



# Kloster Wennigsen



**Haus für Stille und Begegnung  
Programm 2023**



*Er hat alles schön gemacht  
zu seiner Zeit,*

*auch hat er die Ewigkeit in  
ihr Herz gelegt;*

*nur dass der Mensch nicht  
ergründen kann das Werk,  
das Gott tut,*

*weder Anfang noch Ende.*

*Aus der Bibel, Prediger 3,11*

Liebe Interessierte, liebe Gäste,  
liebe Gefährtinnen und Gefährten  
auf dem Weg des Herzens!

Sie halten das Jahresprogramm des Hauses für Stille und Begegnung im Kloster Wennigsen für 2023 in den Händen. Vielleicht spricht Sie das eine oder andere Angebot an. Sie sind herzlich eingeladen. Das Kloster bietet Ihnen einen Raum für Stille, Möglichkeiten der Meditation und des Gebetes und Begleitung auf Ihrem inneren Weg zu sich selbst und zu Gott.

Viele Menschen spüren in sich eine Sehnsucht nach dem, was weit über uns Menschen hinausgeht, nach dem Geheimnis Gottes. Es ist ein Geschenk, wenn wir ihm begegnen. In der Meditation und Kontemplation üben wir, uns dafür zu öffnen und unseren eigenen Lebensweg zu vertiefen. Im Kloster wird überwiegend das Herzensgebet praktiziert, eine frühchristliche Meditationsform. Die Methode ist leicht zu erfassen, der Weg des Herzens braucht Übung und seine Zeit. In dieser besonderen und ungewissen Zeit kann uns die spirituelle Dimension helfen, den Herausforderungen des Lebens mit Hingabe und wahrhaftig zu begegnen. Sie können Ihrer selbst bewusster werden, Achtsamkeit einüben, das Herz für Gottes Geist öffnen, sich in seine Gegenwart sinken lassen.

Die Angebote des Hauses für Stille und Begegnung sind vielfältig und verschieden: Seminare, Weiterbildung, Einkehrtage ohne Programm, Gartenaktivitäten und regelmäßige Meditation.

In der heutigen Zeit möchten wir uns auch praktisch an Lebendigkeit und Solidarität mit Mensch und Natur beteiligen. Machen Sie mit! Beteiligen Sie sich am Erhalt der Schöpfung in unseren Garten. Helfen Sie das Klima zu schützen, indem Sie auch im Kloster sorgsam und achtsam mit den Ressourcen unserer Erde umgehen. Es braucht nicht immer mehr zu sein. Das Wesentliche finden wir in uns und bei Gott.

Bezüglich der Pandemie sind wir geübt und entspannt. Wir werden Sie auf unserer Homepage immer aktuell auf dem Laufenden halten.

Bleiben Sie behütet! Mit herzlichen Segenswünschen,  
Ihre

  
Äbtissin Mareile Preuschhof



## Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen

Zum Kloster Wennigsen gehört die Geistliche Frauengemeinschaft, den liebevoll genannten ‚fliegenden Konvent‘. Wir gründen in der Tradition der Frauenklöster und gestalten zugleich miteinander und mit den Gästen des Klosters zeitgemäße christliche Spiritualität.

Unser spiritueller Weg ist der der Kontemplation, die Suche nach der tiefen Versenkung oder wie der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart sagt, nach der *Gottesgeburt im Seelengrunde*. Dabei praktizieren wir die aus dem Frühchristentum stammende Meditation: das Herzensgebet.

Seit 2011 sind wir von der Landeskirche Hannover als Geistliche Gemeinschaft anerkannt. So bereichern wir die Landschaft der niedersächsischen Frauenkonvente und -kapitel um eine moderne Variante. Wir leben und arbeiten mit oder ohne Partner\*in in unserem eigenen Lebensumfeld. Regelmäßig treffen wir uns als Gemeinschaft im Kloster oder kommen einzeln, um Kurse durchzuführen und Menschen zu begleiten oder einfach einmal eine Auszeit zu nehmen. Unsere Gemeinschaft erwartet Verbindlichkeit, lässt aber jedem Mitglied auch ihre persönlichen Freiheiten. Jede engagiert sich nach ihren Kräften, Gaben und Wünschen.

Alleinstehende Frauen können auch als Konventualin ein dauerhaftes Wohnen im Kloster anstreben. Gemeinsam mit der Äbtissin können sie eine Form des gemeinschaftlichen praktischen und geistlichen Lebens und Arbeitens suchen und ausfüllen.

## Öffentliche Kirchen- und Klosterführungen 2023

### Treffpunkt 13.00 Uhr

am Turm der Klosterkirche Wennigsen, Klosteramthof

freitags von 16-17:30 Uhr, samstags von 13-14:30 Uhr

14. Januar    10. Februar    10. März

21. April    12. Mai    23. Juni

14. Juli    11. August    27. Oktober    11. November

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 0176 - 61201738    constanze.kanz@gmail.com

Preise: Erwachsene 5,00 € / Kinder (6-14 Jahre) 2,- €

Pauschalpreis für Gruppen bis 10 Personen 50,- €

Auf Anfrage sind Sonderführungen möglich.

### Kloster und Kirche bei Kerzenschein

Freitag: 10. November 2023, 19 - 21 Uhr

Eine Führung durch die historischen Räume des Klosters erleben, begleitet von Orgelmusik.

Constanze Kanz, Barbara von Witzleben

Preis: Erwachsene 15,- €, Kinder (6-14 Jahre) 7,- €

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 0176 - 61201738    constanze.kanz@gmail.com

### Tag des offenen Denkmals

11. September 2023

Führungen durch Kloster und Kirche:

14 Uhr und 15 Uhr



### Konzerte im Kloster

Sonntag, 15.01.2023

17.00 - 19.00 Klostersaal

**Die Kaffeekantate**

Sonntag, 19.02.2023

17.00 - 19.00 Klostersaal

**Luiza Borac, Klavier Rezital**

Freitag, 3.03.2023

19.00 - 21.00 Klostersaal

**Sharon Kam Duo**

Klarinette und Klavier



## Spirituelle Praxis – In verschiedenen Formen

**Treffpunkt Meditation jeden Montag 19.30 Uhr**  
ohne Anmeldung und Kosten.  
Hinführung zur Meditation, spiritueller Impuls,  
Sitzen in Stille.

