Für junge Erwachsene und Erwachsene.

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

06.04. – 09.04.2023

### **MITGEHEN AUF DEM WEG – OSTERN ENTGEGEN**

„Fünf Tage Gemeinde auf Zeit auf der HEGGE:

Gemeinsames Suchen und Entdecken der Botschaft vom neuen Leben

Von Karmitwoch bis Ostersonntag“

Wir werden der biblischen Botschaft vom neuen Leben auf der Spur sein. Grundlegende Erfahrungen menschlichen Daseins, wie sie in der Passion Jesu überliefert sind, werden dabei für das eigene Leben entdeckt und durchleuchtet:

- Freundschaft, Liebe und Verrat
  - Abschied, Sterben und Tod
  - Gottes Nähe und neu geschenktes Leben
- Eingeladen sind
- Menschen, die diese Tage in Gemeinschaft erleben und feiern möchten.
  - Christinnen und Christen, die dem Geheimnis der Kar- und Ostertage tiefer und existentiell auf die Spur kommen möchten.
  - Suchende und Fragende, die den christlichen Glauben kennenlernen und verstehen möchten.

Mit auf dem Weg sind neben den Mitarbeitenden der Hegge auch Maria Hungerkamp, Krefeld und Dr. Claus F. Lücker, Krefeld

## Besondere Exerzitenformen – Fastenzeit, Kar- und Ostertage

Dorothee Mann

*Die HEGGE Christliches Bildungswerk,  
Willebadessen*

26.05. – 02.06.2023

### **Gemeinsam Kirchenfeste feiern „O, Schatz, der siebenfältig ziert“**

Schätze in meinem Leben – Menschen,  
Beziehungen, Erlebnisse, Gelungenes,  
vielleicht auch Mislungenes, aus dem  
doch noch etwas geworden ist. Was hat  
das alles mit Pfingsten zu tun und dem  
Schatz, der in diesem alten Kirchenlied  
besungen wird?

Machen wir uns gemeinsam auf die  
Schatzsuche!

Elemente: Kreative Bibelarbeit, Gesprächs-  
runden, Film

Schwester Clara Schmiegel SCC

*Haus Maria Immaculata, Exerziten- und  
Bildungshaus*

## Besondere Exerzitienformen – Verschiedenes

03.02. – 05.02.2023

### „Wer die Wendung nicht scheut, findet die Mitte“ – Labyrinth-Tänze und Tanz als Gebet

Tanzpädagogisches Seminar mit Ulrike Knobbe, Kassel, „Wer die Wendung nicht scheut, findet die Mitte“ (G. Candolini) – Labyrinth-Tänze und Tanz als Gebet  
Unsere Lebenswege verlaufen selten schnur-gerade. Da gibt es Phasen des Innehaltens, Zögerns, wie auch Zeiten, wo wir uns wenden, umkehren, eine neue Richtung einschlagen müssen oder wollen. Es gibt den Stillstand, vielleicht sogar den Rückschritt, wenn nichts mehr zu gehen scheint, und die Erkenntnis, sich auf dem Holzweg zu befinden. Wir kennen jedoch auch den mutigen Schritt nach vorn, Situationen, die uns so beflügeln, dass wir wie von selbst jedes Hindernis überwinden, über Gräben hinweg getragen werden. Pfade des Lebens wechseln und wandeln sich. Mancher muss dunkle Labyrinth durchwandern, bis sich neues Licht auftut, bis sich ein Ausweg findet, bis sich ein Umweg als richtiger Weg erweist, man nach Irrwegen zurückgefunden hat ... Das Labyrinth ist ein altes Lebenssymbol. Es ist kein Irrgarten sondern ein kreuzungsfreier, ein-gängiger Weg, der unaufhaltsam auf die Mitte zuführt, jedoch durch zahlreiche Windungen hindurch. Labyrinth-Darstellungen finden sich in Felsen geritzt, auf Münzen, Mosaiken und Handschriften. Wir kennen es aus der griechischen Mythologie und als Fußbodenlabyrinth wie in der Kathedrale von Chartres.

Das Labyrinth ist aber auch ein Platz, auf dem getanzt wurde, und das Schlingeln des Labyrinthweges ist auch selbst eine Tanzfigur. Wir lernen Tänze kennen, die uns das Labyrinth näher bringen und uns von außen nach innen führen, in die eigene Mitte. Referentin Ulrike Knobbe, Kassel  
Dorothee Mann  
*Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen*

26.05. – 02.06.2023

### Gemeinsam Kirchenfeste feiern „O, Schatz, der siebenfältig ziert“

Schätze in meinem Leben – Menschen, Beziehungen, Erlebnisse, Gelungenes, vielleicht auch Misslungenes, aus dem doch noch etwas geworden ist. Was hat das alles mit Pfingsten zu tun und dem Schatz, der in diesem alten Kirchenlied besungen wird?

Machen wir uns gemeinsam auf die Schatzsuche!

Elemente: Kreative Bibelarbeit, Gesprächsrunden, Film

Schwester Clara Schmiegel SCC

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

12.06. – 16.06.2023

### „Zur Mitte finden“ – Retreat mit Bogen und Bibel

„Es ist wie in Exerzitien“ – so äußerten sich Teilnehmende an Seminaren für Intuitives Bogenschießen. Tatsächlich fußen beide Übungswege auf grundlegende Faktoren wie Haltung, Sammlung, Zielorientierung, Kraftaufwand und Loslassen. Grund ge-

## Besondere Exerzitienformen – Verschiedenes

nug, beide Ansätze zusammenzubringen: spirituell orientierte Tage der Meditation und des geistlichen Austausches mit den immer gleichen und sich dabei vertiefenden Abläufen des Intuitiven Bogenschießens. Tägliches Üben in beiden Disziplinen soll dabei zusammenfinden mit der Erfahrung innerer Erneuerung und gemeinsamer Vertiefung körperlicher wie geistiger Achtsamkeit.

Vorkenntnisse im Bereich des Bogenschießens sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt, eigene Ausrüstung, so vorhanden, kann mitgebracht werden. Bringen Sie bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mit, da wir neben den Übungen im Klostergarten auch einen ganzen Tag in einem Parcours im Wald verbringen werden.

Msgr. Martin Reinert

*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

19.07. – 23.07.2023

### **Kraftort Kloster kreativ: „Quellen des Lebens entdecken“**

Im kreativen Tun und künstlerischen Gestalten wieder zur eigenen Quelle finden. Den Alltag hinter sich lassen und eintauchen in die Welt der Farben, Formen und Strukturen. Atemholen und sich kreativ erleben beim Malen, Drucken und plastischen Gestalten. Die persönlichen Quellen des Lebens entdecken und neu zum Sprudeln bringen: im Frei-Raum und Gebetsrhythmus des Klosters. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Experimentieren und Neugier.

