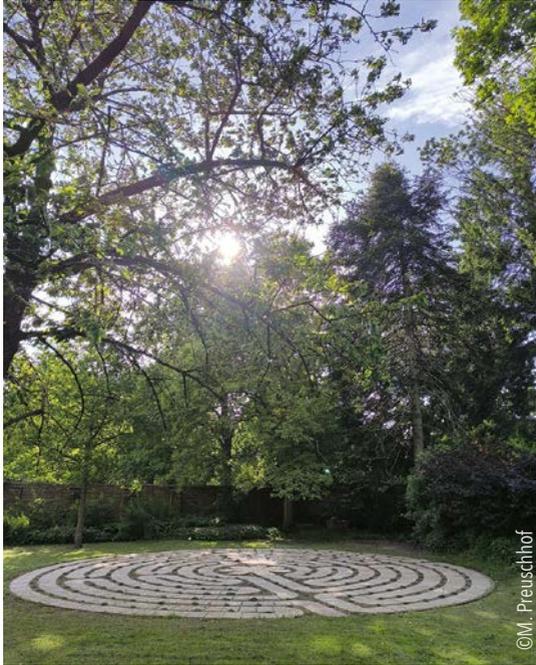


Kloster Wennigsen



**Haus für Stille und Begegnung
Programm 2026**



*Ich reise in mich hinein,
zum innersten Kern meines Seins,
wo du wohnst.*

*An diesem tiefsten Punkt meines Wesens
bist du immer schon vor mir da,
schaffst, belebst, stärkst
meine ganze Person.*

Dag Hammarskjöld

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters,
liebe Interessierte, liebe Gäste!

Herzlich Willkommen im Kloster Wennigsen!

Das Kloster Wennigsen ist ein Ort für Stille:

Das neue Programm bietet eine Fülle von Kurs-Angeboten, die den eigenen inneren Weg und den Weg zum göttlichen Geheimnis unterstützen. Hier wird die Meditation und die Kontemplation mit dem Schwerpunkt Herzensgebet praktiziert.

Das Kloster Wennigsen ist ein **Ort für Einzeleinkehr**:

Das Kloster betreibt seit 2025 **ganz neu** ein Gästehaus, in dem Sie für Tage, Wochen oder wenige Monate herzlich willkommen sind. Sie verpflegen sich selbst, sind eingeladen an Meditation und anderen Angeboten im Kloster teilzunehmen und können heilsam im Garten mitarbeiten.

Das Kloster Wennigsen ist ein Ort für Begegnung:

Konzerte, Gartenaktivitäten, Teilnahme an Kursen sowie individuelle Begleitung laden zum Miteinander ein. Mal zu zweit, mal in großer Gruppe, verbunden, achtsam, offen für die spirituelle Dimension als tragendem Grund, als Umhüllung für Begegnung.

Das Kloster Wennigsen ist ein heiliger Ort:

Viele Gäste empfinden diesen Ort als Quelle für Heilsames, Öffnendes, in dem sie sich ihrer Sehnsucht nach dem je eigenen Weg und nach Gott hingeben können. Das **neu gebaute Labyrinth** im Garten unterstützt diese Bewegungen.

Seien Sie willkommen! Nutzen Sie in dieser aufgewühlten, spannungsgeladenen Zeit die Möglichkeit zum Innehalten und für wirklich Wesentliches.

Mit herzlichen Segenswünschen,
Ihre

Äbtissin Mareile Preuschhof



© Katrin Küller

Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen

Die Frauengemeinschaft ist eine von der Landeskirche Hannover anerkannte geistliche Gemeinschaft.

Sie prägt das geistliche Leben und begleitet und unterstützt die Entwicklungen des Klosters.

Die Geistliche Frauengemeinschaft trägt das Angebot für Menschen, die zur Ruhe kommen und ihrer Sehnsucht folgen möchten. Alle Mitglieder sind mit dem kontemplativen, also dem vertieften, stillen Gebet erfahren und möchten andere Menschen zu diesem spirituellen Weg einladen. Schwerpunkt ist das Herzensgebet nach Franz-Xaver Jans-Scheidegger. Auch andere Meditationsformen werden praktiziert. Viele der Mitglieder geben Kurse im Kloster.

Neben dem Angebot für Gäste ist das Miteinander von großer Bedeutung. Alle Dimensionen, alle Spannungen des Menschseins haben Raum. Sie meditieren miteinander, teilen ihre Erfahrungen, tauschen sich in geistlichen und anderen Themen aus und suchen die wahrhaftige Verbindung mit Gott, mit sich selbst und mit den anderen.

Drei Frauen leben im Kloster, sechs Frauen an ihren Wohnorten und zwei Frauen befinden sich im sogenannten Feierabend.

Verschiedene Möglichkeiten zur Einkehr

NEU: Einkehrzeit im Gästehaus des Klosters

Seien Sie herzlich eingeladen, eine Zeit lang im Gästehaus des Klosters zu wohnen, Ihren Alltag zu unterbrechen und in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu kommen. Auf dem ganzen Klostergelände ist Raum, ihrer Sehnsucht zu folgen.

Sie wohnen in einem kleinen, schlichten Zimmer mit Blick in den Garten hinein. Während Ihrer Einkehrzeit verpflegen Sie sich selbst in der Gästeküche und gestalten Ihren Tag in Ihrem Rhythmus. Sie können an der Mittagsmeditation des Konvents teilnehmen, heilsam im Klostergarten tätig sein und bei Bedarf um die Möglichkeit für ein geistliches Gespräch bitten. Der Meditationsraum steht Ihnen von morgens bis abends zur Verfügung.

Kosten: 41 € je Nacht, bei Mitarbeit nach Selbsteinschätzung auch reduziert (21-41 €, für GV 61 €)

Kurs: Gast sein im Kloster

Ein begleiteter Kurs von bis zu 6 Tagen und Nächten. Sie können täglich an Meditation und Abendlob teilnehmen. Die/der Begleiter*in ist ihr*e Ansprechpartner*in. Es gibt die Möglichkeit für ein oder zwei Einzelgespräche (frei) oder mitunter für eine Behandlung (kostenpflichtig).

Sie finden Begegnung, einen geschützten Raum für persönlichen Rückzug, stille Plätze, einen plätschernden Bach, ein Labyrinth und einen alten Garten, der zum Verweilen einlädt. Im Gespräch, im Schweigen und in der Natur können Sie Ihr Leben bedenken und ggf. neu ausrichten. Kosten: 48 € je Nacht, für GV 68 €

Die Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, die ganze Woche zu bleiben. Bitte buchen Sie nicht weniger als vier Nächte.

Termine finden Sie unter den Kursen: 26.08, 26.17, 26.31, 26.44, 26.51

Hinweise

Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten zum Spazierengehen, Wandern, Fahrradfahren (Leihräder stehen zur Verfügung), im Sommer im Naturbad zu schwimmen. Gute Einkaufsmöglichkeiten sind in der Nähe. Sie können auch an weiteren Angeboten des Klosters und der Kirchengemeinde teilnehmen.

Spirituelle Praxis

Treffpunkt Meditation jeden Montag 19.30 Uhr

ohne Anmeldung, kostenfrei
Meditationsraum, Eingang am Turm der Klosterkirche
Hinführung zur Meditation, spiritueller Impuls, Sitzen in Stille
Für Einsteiger*innen jeden 1. Mo. im Monat 18.45 - 19.15:
Fragen klären, Hintergründe erfahren, das Sitzen
probieren. Im Anschluss Möglichkeit zur Teilnahme an
der Meditation um 19.30 Uhr

Meditationskurse

Einige Kurse bieten Ihnen den Einstieg und die Vertiefung
der Meditation an. Sie lernen unterschiedliche Zugänge
kennen und können sie erproben. Dabei können Sie erste
Erfahrungen mit Kontemplation, mit der Versenkung in die
Stille machen: s. Kurs 26.04 und 26.35.

Weiterbildung in der Spiritualität des Herzensgebetes,
Meditationsanleitung und geistliche Begleitung
S. Kurs 26.05, gabrielesiemers@posteo.de oder 0176 568 518 43

Geistliche Begleitung

Auf dem eigenen spirituellen Weg ist es gut, mit einer/m
erfahrenen Begleiter*in in Kontakt zu sein und auftau-
chende Fragen zu besprechen. Das ganze Leben wird
meist von diesem Weg berührt. Erfahrungen können
eingeordnet und vertieft, „Stolpersteine“ und Krisen
erkannt und unterstützt werden.