Für Einsteiger jeden 1. Montag im Monat 18.45 –  
19.15 Uhr: Fragen klären, Hintergründe erfahren,  
Meditationsbänkchen probieren. Im Anschluss Mög-  
lichkeit zur Teilnahme an der Meditation um 19.30 Uhr.  
Meditationsraum, Eingang am Turm der Klosterkirche.

**„schweige und höre“** siehe Kurs 2.23  
**Auf dem „Weg des Herzens“ in unserem Lebensalltag**  
*„Den Himmel zum Sprechen bringen“ (P. Sloterdijk)*  
Das „Herzensgebet“ kann helfen, die himmlischen  
Möglichkeiten zu entdecken, die uns prägen. Ziel ist  
es, ganzheitlich zur Ruhe zu kommen In einer festen  
Gruppe wollen wir uns wöchentlich zum Meditieren  
treffen. Start ist ein Tagesseminar im Januar.

Danach ist der Kurs angelegt als zwei Blöcke  
(April/Mai und Juni/Juli), jeweils an einem Mittwoch  
Abend (19.15 – 20.45).

Samstag-Veranstaltung: 14. Januar 2023 (9.00 - 18.00)  
Mittwoch-„Treffen“: 5./12./19./26. April;  
3./10./17./24. Mai; 7./14./21./28. Juni; 5. Juli  
Alois Stimpfle

## Klostertage

Mehrmals im Jahr findet im Kloster Wennigsen ein  
Klostertag statt. Sie können das Kloster kennenlernen  
und verschiedene geistliche Übungen erleben. Ein  
Klostertag steht immer unter einem bestimmten  
Thema. Ein einfaches Mittagessen und Kaffeetrinken  
runden den Tag ab.

## 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.  
Nach den Kursen besteht meist die Möglichkeit, als  
Gast noch einige Tage zu bleiben und das Erfahrene in  
der Abgeschiedenheit des Klosters zu vertiefen.  
Mitunter kann das Angebot von Einzelgesprächen  
wahrgenommen werden.

## Geistliche Begleitung

Auf dem je eigenen Weg und beim Meditieren ist es  
gut, mit einer/m erfahrenen Begleiter\*in im Kontakt  
zu sein und auftauchende Fragen oder Probleme zu  
besprechen.

Dazu dienen regelmäßige Gespräche. Sie helfen  
Erfahrungen einzuordnen, „Stolpersteine“ und  
Krisen zu erkennen und den Weg zu vertiefen.

Im Kloster Wennigsen begleiten Sie Menschen,  
ausgebildet und erfahren in Seelsorge und Geistlicher  
Begleitung, mit Erfahrung und Praxis in Medita-  
tion und Kontemplation und der entsprechenden  
Anleitung.

Es gibt verschiedene Meditations- und Stille-  
Methoden, die christliche Spiritualität erschließen  
und vertiefen. Eine davon ist der Weg des  
Herzens (Via Cordis), der im Kloster Wennigsen  
einen besonderen Schwerpunkt hat. Für Menschen,  
die andere Methoden probieren und praktizieren,  
ist die Geistliche Begleitung ebenfalls möglich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:  
Äbtissin Mareile Preuschhof, Tel. 051 03 - 4 57 97-11



### Ein Angebot der Altäbtissin G.-V. Siemers: Weiterbildung für Meditationsanleitung und geistliche Begleitung

*Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu  
beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.  
(Meister Eckhart)*

Dreijähriger Grundkurs in der Spiritualität des Herzens-  
gebetes (VIA CORDIS) ab 2024, 20 Tage pro Jahr in drei  
Kursen (2x 6 und 1x8 Tage).

Intensivzeiten im Schweigen, heilsame Stille, Raum  
der Achtsamkeit, sich der Gegenwart Gottes öffnen.  
Gemeinsam den Weg des Herzens gehen, Erfahrungen  
reflektieren. Impulse für Alltag und Übung. Das heilige  
Geheimnis im eigenen Leben entdecken...

Kennenlernkurs: 30. April bis 4. Mai 2023  
im Kloster Huysburg, 38838 Huy-Dingelstedt

Information und Anmeldung bei:  
Gabriele-Verena Siemers Tel. 0176 568 518 43  
gabrielesiemers@posteo.de

### Geistliche Begleitung und Supervision

Als Zentrum für den Weg des Herzens, das Herzensgebet  
bietet das Kloster Wennigsen Supervision und Geistliche  
Begleitung an: speziell für Menschen in oder nach der  
Weiterbildung. Dabei können Fragen vertieft werden,  
die den eigenen geistlichen Weg betreffen und die durch  
die Anleitung der Meditation sowie durch die Gestaltung  
spiritueller Angebote entstehen. Außerdem gibt es ein  
Supervisionsangebot für Menschen in helfenden Berufen.

Termine und Kosten nach Vereinbarung bei:  
Gabriele-Verena Siemers Tel. 0176 568 518 43

## Gast sein im Kloster – Einkehrtage

### Oasentage für Leib und Seele

Seien Sie eingeladen, Ihren Alltag zu unterbrechen, Kraft  
zu schöpfen und in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu  
kommen. Im Kloster ist Raum, Ihrer spirituellen Seh-  
sucht zu folgen. Sie können zudem die kontemplative  
Meditation, insbesondere das Herzensgebet kennenlernen.