Gabriele Baier-Terstegen

*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenseil, Rietberg*

## Besondere Exerzitienformen – Verschiedenes

11.09. – 15.09.2023

### **Fahradexerzitien – Bewegt zu Gott und mir selbst – in Kooperation mit DiCV**

Fahradexerzitien zu spirituell bedeutsamen Orten um Rheine. Von einem festen Exerzitienhaus in Rheine fahren wir täglich ca. 50 bis 70 km zu spirituell bedeutsamen Orten. Die Tage werden von einem Leitungsteam begleitet, das geistige Impulse anbietet und auch für persönliche Gespräche. Die An- und Abreise nach Rheine wird individuell organisiert. Eigene Fahrräder müssen mitgebracht werden; wünschenswert ist ein E-Bike, damit alle ein vergleichbares Leistungsniveau haben. Information und Anmeldung bei:  
Michael Mendelin  
michael.mendelin@caritas-paderborn.de  
Tel: 05251/209 294“  
Michael Mendelin  
*Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus*

12.10. – 15.10.2023

### **Foto-Exerzitien**

Spirituelle Tage mit der Kamera  
Kann man Gott sehen? Kann Gott uns sehen? In der Bibel meint „Sehen“ eine Begegnung – von Angesicht zu Angesicht. Die Freude am Fotografieren kann uns dabei helfen, uns selbst – und vielleicht auch Gott – neu in den Blick zu nehmen. Biblische Impulse laden zum Nachdenken ein, Ideen zum Fotografieren wecken die Lust am Entdecken. Bitte Digitalkamera (jeder Form und Größe) oder Smartphone mitbringen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schwester Teresa Friese OSB  
*Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg*

## Exerzitenzhäuser stellen sich vor





## Exerzitienhäuser stellen sich vor

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius.....	40/41
Haus der Stille, Meschede.....	42/43
Schwestern der hl. Maria Magdalena Postel, Bergkloster .....	44/45
Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell.....	46/47
Gästehaus Franz Pfanner.....	48/49
Jugendhaus Hardehausen.....	50/51
Benediktinerinnen-Abtei Herstelle.....	52/53
Haus Maria Immaculata .....	54/55
Landhaus am Heinberg e. V. ....	56/57
Marienwallfahrt Werl .....	58/59
Geistliches Zentrum Kohlhagen .....	60/61

### Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius



#### Adresse

#### Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Bonifatiusweg 1-5

59955 Winterberg-Elkeringhausen

Tel.: o 29 81/92 73-0

Fax: o 29 81/92 73-61

E-Mail: [info@bonifatius-elkeringhausen.de](mailto:info@bonifatius-elkeringhausen.de)

Internet: [www.bonifatius-elkeringhausen.de](http://www.bonifatius-elkeringhausen.de)

Anfragen bei: Direktor Dr. Andreas Rohde

Leiter: Direktor Dr. Andreas Rohde

Träger: Erzbistum Paderborn

#### Anfahrtsbeschreibung

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius liegt bei Elkeringhausen, 3 km östlich von Winterberg.

Man erreicht es, aus Richtung Olsberg/Brilon kommend, über die B 480 und biegt kurz vor Winterberg an einem Kreisverkehr in Richtung Elkeringhausen (Hinweis-

schild) ab. Nach 2,5 km dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ folgen.

Aus Richtung Korbach/Medebach kommend, 1,5 km hinter Küstelberg links ab Richtung Elkeringhausen. Sie durchfahren den Ort Elkeringhausen in Richtung Winterberg. Etwa 1 km hinter dem Ortschild dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ nach rechts folgen. Aus allen anderen Richtungen kommend bitte die Hinweisschilder nach Elkeringhausen in Winterberg beachten. Mit der Bundesbahn fahren Sie bis zum Bahnhof Winterberg. Dort fährt die Buslinie (R 48) werktags jeweils 1 Minute nach jeder vollen Stunde nach Elkeringhausen. Beachten Sie bitte die geänderten Fahrzeiten während der Schulferien. Bitte steigen Sie an der Haltestelle St. Bonifatius aus.

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

### Hausbeschreibung

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius wurde 1929 als eines der ersten katholischen Bildungshäuser im deutschsprachigen Raum gegründet und gehört zum Erzbistum Paderborn. Die Einrichtung verteilt sich auf mehrere Häuser und ist wie ein kleines Dorf angelegt.

St. Bonifatius liegt auf einem Plateau in 550 m Höhe, umgeben von Wäldern und Wiesen, mit Ausblick auf den Luftkurort Elkeringhausen und einem herrlichen Blick ins Orketal. Der beliebte Wintersportort Winterberg, die Ruhrquelle und auch der Kahle Asten, der höchste Punkt des Sauerlandes, liegen in nur geringer Entfernung. Das Haus ist bekannt für seine gute

### Ausstattung und Service

- Einzel- und Doppelzimmer mit DU/WC
- 48 Zimmer bzw. 75 Betten
- Behindertengerecht
- Hausprogramm anforderbar
- Kapelle, Zeltkirche (Ostern bis Oktober), großer und kleiner Meditationsraum, 6 Gruppenräume, 3 Clubräume, Spielhaus für Kinder, Theklahaus (Selbstversorgerhaus mit 32 Betten)

### Offen für alle

- Kurse speziell für Priester und Ordensleute
- Kurse speziell für Männer
- Kurse speziell für Frauen
- Kurse speziell für Lebensmittel
- Kurse speziell für Seniorinnen und Senioren
- Kurse speziell für Paare
- Kurse speziell für Eltern/Alleinerziehende (Kinderbetreuung)

Küche. Die Gerichte sind ernährungsbewusst, gesund, schmackhaft und teilweise auch vollwertig zubereitet.

Das Fleisch bezieht die Küche zum größten Teil aus der heimischen Region. Auch vegetarische Kost wird zubereitet. Bei medizinisch bedingten Diäten wird um Rücksprache mit der Küchenleitung rechtzeitig vor Kursbeginn gebeten. Pro Tag werden vier Mahlzeiten angeboten.

### Exerzitienformen

- Schnupperkurs
- Kurzexerzitien
- Exerzitien mit Gemeinschaftselementen
- Einzelexerzitien
- Sonstige Exerzitienformen

### Andere Kursformen

- Besinnungstage
- Stille Tage
- Bewegung – Tanz – Musik
- Biblische Kurse
- Fastenkurse
- Enneagrammkurse
- Meditationskurse
- Frauenthemen
- Männerthemen
- Weihnachten – Ostern – Pfingsten

### Haus der Stille der Abtei Königsmünster



#### Adresse

#### Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 10  
59872 Meschede

Tel.: 02 91 / 29 95-2 11

Fax: 02 91 / 29 95-3 33

E-Mail: [hausderstille@koenigsmuenster.de](mailto:hausderstille@koenigsmuenster.de)

Internet: [www.koenigsmuenster.de](http://www.koenigsmuenster.de)

[www.hausderstille.info](http://www.hausderstille.info)

Anfragen bei: P. Cornelius Wanner OSB

Leiter: P. Cornelius Wanner OSB

Träger: Benediktinerabtei Königsmünster,  
Meschede

#### Anfahrtsbeschreibung

Von Olpe B 55, B 7 Richtung Arnsberg,

B 55 Richtung Warstein – beschildert

Von Dortmund A 46, Abfahrt Meschede,

B 55 Richtung Olpe – beschildert

Von Lippstadt B 55 bis Meschede – beschildert

Von Brilon A 46, Abfahrt Meschede – beschildert

# Exerzitienhäuser stellen sich vor

## Hausbeschreibung

„Höre“ – mit diesem Wort beginnt der heilige Benedikt seine Regel und lädt dazu ein, mit den Ohren des Herzens die Stimme Gottes in den Begegnungen mit den Menschen, in den Erfahrungen des Alltags und in der Stille zu vernehmen.

Seit anderthalb Jahrtausenden folgen Menschen dieser Aufforderung und sind die Klöster der Benediktiner Orte der Gottsuche und der Menschwerdung.

Dieser Tradition folgend, möchten wir, die Mönche der Abtei Königsmünster, mit dem Haus der Stille einen Ort der Einkehr und Besinnung anbieten und laden all jene, die sich mit uns auf den Weg der

Gottsuche machen wollen und die bereit sind, in der Stille die Ohren ihres Herzens zu üben, herzlich in das Haus der Stille ein.