Im Kloster Wennigsen begleiten Sie Menschen, ausge-
bildet und erfahren in Seelsorge, Trauer- und Geistlicher
Begleitung, erfahren in Meditation und Kontemplation.
Es gibt verschiedene Meditations- und Kontempla-
tions-Methoden. Der Weg des Herzens ist ein besonderer
Schwerpunkt unseres Klosters. Für Menschen, die andere
Methoden oder gar keine praktizieren, ist die Begleitung
ebenfalls möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an
M. Preuschhof, 05103 45797-11

Labyrinth im Klostergarten

Symbolisch für den je eigenen Weg, den wir nicht vorher-
sehen können, ist das begehbare Labyrinth. Es gibt nur
einen Weg, viele Kehrtwendungen und vermeintliche
Umwege. Der Weg hindurch ist eine Suchwanderung mit
existentiellen Fragen (z.B. Sinn, Gott, Tod), die wir quasi
umkreisen und auch in der Tiefe, im Heiligen beachten. Es
ist gewissermaßen eine Ent-Äußerung vom Gewohnten.
Die Mitte entzieht sich immer wieder. Mit ihr ist Seh-
sucht nach der eigenen inneren Tiefe verbunden.
Das Labyrinth steht allen Gästen zur Verfügung. Mitunter
wird es in den Kursablauf eingebunden



©C.Bromund

Meditatives Singen

mit Cora Maria Bromund und Nicole Gebhard

Wir singen Lieder und Mantras aus verschiedenen
Kulturen der Welt. Mit unserem Gesang und der in-
strumentalen Begleitung entfaltet sich eine heilsame,
zentrierende, belebende und freudvolle Atmosphäre.
Zwischen den Liedern gibt es Momente der meditati-
ven Stille.

Unser Denken kann zur Ruhe kommen und die innere
Verbindung zu uns selbst wird gestärkt.

Alle, die gerne singen, lauschen und die inspirierende
und verbindende Kraft des gemeinsamen Singens
erfahren möchten, sind herzlich willkommen. Vor-
kenntnisse sind nicht nötig.

Mit klangvollen Instrumenten wie Gitarre, Harmo-
nium, Shruti Box, Gitarlele oder Trommel werden die
Lieder von uns begleitet und sind leicht erlernbar.

Ort: Kloster Wennigsen - Meditationsraum

Termine: jeden 4. Mittwoch im Monat von 19:00 –
20:30 Uhr

28.01. - 25.02. - 25.03. - 22.04. - 27.05. - 24.06
23.09. - 28.10. - 25.11.2026

Unkostenbeitrag: 10 – 15 € nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: c.bromund@online.de / 05723 – 980343
oder im Klosterbüro



Spiritualität im Klostergarten

Wir lieben unseren Klostergarten: Gäste, Mitarbeiter*innen, die Frauengemeinschaft und die Ehrenamtlichen. Er ist Heimat von vielen Tieren, Pflanzen, Bäumen und unseren Gästen. Manche Menschen sagen, es sei ein heiliger Ort.

Wir sind hier eng mit dem Kreislauf des Lebens verbunden. Das wirkt sich auch auf den Umgang mit dem Garten aus. Die Kreisläufe haben ihren Platz. Wir dienen ihnen gerne.

„Die Seele ist wie ein Garten“ (Theresa von Ávila), und so wirkt sich unsere Tätigkeit im Garten auch auf unser Inneres aus. Wir sind ein Teil der Schöpfung und erkennen im Keimen, Blühen, Reifen und Vergehen des Lebens auch unser eigenes. Wir können zudem durch das Wirken im Garten wundersame Verwandlung erleben: aus Angst wird Vertrauen, aus Wut innerer Frieden, aus Trauer Hoffnung, aus Verletzung Heilung.

Seien Sie herzlich willkommen im Klostergarten Wennigsen.

Jeden Donnerstag laden wir ein zum [Gartennachmittag](#). März bis November haben Sie die Möglichkeit, ab 14 – 18 Uhr unter Anleitung und in Gemeinschaft im Garten zu gestalten. Um 16 Uhr kommen wir zu Kaffee, Tee und Kuchen zusammen. Gartengeräte sind vorhanden, es entstehen Ihnen keine Kosten.

[Staudenbörse](#) gemeinsam mit dem NaBu Wennigsen am 18.4. und 26.9., jeweils 10 – 13 Uhr – Pflanzen- und Staudentausch, sowie eine Pflanzenbörse gegen Spende

Wir verweisen auf die Kurse:

26.06 [Obstbaum schneiden](#)

26.11, 26.27, 26.38, 26.47: [Gartentage](#) – meditieren und arbeiten, ein Samstag im Kloster, kostenfrei mit Mittagessen

26.22, 26.43: [Gartenexerzitien](#) – mehrere Tage im Kloster, Gartenarbeit und Meditation und weitere Übungen

26.20 [Kräuterkunde](#) – Sammeln von Kräutern und Herstellung von Ölen, Dips u.ä.

Öffentliche Kirchen- und Klosterführungen 2026

Treffpunkt

am Turm der Klosterkirche Wennigsen, Klosteramthof 3

Termine: freitags 16.00 - 17.30 Uhr:

06.02, 27.03., 17.04., 08.05., 19.06., 17.7., 14.08.2026

Da es zu Terminverschiebungen kommen kann, bitten wir um Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz per Telefon unter 0176 - 61 20 17 38 oder per E-Mail: constanze.kanz(at)gmail.com.

Anmeldeschluss: bis 3 Tage vor dem entsprechenden Führungstermin.

Unkostenbeitrag: Erwachsene 6,-€, Kinder 6 - 14 Jahren 3,-€, Pauschalpreis für Gruppen bis 10 Personen 60,-€.

Tag des offenen Denkmals

Sonntag, 13.09.26, 13.30 Uhr

Teilnahme an der Führung nach vorheriger Anmeldung, Anmeldung bis 10.09. per Telefon unter 0176 - 61 20 17 38 oder per E-Mail: constanze.kanz(at)gmail.com

Kloster und Kirche bei Kerzenschein (s.Kurs 26.49)

Freitag, 20.11.2026, 19 - 21 Uhr

Führung bei Kerzenschein mit Orgelmusik: informativ und berührend.

Mit Constanze Kanz, Barbara von Witzleben

Anmeldung bis 16.11. im Kloster

Unkostenbeitrag: Erwachsene - 15 Euro, Kinder 6 - 14 Jahre 7 Euro



Konzerte im Kloster

im Klostersaal

So, 18.01., 17 Uhr **Aris Quartett**

Streichquartett

Do, 22.01., 11 Uhr **Kinderkonzert**

Frederik – eine kleine Fledermaus auf großer Reise

Sa, 14.02., 17 Uhr, **amarcord**

sérénade d'hiver, in der Kirche

So, 15.03., 17 Uhr, **Bratschenwirtschaft**

zehn Bratschen ...

Kurse 2026

Hinweise

Nur die mit * gekennzeichneten Kurse sind für Einsteiger*innen geeignet.



Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen statt.

Preise für Gutverdienende

Wir haben in den letzten Jahren immer wieder gehört, wie günstig der Aufenthalt im Kloster Wennigsen sei. Diese Einschätzung gilt sicherlich nur für Menschen mit hohem Einkommen. Wer sich dazu zählt, kann gerne die neue Preiskategorie „für Gutverdienende“ (für GV) nutzen.

JANUAR

26.02

Zeitweise zeitlos *

24. 1. 26

Meditation und Leibarbeit

Beginn Sa. 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

*„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“
(Astrid Lindgren)*

Kosten 60,- €
für GV 85,- €

Heraustreten aus durchgetakteter Zeit und Zeitdruck – innehalten – eintreten in Ruhe- und Einkehrzeit.



Den Jahresanfang als Aufforderung und Ermutigung nehmen, kurze Phasen von gefühlter Zeitlosigkeit bewusst wahrzunehmen und als „Ewigkeitsmomente“ auszukosten.

Sich darin üben, solchen Augenblicken auch im Alltag Platz einzuräumen und ihnen das Herz zu öffnen. Denn das Wertvolle ist jene Zeit, die ich nicht „genutzt“ habe.

Kursleitung: Inge Brüggemann



FEBRUAR

26.04

Bei mir sein*

6. - 8. 2. 26

Beginn Fr. 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

Ein neues Jahr löst Vieles in uns aus - manchmal auch den Wunsch nach Veränderung. Nicht ein Weiterso, sondern dem leisen Ruf im Inneren lauschen.

Spüren, atmen, in der Stille verweilen, präsent sein, ohne zu bewerten - dies können Elemente einer heilsamen Spiritualität sein. Wir laden Sie herzlich ein, in der Geborgenheit des klösterlichen Raumes Grundelemente der Meditation kennen zu lernen.