Als Gast unseres Hauses für Stille und Begegnung  
übernachten Sie in liebevoll, schlicht eingerichteten  
Einzelzimmern und können das Kloster, seine Ausstrah-  
lung und Atmosphäre auf sich wirken lassen. Während  
Ihrer Einkehrzeit verpflegen Sie sich selbst in einer der  
Gästeküchen und gestalten Ihren Tag eigenständig.  
Dabei können Sie sich an einem strukturierten Tagesab-  
lauf orientieren. Morgens und am frühen Abend können  
Sie an einer Meditations- bzw. Gebetszeit teilnehmen.  
Für ein Einzelgespräch (frei) oder einer Einzelbehandlung  
(kostenpfl.) steht Ihnen nach Absprache die/der Beglei-  
ter\*in zur Verfügung.

Sie finden Begegnung, einen geschützten Raum für  
persönlichen Rückzug, stille Plätze, einen plätschernden  
Bach und einen alten Garten, der zum Verweilen einlädt.  
In meditativer Übung, im Gespräch, im Schweigen und  
in der Natur können Sie Ihr Leben bedenken und neu  
ausrichten.

Vorausgesetzt wird eine normale Belastbarkeit; bei  
ernsthaften Erkrankungen oder in Krisensituationen  
besprechen Sie es im Voraus mit Ihrem Arzt oder dem  
Kloster.

Auf Wunsch erfahren Sie Anleitung in der Meditation. Sie  
können auch an weiteren Angeboten des Klosters und  
der Kirchengemeinde teilnehmen:

- Meditationsabende (S. 4) - Klostertage (S. 5)
- Geistliche Begleitung (S. 5)
- Konzerte (S. 3) - Führungen (S. 3)
- Gottesdienst Sonntag, 10.30 Uhr

Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen.  
Die Kosten belaufen sich auf 41,-€/Tag.  
Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad.

Unsere Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, die ganze  
Woche im Kloster zu sein.  
Bitte buchen Sie nicht weniger als vier Nächte.

Termine finden Sie unter den Kursen: 7, 17, 29, 39 und 52  
Rufen Sie uns gerne an. Tel: 05103 45797-0



## Kurse 2023

### Hinweise

Nur die mit \* gekennzeichneten Kurse sind für EinsteigerInnen geeignet.



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

## Spiritualität im Klostergarten

Der Garten des Klosters ist ein Ort, in dem wir bewahren möchten, was uns mit der Schöpfung geschenkt wurde. Wir möchten Rücksicht nehmen auf Flora und Fauna, möchten bei allen Tätigkeiten darauf achten, was der Natur dient. Wir möchten einen uns möglichen Teil beitragen, um unsere Erde in ihrer lebendigen Vielfalt zu unterstützen.

„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 das Leben, 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.

Und unter allem liegt die Verbundenheit: jede\*r von uns als Teil der Schöpfung, als Gottesgeschenk, eingebettet in das viel Größere, weit über uns Hinausgehende.

### Jeden Donnerstag: Gartennachmittag

Wöchentliche Treffen ab März (achten Sie auf die Tagespresse) jeweils ab 14 bis 18 Uhr, unter Anleitung und in Gemeinschaft. Getränke sind vorhanden, Gartengeräte ebenso, keine Kosten.

Treffpunkt: hinter der Klostereinfahrt am Rondell

Wir verweisen auf [Gartenexerziten](#) Nr. 19 und Nr. 42

[Gartentage](#): Nr. 11, Nr. 27, Nr. 38 und Nr. 46

[Obstbaumschneiden](#) Nr. 9

[Labyrinthbau](#) Nr. 33

## JANUAR

### 2 schweige und höre\*

Auf dem „Weg des Herzens“  
in unserem Lebensalltag

„Den Himmel zum Sprechen bringen“  
(P. Sloterdijk)

14. 1. 23  
Beginn 9 Uhr  
Ende 18 Uhr  
58,- €

Das „Herzensgebet“ kann helfen, die himmlischen Möglichkeiten zu entdecken, die uns prägen. Ziel ist es, ganzheitlich zur Ruhe zu kommen. Dazu dient eine klare Ordnung, was Zeit und Gestaltung anbelangt: 8-12 feste Teilnehmer\*innen treffen sich wöchentlich; einfache Körper- und Atemübungen konzentrieren im Hier-und-Jetzt; der abschließende Austausch bedenkt das jeweils Erlebte; die konstante Anleitung vermittelt Orientierung und Rückbindung.

Zu der klärenden Samstag-Veranstaltung ist jede und jeder eingeladen – auch wer noch keine Erfahrungen mit dieser Meditationsform hat. Diese Einführung ist Voraussetzung für die Teilnahme am „Kurs Herzensgebet“. Der Kurs ist angelegt als zwei Blöcke (April/Mai und Juni/Juli), jeweils an einem Mittwoch Abend (19.15 – 20.45).

Samstag-Veranstaltung: 14. Januar 2023  
(9.00 - 18.00)

Mittwoch-„Treffen“: 5./12./19./26. April;  
3./10./17./24. Mai; 7./14./21./28. Juni; 5. Juli  
Alois Stimpfle

60,- €  
für alle Abende

#### 4 **Klostertag\***

21. 1. 23

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

58,- €

*Du bist ein Gott, der mich sieht. (1. Mose 16,13)*

#### **Einkehr halten zwischen den Zeiten.**

#### **Klostertag zur Jahreslosung 2023**

Mit jedem vergangenen Jahr vergeht eine Zeitspanne unseres Lebens. Da gibt es den Rückblick: Was möchte ich hinter mir lassen, wovon möchte ich mich trennen, welche Erfahrungen verabschiede ich in den Raum der Erinnerung?