## Ausstattung und Service

- Vegetarische Kost
- Diätkost
- Einzelzimmer
- Nasszelle
- Bettenzahl: 20
- Behindertengerecht
- Hausprogramm anforderbar
- 3 Gruppenräume, Meditationsraum, Aufenthaltsraum, Kaminebene, Speiseräume, Sprechzimmer, Werkraum, Tischtennis- und Kickerraum, Medieraum (Anlage, Fernseher, Video, Diaprojektor)

## Einzelexerzitien

- Schweigee exerzitien
- Kontemplative Exerzitien
- Exerzitien mit Fasten
- Wanderexerzitien

## Offen für alle

- Kurse speziell für Priester und Ordensleute
- Exerzitienformen
- Schnupperkurs
- Kurzexerzitien
- Exerzitien mit Gemeinschaftselementen

## Andere Kursformen

- Besinnungstage
- Stille Tage
- Urlaub im Kloster
- Bewegung – Tanz – Musik
- Eutonie Kurse
- Biblische Kurse
- Fasten Kurse
- Meditationskurse
- Karwoche/Ostern

## Exerzitenzhäuser stellen sich vor

### Schwestern der hl. Maria Magdalena Postel, Bergkloster



#### Adresse

**Schwestern der hl. Maria Magdalena Postel  
Bergkloster**

Bergkloster 1

59909 Bestwig

Tel.: 0 29 04 / 8 08-0

Fax: 0 29 04 / 8 08-125

E-Mail: [reservierung@smmp.de](mailto:reservierung@smmp.de)

Internet: [www.smmp.de](http://www.smmp.de)

Anfragen bei:

Sr. M. Ignatia Langela

Träger:

Schwestern der hl. Maria Magdalena  
Postel, Bestwig

#### Anfahrtsbeschreibung

Anreise mit der Bahn:

Aus Richtung Kassel/Warburg und Dortmund/Arnsberg fahren durchgehend Züge bis Bahnhof Bestwig. Bis zum Bergkloster etwa 10 Minuten Fußweg.

Anreise mit dem Pkw:

Aus Richtung Dortmund über die A 46 bis zum Ausbauende Bestwig. Rechts über die Brücke und dann B 7 links Richtung Velmede/Bestwig bis zum Ortsausgang Bestwig. An der Ampel gegenüber der Einfahrt zu den Supermärkten rechts einbiegen (Ausschilderung).

Aus Richtung Paderborn über die A 44 bis Abfahrt Büren. Von da Richtung Büren – Rüthen – Nuttlar. In Nuttlar rechts Richtung Bestwig, hinter der Bahnschranke rechts auf die B 7 Richtung Bestwig/ Meschede. An der zweiten Ampel links einbiegen (Ausschilderung).

# Exerzitienhäuser stellen sich vor

## Hausbeschreibung

Die Geschichte der Gemeinschaft begann 1807 in Cherbourg/Frankreich. Bewegt von der Not der durch die feudale Gesellschaft an den Rand Gedrückten, formulierte Maria Magdalena Postel als Ziel ihrer Gemeinschaft: „die Jugend bilden, die Armen unterstützen und nach Kräften Not lindern“. Die wohlwollende Ermutigung, leben zu lernen im Vertrauen gegenüber Gott, sich selbst und den Menschen, prägte ihre zwischenmenschlichen Begegnungen. Diesem Auftrag verpflichtet, engagieren sich die Schwestern heute in pastoralen Arbeitsfeldern, in Einrichtungen der Bildung und Erziehung, des

Gesundheitswesens und der Therapie, der Seniorenhilfe sowie der Hospizbewegung. Das Bergkloster Bestwig ist ein Ort, der einlädt zum Durchatmen für Leib und Seele. In einer Zeit, die immer schnelllebiger wird, halten Menschen zunehmend Ausschau nach Orten der Stille und Besinnung, der Begegnung und Neuorientierung, der Gottsuche und Glaubensvertiefung. Das wollen wir in der geistlichen und stilvollen Atmosphäre des Bergklosters ermöglichen. Neben den Angeboten der Ordensgemeinschaft stehen die Räume des Bergklosters für Gastgruppen und Institutionen offen.

## Ausstattung und Service

- Vegetarische Kost
- EZ – DZ – MbZ – Appartements
- Jeweils mit NZ
- Bettenzahl: 85
- Eingeschränkt behindertengerecht
- Hausprospekt und Programm anforderbar
- Räume:
  - 3 Säle: 45, 100, 120 P.
  - 5 Seminarräume für 30, 20, 15, 2 x 12 P.
  - 3 Gruppenräume: 6-8 P.
  - 2 Klubräume
- Kirche, Krypta, Meditationsraum
- Medien nach Anfrage: Flipchart, Moderationskoffer, OHP, Beamer, TV, Videorekorder, DVD-Player

## Offen für alle

- Kurse für Ordensleute
- Kurse für Frauen
- Kurse für junge Erwachsene
- Kurse für Familien

## Exerzitienformen

- Vortragsexerzitien
- Schweigeexerzitien
- Einzelexerzitien
- Kontemplative Exerzitien
- Kurzexerzitien
- Wanderexerzitien

## Andere Kursformen

- Besinnungstage
- Stille Tage
- Geistliche Begleitung
- Begleitete Auszeit
- Ora et labora
- Kloster auf Zeit
- Kontemplative Tage
- Ikebana
- Ausbildung zum Bibelerzähler

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

### Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varensell



#### Adresse

#### **Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varensell**

Hauptstr. 53

33397 Rietberg

Tel.: 0 52 44 / 5 29 70

Fax: 0 52 44 / 18 76

E-Mail: [gaestehaus@abtei-varensell.de](mailto:gaestehaus@abtei-varensell.de)

Internet: [www.abtei-varensell.de](http://www.abtei-varensell.de)

Anfragen bei: Sr. Lydia Stake OSB

Leiterin: Sr. Lydia Stake OSB

Träger:

Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben

Frau zu Varensell

#### Anfahrtsbeschreibung

Mit der Bundesbahn:

Bhf. Gütersloh

Mit dem Autobus: Linie 77 Gütersloh–Rietberg (über Kloster)

Mit dem Auto:

A 2, Ausfahrt 24 Gütersloh/Verl, Richtung Verl, Rietberg, Neuenkirchen, Abzweigung Varensell



## Exerzitenhäuser stellen sich vor

### Hausbeschreibung

Wir Benediktinerinnen der Abtei Varenzell laden Sie herzlich ein in unser Gästehaus „St. Benedikt“ zu einer Zeit der Stille, des Gebets und der Begegnung. Wir möchten Ihnen bei uns den Raum bieten, Abstand zu nehmen vom Alltag, um neu zu sich und zu Gott zu kommen. Wege christlichen Glaubens können sich vertiefen oder auch erst neu für das eigene Leben entdeckt werden. Sie sind eingeladen, am Gebet der Schwestern teilzunehmen und so die Mitte unseres klösterlichen Lebens zu teilen. Unsere Gottesdienste feiern wir in der Form des gregorianischen Chorals. In unserem Haus stehen Ihnen

Räume zur Verfügung, die zu Gebet und Meditation einladen, ferner ein Vortrags- und mehrere Gruppenräume sowie eine kleine Bibliothek und ein Gästegarten. Die Umgebung unserer Abtei lädt zu kleinen Spaziergängen oder Fahrradtouren ein. Unsere Räumlichkeiten sind geeignet für Gruppen bis etwa 25 Personen bei Übernachtungen; bei einem eintägigen Aufenthalt für 30 Personen. Sie können Ihr eigenes Programm gestalten oder eine unserer Schwestern als Referentin anfragen. Ob Sie mit einer Gruppe oder als Einzelgast, zu Exerziten oder zu einem Kurs zu uns kommen: Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Ausstattung und Service