Leibarbeit, Sitzen in der Stille, meditativer Tanz und Klang helfen uns, mehr und mehr bei uns und in unserer Mitte anzukommen.

Kursleitung: Andrea Hatecke, Thorsten Kißling



26.05

„In deiner Liebe erschaffe mich neu“*

13. - 21. 2. 26

Weiterbildung für Meditationsanleitung und geistliche Begleitung

Beginn Fr 18 Uhr
Ende Sa 13 Uhr

3-jähriger Grundkurs in der Spiritualität des Herzensgebetes (Via Cordis®), jährlich 16 Tage in zwei Kursen, davon 8 Tage im Kloster Wennigsen.

Eine jahrhundertalte christliche Meditationsweise lädt uns ein in heilsame Stille, in Räume der Achtsamkeit, in einer Gemeinschaft den Weg des Herzens zu vertiefen, sich der Gegenwart Gottes zu öffnen und das heilige Geheimnis im eigenen Leben zu entdecken. Wie kann es sich entfalten? Wie lässt sich der Alltag mit Akzenten einer spirituellen Lebenskunst verbinden?

Der Kurs ist offen für neue Teilnehmer*innen.

Information und Anmeldung:
Gabriele-V. Siemers, 0176 56851843,
gabrielesiemers@posteo.de

Kursleitung: Gabriele-V. Siemers, Henning Disselhoff

26.06 Obstbaumschnitt im Klostergarten*

27.2. - 1. 3. 26

Beginn Fr 16 Uhr
Ende So 11 Uhr

Kosten 162,- €
für GV 212,- €



Beobachten - Erkennen – Handeln

An diesem Wochenende wollen wir uns den Obstbäumen im Klostergarten zuwenden: Zunächst in wahrnehmend, einführender Weise in das Wesen dieser Gewächse vertiefen und erspüren, welche Rhythmen in deren Wachstum zu erkennen sind und wie diese mit unserem Leben zusammenhängen. Dann erkunden wir, welche Hilfestellungen wann nötig und sinnvoll sind, damit sich einerseits die „Natur“ des Baumes entfalten und andererseits die Früchte in gesunder Weise reifen können. Mit diesen Erkundungen können wir dann an den Bäumen praktisch tätig werden, die jungen und älteren Bäume schneiden und bei entsprechender Witterung vielleicht sogar einen neuen Baum pflanzen.

Kursleitung: Klaus Heisig, Bettina Noesser

26.09 Klostertag*

14. 3. 26

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

Kosten 60,- €
für GV 85,- €

„Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!“
(Offenbarung 21,5)

Wir wollen uns an diesem Tag mit der kraftvollen Jahreslosung 2026 beschäftigen. Es geht um Hoffnung und Erneuerung. Der Vers erinnert uns daran, dass Gott auch in Zeiten großer Umbrüche und Unsicherheiten Neues schafft. Auch unser Leben unterliegt Schwankungen und Leid. Können wir dieser Zusage Glauben schenken?

Wir werden meditieren, beten und kreative Elemente erleben, um die Bedeutung des Verses für unser Leben und unsere Gemeinschaft zu entdecken.

Kursleitung: Sabine Chmielewski

26.10 Wie der Glaube zum Körper findet* Focusing als spiritueller Übungsweg

20. - 22. 3. 26

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

Viele sehnen sich nach einer Spiritualität, die alle Ebenen ihres Lebens berührt. Doch oft bleibt der Glaube auf der Verstandesebene und erreicht nicht Herz und Körper. Hier setzt Focusing an: Mit sechs einfachen Schritten hilft es, einen Dialog zwischen Denken, Fühlen und Körperwahrnehmung zu eröffnen. So kann Spiritualität tiefer erlebt werden. Im Seminar werden diese Schritte erklärt, geübt und mit Elementen christlicher Spiritualität verbunden. Focusing bietet ein praktisches Werkzeug, um sich selbst achtsamer zu begegnen und spirituelle Erfahrungen ganzheitlich zu vertiefen. Wahrnehmungsübungen und Zeiten der Stille unterstützen den Prozess.

Kursleitung: Peter Lincoln, Christiane Henkel

MÄRZ

26.08 Gast sein im Kloster*

10. - 16. 3. 26

Beginn Di 17 Uhr
Ende Mo 10 Uhr

Kosten 48,- €/Tag
für GV 68,- €
Selbstverpflegung

*Und manchmal fällt Licht hinein –
Farben leuchten auf, Konturen werden deutlich.*

In der Ruhe des Klosters, hinter den bergenden Mauern, in der Schönheit des Gartens etwas von dem göttlichen Geheimnis neu ahnen.

Es war ja nie weg und vielleicht gelingt es uns, mit ein wenig Abstand vom Alltag uns selber wieder näher zu kommen mit allen Farben und Konturen, all unseren Sinnen: das Geheimnis des Lebens – manche nennen es Gott.

Nach einer Morgenmeditation mit einem Impuls zu einem unserer Sinne den Tag beginnen, abends mit der Abendmeditation ausklingen lassen; gerne lade ich nach Absprache zum persönlichen Gespräch ein.

Kursleitung: Thorsten Kißling





26.11 Gartentag*

21. 3. 26

Beginn Sa 8.30 Uhr
Ende Sa 15.30 Uhr

Kosten: keine

Herzlich willkommen zum Gartentag.
Der Tag wird gefüllt sein mit schöner Gartenarbeit, je nach Lust und Kraft, und unserer Erfahrung nach in einem fröhlichen Miteinander.

Wir beginnen um 08.30 Uhr mit der Meditation, und gehen gegen 09.00 Uhr in die erste Begegnung mit dem Garten und den anstehenden Aufgaben. Abschluss wird gegen 15.30 Uhr sein. Gartengeräte sind vorhanden. Herzliche Einladung zu Getränken, Imbiss und Mittagessen.

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Termin.

Kursleitung: Patricia Rauscher, Richard Rehm, Barbara Eckert

26.12 Spielraum für Bewegung*

25. - 29. 3. 26

Beginn Mi 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 540,- €
für GV 640,- €

Feldenkrais und Herzensgebet

Eintauchen in ein selbstvergessenes Spiel mit der Bewegung:

Wie ein Kind, das ohne Umweg über die Worte mühelos begreift und versteht.

Wie ein Kind bereit sein, sich mit dem Unerwarteten zu befassen, es aufzunehmen in ein neues erweitertes Spiel.

Freude am Gelingen und Enttäuschung über das Scheitern – was hält uns ab, beides als Motivation zu nutzen? Alle unsere Kräfte einsetzen und ein Gefühl für das Angenehme entwickeln, das Einfache und Leichte. Anstrengung nicht als normal in Kauf nehmen, sondern als Information, dass hier etwas verändert werden kann – das ist Lernen.

Spielen und Lernen: Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais.

Leitung: Ina Hohenstein

APRIL

26.15 Kalligrafie und Meditation*

17. - 19. 4. 26

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €



Herztöne – Lauschen auf den Klang des Lebens
(Martin Schleske)

Martin Schleske, Geigenbauer, Physiker, profundere Bibelkenner und moderner Mystiker, nennt seine Betrachtungen „Übungen des hörenden Herzens“. In seinen Texten geht es um „Resonanz Erfahrungen mit dem Geheimnis Gottes“. An diesem Wochenende haben wir Gelegenheit, einige seiner tief sinnigen Texte in Meditation und im kalligrafischen Gestalten kennen zu lernen.

Wir schreiben unsere Herzenstexte mit der Spitzfeder im Stil der »Modern Calligraphy«. Kalligrafische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Eine Materialliste wird vor dem Kurs verschickt.

Kursleitung: Sabine Pfeiffer, Barbara Eckert



©S. Pfeiffer



26.16 Klostertag *Tiefe - ganz nah

17. 4. 26 Ein Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes

Beginn Fr 10 Uhr
Ende Fr. 17 Uhr

Kosten 60,- €
für GV 85,- €

*Geh in deinen eigenen Grund!
Inwendig im Innersten der Seele,
da ist dein Leben und da allein bist du.
(Meister Eckhard)*

Unsere Welt verführt dazu, im Außen zu leben. So verführerisch das Leben dort auch sein mag, oft fühlt es sich doch schal an und wir gehen im Vielerlei verloren. Dann ist es Zeit, sich wieder „einzusammeln“ und Halt in den Tiefenstrukturen des Lebens zu suchen. Sich zu erinnern, wo wir Heimat und Frieden finden, nämlich „inwendig im Innersten der Seele“.