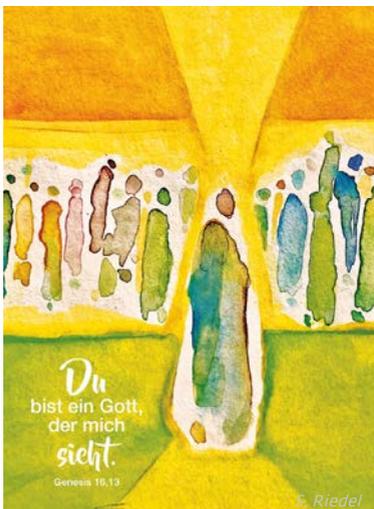
Der Weg führt uns in eine neue Lebensspanne. Unbekanntes liegt vor mir. Vieles scheint möglich. Trau ich mir den Weg zu?

Wir wollen an diesem Tag mit Zeit und Ruhe innere Einkehr halten. Im Schweigen öffnen wir uns der Begegnung mit der göttlichen Gegenwart. Und wir spüren hörend und wahrnehmend dem nach, was für Antworten in uns lebendig werden möchte.

Die biblische Gestalt der Hagar wird uns mit ihrem wechselvollen Leben anregen und bestärken. Von ihr ist das Wort überliefert: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“

Was Sie erwartet: Elemente des Herzensgebetes, wie Herzenswort, spirituelle Impulse, Zeiten der Stille, Meditation, Wahrnehmung des Atemflusses.

Ursula Gröger-Mocka



#### 5 **INNEN BEGINNEN\***

27. - 29. 1. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €

#### **Herzensgebet, Leibarbeit, Meditativer Tanz**

Wir starten gerne mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – und merken mitunter schnell: Meine Pläne überfordern mich, ich schaffe es nicht, sie im Alltag umzusetzen.

Ein neuer Anfang könnte auch so gestaltet werden: Ich mache mich auf einen noch unbekanntem Weg, ohne mir viel vorzunehmen, aber mit der Bereitschaft, dem Leben offen zu begegnen – offen für meine innere Lebensmelodie, die den Weg vorgibt. Ich bin unterwegs und wachse von innen. Vielleicht erlebe ich Überraschungen, kleine und größere Wunder.

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit und Ruhe, uns nach innen zu wenden, um einem solchen Prozess einen Anfangsimpuls zu geben. Dabei unterstützt achtsame Leib- und Atemarbeit, Textbetrachtung und Meditativer Tanz. Indem wir uns in die alte Tradition des Herzensgebetes einbetten, horchen, spüren und schauen wir mit dem Herzen. So öffnen wir uns dem Neuen aus der Kernmitte unseres Menschseins heraus. Wir dürfen entdecken: Wenn ich da bin als die/der, als die/der ich gemeint bin, wird das Leben einfacher, weniger anstrengend, beschwingter – insgesamt stimmiger.

Eingeladen sind Menschen, die der Stimme des Herzens in ihrem Leben mehr Raum geben möchten.

Der Samstag ist ein Schweigetag.

Inge Brüggemann

## 6 Grundkurs Meditation\*

3. - 5. 2. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr  
242,- €



Der Kurs lädt dazu ein, sich selbst in der Geborgenheit des Klosters in der Stille wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf den Atem, den göttlichen Hauch, der uns bewegt. Auch auf dem Gang in die Natur, bei verschiedenen Körperübungen und in der Bewegungsabfolge der großen Gebetsgebärde nehmen wir den Atem wahr und üben uns in die Stille ein.

Erläuterungen und Austausch über Meditation ergänzen das Angebot.

Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Swantje Rahn, Martina Alscher

## 7 Gast sein im Kloster\*

8. - 14. 2. 23

Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal  
41,- € pro Tag  
bei Selbstverpflegung

### Aufbrechen

Erste zarte Knospen in der Natur  
Eine Ahnung von wartendem Leben  
Wir sind eingeladen, uns auf Spurensuche zu begeben Draußen – und in uns...

*Drei Pfade hat der Mensch in sich,  
in denen sich sein Leben tätigt:  
die Seele, den Leib und die Sinne.*

*(Hildegard von Bingen)*

Unser Leib darf in der bergenden Umgebung des Klosters zur Ruhe kommen, damit die Seele aufblühen kann – und an jedem der Tage möchte ich Sie einladen, einen Ihrer fünf Sinne neu zu entdecken: zu fühlen, zu schmecken, zu riechen, zu hören, zu sehen... ganz Dasein dürfen mit allen Sinnen – und aufbrechen für das Neue, das immer schon auf uns wartet.

Meditationen: 8 Uhr und 18 Uhr.

Einzelgespräche möglich. Und dazwischen dürfen Sie Ihren drei Pfaden folgen und sich überraschen lassen.

Thorsten Kißling

## 8 Mein Weg durch die Trauer\*

17. - 19. 2. 23

Beginn 17 Uhr  
Ende 13 Uhr  
242,- €



Verluste sind häufig eine sehr schmerzliche Erfahrung. Sie beeinflussen und bewegen uns Wochen, Monate, Jahre. Die Zeit danach, die Trauer dient uns, schwerwiegende Verluste in unser Leben zu integrieren und Frieden damit zu finden.

An diesem Wochenende können Sie Ihren je eigenen Trauerweg entdecken und hilfreiche Schritte gehen; in Begegnung mit Ihnen selbst, mit den anderen und mit Gott.

Gestaltungselemente: Informationen über Trauerprozesse, Einzelgespräch, Meditation und Gebet, Phasen der Stille, miteinander teilen, Bewegung, kreatives Gestalten, geistliche und rituelle Impulse.

Vorausgesetzt wird eine normale Belastbarkeit; bei ernsthaften Erkrankungen besprechen Sie es im Voraus mit ihrer/m Ärztin/Arzt und nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf.

Mareile Preuschhof

## 9 Obstbaumschnitt und Sortenvielfalt im Klostersgarten\*

24. - 26. 2. 23

Beginn 16 Uhr  
Ende 13 Uhr  
146,- €



An diesem Wochenende wollen wir uns wieder unserem Obstgarten zuwenden. Neben der Einführung in den wesensgemäßen Schnitt der Obstgehölze sollen in diesem Jahr die Früchte im Mittelpunkt stehen. Die genetische Vielfalt der oft schon aus früheren Jahrhunderten stammenden Sorten ist ein großer Schatz, den es zu bewahren und ins Bewusstsein zu heben gilt.