- Vegetarische Kost
- Diätkost
- Einzelzimmer
- Überwiegend mit Nasszelle
- Bettenzahl: 28
- Hausprogramm anforderbar
- Meditationsraum, Gruppenräume
- Fahrräder zum Ausleihen

### Offen für alle Exerzitenformen

- Einzelexerziten

### Andere Kursformen

- Besinnungstage
- Stille Tage
- Wüstenwochenenden
- Schweigewochen
- Kloster auf Zeit (Ora-et-labora-Aufenthalt)
- Gartentage
- Jahreswechsel
- Karwoche/Ostern

### Gästehaus Franz Pfanner



#### Adresse

##### **Gästehaus Franz Pfanner**

Im Missionshaus

Neuenbeken

Alte Amtsstr. 64

33100 Paderborn-Neuenbeken

Tel.: 0 52 52 / 96 50-0

Fax: 0 52 52 / 96 50-6 00

E-Mail: [pforte@missionshausneuenbeken.de](mailto:pforte@missionshausneuenbeken.de)

Internet: [www.missionshausneuenbeken.de](http://www.missionshausneuenbeken.de)

Anfragen bei: Manuela Gerling

Leiterin: Manuela Gerling

Träger:

Missionsschwestern vom Kostbaren Blut e. V.

#### Anfahrtsbeschreibung

Mit der Bahn:

Bahnstation Paderborn – weiter mit dem Padersprinter Linie 8 bis Neuenbeken – Haltestelle „Klostergarten“ (im 30-Minuten-Takt)

Bahnstation Altenbeken – weiter mit dem Bus bis Neuenbeken – Haltestelle „Buchholz“

Mit dem Pkw:

In Richtung Benhausen – Altenbeken

Zwischen Benhausen und Altenbeken liegt Neuenbeken.

oder:

Umgehungsstr. B 64 in Richtung Bad Driburg/Höxter

Abfahrt: Benhausen oder Neuenbeken

oder:

B 1 in Richtung Bad Lippspringe, Abfahrt: Neuenbeken

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

### Hausbeschreibung

Wir Missionsschwestern vom Kostbaren Blut – gegründet 1885 in Südafrika – versuchen, mit unserem Leben eine Botschaft der Freude, der Hoffnung, der Versöhnung zu geben. Unser Name ist für uns täglich neu Auftrag und Sendung, die menschenfreundliche, erlösende Liebe Christi im Alltag zu leben. Als geistliche Gemeinschaft sind wir miteinander unterwegs. Wir laden herzlich zu einem Aufenthalt bei uns ein: zur Teilnahme an den Exerzitien und Kursangeboten, zur Einkehr und Stille, zu Aus-Zeiten und zur Erholung. Das Missionshaus in Neuenbe-

ken liegt am Rande des Eggegebirges. So bietet die Umgebung des Gästehauses Franz Pfanner zahlreiche Wandermöglichkeiten an. Auf Wunsch stehen Schwestern für Gespräche zur Verfügung.

Sr. Maria Irene Nelles (geistliche Begleiterin) bietet Gespräche für Suchende, begleitete Aus-Zeiten und Exerzitien an. Menschen in Verlust- und Trauersituationen finden in Sr. Martino Machowiak (Trauerbegleiterin) eine Ansprechpartnerin. Die Teilnahme am Gebet der Schwestern und die Mitfeier der Liturgie sind jederzeit möglich.

### Ausstattung und Service

- Vegetarische Kost
- Diätkost
- 20 EZ, 8 DZ, jeweils mit Nasszelle
- Meditationsraum
- Gruppenraum
- Aufenthaltsraum
- Klostergarten

### Offen für alle Exerzitienformen

- Einzelexerzitien
- Kurzexerzitien

### Andere Kursformen

- Aus-Zeiten im Kloster
- Oasentage
- Besinnungstage
- Geistliche Begleitung im Alltag
- Angebote speziell für Trauernde und Hinterbliebene
- Urlaub im Gästehaus Franz Pfanner

### Jugendhaus Hardehausen – Kardinal-Degenhardt-Haus



#### Adresse

##### Jugendhaus Hardehausen

Abt-Overgaer-Straße 1

34414 Warburg

Tel.: o 56 42/60 09-0

Fax: o 56 42/60 09-90

E-Mail: [info@go-hdh.de](mailto:info@go-hdh.de)

Homepage: [www.go-hdh.de](http://www.go-hdh.de)

Leiter: Direktor Stephan Schröder

Träger: Erzbistum Paderborn

#### Anfahrtsbeschreibung

Mit dem Auto

– A 44 aus Richtung Dortmund: Ausfahrt Marsberg, B 7 Richtung Warburg bis Scherfede, dort links abbiegen auf die B 68 Richtung Paderborn, nach ca. 2 km links abbiegen nach Hardehausen.

– A 44 aus Richtung Kassel: Ausfahrt Diemelstadt, B 252 Richtung Bad Driburg, nach ca. 5 km links abbiegen auf die B 68 Richtung Paderborn, nach 500 m links abbiegen nach Hardehausen.

– B 68 aus Richtung Paderborn: ca. 5 km nach Kleinenberg rechts abbiegen nach Hardehausen.

Mit dem Bus

Von Warburg oder Paderborn Schnellbuslinie 485 bis Scherfede (Jugendheim)

Mit der Bahn

Bahnhof Scherfede oder Warburg

## Exerzitenhäuser stellen sich vor

### Hausbeschreibung

Das Jugendhaus Hardehausen ist das geistliche Zentrum für die Jugend- und Jugendbildungsarbeit des Erzbistums Paderborn. Dabei stehen Gastfreundschaft, Wertschätzung, Begegnung und die Suche nach dem „Mehr“ im Leben im Vordergrund. Wir unterstützen unsere Gäste dabei, bei uns Orientierung zu finden, sich selbst kreativ auszudrücken, Glauben zu erleben und ein Bewusstsein für die Schöpfung zu entwickeln.

Das Jugendhaus verfügt über Einzelzimmer und Zweibettzimmer (überwiegend mit eigenem Bad/WC), Vierbettzimmer und Sechsbettzimmer (mit Waschmög-

lichkeit auf dem Zimmer) in mehreren Häusern – darunter auch ein Selbstversorgerhaus und eine Selbstversorgerwohnung.

Lage: waldreiche Gegend, ca. 30 km von Paderborn, 17 km von Warburg  
Joggen, Wandern, Waldlehrpfad, Wisentgehege

### Ausstattung und Service

- Vegetarische/Vegane Kost auf Wunsch
- Berücksichtigung von Lebensmittelunverträglichkeiten
- Bettenzahl: 234
- Teilw. barrierefreie Ausstattung (Stephanushaus)
- Hausprogramm online abrufbar: [www.go-hdh.de/uebersicht-Programm.php](http://www.go-hdh.de/uebersicht-Programm.php)
- Schwimmbad, Turnhalle, Kegelbahn, Tischtennis, Medienräume, Konferenzräume, Meditationsräume, Gottesdiensträume, Schöpfungspfad, Jugendbauernhof

### Andere Kursformen

- Orientierungstage für Jugendliche
- Jugendkulturelle Veranstaltungen
- Kurse für Messdienergruppen und -leiter
- Firmmodule
- Jesus Trail
- Young Mission

### Offen für alle

- Kurse für Jugendliche
- Kurse für junge Erwachsene

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

### Benediktinerinnen-Abtei Herstelle



#### Adresse

#### **Benediktinerinnen-Abtei v. Hl. Kreuz Herstelle**

Gästehaus St. Scholastika

Carolus-Magnus-Str. 9

37688 Beverungen

Tel.: 0 52 73 / 8 04-1 14

Fax: 0 52 73 / 8 04-3 14

E-Mail: [gaestehaus@abtei-herstelle.de](mailto:gaestehaus@abtei-herstelle.de)

Internet: [www.abtei-herstelle.de](http://www.abtei-herstelle.de)

Anfragen bei: Sr. Diethild Berger

#### Anfahrtsbeschreibung

Mit dem Auto:

über die B 80 und die B 83 (Herstelle liegt zwischen Beverungen und Bad Karlshafen)

Mit der Bahn:

Herstelle liegt an der Strecke Göttingen–Paderborn. Bahnstation ist Lauenförde oder Bad Karlshafen.