An diesem Schweigetage wollen wir im stillen Sitzen und meditativen Gehen die heilsame Kraft der Stille und der Tiefe in uns erfahren. Spirituelle Gesänge, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen und inhaltliche Impulse unterstützen dabei.

Kursleitung: Stephan Hachtmann

26.17 Gast sein im Kloster*

21. - 27. 4. 26

Beginn Di 17 Uhr
Ende Mo 10 Uhr

Kosten 48,- €/Tag
für GV 68,- €
Selbstverpflegung

Im Jetzt leben – Hoffungskräfte sammeln
Oft sind wir mit Vergangenen beschäftigt oder in Gedanken schon bei dem, was kommt. Die Freude darüber, was jetzt gerade möglich ist, ist getrübt. Kloster und Klostergarten bieten in vielfältiger Weise die Möglichkeit, uns für einige Tage darin zu üben, im Hier und Jetzt anzukommen, Denkmuster zu unterbrechen und Hoffungskräfte zu stärken.

Die Meditationszeit mit Stille und kleinen Impulsen am Morgen und Abend bieten einen Rahmen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Kursleitung: Cornelia Reusch

26.18 Klostertag*

26. 4. 26

Beginn So 10 Uhr
Ende So 17 Uhr

Kosten 60,- €
für GV 85,- €

Osterspuren entdecken -

*„Hör nie auf zu suchen, bis du fündig wirst.
Wenn du findest, wirst du jubeln...“
(Franz Xaver Jans – Scheidegger)*

Wie erfahren wir etwas vom österlichen Geheimnis?

Mit der erwachenden Natur wollen wir uns von der Kraft neuen Lebens anstecken lassen. Wir fragen: Was bindet und lähmt uns? Was hält uns gefangen? Und was hilft uns, uns befreien zu lassen, einen Blick auf Neues zu wagen? So sind wir eingeladen, achtsam mit uns selbst und der uns umgebenden Natur Schritte ins Leben, in die Lebendigkeit zu wagen in Stille und Bewegung, in Gebärden und kreativem Ausdruck und uns vom österlichen Geheimnis anstecken lassen.

Kursleitung: Cornelia Reusch

26.19 Traumaheilung und tiefe spirituelle Erfahrungen*

30. 4. - 4. 5. 26

Beginn Do 16 Uhr
Ende Mo 13 Uhr

Kosten 658,- €
für GV 758,- €

Die Fähigkeit, sich selbst bedingungslos liebevoll zu beachten, ist die zentrale Aufgabe im Traumaheilungsprozess. Dieser Weg kann zu tiefen spirituellen Erfahrungen führen. Und auch diese haben ein hohes Heilungspotenzial.

In diesem Seminar zeigt Brigitte Koch-Kersten, wie Sie von traumabedingten selbstverneinenden Grundüberzeugungen wieder zur Selbstbejahung und Selbstliebe finden. Mareile Preuschhof ergänzt als Theologin, wie das uralte Wissen um seelische Heilung schon in der christlichen Mystik vorhanden war und wie es uns heute noch dienlich sein kann.

In diesem viertägigen Seminar können wir uns unserem aktuellen Erleben, den Grenzen, an denen wir festsitzen und leidvollen Zuständen, die wir auflösen möchten, zuwenden und werden erfahren, wie liebevolle Selbstbeachtung geht. Leidvolles wird transformiert, Loslassen geschieht.

Kursleitung: Brigitte Koch-Kersten, Mareile Preuschhof



MAI

26.20 Kräuterkunde im Klostergarten*

5. 5. 26
 Beginn Di 14.30
 Ende Di 18.30 Uhr
 Kosten 48,- €
 für GV 68,- €

Das Wissen um die Anwendung und Heilwirkung von Kräutern hat in Klöstern lange Tradition. An diesem Nachmittag lernen wir wildwachsende Heil- und Küchenkräuter kennen. Sie erhalten Informationen zur Bestimmung der Wildkräuter und deren Heilwirkungen und stellen individuelle Öle oder Tinkturen her. Dass Heilpflanzen nicht nur heilen, sondern auch zu kulinarischen Delikatessen verwandelt werden können, erfahren die Teilnehmenden ebenfalls in diesem Seminar. Die Rezepte stammen aus Lüders Buch: „Wildpflanzen zum Genießen“. Anmeldeschluss: 30. April 2026
 Kursleitung: Dr. Rita Lüder, Constanze Kanz

26.21 Übergänge - Wendenzeiten in meinem Leben*

8. - 10. 5. 26
 Beginn Fr 18. Uhr
 Ende So 13 Uhr
 Kosten 270,- €
 für GV 320,- €

Übergänge sind (spirituelle) Herausforderungen. Sie bringen Verunsicherung, Verlust, aber auch Veränderungs- und Wandlungsmöglichkeiten. Die zweite Lebenshälfte ist eine solche Wendezeit. Ich blicke zurück: Vieles gelang, manche Hoffnung wurde enttäuscht, mancher Plan durchkreuzt. Nun beginnt Neues. Was möchte ich gestalten? Was wartet in mir, um entdeckt zu werden? In der Stille lassen sich Spuren finden, die mir zu einer offenen und vertrauensvollen Haltung verhelfen.
 Kurselemente: Thematische Impulse, meditatives Sitzen in der Stille, einfache Körperübungen, Austausch, Einzelgespräche, überwiegend Schweigen.
 Kursleitung: Barbara Eckert, Andrea Hatecke

26.22 Resilienz stärken – im Klostergarten* Gartenexerzitien zur Stärkung der Widerstandskräfte

14. - 17. 5. 26
 Beginn Do 16 Uhr
 Ende So 11 Uhr
 Kosten 243,- €
 für GV 318,- €

In unserer globalisierten Welt sind wir mit vielen Stress-Auslösern konfrontiert: ständig steigenden Anforderungen an uns selbst, Krisen in Ökologie, Finanzwelt, Politik und akute Kriegssituationen, die uns als Hintergrundrauschen begleiten. Wie können wir unsere Widerstandskraft stärken, um in alltäglichen Herausforderungen die Spielräume wahrzunehmen und nicht nur die Engpässe? Wie können wir uns als (Mit-) Gestalter*innen erleben und nicht nur als Opfer der Umstände?
 Mit dem Thema „Resilienz“ wollen wir die Frühjahrs-Exerzitientage in Kloster und seinem Garten verbringen, im Schweigen uns leeren, weisheitliche Texte meditieren, im lebendigen Garten uns stärken und inspirieren lassen zu neuer Widerstandskraft.
 Beim gärtnerischen Tun im Schweigen, in angeleiteter Meditation, im gemeinsamen Tanz und im Austausch spüren wir Gottes Zuspruch und unseren inneren Möglichkeitsräumen nach.
 Kursleitung: Bettina Noesser, Richard Rehm

26.24 Das aramäische Vaterunser
 Kurs mit Gabriele-V. Siemers zum Aramäischen Vaterunser für die Weiterbildungskurse „Tu mir kund“ und „Ich rufe dich“ und „Ich will dich leise leiten“
 Kursleitung: Gabriele Siemers

29. 5. - 1. 6. 26
 Beginn Fr 16 Uhr
 Ende Mo 13 Uhr
 Kosten 276,- €
 + Kursgebühr
 für GV 351,- €
 + Kursgebühr

JUNI

26.26 Die Heilkraft des Tanzes erleben*

12. - 14. 6. 26

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

Im Tanz haben wir die Möglichkeit, unseren Körper als eine Quelle der Selbstheilungskräfte zu entdecken und zu aktivieren. Mit Hilfe des Tanzes und meiner mitschwingenden Präsenz lernen Menschen, verborgene Gefühle aufzuspüren, ihnen über den Körper Ausdruck zu verleihen und dadurch lebendiger, freier und selbstbewusster zu werden.

Was geschieht?

Körper- und Raumwahrnehmungsübungen bereiten dich vor, um in vielfältige tänzerische Bewegung mit dir selbst und auch im Kontakt zu anderen zu finden. Du bekommst die Möglichkeit, deine Erfahrungen in der Gruppe zu teilen. Je nach Bedarf und Offenheit kannst du mit meiner körpertherapeutischen Unterstützung Gefühlen und darunterliegenden Bedürfnissen noch klarer auf den Grund gehen.

Kursleitung: Antje Barthels

26.27 Gartentag*

13.6. 26

siehe Seite 12

Beginn Sa 8.30 Uhr
Ende Sa 15.30 Uhr

26.28 Meditation mit der Sprache der Lyrik*

Der du vom Himmel bist ...