Die theoretischen und praktischen Tätigkeiten sind dabei wieder eingebettet in den klösterlichen Gebetsrhythmus, in dem wir die Weisheit, Schönheit und Lebenskraft der Obstwiese und deren Früchte auf unser eigenes Leben beziehen.

Zeichenmaterial, wetterfeste Kleidung und Schuhwerk sowie, wenn vorhanden, Gartenschere und/oder Baumsäge bitte mitbringen.

Bettina Noesser, Klaus Heisig

## MÄRZ

10

### Qigong\*

3. - 5. 3. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €

„Qigong Yangsheng, das ist ein Dialog mit der Lebenskraft, ein Lauschen, was sie einem sagen will.“ (Jiao Guorui)

Qigong Yangsheng ist ein sehr alter Übungsweg, der die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Übenden fördert. Bis heute ist er wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Dieses Wochenende gehen wir vor allem über das Lauschen und Resonanz, geben den Grundbewegungen des Qi in unserem Körper nach. Die kleine Übungsreihe „die sechs Laute“ aus dem Lehrsystem für Qigong Yangsheng gibt den Weg vor. Die äußeren Bewegungen sind alle leicht zu erlernen. Sie fördern die inneren, durch den Klang angestoßenen Schwingungen. Beide Elemente, die Bewegung und der Klang der Laute, helfen uns, in die Stille einzutreten und zur Ruhe zu finden. Je nach Wetterlage werden wir auch den schönen Klostergarten nutzen. Morgen- und Abendlob gehören zum Tagesablauf.

Waltraud Müller

11

### Gartentag: ‚Medita et labora‘\*

18. 3. 23

Beginn 8.30 Uhr  
Ende ca. 15 Uhr

– meditieren und arbeiten –

Viermal im Jahr: 18.03., 24.06., 16.09., 11.11.2023, einmalige Aktionen oder „Hege und Pflege“ unter Anleitung, mit Getränken und Mittagessen, Gartengeräte vorhanden, keine Kosten. Meditation um 8.30 Uhr, Gartenarbeit von 9.00 bis 15.00 Uhr (+Mittag), zum Abschluss Meditation.

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Termin.  
Treffpunkt: im Meditationsraum um kurz vor 8.30 Uhr oder 9.00 Uhr am Rondell.

Patricia Rauscher, Barbara Eckert



13

### Kalligrafie und Meditation\*

31.3. - 2. 4. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €

Erde, Wasser, Feuer, Luft

Schon seit der Antike gelten Erde, Feuer, Wasser und Luft als die Grundelemente der Welt. Wir meditieren Texte um die vier Elemente und gestalten deren unterschiedliche Dynamik anschließend in entsprechenden Farben und Schriftformen mit dem Flach- und Spitzpinsel. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.



Barbara Eckert, Sabine Pfeiffer

## APRIL

14

### Glanz in meinen Augen\*

14. - 16. 4. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €

Feldenkrais und Herzensgebet

Unser Sehen selbst wird zum Gegenstand unserer Wahrnehmung. Der auswählende Blick auf die Dinge – der weiche Blick auf das Ganze: wir entdecken den „Blickwechsel“ und öffnen uns für ein stilles, waches Rundum-Gewahrsein. Einfache Übungen mit überraschender Wirkung auf Körper und Geist.

- Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung
- Seh-Meditationen (auch in der Natur)
- Augenübungen
- Sitzen in Stille, Herzensgebet
- zeitweise im Schweigen

Ina Hohenstein

## 16 Loslassen und still werden

5. - 7. 5. 23

Beginn 17 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €

„Ich muß einen heiligen, ledigen, lauterer, freien Grund besitzen, soll ich heilig werden“.  
(Johannes Tauler)

Viele von uns treibt die Sehnsucht nach spiritueller Tiefe, nach der Begegnung mit Gott. Der Mystiker Tauler, Schüler vom M. Eckhart nennt diese Begegnung ‚heilig werden‘. Doch wir können diese Erfahrungen nicht machen. Sie sind letztlich ein Geschenk.

Einzig dieses ‚einen heiligen, ledigen, lauterer, freien Grund besitzen‘ können wir fördern und unterstützen. Wir können unseren Grund befreien, indem wir das Loslassen üben. Das Loslassen von körperlichen Spannungen, verdrängten Gefühlen, belastender Vergangenheit und Zukunftssorgen hilft uns, gänzlich im Jetzt zu sein. Diese Gegenwärtigkeit öffnet die Tür zu Gott, zur spirituellen Tiefe, zur allumfassenden Liebe.

Methoden: Übungen des Loslassens, Meditationen mit Worten von Johannes Tauler, Gespräch, Begleitung, stiller Tag am Samstag  
Mareile Preuschhof

## 17 Gast sein im Kloster\*

9. - 15. 5. 23

Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

41,- €/Tag bei  
Selbstverpflegung

- mit der Möglichkeit von Familienaufstellung  
„zum Frieden hat euch Gott berufen“ Ko.7,15  
In der Stille des Klosters können Sie zur Ruhe, zu sich selbst und zu Gott kommen. Sie gestalten Ihren Aufenthalt selbst und, wenn Sie möchten, können Sie das Angebot seitens des Klosters annehmen, morgens und abends das Herzensgebet zu üben (s.S. 7 „Gast sein im Kloster“); ich leite Sie dazu an und gebe Ihnen Impulse.

Zur Aufarbeitung und Befriedung persönlicher Probleme biete ich Ihnen zusätzlich die Möglichkeit für Gespräche mit Aufstellungen und Gestalttechniken an (nähere Informationen zu meiner Arbeit unter [www.remmer-pflamm.de](http://www.remmer-pflamm.de)) – Bitte sprechen Sie Termin und Preis für solche Einzelarbeiten mit mir ab.