# Exerzitenhäuser stellen sich vor

## Hausbeschreibung

Was ist typisch für unser Kloster?

- Wir sind eine Benediktinerinnengemeinschaft von 37 Schwestern im Alter von 33 bis 91 Jahren.
- Unser Kloster liegt in Herstelle, einem kleinen Ort der Klosterregion in Ostwestfalen, im Landkreis Höxter.
- Wir gehören zum Klosterverband der Beuroner Kongregation.
- Der Wechsel von Gebet, Arbeit und geistlicher Lesung prägt unseren Tag.
- Die Liebe zur Liturgie und ihre sorgsame Gestaltung sind zentral für unsere Gemeinschaft.
- Die Gastfreundschaft ist uns sehr wichtig.

## Ausstattung und Service

- Vegetarische Kost
- Diätkost
- Einzelzimmer/Doppelzimmer mit Nasszelle
- Bettenzahl: 35
- Behindertenfreundlich
- Hausprogramm anforderbar
- Gruppenräume
- Meditationsraum
- Aufenthaltsräume
- Leseraum

„Gäste werden dem Kloster nie fehlen“, schreibt Benedikt. Wenn Sie Abstand vom Alltag, Zeit zum Durchatmen oder Kraftquellen und Orientierung für Ihr Leben suchen – alle sind willkommen, die sich mit uns auf den Weg der Gottsuche machen wollen. So möchte unser Gästehaus ein Haus der Begegnung, ein Ort der Stille, ein Ort des Gebetes sein.

## Exerzitenformen

- Einzelexerziten
- Schweigeexerziten
- Gestaltexerziten
- Exerziten in der Gruppe

## Offen für alle

### Andere Kursformen

- Besinnungstage
- Meditationskurs
- Wandern mit der Bibel
- Wochenende für Trauernde
- Geistliche Begleitung
- Coaching
- Kloster auf Zeit
- Keramik gestalten

### Haus Maria Immaculata



#### Adresse

#### Haus Maria Immaculata

#### Exerzitien- und Bildungshaus

Mallinckrodtstraße 1

33098 Paderborn

Tel.: 0 52 51 / 69 71 54

Fax: 0 52 51 / 69 71 28

E-Mail: Haus-Maria-Immaculata@sccp.de

Internet: [www.haus-maria-immaculata.de](http://www.haus-maria-immaculata.de)

Leitung: Sr. Ines Schmiegel SCC

Anfragen bei: Sr. Ines Schmiegel SCC

Trägerin:

Kongregation der Schwestern der Christlichen Liebe SCC

#### Anfahrtsbeschreibung

Anreise mit der Bahn:

Vom Hauptbahnhof aus zum Haus Maria Immaculata:

- mit dem Zug (Senne-Bahn) bis Bahnhof Kasseler Tor
- mit dem Bus: Linie 68 / Ausstieg Bahnhof Kasseler Tor oder Linie 484/485 / Ausstieg Bahnhof Kasseler Tor
- mit dem Taxi bis zum Haus Maria Immaculata

Anreise mit dem PKW:

Aus südlicher Richtung: Autobahnkreuz Wünnenberg-Haaren auf die A 33, Abfahrt Paderborn-Mönkeloh – Richtung Innenstadt, weiter Richtung Warburg  
Richtung Westen: A 44 – Ausfahrt Büren/ Paderborn

Richtung Norden: A 2, dann die A 33 – Ausfahrt Paderborn-Zentrum – Richtung Innenstadt, weiter Richtung Warburg



# Exerzitienhäuser stellen sich vor

## Hausbeschreibung

Das Haus Maria Immaculata ist das älteste Exerzitienhaus im Erzbistum Paderborn. Seit Gründung unserer Kongregation 1849 durch Pauline von Mallinckrodt bis heute sind Angebote zu Exerzitien und geistlicher Bildungsarbeit ein ausdrückliches Anliegen für uns. Wir bieten Menschen, die in sich die Sehnsucht nach Stille, nach Selbsterfahrung und Gottesbegegnung spüren, die Möglichkeit, sich einige Tage aus dem Alltag zurückzuziehen oder mithilfe einer geistlichen Begleitung ihr Leben zu betrachten und darin Gottes Spuren zu finden. Das Haus steht auch für religiöse und karita-

tive Bildungsarbeit anderer Organisationen zur Verfügung. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten sind die Schwestern bereit, auf Anfrage als Referentinnen in Gastgruppen mitzuarbeiten.

Die räumliche Nähe zum Mutterhaus der Schwestern der Christlichen Liebe ermöglicht die Teilnahme an den Gebets- und Gottesdienstzeiten der Schwestern.

Die zentrale Lage des Hauses bietet Ihnen die Möglichkeit, kulturelle und freizeitorientierte Angebote wahrzunehmen.

Ein eigenes Kursprogramm wird jährlich herausgegeben.

## Ausstattung und Service:

- Vegetarische Kost
- Sonderkostformen
- EZ mit oder ohne DU/WC
- DZ mit oder ohne DU/WC
- Bettenzahl: 63
- 1 Aula, 1 Hauskapelle, 3 Tagungsräume, 3 Konferenzräume, 1 Lese- und Fernsehraum, 3 Speisesäle, Liborius-Klausen (Freizeitraum), 2 Meditationsräume, großer Garten, Anlage zum meditativen Bogenschießen im Garten

## Exerzitienformen:

- Schnupperkurs
- Kurzexerzitien
- Vortragsexerzitien
- Ignatianische Einzelexerzitien
- Exerzitien mit Bibliodramaelementen
- Exerzitien mit Pfeil und Bogen
- Fastenexerzitien

- Wanderexerzitien
- Exerzitien im Alltag
- Sonstige Exerzitienformen

## Andere Kursformen:

- Besinnungstage
- Oasentage / Stille Tage
- Bewegung – Tanz – Musik
- Biblische Kurse
- Bibliodrama/Bibliolog
- Fastenkurse
- Eutonie- und Meditationskurse
- Geistliche Begleitung
- Beratung und Begleitung von Gruppen aller Art
- Begleitete Auszeit
- Offenes Kloster
- Urlaub im Kloster

## Exerzitenzhäuser stellen sich vor

### Landhaus am Heinberg e. V.



#### Adresse

##### **Landhaus am Heinberg e. V.**

Am Heinberg

34414 Warburg

Tel.: 0 56 41 / 39 14

Fax: 0 56 41 / 74 08 34

E-Mail: [info@landhaus-am-heinberg.de](mailto:info@landhaus-am-heinberg.de)

Internet: [www.landhaus-am-heinberg.de](http://www.landhaus-am-heinberg.de)

Anfragen: Stephan Lange

Träger: Landhaus am Heinberg e. V.

#### Anfahrtsbeschreibung

Das Landhaus ist zu erreichen über die B 7 zwischen Warburg und Ossendorf, Abfahrt „Haus Maria“.