So wie in dieser Gedichtzeile von Goethe greift die Lyrik die Beziehung des Menschen zu Gott auf. Sie berührt uns tief im Innersten – wie ein Lied, eine Melodie, ein sanfter Windhauch oder das Spiel des Wassers. In diesem Kurs können wir uns von der Dichtung berühren lassen, um uns mit den Grundpfeilern des christlichen Glaubens „Glaube, Hoffnung und Liebe“ zu beschäftigen. Wir werden die Tage weitestgehend im Schweigen verbringen. In den Pausen laden der Klostergarten und Wege im Deister dazu ein, Gottes Schöpfung zu begegnen und Kraft zu tanken.

Kursleitung: Sabine Chmielewski



26.29 Heil werden - Von der Wunde zum Wunder

25. - 28. 6. 26

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 405,- €
für GV 480,- €

Stille Tage mit dem Herzensgebet -
Schweigeseminar

Eine Wunde, die man zeigt, kann geheilt werden
(Joseph Beuys)

Wenn wir der Sehnsucht des Herzens folgen, begegnen uns immer wieder kleine oder große Verwundungen. In diesen prägenden Erfahrungen des Lebens ruht verborgen das Wunder zu innerer Heilung und Wandlung. Da wo wir uns unseren Lebenswahrheiten öffnen können, dort kann das Geheimnis der Heilung möglich werden und die Wunde sich in ein Wunder verwandeln.

Das gemeinsame Schweigen, die Meditation mit dem Herzensgebet, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, Gehmeditation, geistliche Impulse und das Singen spiritueller Lieder sind wiederkehrende Elemente in diesen Schweigetagen.

Kursleitung: Stephan Hachtmann



JULI

26.31 Gast sein im Kloster*

Die Seele baumeln lassen

Dazu lädt uns die sommerliche Ferienzeit ein. Es bedeutet: alle Sorgen, Probleme, Kümernisse loslassen, für den Moment, für mehrere, für viele Momente, für einen, für viele Tage immer und immer wieder. Es bedeutet: den Augenblick genießen im reinen Da-Sein, im Vertrauen in das Leben selbst, im uns wiegenden göttlichen Lebenshauch.

Darin können wir uns üben, daraus können wir Kraft schöpfen während dieser Auszeit im Kloster in der Geborgenheit der klösterlichen Mauern, beim Gang in die Natur im Klostergarten oder in der Umgebung. Und wir können uns unterstützen lassen in täglichen Morgen- und Abendandachten, in angeleiteter Meditation und im persönlichen Gespräch.

Kursleitung: Dorothea Kötter

26.32 „Gönn dich dir selbst“** (Bernhard von Clairvaux)

Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement

„Mir wird alles zu viel. Ich kann nicht mehr!“ Ein kleines „Oasenwochenende“, um Abstand zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Wie entsteht ein Burnout-Syndrom? Wie kann ich dem entgegenwirken? Was kann mir helfen, mit Stress besser umzugehen?

Gestaltungselemente: Impulsreferat, Gesprächs- und Schweigezeiten, Meditation, Übungseinheiten im Sinne eines ganzheitlichen Stressbewältigungskonzeptes, Zeit in der Natur, bei Bedarf Einzelgespräche

Kursleitung: Barbara Eckert



14. - 20. 7. 26

Beginn Di 17 Uhr
Ende Mo 10 Uhr

Kosten 48,- €/Tag
für GV 68,- €
Selbstverpflegung

24. - 26. 7. 26

Beginn Fr. 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

26.33 Loslassen und still werden – Wege zur Kontemplation

30. 7.-2. 8. 26

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 405,- €
für GV 480,- €

Viele von uns spüren die Sehnsucht nach tiefem Frieden, nach dem wahren Selbst, nach der Berührung mit dem göttlichen Geheimnis. Wichtig ist dabei: *Die Suche nach Gott und die Suche nach unserem wahren Selbst sind letztendlich die gleiche Suche.* (R. Rohr)

Diese Suche ist meist ein Weg des Loslassens, von z.B. zu hohen Erwartungen, Ansprüchen oder Glaubenssätzen, vergangenen ungelösten Verletzungen oder Verluste, oft auch körperlichen Spannungen. In diesem Kurs halten wir inne und nehmen uns Zeit für die je eigenen Themen. Spirituelle Impulse, Leibübungen, meditativen Tanzen, Übungen des Loslassens, Begegnungen mit biblischen Geschichten, Schweigezeiten, Meditationen sowie Gespräche fördern die Selbstwahrnehmung und unterstützen Schritte in die Tiefe und Weite des göttlichen Geheimnisses.

Kursleitung: Mareile Preuschhof

AUGUST

26.34 Mit dem Herzen schreiben – meditative Schreibwerkstatt*

28. - 30. 8. 26

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

Schreibend auf der Suche nach der eigenen Spiritualität

In diesem Kurs verbinden sich biografisches Schreiben, Körperwahrnehmung, und Meditation. Mit Focusing – einer körperorientierten Methode – entsteht ein achtsamer Zugang zum inneren Erleben. Erfahrungen aus Biografie und Spiritualität finden Ausdruck in Worten, die aus der Tiefe kommen. Die Psalmen dienen als Vorbild und Inspiration, da in ihnen Sehnsucht, Dank und Not gegenüber Gott zum Ausdruck gebracht wurden. Schreibend darf das Herz sprechen – mit allem, was es bewegt. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur die Bereitschaft, sich schreibend auf den Weg nach innen zu machen.

Kursleitung: Christiane Henkel

26.35 Mit dem Herzen beten*

4. - 6. 9. 26

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €



In der stillen Umgebung von Kloster und Garten üben, in der uralten Weise des Herzensgebets die leise Stimme Gottes neu zu vernehmen und ihr in uns Raum zu geben. Gottes unerschöpfliche Poesie gelangt in fünf Sprachen zu mir: sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken.

Was in solchen Augenblicken lebendig wird, ist mehr als Auge oder Ohr: Unser Herz horcht und bricht auf zu antworten. (David Steindl-Rast) Mit dem Herzensgebet beginnen wir eine Entdeckungsreise, um uns für Gottes Gegenwart in der Stille mit all unseren Sinnen zu öffnen, zu lauschen und uns zu stärken. Herzliche Einladung zum Kennenlernen und Üben!

Kursleitung: Thorsten Kibling, Swantje Rahn



©S.Rahn

26.37 Innehalten und Aufatmen*

17. - 20. 9. 26

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 405,- €
für GV 480,- €

Feldenkrais und Herzensgebet

Atem und Bewegung haben einen engen Zusammenhang, sie stehen in einer Wechselwirkung zueinander. Die Atembewegung durchpulst unseren ganzen Körper in einem eigenen Rhythmus, der sich an die Anforderungen der jeweiligen Situation anpasst. Steht er im Einklang mit allen anderen Bewegungen des Körpers, so fühlen wir uns wohl.

Der Atem ist also ein feingestimmtes Messinstrument für unser Befinden, unsere innere Gestimmtheit. Was stört den natürlichen Fluss des Atems? Wann halten wir uns zurück, verhalten den Atem, schließen uns damit ab vom Leben? Wie finden wir zurück zu einem natürlichen Atem?

Freies Atmen: neuen Lebensatem – neue Lebensimpulse empfangen

Leitung: Ina Hohenstein

26.38

19. 9. 26

Gartentag* siehe Seite 12

26.41

27. 9. 26

Beginn So 10 Uhr
Ende So 17 Uhr

Kosten 60,- €
für GV 85,- €

Klang aus der Stille - Singen als Gebet*

Wer das Geheimnis der Töne kennt, kennt das Mysterium des ganzen Weltalls. (H.I. Khan)

Wenn ein einfaches Lied oder eine Melodie in der Atmosphäre eines Raumes ertönt und diesen Ort zum Klingen bringt, kann es geschehen, dass wir in unserem Innersten berührt werden und etwas erahnen, das größer ist, als wir selbst. Klang und gemeinsamer Gesang können darin wie ein Gebet erlebt werden und in unserem Herzen heilsame Kraft wecken. An diesem Tag wollen wir mit einfachen spirituellen Liedern, Mantren und heilsamen Gesängen der Sehnsucht unseres Herzens folgen und einer Dimension lauschen, die tief in unserer Seele lebendig ist und uns herzzöffnend berühren und mit Glück erfüllen möchte.

In einer geschützten und bergenden Atmosphäre werden wir miteinander singen, Vokale und Töne formen, auf Melodien und Rhythmen lauschen und klangvolle Zeiten der Stille in Gemeinschaft erleben.