Dagmar Remmer-Pflamm

## 18 Klostertag\* Meditation und Familienaufstellung

14. 5. 23

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

58,- €

„Richte unsere Füße auf den Weg des Friedens“  
Lk 1,79

Sie lernen die Familienaufstellung/ systemische Arbeit kennen. Einige werden die Möglichkeit haben, selbst aufzustellen und dadurch etwas zu klären, abzuschließen und damit in Frieden zu kommen.

Eingerahmt ist der Tag durch die Meditation des Herzensgebetes; wir können Belastendes an Gott abgeben, zur Ruhe kommen, unseren eigenen Weg zum inneren Frieden finden.

Dagmar Remmer-Pflamm

## 19 Gartenexerziten\*

18. - 21. 5. 23

Beginn 16 Uhr  
Ende 11 Uhr

204,- €

„Es ist mir nämlich oft ein großes Vergnügen, meine Seele als einen Garten zu betrachten, in dem der Herr lustwandelt“ (Theresa v. Avila, )

Mit Theresa von Avila wenden wir uns in diesen vier Tagen zugleich mit dem früh-sommerlichen Klostergarten auch unserem inneren Garten zu. Als gute GärtnerInnen wollen wir den äußeren wie den inneren Garten fleißig begießen, damit die Pflanzen gedeihen. Theresa beschreibt die Seele als einen Garten Gottes und macht anschaulich, wie das Bewässern im kontemplativen Gebet in unterschiedlicher Weise erfolgen kann. Es beginnt mit der Mühe des Schöpfens mit der hohlen Hand und entfaltet sich bis hin zu dem sanften Regen, den Gott selber schickt...

Im gärtnerischen Tun im Schweigen, in angeleiteter Meditation, in einfachen Bewegungstänzen und in Zeiten von Austausch und kreativem Nichtstun spüren wir Therasas kontemplativen Bildern als heilsame Quelle für unseren Lebensdurst nach.

Bettina Noesser, Richard Rehm

## 20 Kräuterkunde im Klostergarten\*

24. 5. 23

Beginn 14.30 Uhr  
Ende 18.30 Uhr

45,- €



Das Wissen um die Anwendung und Heilwirkung von Kräutern hat in Klöstern lange Tradition. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmer 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 von Rita Lüder, der Autorin des Buches „Wildpflanzen zum Genießen“.

Rita Lüder, Constanze Kanz

## JUNI

## 21 Ikonenmalkurs\*

26.5. - 1. 6. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

726,- €



*„Wir holen aus den alten Farbenschalen, die gleichen Striche und die gleichen Strahlen...“  
(R.M.Rilke)*

Unter den eigenen Händen entsteht ein Christusbild nach alter Vorlage in Eitemperatechnik. Es lädt zur Begegnung mit dem Göttlichen ein. Jeder Schritt im Malprozess wird angeleitet durch Texte und theologische Hinweise und im Schweigen vertieft. Die Ikone wie auch ihr Werden kann uns auf dem spirituellen Weg begleiten.

Das Material (Brett, Gold, Farben, Pinsel) ist zu Beginn des Kurses für ca. 60 Euro zu erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ina König, Dorothea Lüdi



## 23 Grundkurs Meditation\*

9. - 11. 6. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €



Der Kurs lädt dazu ein, sich selbst in der Geborgenheit des Klosters in der Stille wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf den Atem, den göttlichen Hauch, der uns bewegt. Auch auf dem Gang in die Natur, bei verschiedenen Körperübungen und in der Bewegungsabfolge der großen Gebetsgebärde nehmen wir den Atem wahr und üben uns in die Stille ein.

Erläuterungen und Austausch über Meditation ergänzen das Angebot. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Swantje Rahn, Martina Alscher

## 25 Kraftort Kloster – in Gemeinschaft leben\* ein Tag für Frauen

19. 6. 23

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

58,- €

Die Sehnsucht, einer christlich-spirituellen Gemeinschaft anzugehören, tragen viele Frauen in ihrem Herzen. Es ist wie ein innerer Ruf. Bis zu einem Eintritt ist es ein Weg, ein intensiver Prozess.

An diesem Klostertag gestalten Frauen der Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen einen Tag, an dem Sie einem möglichen Ruf nachspüren und -gehen können. Zudem lernen Sie Kraftorte des Klosters kennen und verschiedene Methoden für christliche Spiritualität. Bei Interesse erhalten Sie Informationen über die Wennigser Frauengemeinschaft.

Bettina Noesser, Barbara Eckert, Mareile Preuschhof

## 26 Johannistag

23. - 25. 6. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

242,- €

*„die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit“ (Ps 1)*

Auf der Höhe des Jahres, im Licht der längsten Tage, begleiten uns die Fragen: *„Was ist gewachsen, wo hat sich die „Grünkraft“ (H.v. Bingen) in mir lebendig gezeigt? Was soll in der zweiten Jahreshälfte Früchte tragen? Wir wollen gemeinsam in die Energie der Sonnenwende und des Johannistages eintauchen, viel in der Natur sein, uns bewegen lassen von der göttlichen Kraft - schweigend, meditierend, singend, tanzend...“*

Heidrun Schulze, Dorothee Kanitz



## 27 Gartentag: ‚Medita et labora‘\*

24. 6. 23

Beginn 8.30 Uhr  
Ende ca. 15 Uhr

**JULI**

– meditieren und arbeiten –  
siehe Seite 15

## 28 Traumaheilung und Kontemplation\*

7. - 9. 7. 23

Beginn 10 Uhr  
Ende 13.30 Uhr

420,- €

Wenn wir uns auf den spirituellen Weg begeben, spüren wir oft, dass wir an Grenzen des Loslassens kommen, Voraussetzung für tiefe spirituelle Erfahrungen. Dieses Festhalten hat häufig seelische Ursachen: unheilvolle Erfahrungen, Traumata in unserer Entwicklung. Wir sprechen von Entwicklungstrauma, wenn diese unheilvollen Einflüsse über einen längeren Zeitraum stattgefunden haben, und von Schocktrauma, wenn es ein plötzliches Ereignis gab, das uns in Ohnmacht, Hilflosigkeit, vielleicht auch Dissoziation zurückgelassen hat. Traumata hindern uns an zufriedener und frei gestaltetem Leben und verhindern die Hingabe in das Geheimnis Gottes.