Mit der Bundesbahn: Bahnhof Warburg, dann Taxi (5 km)

# Exerzitienhäuser stellen sich vor

## Hausbeschreibung

Das Landhaus am Heinberg in der Nähe von Warburg ist ein selbstverwaltetes Haus für Bildung, Freizeit und Besinnung. Durch seine ruhige Lage am Rand eines Naturschutzgebietes ist das Landhaus ideal für ungestörtes Leben und Arbeiten, für Entspannung und Meditation. Das Haus ist hervorgegangen aus dem ehemaligen Bauernhof und späteren Regionshaus der Germeter Schwestern. Der Trägerverein wurde 1989 aus einer Initiative von katholischen Theologinnen und Theologen gegründet. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Räume zu erschließen, um neue pastorale, soziale, kulturelle,

ökologische und spirituelle Erfahrungen zu ermöglichen.

## Ausstattung und Service

- Einzelzimmer
- Bettenzahl: 25
- Meditationsraum unterm Dach, mehrere Tagungs- und Gruppenräume

## Exerzitienformen

- Kontemplative Exerzitien
- Sonstige Exerzitienformen

## Offen für alle

## Andere Kursformen

- Meditationskurse
- Karwoche und Ostern
- Pfingsten

### Marienwallfahrt Werl



#### Adresse

#### **Marienwallfahrt Werl – Pilgerkloster Werl**

Walburgisstraße 41

59457 Wallfahrtsstadt Werl

Tel.: 0 29 22 / 98 20

E-Mail: pilgerbuero@wallfahrt-werl.de

#### Anfahrtsbeschreibung

Mit dem PKW:

... über die Autobahn A 44 Abfahrt Werl-Süd in Richtung Werl-Zentrum. Im Ort selbst am ersten Kreisverkehr die erste Ausfahrt nehmen, danach folgt ein zweiter Kreisverkehr, in welchem Sie die zweite Ausfahrt nehmen. Richtung Innenstadt. Nach 500 m links in die Engelhardtstraße einbiegen (genau gegenüber der Einfahrt befindet sich das Werler Rathaus). Parkplätze sind ausgeschildert.

... über die ehemalige B 1 aus Richtung Soest kommend, nehmen Sie im Kreisverkehr die erste Ausfahrt Richtung Werler Innenstadt. Nach 500 m links in die Engelhardtstraße einbiegen (genau gegenüber der Einfahrt befindet sich das Werler Rathaus). Parkplätze sind ausgeschildert.

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

... aus dem Sauerland von der A 445 kommend, nehmen Sie die Abfahrt Werl-Zentrum und folgen der L 969. Nach ca. 2,5 km biegen Sie links in die Neheimer Straße ein Richtung Werl-Zentrum.

Mit der Bahn:

– von Soest aus Richtung Dortmund Hbf. (Gleis 1).

Die Stationen mit Start in Soest, Westönnen und dann sofort Werl.

– von Dortmund bzw. Unna den Zug Richtung Soest Bhf. nehmen

Taxis stehen stets am Werler Bahnhof bereit.

Mit dem Bus:

Zielort: „Werl Bahnhof“ von dort aus sind es fußläufig 10 Minuten zur Wallfahrtsbasilika und zum Kloster.

Oder nochmals vom Bahnhof aus den Bus nehmen und an der Haltestelle „Rathaus“ aussteigen.

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Busfahrplan der Ruhr-Lippe-Gesellschaft (RLG).

### Hausbeschreibung

Für eine selbst gestaltete „Auszeit“ stehen im Pilgerkloster Werl einfache Einzelzimmer zur Verfügung.

Alles Weitere kann gern mit dem Wallfahrtsteam besprochen werden.

Tägliche Beichtgelegenheit in der Wallfahrtsbasilika (montags bis samstags): 9 Uhr bis 12 Uhr und 15 Uhr bis 18 Uhr.

Gern können mit dem Wallfahrtsteam auch Termine für ein persönliches Gespräch vereinbart werden.

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

### Geistliches Zentrum Kohlhagen



#### Adresse

Ahe 2  
57399 Kirchhundem/Sauerland

#### Anmeldungen

Anmeldung für alle Veranstaltungen:  
[siegfried.modenbach@geistliches-zentrum-kohlhagen.de](mailto:siegfried.modenbach@geistliches-zentrum-kohlhagen.de)  
oder per Telefon: 0171/2 15 94 54

## Exerzitienhäuser stellen sich vor

### Hausbeschreibung

Bei mehrtägigen Veranstaltungen: Übernachtung und Frühstück gibt es im nahe gelegenen Landhotel Gut Ahe ([www.gut-ah.de](http://www.gut-ah.de)). Alle anderen Mahlzeiten werden im Geistlichen Zentrum gereicht.

Preise jeweils auf Anfrage.

Begleitete Auszeiten und geistliche Begleitung sind für Einzelpersonen im Geistlichen Zentrum Kohlhagen auf Anfrage und nach Absprache jederzeit möglich.

## Weitere Kontaktadressen

### CityKloster Bielefeld

Klosterplatz 2  
33602 Bielefeld  
Tel.: 05 21 / 3 29 48 08  
E-Mail: [info@citykloster-bielefeld.de](mailto:info@citykloster-bielefeld.de)

### Kloster Brede

Sr. M. Johanna Schröckseis  
Im Winkel 24  
33034 Brakel  
Tel.: 0 52 72 / 6 03-2 11 oder  
6 03-2 47  
E-Mail: [jschroeckseis@schulschwwestern.de](mailto:jschroeckseis@schulschwwestern.de)  
[www.kloster-brede.de](http://www.kloster-brede.de)

### Institut St. Bonifatius

Auf dem Kupferberg 1  
32758 Detmold  
Tel.: 0 52 31 / 61 20  
E-Mail: [Institut\\_St\\_Bonifatius@t-online.de](mailto:Institut_St_Bonifatius@t-online.de)  
[www.Institut-St-Bonifatius.de](http://www.Institut-St-Bonifatius.de)

### Mutterhaus der Franziskanerinnen

Maria-Theresia-Str. 42  
57462 Olpe  
Tel.: 0 27 61 / 8 25 00  
[www.franziskanerinnen.de](http://www.franziskanerinnen.de)

### Konvent San Damiano

Auf der Mauer 3  
57462 Olpe  
Tel.: 0 27 16 / 17 11  
E-Mail: [sr.katharina@web.de](mailto:sr.katharina@web.de)  
E-Mail: [sr.gertrudis@gmx.de](mailto:sr.gertrudis@gmx.de)

### Liborianum

#### Bildungsstätte des Erzbistums

An den Kapuzinern 5-7  
33098 Paderborn  
Tel.: 0 52 51 / 1 25-3  
Fax: 0 52 51 / 1 25-45 55  
[www.liborianum.de](http://www.liborianum.de)

### Michaelskloster

Michaelstr. 17  
33098 Paderborn  
Tel.: 0 52 51 / 2 90 63-25  
E-Mail: [sr.ancilla@michaelskloster.de](mailto:sr.ancilla@michaelskloster.de)  
[www.michaelskloster.de](http://www.michaelskloster.de)

### Haus „Margarete“

Am Busdorf 4  
33098 Paderborn  
Tel.: 0 52 51 / 10 21 38  
E-Mail:  
[daniele.voss@barmherzige-schwwestern.de](mailto:daniele.voss@barmherzige-schwwestern.de)



## Weitere Kontaktadressen

### **Katholische Landvolkshochschule „Anton Heinen“ Hardehausen**

Abt-Overgaer-Str. 1

34414 Warburg

Tel.: 0 56 42 / 98 23-0

Fax: 0 56 42 / 98 23-79

E-Mail:

[zentrale@landvolkshochschule-hardehausen.de](mailto:zentrale@landvolkshochschule-hardehausen.de)

### **Die HEGGE – Christliches Bildungswerk**

Dorothee Mann

34439 Willebadessen

Tel.: 0 56 44 / 4 00 und 7 00

Fax: 0 56 44 / 85 19

E-Mail: [bildungswerk@die-hegge.de](mailto:bildungswerk@die-hegge.de)