Musikal. Leitg.: Stephan Hachtmann (Gesang, Gitarre, Monochord), Dorothea Hachtmann (div. Flöten, Gesang, Bodypercussion)



OKTOBER

26.42

Kalligrafie und Meditation*

1. - 4. 10. 26

Beginn Do 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kosten 405,- €

für GV 480,- €



Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich sitze, sitze ich. Und wenn ich schreibe, schreibe ich...

Wenn wir achtsam sind, wissen wir genau, was wir tun und wie wir dabei empfinden. In einer Zeit, in der alles schnell gehen soll und in der wir überflutet werden von Informationen und Reizen, kann Achtsamkeitstraining uns helfen, unser eigenes Tempo zu finden, wahrzunehmen, wie die Dinge auf uns wirken, und zu sortieren, was uns wichtig ist und was nicht.

In Texten, Schreibübungen, in Meditation und achtsamem Umgang mit uns selbst wenden wir uns diesem Thema zu. Als Schrift setzen wir die variantenreiche »Bastarda« ein, eine gotische Buchschrift.

Kalligrafische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Eine Materialliste wird vor dem Kurs verschickt. Kurselemente: Achtsamkeitsübungen, Meditation, kalligrafisches Gestalten

Kursleitung: Sabine Pfeiffer, Barbara Eckert

26.43

Gartenexerziten* Herbstgedichte

8. - 11. 10. 26

Beginn Do 16 Uhr

Ende So 11 Uhr

Kosten 243,- €

für GV 318,- €

Im Klostergarten den Herbst mit allen Sinnen erfahren

Die Blätter fallen, fallen wie von weit...

Die schönsten Gartengedichte aller Zeiten und Kulturen handeln vom Herbst – ihnen wollen wir in diesen Herbstexerziten in der Stille lauschen. Und zugleich erleben wir den farbenfestlichen Herbst im Klostergarten in der Ernte, in Pflanzung, Beet- und Wegepflege und Wintervorbereitung ganz praktisch und mit allen Sinnen. Wir meditieren und verfassen herbstliche Texte, besinnen uns im Schweigen, feiern gemeinsam in Tanz und Austausch und lassen uns im Rhythmus des Jahreskreises erfüllen und neu beseelen. Freitag und Samstag verbringen wir, wie üblich, gemeinsam im Schweigen – im Hören auf die innere Herbst-Poesie.

Kursleitung: Bettina Noesser, Richard Rehm

26.44

Gast sein im Kloster*

14.- 20. 10. 26

Beginn Mi 17 Uhr

Ende Di 10 Uhr

Kosten 48,- €/ Tag

für GV 68,- €

Selbstverpflegung

*Komm, lass uns teilen die Frucht
den Wurm in der Frucht*

den Traum lass uns teilen (Rose Ausländer)

Poetische Worte, die ins Herz treffen, in Noten gesetzt, mantrisch gesungen, lassen uns unsere Lebendigkeit spüren - und unsere Verbundenheit!

In diesen Tagen möchten wir still werden, wer mag in Morgen- und Abendlob, wollen die Natur und uns als Teil von ihr besingen und offen werden für das, was bei uns selbst „dran ist“. Es gibt die Möglichkeit zum tägl. mantrischen Singen, zu Einzelgespräch (frei) und persönlicher Stimmarbeit, Klangreisen, Heilsang (=gewidmeter Gesang) (kostenpflichtig).

Kursleitung: Doris Jäger und Antje Wagener



26.45 Qigong – Das Boot sanft aufs Wasser schieben*

30. 10.- 1. 11.26

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

Bewegung und Ruhe begründen einander, die Bewegung kehrt zur Ruhe zurück. Qigong - eine chinesische Meditations- und Achtsamkeitsmethode zur Stärkung von Vitalität und Lebensenergie. Durch leicht erlernbare Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Imagination wirkt Qigong als stabilisierende Kraft auf Körper und Seele. Durch das gezielte Zusammenwirken von Ruhe und Bewegung, Atmung und gedanklicher Sammlung entsteht eine grundlegende heilsame Wirkung für Körper, Seele und Geist.

„Das Meer ist keine Landschaft, es ist das Erlebnis der Ewigkeit.“ (Thomas Mann)

Übungen aus dem „Daoyin Baojian Gong“ von Prof. Zhang Guangde und aus dem „Innen Nährenden Qigong“ von Liu Ya Fei.

Bei entsprechendem Wetter üben und praktizieren wir auch im Klostergarten.

Kursleitung: Sabine Fischer-Ward



26.49 Kloster und Kirche bei Kerzenschein*

20. 11. 26

Beginn Do 19 Uhr
Ende Do 21 Uhr

Erwachsene 15,- €
Kinder 7,- €

In der dunklen Jahreszeit gibt es eine besondere, eine Führung im Kerzenschein. Die historischen Räume erleben die Teilnehmenden so, wie die Menschen früher nur beleuchten konnten. Begleitet von Orgelmusik entsteht eine berührende und intensive Atmosphäre. Für Erwachsene kostet die Teilnahme 15,- €, Kinder von 6 bis 14 Jahre zahlen 7,- € pro Person.

Kursleitung: Constanze Kanz, Barbara von Witzleben

26.47 Gartentag mit Abschlussfest* s. Seite 12

7. 11. 26

Beginn Sa 8.30 Uhr
Ende Sa ca. 17 Uhr

Ab 14 Uhr feiern wir den Abschluss des Gartenjahres mit leckerem Essen und Zusammensein am Feuer / am Kamin. Gartengeräte sind vorhanden. Herzliche Einladung zu Getränken, Imbiss und Mittagessen. Keine Kosten. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Termin.

Kursleitung: Patricia Rauscher, Richard Rehm



26.50

26. - 29. 11. 26

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 405,- €
für GV 480,- €

„Sei still! Das Wort ist auf dem Weg zu dir.“*

Die Adventszeit bewusst beginnen, mir Zeit nehmen für mich, für meinen persönlichen Weg auf Weihnachten zu; Zeit zum Hören und Spüren und Achtsam werden auf das, was mir entgegenkommen will. Getragen von der Gemeinschaft wollen wir der Stille lauschen und empfänglich werden für das Kommen des Göttlichen Geheimnisses und uns berühren lassen.

Zwei Tage im Schweigen, meditatives Sitzen und Gehen, Leib- und Atemübungen, Gebetsgebärden, mantrisches Singen und meditativer Tanz dienen uns dabei. Es gibt auch Gelegenheit zu einem persönlichen Begleitgespräch.

Kursleitung: Heidrun Pollock, Heidrun Schulz

NOVEMBER

DEZEMBER

26.51 Gast sein im Kloster*

2. - 8. 12. 26

Beginn Mi 17 Uhr
Ende Di 10 Uhr

Kosten 48,- €/Tag
für GV 68,- €
Selbstverpflegung

„Täglich die vier Elemente aufspüren“
(Christina Brudereck)

Die Dezembertage im Kloster sind eine Einladung, der Stille und Innerlichkeit Raum zu geben. Sich Zeit schenken, sich sammeln und sich als Teil der Schöpfung wahrnehmen, um im Einklang zu leben.

In den Morgen- und Abendimpulsen gehen wir in diesen Tagen den Elementen in unserem Leben nach: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie sind eingeladen zu Morgen- und Abendmeditationen, einfachen Körperübungen und es besteht die Möglichkeit zum begleitenden Gespräch.

Kursleitung: Andrea Hatecke



26.52 Klostertag

7. 12. 26

Beginn Mo 10 Uhr
Ende Mo 17 Uhr

Kosten 60,- €
für GV 85,- €

Gehüllt in einen sternbestickten Mantel*

Ein Stiller Tag im Advent

Ich möchte Ihnen so gern diesen Zauberschlüssel mitteilen, damit Sie immer und in allen Lagen das Schöne und Freudige des Lebens wahrnehmen, ...

dass Sie in einem sternbestickten Mantel durchs Leben gehen, der sie vor allem Kleinen, Trivialen und Beängstigendem schützt ...

(Rosa Luxemburg)

In Zeiten der Dunkelheit ist die Sehnsucht nach Licht und Wärme besonders groß. Die Weihnachtsgeschichte erzählt davon, dass das Licht gerade in dieser Zeit neu geboren wird. Es ist gut möglich, dass gerade Erfahrungen des Dunklen auch uns verwandeln, um grundlos glücklich zu sein und die Leichtigkeit des Lebens zu schmecken.

In der Stille, der Wahrnehmung des Körpers und des Atems und mit einfachen Ritualen können sich vielleicht auch an diesem Tag „sternbestickte“ Räume öffnen.