An diesem Wochenende möchten wir Räume öffnen, um uns einschränkender, leidvoller Erlebensweisen in unserem aktuellen Leben bewusst zu werden. Wir können schauen, inwiefern sie mit früheren belastenden Ereignissen zusammenhängen und wie sie sich transformieren und auflösen lassen. Es ist ein Weg des Loslassens. Er führt in größere innere Freiheit, Lebendigkeit, Frieden und Stille und letztlich in tiefe, spirituelle Erfahrungen. Methoden: Kurzvorträge, Meditationen, Übungen und therapeutische Begleitung.

Brigitte Koch-Kersten

## 29 Gast sein im Kloster\*

13. - 19. 7. 23

41,- €/Tag bei  
Selbstverpflegung  
Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

mit der Möglichkeit des christlichen  
Handauflegens nach Anne Höfler

*„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ 2. Timotheus 1,7*

Sanft zu sein, erfordert Mut! Sanftmut! Sanft zu sich zu sein, erfordert Mut in dieser Welt. Einladung zu: Angenommen sein, wie Sie gerade sind! Ruhe finden in friedlicher Umgebung, im Kloster und im sommerlichen Klostergarten! Ihre inneren Türen öffnen! Ich bin gerne Ihre Ansprechpartnerin und Begleiterin. Ich biete neben den Meditationen und Gesprächen die Methode des Handauflegens nach Anne Höfler an. Durch das Vertrauen in das sanfte Geschehen, durch zarte Berührungen, können vertiefende innere Heilungsprozesse angeregt werden. Blockierungen, Spannungen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene können sich lösen. Das, was danach ausgesprochen möchte, findet anschließend im gemeinsamen Gespräch Raum. Termine und Kosten nach Absprache.

Heike Stuke

## 30 Klostertag\*

15. 7. 23

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

58,- €

*„Sie wartet schon vor Deiner Tür ...“*

*„Wer am Morgen früh aufsteht, dem macht sie es leicht, sie sitzt schon vor seiner Tür“.*

So beschreibt Salomon seine Erfahrungen mit der Weisheit. Weisheit ist vor allem die Übung der Gegenwärtigkeit, durch die wir in Kontakt kommen können mit der Göttlichen Gegenwart.

An diesem Tag wollen wir zur Ruhe kommen und Raum für die Gegenwärtigkeit schaffen. In unserem Alltag einen inneren und äußeren Raum kreieren für das Zwiegespräch, die Begegnung mit Gott - wie kann das für jede\*in von uns ganz persönlich aussehen? Ausgehend von unseren Erfahrungen erkunden wir, wie unser persönlicher Raum der Gottesgegenwärtigkeit weiter entdeckt, gepflegt und ausgebaut werden kann. Methoden: Zeiten der Stille, Meditationen, spirituellen Impulsen und einfachen Atem- und Körper Ritualen.

Anna-Maria Muschik

### 31 Stille Tage mit dem Herzensgebet

„Werdet Vorübergehende“

27.- 30. 7. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

363,- €

Wir Menschen tendieren dazu, festhalten zu wollen, was in unserem Leben gelingt, die Liebe, schöne Momente, Menschen. Doch Dinge verändern sich und wollen in ihrem Wandel und im Charakter ihrer Unberechenbarkeit akzeptiert werden. „Werdet Vorübergehende“ sagt Jesus im Thomas Evangelium. Definiert Euch nicht über das Erreichte, sondern werdet, in dem ihr vorübergeht, von Moment zu Moment. Wer aus diesem empfangenden Bewusstsein lebt, kann frei für das Neue werden und dankbar für den gegenwärtigen Moment sein.

In diesen Stillen Tagen wollen wir das Vorübergehende im stillen Sitzen, meditativem Gehen, im Vokaltönen spiritueller Lieder, in Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, Ritualen und im Lesen einfacher Texte erfahren. Der Schwerpunkt liegt auf der gemeinsamen Übung der Meditation. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung in diesem ansonsten durchgehenden Schweigeseminar.

Stephan Hachtmann

### 34 Zwischen Himmel und Erde bin ich\*

Feldenkrais und Herzensgebet

10. - 13. 8. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

363,- €

Die Schwere der Erde und die Luftigkeit des Himmels sind Kräfte, die auf uns wirken, außen und innen. In der Bewegung des Körpers erleben wir diese Kräfte unmittelbar. In diesen Tagen wollen wir dafür aufmerksam sein:

Wie begegnen wir diesen Kräften? Wie haben wir gelernt, mit ihnen umzugehen? Und - wir können weiterlernen, unsere kreative Kraft entdecken und uns dabei kennenlernen?

So können wir angestregtes Aufrichten, mühevoll Standhalten oder erschöpftes Nachgeben wandeln und damit die Freude am „Spiel der Kräfte“ wiederbeleben, das sich von innen her frei entfalten darf. Neugierig werden und staunen – wie ein Kind.

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung, Meditation: Sitzen in Stille, zeitweise im Schweigen.

Ina Hohenstein

Schließzeit vom 14. 8. - 3. 9. 2023

## AUGUST

### 33 Wir bauen ein Labyrinth\*

4. - 6. 8. 23

Beginn 16 Uhr  
Ende 13 Uhr

146,- €



Zum Kloster Wennigsen passt ein Labyrinth. Es ist ein uraltes weibliches Symbol aus noch vorchristlicher Zeit. Tiefe ist möglich, Leichtigkeit und Lebendigkeit kann entstehen, hineingehen, umkehren, wieder hinausgehen, in die eigene und in die ewige und unendliche Mitte.