[www.die-hegge.de](http://www.die-hegge.de)

## Geistliche Begleitung

Bei allen Anfragen zu geistlicher Begleitung wenden Sie sich bitte an das

**Referat**

**Geistliche Begleitung**

Msgr. Martin Reinert

E-Mail:

[martin.reinert@erzbistum-paderborn.de](mailto:martin.reinert@erzbistum-paderborn.de)

Tel.: 0 52 51 / 1 25-16 44



Bei allen Fragen rund um Exerziten und die Pilgerstelle wenden Sie sich bitte an den

**Fachbereich Exerziten und Spiritualität,  
Pilgerstelle**

Sr. Clara Schmiegel SCC

E-Mail:

[clara.schmiegel@erzbistum-paderborn.de](mailto:clara.schmiegel@erzbistum-paderborn.de)

Tel.: 0176 20256582



# Exerzitienangebote in Deutschland

**Adressen von Veranstaltern im Bundesgebiet finden Sie im Internet unter:**

[www.exerzitien.info](http://www.exerzitien.info)

[www.kontemplative-meditation.de](http://www.kontemplative-meditation.de)

[www.christliche-meditation.net](http://www.christliche-meditation.net)

**Adressen der anderen**

**Bistümer finden Sie unter:**

[www.kath.de](http://www.kath.de)

[www.dbk.de](http://www.dbk.de)

# Kalender

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltungsinhalt</b>
02.01. – 31.12.2023	<b>Ignatianische Einzelexerziten</b>
17.01. – 29.01.2023	<b>Oasenzzeit für Leib und Geist: fasten, Mitte finden, Horizont weiten</b>
27.01. – 31.01.2023	<b>Ich in Gott und Gott in mir – Tage der Kontemplation</b>
29.01. – 04.02.2023	<b>Wohin soll ich mich wenden?</b>
01.02. – 03.02.2023	<b>Alltagsinsel</b>
03.02. – 05.02.2023	<b>Wer die Wendung nicht scheut, findet die Mitte – Labyrinth-Tänze und Tanz als Gebet</b>
06.02. – 10.02.2023	<b>Und wo bleibe ich?</b>
10.02. – 17.02.2023	<b>Vortragsexerziten</b>
17.02. – 19.02.2023	<b>Meditatives Bogenschießen</b>
19.02. – 25.02.2023	<b>Zum zweiten Feuer gehen</b>
22.02. – 26.02.2023	<b>Schweigewoche</b>
24.02. – 03.03.2023	<b>Ignatianische Einzelexerziten nach eigenem Maß</b>
25.02. – 04.03.2023	<b>Abendreihe Fastenkurs „Die Quelle ist in mir“</b>
27.02. – 01.03.2023	<b>Alltagsinsel</b>
04.03. – 14.03.2023	<b>Gott ruft mich beim Namen</b>
05.03. – 10.03.2023	<b>Stille – die leere Schale meiner Sehnsucht</b>
06.03. – 10.03.2023	<b>Ich glaube, hilf meinem Unglauben! (Mk 9,24)</b>
10.03. – 12.03.2023	<b>Wüstenwochenende: „Allein im Angesicht Gottes“</b>
13.03. – 17.03.2023	<b>Auf der Suche nach dem inneren Weg</b>
17.03. – 24.03.2023	<b>Halten und Lassen – Die Haltung der Gelassenheit (Vortragsexerziten)</b>
18.03.2023	<b>Halbzeitpause in der Fastenzeit</b>
18.03. – 28.03.2023	<b>Gott ruft mich beim Namen</b>
20.03. – 24.03.2023	<b>Gedicht und Gebet</b>
20.03. – 24.03.2023	<b>Wer aber im Leben fortschreitet, dem wird das Herz weit...!“ (RB) – Benediktinische Exerziten</b>
27.03. – 31.03.2023	<b>Exerziten für Einsteiger</b>
27.03. – 31.03.2023	<b>Exerziten in der Kleingruppe</b>
28.03.– 31.03.2023	<b>Das Kreuz mit dem Kreuz – Einstimmung in die Karwoche</b>
31.03. – 02.04.2023	<b>Haltung und Gebärde</b>
01.04. – 08.04.2023	<b>„Jeder soll von da, wo er steht, einen Schritt näher kommen“ Navid Kermani / Ignatianische Einzelexerziten</b>
03.04. – 05.04.2023	<b>Alltagsinsel</b>
05.04. – 09.04.2023	<b>„Mitgenommen in die Gotteszukunft“ – Mitfeier der Kar- und Osterliturgie</b>
06.04. – 09.04.2023	<b>MITGEHEN AUF DEM WEG – OSTERN ENTGEGEN</b>
12.04. – 16.04.2023	<b>Mein Leben: Künstlerisch-biografische Einblicke</b>
17.04. – 21.04.2023	<b>Lass meine Seele aufatmen</b>

# Kalender

Ort	Seite
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	24
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	14
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	12
<i>Bergkloster Bestwig SMMP</i>	18
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	14
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	35
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	14
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	18
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	4
<i>Bergkloster Bestwig SMMP</i>	18
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	24
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	24
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	33
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	15
<i>Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken</i>	25
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	12
<i>Geistliches Zentrum Kohlhagen</i>	4
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	25
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	4
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	18
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	5
<i>Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken</i>	25
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	15
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	19
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	19
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	26
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	5
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	5
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	26
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	15
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	33
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	33
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	6
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	6

# Kalender

Datum	Veranstaltungsinhalt
23.04. – 28.04.2023	Wüstentage
28.04. – 30.04.2023	Gestaltwochenende
28.04. – 05.05.2023	Ignatianische Einzelexerziten mit Gemeinschaftselementen: „Bei dir ist die Quelle des Lebens.“ Psalm 36
05.05. – 07.05.2023	„Ich bin raus“ Frauen(aus)zeit
08.05. – 12.05.2023	Gestalt-Exerziten
12.05. – 14.05.2023	Meditatives Bogenschießen
12.05. – 19.05.2023	Bibliodramaexerziten
13.05. – 23.05.2023	Gott ruft mich beim Namen
18.05. – 21.05.2023	Der geerdete Himmel – Meditationsübungen
22.05. – 26.05.2023	Zeit für mich – Im Lebensraum der Benediktusregel
26.05. – 02.06.2023	Gemeinsam Kirchenfeste feiern „O, Schatz, der siebenfältig ziert“
28.05. – 02.06.2023	Einzelexerziten: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen“ (Ignatius von Loyola)
07.06. – 11.06.2023	Einzelexerziten nach Ignatius von Loyola
07.06. – 11.06.2023	Exerziten mit Bogen und Bibel
12.06. – 16.06.2023	„Zur Mitte finden“ – Retreat mit Bogen und Bibel
14.06. – 16.06.2023	Alltagsinsel
16.06. – 18.06.2023	Wochen-End Exerziten
19.06. – 22.06.2023	Den Klosterradweg er-fahren
23.06. – 25.06.2023	Wochen-End Exerziten
26.06. – 30.06.2023	Ich in Gott und Gott in mir – Tage der Kontemplation im Sommer
26.06. – 02.07.2023	Schweigeweche
10.07. – 14.07.2023	Sich auf den Weg machen
17.07. – 21.07.2023	„Wer ist der Mensch der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“ – Benediktinische Exerziten
19.07. – 23.07.2023	Kraftort Kloster kreativ: Quellen des Lebens entdecken
19.07. – 23.07.2023	Kraftort Kloster kreativ: „Quellen des Lebens entdecken“
31.07. – 04.08.2023	Erholungstage für Körper und Seele
07.08. – 09.08.2023	Alltagsinsel
07.08. – 11.08.2023	Kraftquellen entdecken
27.08. – 01.09.2023	Ignatianische Wanderexerziten: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)
09.09. – 19.09.2023	Gott ruft mich beim Namen
10.09. – 16.09.2023	Wohin soll ich mich wenden?
11.09. – 15.09.2023	Fahrradexerziten – Bewegt zu Gott und mir selbst in Kooperation mit DiCV
14.09. – 17.09.2023	Der offene Himmel – tröstliche Visionen in schweren Zeiten