Kursleitung Stephan Hachtmann



- 26.53 Meditation im Tanz mit Gerd Kötter
sich bewegen und bewegen lassen***
Bach getanzt im Advent
In den Bach'schen Advents- und Weihnachtskantaten werden Bilder der Hoffnung und des Trostes, aber auch die Vorfreude auf Weihnachten zu Klang. Die starke Bildhaftigkeit der Musik von Johann Sebastian Bach setzt vielfältige Erlebnisbereiche frei, die sich in Tanz und Bewegung wunderbar entfalten. Einfache Choreographien zu Arien, Chorälen oder Chorsätzen stehen neben freien Tanzformen, die sich auch ohne größere tänzerische Vorkenntnisse erschließen. Die Musik aus anderen Epochen oder anderer Stilarten bildet eine lebendige Erweiterung.
Kursleitung: Gerd Kötter

11. -13. 12. 26

Beginn Fr 17 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 270,- €
für GV 320,- €

- 26.54 Verlier den Stern nicht aus den
Augen – er führt dich zum Leben***
18. - 20. 12. 26
Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr
Kosten 270,- €
für GV 320,- €
- Einem Stern folgen wie die Weisen aus dem Morgenland, dem „Leitstern“ meines Lebens.
 - Einer Zusage trauen
 - Dem Ziel, das sich andeutet, entgegen gehen, auch wenn der Weg noch unklar ist.
 - Trotz mancherlei Unsicherheiten nicht aufgeben.
 - Dunkles durchschreiten, um das Licht zu ent-decken.
- Nur wenige Tage vor Weihnachten machen wir uns im Herzensgebet, in Leibarbeit und Meditativem Tanz mit den Weisen aus dem Morgenland auf zur Mitte. Auch uns begleiten Zeichen, die es wahrzunehmen gilt. Das im Matthäus-Evangelium geschilderte Geschehen wird uns zur Weisung für den inneren Weg. Wir entdecken, was uns aufleuchtet und öffnen uns für das, was sich schenkt.
Kursleitung Inge Brüggemann



Kursleiter*innen



Mareile Preuschhof

Äbtissin im Kloster Wennigsen, Ev. Theologin, Geistliche Begleiterin, Meditationsanleiterin Via Cordis®, Sozialpädagogin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Hebamme, Frauengemeinschaft des Klosters



Antje Barthels

Tanzpädagogin, Tanztherapeutin, www.tanzpunkt.atelier-barthels.de



Inge Brüggemann

Therapeutin für körperorientierte Psychotherapie in eigener Praxis, Lehrerin, Meditationslehrerin Via Cordis®, Fortbildung in Eutonie und Bibliodrama, Tätigkeit in der Erwachsenen- und Lehrerfortbildung



Sabine Chmielewski

Meditationsanleiterin Via Cordis®, zertifizierter NLP Coach, Mentalcoach und Trainerin; leitend tätig in Kommunikation und Marketing



Barbara Eckert

Erwachsenenbildnerin, Supervisorin DGsv, Psychologische Beraterin, (Lizenz im M.B.T.I.) Spiritualin, Meditationslehrerin Via Cordis®, Frauengemeinschaft des Klosters



Sabine Fischer-Ward

Dipl.-Pädagogin, Trainerin für Qigong (Diploma of Advanced Studies, Uni Oldenburg), Systemische Beraterin, Kinderkrankenschwester



Stephan Hachtmann

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Autor, Musiker u. Komponist spiritueller Lieder. www.stephanhachtmann.de
Youtube: Herzensgebet



Andrea Hatecke

Meditationslehrerin Via Cordis®, Geistliche Begleiterin, Frauengemeinschaft des Klosters, Krankenschwester



Klaus Heisig

Baumschulmeister und Gartenbaulehrer an der Freien Waldorfschule Hildesheim, Betrieb einer kleinen Baumschule mit dem Anliegen, die alten regionalen Obstsorten zu pflegen und zu neuem Leben zu erwecken



Christiane Henkel

Diplom-Pädagogin, Focusing-Beraterin und -ausbilderin, Schreibberaterin, Mitglied der Initiative HaMakom für Focusing und christliche Spiritualität
www.schreibberatung-bielefeld.de



Ina Hohenstein

Feldenkrais-Lehrerin, Traumatherapeutin Somatic Experiencing SE, Physiotherapeutin, langjährige Schulung im DEIN-Herzensgebet



Doris Jäger

Pastorin i.R., Meditationslehrerin (Kloster Wennigsen), Format mit eigenen Liedern „Sing and Move“



Constanze Kanz

Studium der Biologie und Geographie, Naturpädagogin, Kirchen- und Klosterführerin in Wennigsen



Thorsten Kißling

Pastor i. R., Meditationslehrer Via Cordis®

**Brigitte Koch-Kersten**

Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Schwerpunkt Traumatherapie
Ausbilderin für Traumatherapie, psychologische Beratung u. Supervision, Leitung des GAP Instituts Kassel, <https://koch-kersten.gap-kassel.net/>

**Dorothea Kötter**

Konferenzdolmetscherin, Meditationslehrerin Via Cordis® und Kloster Wennigsen, Weiterbildung in geistlicher Begleitung

**Gerd Kötter**

Kirchenmusikdirektor, Kantor i. R. und Tanzpädagoge, Gründungsmitglied der Christlichen Arbeitsgemeinschaft Tanz in Liturgie und Spiritualität, Ausbildung in Sacred Dance bei Friedel Kloke-Eibl, www.gerdkoetter.de

**Dr. Peter Lincoln**

Focusingausbilder und -berater, Germanist, Pastor i. R., Meditationsbegleiter und Buchautor

**Dr. Rita Lüder**

Biologin, führt seit mehr als 10 Jahren Kurse zur Pflanzen- und Pilzbestimmung sowie deren Verwendung an verschiedenen Bildungseinrichtungen, www.kreativpinsel.de

**Bettina Noesser**

Dipl.-Ing., Architektin mit eigenem Architekturbüro in Köln, das viele kirchliche Um- und Neubauprojekte gestaltet hat, Erfahrung im Herzensgebet, Frauengemeinschaft des Klosters

**Sabine Pfeiffer**

Diplom-Designerin, selbstständige Tätigkeit als Grafik-Designerin, Seminar- und Kursangebote im Bereich Kalligrafie, Schrift und Design <http://www.kalligrafiebs.de>

**Heidrun Pollok**

Dipl. Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Meditationsbegleiterin Via Cordis®

**Swantje Rahn**

Supervisorin, Lehrerin für Körpersprache Meditationsbegleiterin (Kloster Wennigsen)

**Patricia Rauscher**

Dipl. Ing. Freiraumplanung und Umweltentwicklung, Gartenleitung Freiwilligengruppe Klostergarten

**Richard Rehm**

Dipl. Ing. Gartenarchitekt, Gartenleitung Freiwilligengruppe Klostergarten

**Cornelia Reusch**

Pfarrerin i. R., geistliche Begleiterin und Kontemplationslehrerin Via Cordis®

**Heidrun Schulz**

Sozialpädagogin, Geistliche Begleiterin, Meditationsbegleiterin Kloster Wennigsen, Anleiterin Spirituelles Körperlernen

**Gabriele-Verena Siemers**

Altäbtissin, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®

**Antje Wagener**

Musikpädagogin mit dem persönlichen Schwerpunkt „Stimmfaltung und Gesang“ Ausbildung zur True Voice Arbeit, Weiterbildungen in: Die Flügel der Stimme, Improvisation und Heilsang

Anmeldung zu den Kursen

Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 / 45797-0

E-Mail: info@kloster-wennigsen.de
www.kloster-wennigsen.de

Die Kurskosten werden vor Kursbeginn unter
Allg. Hannoverscher Klosterfonds
Sparkasse Hannover
IBAN: DE96 2505 0180 0910 1086 33
BIC: SPKHDE2HXXX

überwiesen oder zu Beginn der Veranstaltung bar
bezahlt. Sie enthalten die Kosten für Teilnahme,
Unterbringung und Vollverpflegung.

- Sie bekommen eine Anmeldebestätigung oder werden informiert, falls Sie zunächst nur auf der **Warteliste** einen Platz bekommen können.
- Für die **Kurse** erhalten Sie zeitnah (ca. 14 Tage) vor Kursbeginn alle notwendigen Informationen. Bei Gartentagen gibt es keine schriftlichen Informationen.
- Die **Preise** können sich aufgrund von Preissteigerungen auch im laufenden Jahr noch ändern. Sie werden dann bei der Anmeldung darüber informiert.
- **Stornierungen:**
ab 4 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 40,- € für mehrtägige Kurse, 20,- € für eintägige
ab 7 Tage vorher: 75 % aller Kosten
ab 2 Tage vorher 100 % aller Kosten.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** fragen wir mit der verbindlichen Anmeldebestätigung ab. Wir bitten Sie uns darauf baldmöglichst zu antworten. Für Mehraufwand berechnen wir 7,- €/Tag.
- **Aufenthalt** im Kloster ohne Kursteilnahme: 41,- €/Tag, Bei nur einer Übernachtung berechnen wir 5,- € Zuschlag.
- **Gastgruppen:** Wir informieren Sie gerne über die aktuellen Preise.
- **Haftungsausschluss**
Die Kurse ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen. Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung. Bei Absage von Kursen unsererseits erstatten wir keine schon gebuchten Tickets.