# Kalender

## Ort

## Seite

<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	19
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	6
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	26
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	6
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	20
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	7
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	27
<i>Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken</i>	27
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	16
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	20
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	34
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	27
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	28
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	35
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	35
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	16
<i>Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken</i>	28
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	16
<i>Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken</i>	29
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	12
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	29
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	7
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	20
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	7
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	36
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	8
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	16
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	8
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	20
<i>Gästehaus Franz Pfanner Im Missionshaus Neuenbeken</i>	29
<i>Schwestern der hl. Maria Magdalena Bergkloster Bestwig SMMP</i>	21
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	37
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	8

# Kalender

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltungsinhalt</b>
15.09. – 17.09.2023	Benediktinische Spiritualität auch hinter Klostermauern
15.09. – 22.09.2023	Vortragsexerzitien
19.09. – 24.09.2023	Bibelschule
20.09. – 24.09.2023	„Mein inneres Feuer erspüren und bewahren“ – Kreatives Gestalten als primäre Burnout-Prävention
29.09. – 06.10.2023	Einzelexerzitien
29.09. – 08.10.2023	Kontemplative Exerzitien
01.10. – 07.10.2023	„Lasst uns dem Leben trauen, weil wir es nicht allein zu leben haben, sondern Gott es mit uns lebt.“ A. Delp
02.10. – 04.10.2023	Alltagsinsel
06.10. – 08.10.2023	Meditatives Bogenschießen
09.10. – 13.10.2023	Diese Welt ist voller Gott (Angela von Foligno)
12.10. – 15.10.2023	Foto-Exerzitien
16.10. – 21.10.2023	Kontemplative Exerzitien
22.10. – 27.10.2023	Wüstentage
23.10. – 27.10.2023	„Jetzt ist die Zeit!“ – Filmexerzitien
27.10. – 03.11.2023	Vortragsexerzitien „Gott geht alle Wege mit“ (Alfred Delp)
28.10. – 01.11.2023	Halte das Schweigen, und das Schweigen wird dich halten.
30.10. – 03.11.2023	Zeit für mich – Im Lebensraum der Benediktusregel
03.11. – 05.11.2023	Bibel entdecken für's Leben
06.11. – 10.11.2023	Bei sich selbst zuhause sein
20.11. – 22.11.2023	Tanz als Gebet – Tanztage für Frauen
20.11. – 24.11.2023	Maria machte sich auf den Weg ... (Lk 1,39)
24.11. – 28.11.2023	Ich in Gott und Gott in mir – Tage der Kontemplation
27.11. – 01.12.2023	Exerzitien in der Kleingruppe
01.12. – 03.12.2023	Wüstenwochenende: „Allein im Angesicht Gottes“
04.12. – 08.12.2023	Erholungstage für Körper und Seele
04.12. – 08.12.2023	„Wandle vor mir und sei ganz!“ (Gen) – Ignatianische Einzelexerzitien
11.12. – 15.12.2023	Charles de Foucauld und Madeleine Delbrêl – Propheten für eine Kirche im Aufbruch
11.12. – 15.12.2023	Exerzitien in der Kleingruppe
23.12. – 04.01.2024	Gemeinsam Kirchenfeste feiern „Das soll euch als Zeichen dienen...“ (Lk 2,12)



# Kalender

Ort	Seite
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	21
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	21
<i>Die HEGGE Christliches Bildungswerk, Willebadessen</i>	16
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	8
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	30
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	13
<i>Schwestern der hl. Maria Magdalena Bergkloster Bestwig SMMP</i>	21
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	17
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	9
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	30
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	37
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	22
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	22
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	22
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	23
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	23
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	9
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	10
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	23
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	10
<i>Geistliches Zentrum Kohlhagen</i>	32
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	13
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	30
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	30
<i>Benediktinerinnen-Abtei Unserer Lieben Frau zu Varenzell, Rietberg</i>	10
<i>Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede</i>	31
<i>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen</i>	11
<i>Benediktinerinnen-Abtei Herstelle</i>	31
<i>Haus Maria Immaculata, Exerzitien- und Bildungshaus</i>	32

## Weitere Informationen

Alle Angebote sind in Eigenverantwortung der jeweiligen Träger oder Veranstalter. Dort sind zu einzelnen Kursen auch nähere Informationen oder Prospekte erhältlich. Jedes Haus bietet weitere Kurse an, die dort zu erfragen sind.

### Priesterexerzitien

Priesterexerzitien in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol werden in einem eigenen Heft vom Sekretariat Priesterfortbildung veröffentlicht:

Sekretariat Priesterfortbildung,

Leostr. 21

33098 Paderborn

Tel.: 0 52 51 / 1 25-17 98

### Die Diözesanpilgerstelle im Erzbistum Paderborn führt jährlich verschiedene Wallfahrten durch.

Nähere Auskunft:

Erzbischöfliches Generalvikariat

– Diözesanpilgerstelle –

Domplatz 3

33098 Paderborn

Tel.: 0 52 51 / 1 25-12 67

Fax: 0 52 51 / 1 25-14 70

E-Mail:

[pilgerstelle@erzbistum-paderborn.de](mailto:pilgerstelle@erzbistum-paderborn.de)

# Finanzielle Förderung

## Finanzielle Förderung

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Erzbistum Paderborn, die an Exerzitien oder Einkehrtagen teilnehmen, können unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss erhalten. Mehrtägige Kurse, die in diesem Heft veröffentlicht sind, sind förderungsfähig. Die Zuschüsse werden generell über die Veranstalter abgerechnet. Darüber hinaus werden i. d. R. auch Einkehrtage oder Einzelexerzitien gefördert, die nicht hier vorangemeldet sind, wenn sie in einem Haus der Diözese stattfinden. Nach Absprache mit dem Exerzitienreferat können Einzelteilnehmerinnen und -teilnehmer auch Zuschüsse erhalten, wenn sie außerhalb der Diözese an einem Kurs oder an Einzelexerzitien teilnehmen. Der Zuschuss beträgt pro Tag und Teilnehmerin /Teilnehmer 8,00 € (max. 12 Tage jährlich). Für Jugendliche (16-21 Jahre) kann ein weiterer Zuschuss von 2,50 € pro Person und Tag gewährt werden. Fahrtkosten und sonstige Sachaufwendungen werden nicht bezuschusst. Bei Familienexerzitien mit Kindern wird für erwachsene Teilnehmende der o. g. Tageszuschuss gewährt; für die Kinder (ab 4 Jahre) ein Tageszuschuss in Höhe von 7,00 €.

Bitte senden Sie nach Beendigung der Exerzitien oder Einkehrtage Ihren Antrag mit den Originalausgabebelegen unter Angabe von Adresse und Bankverbindung an:

Erzbischöfliches Generalvikariat  
Referat für Exerzitien und Spiritualität  
Domplatz 3  
33098 Paderborn

## Impressum

### HERAUSGEGEBEN VON:

Erzbischöfliches Generalvikariat  
Referat für Exerzitien und Spiritualität  
Domplatz 3 | 33098 Paderborn  
Telefon 0 52 51 / 1 25-12 67

### FOTOS:

shutterstock.com