Ermäßigung der Teilnahme- und Unterbringungskosten

Die Teilnahme an Angeboten des Klosters sollte nicht an finanziellen Gründen scheitern. Möglichkeiten einer Preisermäßigung gibt es bei Vorlage von Ausweis oder entsprechender Bescheinigung für:

Auszubildende, Schüler*innen und Student*innen
Arbeitslose, Empfänger*innen von Bürgergeld

In diesen Fällen reduzieren sich die Kursgebühren und Unterkunftskosten um 50 %. Bitte nehmen Sie gegebenenfalls vor der Anmeldung Kontakt mit dem Klosterbüro auf.

Preise für Gutverdienende

Wir haben in den letzten Jahren immer wieder gehört, wie günstig der Aufenthalt im Kloster Wennigsen sei. Diese Einschätzung gilt sicherlich nur für Menschen mit hohem Einkommen. Wer sich dazu zählt, kann gerne die neue Preiskategorie „für Gutverdienende“ (für GV) nutzen.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Anmelde Richtlinien.

Jahres-Übersicht 2026

Kurs-Nr.	Termin	Thema	Kursleitung
26.01	13. - 16.1.	Diakonie	Helke Ricker
26.02	24.1.	Klostertag: Zeitweise zeitlos *	Inge Brüggemann
26.03	29.1. - 2.2.	Frauengemeinschaft	Konvent
26.04	6. - 8.2.	Bei mir sein *	Andrea Hatecke, Thorsten Kißling
26.05	13. - 21.2.	WB: „In deiner Liebe erschaffe mich neu“	Gabriele-V. Siemers, Henning Disselhoff
26.06	27.2. - 1.3..	Obstbaumschnitt im Klostergarten *	Klaus Heisig, Bettina Noesser
26.08	10.3. - 16.3	Gast sein im Kloster *	Thorsten Kißling
26.09	14.3.	Klostertag *	Sabine Chmielewski
26.10	20. - 22.3.	Focusing *	Peter Lincoln, Christiane Henkel
26.11	21.3.	Gartentag *	P. Rauscher, R. Rehm
26.12	25. - 29.3.	Feldenkrais und Herzensgebet *	Ina Hohenstein
26.13	10. - 12.4.	Frauengemeinschaft	Konvent
26.14	14. - 15.4.	Äbtissinnenklausur	Klosterkammer
26.15	17. - 19.4.	Kalligrafie und Meditation *	S. Pfeiffer, B. Eckert
26.16	17.4.	Klostertag *	Stephan Hachtmann
26.17	21. - 27.4.	Gast sein im Kloster *	Cornelia Reusch
26.18	26. 4.	Klostertag *	Cornelia Reusch
26.19	30.4. - 4.5.	Trauma und Spiritualität *	Brigitte Koch-Kersten, Mareile Preuschhof
26.20	5.5.	Kräuterkunde im Klostergarten *	Dr. Rita Lüder, Constanze Kanz
26.21	8. - 10.5.	Übergänge - Wendezeiten in meinem Leben *	Barbara Eckert, Andrea Hatecke
26.22	14. - 17.5.	Gartenexerziten *	B. Noesser, R. Rehm
26.23	21.5.	Treffen Geistlicher Gemeinschaften	Landeskirche Hannover
26.24	29.5. - 1.6.	WB: Das aramäische Vaterunser	Gabriele-V. Siemers
26.25	4. - 7.6.	Frauengemeinschaft	Konvent
26.26	12. - 14.6.	Die Heilkraft des Tanzes erleben *	Antje Barthels
26.27	13.6.	Gartentag *	P. Rauscher, R. Rehm
26.28	19. - 21.6.	Meditation mit der Sprache der Lyrik *	Sabine Chmielewski

Hinweis: Die Kurse mit * auch für EinsteigerInnen geeignet

26.29	25. - 28.6.	Heil werden - Von der Wunde zum Wunder *	Stephan Hachtmann
26.30	4. - 11.7.	WB Leise leiten	G.-V. Siemers
26.31	14. - 20.7.	Gast sein im Kloster *	Dorothea Kötter
26.32	24. - 26.7.	Gönn dich dir selbst *	Barbara Eckert
26.33	30.7.-2.8.	Loslassen und still werden *	Mareile Preuschhof
		Schließzeit	
26.34	28. - 30.8.	Mit dem Herzen schreiben *	Christiane Henkel
26.35	4. - 6.9.	Mit dem Herzen beten *	T. Kißling, Swantje Rahn
26.36	11. - 13.9.	Frauengemeinschaft	Konvent
26.37	17. - 20.9.	Feldenkrais und Herzensgebet *	Ina Hohenstein
26.38	19.9.	Gartentag *	P. Rauscher, R. Rehm
26.39	23. - 25.9.	Diakonie	Helke Ricker
26.40	26.9.	Oasentag APHD Hannover	M. Preuschhof
26.41	27.9.	Klang aus der Stille - Singen als Gebet *	S. Hachtmann, D. Hachtmann
26.42	1. - 4.10.	Kalligrafie und Meditation*	Sabine Pfeiffer, Barbara Eckert
26.43	8. - 11.10	Gartenexerziten:*	Bettina Noesser, Richard Rehm
26.44	14. - 20.10.	Gast sein im Kloster *	Doris Jäger, Antje Wägener
26.45	30.10. - 1.11.	Qigong *	Sabine Fischer-Ward
26.46	3. - 6.11.	Diakonie	Helke Ricker
26.47	7.11.	Gartentag mit Abschlussfest *	P. Rauscher, R. Rehm
26.48	13. - 15.11.	Frauengemeinschaft	Konvent
26.49	20.11.	Kloster und Kirche bei Kerzenschein *	C. Kanz, B. v. Witzleben
26.50	26. - 29.11.	„Sei still! Das Wort ist auf dem Weg zu dir.“ *	H. Pollock, H. Schulz
26.51	2. - 8.12.	Gast sein im Kloster *	Andrea Hatecke
26.52	7.12.	Klostertag *	Stephan Hachtmann
26.53	11. - 13.12.	Meditation im Tanz *	Gerd Kötter
26.54	18. - 20.12.	Verlier den Stern nicht aus den Augen *	Inge Brüggemann

Zimmer im Kloster



©B. Bönecke-Siemers



©B. Bönecke-Siemers

Es steht jedem Gast ein Einzelzimmer zur Verfügung. Im Kloster teilen sich zwei Zimmer ein Bad, im Gästehaus gibt es Einzelbäder. Die Gäste verpflegen sich während ihrer Einkehr in Gemeinschaftsküchen selbst.



©B. Bönecke-Siemers



©B. Bönecke-Siemers



©M. Preuschhof

©B. Bönecke-Siemers

Lage und Anfahrt



©B. Bönecke-Siemers

Das Kloster Wennigsen wurde vor ca. 825 Jahren als Augustinerinnenkloster gegründet und gehört zum Allgemeinen Hannoverschen Klosterfonds (Klosterkammer Hannover).

Es liegt ruhig hinter großen Mauern – obwohl zentral im Ort. Alle Geschäfte, Apotheke und Post, sind zu Fuß schnell zu erreichen.

Ein großer, alter Garten umgibt das Haus. Der Klosterinnenhof lädt mit seiner Stille zum Verweilen ein. Spazier- und Wanderwege führen in den nahen Deister.

Wie Sie uns erreichen:

In 25 Minuten erreichen Sie uns mit der S-Bahn vom Hauptbahnhof Hannover, Gleis 1 Richtung Haste.

Vom Bahnhof Wennigsen gehen Sie ca. 10 Min. auf der Bahnhofstraße zum Kloster.

Mit dem Auto

Navi Einstellung: 30974 Wennigsen, Degerserstr. 1A (Parkplatz Kloster)





Kloster Wennigsen

Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3

30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 - 4 57 97-0

Fax: 0 51 03 - 4 57 97-99

info@kloster-wennigsen.de

www.kloster-wennigsen.de



Klosterkammer Hannover