Wir möchten gerne ein begehbares Labyrinth in der Form von Chartres nachbauen.

Sie sind eingeladen sich daran zu beteiligen, die eigenen Kräfte für diesen Bau eines spirituellen Ortes einzusetzen und Näheres über Labyrinth zu erfahren. Meditation und Tanz werden das Wochenende bereichern.

Richard Rehm, Anabel Brandis,

Bettina und Stephan Noesser, Mareile Preuschhof



S. Noesser



M. Preuschhof

### 37 Focusing\*

15. - 17. 9. 23

Beginn 18 Uhr

Ende 13 Uhr

242,- €

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

Viele sehnen sich nach einer Spiritualität, die alle Ebenen unseres Lebens berührt. Doch in den Herausforderungen des Alltags empfinden wir oft eine Kluft zwischen dem, was wir glauben und dem, was uns innerlich beschäftigt oder belastet. Die geistlichen Überzeugungen bleiben auf einer Kopfebene und erreichen nicht die Stellen in unserem Körper, die sie eigentlich brauchen.

Focusing wurde in den 1970er Jahren entdeckt und weiterentwickelt, damit Menschen mit dem besser in Kontakt kommen, was sie innerlich bewegt. Mit seinen sechs einfachen Schritten bietet es ein Handwerkzeug an, um einen inneren Dialog zwischen der Ebene des Verstandes und den Ebenen der Emotionen und des Körpers zu ermöglichen. So eignet es sich hervorragend als Weg zur Vertiefung der eigenen Spiritualität. In diesem Seminar werden die Focusing-Schritte erklärt, eingeübt und mit Grundelementen der christlichen Spiritualität praktisch in Verbindung gebracht. Wahrnehmungsübungen und das Sitzen in der Stille bilden einen integralen Teil des Inhalts.

Dr. Peter Lincoln und Margaret Lincoln

### 38 Gartentag: „Medita et labora“\*

– meditieren und arbeiten –  
siehe Seite 15

16. 9. 23

Beginn 8.30 Uhr

Ende ca. 15 Uhr



Andrea Pospich

## SEPTEMBER

### 36 QiGong\*

8. - 10. 9. 23

Beginn 18 Uhr

Ende 13 Uhr

242,- €

*...„Ruhe und Bewegung, keines kann dem anderen je entgehen“... (Fang Chunyang)*

Qigong ist bis heute tief in der chinesischen Kultur verwurzelt und fester Bestandteil der TCM. Sowohl im Bereich der Gesunderhaltung als auch im Fördern der künstlerischen Fähigkeiten spielt es eine wichtige Rolle. Die Übungen helfen uns in besonderer Weise, die Gedanken zu sammeln und zu Ruhe zu kommen.

An diesem Wochenende werden wir entdecken, wie jede Übung aus dem Lehrsystem für Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui die beiden Pole ‚Ruhe und Bewegung‘ miteinander verbindet. Wir üben mit der alle Lebensvorgänge anstoßenden Kraft Qi, die in unserem Körper fließt. Ausgewählte Formen aus der Reihe „die acht Brokate“ leiten uns an.

Zeiten der Stille und auch das Morgen- und Abendlob gehören zum Ablauf der Tage. Bei schönem Wetter werden wir den Klostergarten als Übungsraum nutzen.

Waltraud Müller

### 39 Gast sein im Kloster\*

#### Wesentliches entdecken

20. - 26. 9. 23

Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

41,- € / Tag bei  
Selbstverpflegung

Klöster waren und sind Orte, an denen Menschen dem nachgehen können, was wesentlich ist. Hier bietet sich Gelegenheit, die vielfältigen Anforderungen und Ablenkungen des täglichen Lebens „draußen vor der Tür“ zu lassen und sich dem zuzuwenden, was wesentlich ist – für mich, meine Lebensgestaltung und auch für die Welt.

Impulse zu Tagesbeginn und Tagesende, das Angebot von Einzelgesprächen und die besondere Atmosphäre des Klosters und Klostergartens bieten den Raum, im Verweilen mir selbst näher zu kommen, Augen und Herz zu öffnen für die Wunder des Lebens.

Cornelia Reusch

### 40 Klostertag\*

#### Klang aus der Stille - Singen als Gebet

23. 9. 23

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

58,- €

*Ein kleines Lied. Wie geht's nur an, dass man so lieb es haben kann? Was liegt darin? Erzähle! Es liegt darin ein wenig Klang, ein wenig Wohllaut und Gesang und eine ganze Seele. (Marie von Ebner-Eschenbach)*

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 Innerstes 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 Klängen der Sehnsucht unseres Herzens folgen und einer Dimension lauschen, die tief in unserer Seele lebendig ist und uns heilsam 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.

Musikalische Leitung: Stephan Hachtmann, Hamburg (Gesang, Gitarre, Monochord), Dorothea Hachtmann, Berlin (div. Flöten, Gesang, Bodypercussion)



### 41 Kalligrafie und Meditation\*

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“  
(Rilke)

29. 9. - 2. 10. 23

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

363,- €



In diesem Kurs erfreuen wir uns an Texten von Rainer Maria Rilke. Wir meditieren sie und kalligrafieren sie anschließend mit der Unziale, der Schrift der ersten Bibeln. Die runden Formen dieser Schrift laden dazu ein, die strenge Zeilenform zu verlassen und sich harmonisch an Kreise, Wellen und Spiralen anzuschmiegen. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Barbara Eckert, Sabine Pfeiffer

## OKTOBER

### 42 Gartenexerzitien\*

„Im Rhythmus bleiben, ist hinhorchen, hinsehen, sich ausrichten nach den Sternen – nach Gottes Schöpfung als höchster Ordnung“  
(David Steindl-Rast)

12. - 15. 10. 23

Beginn 15.30 Uhr  
Ende 11 Uhr

204,- €

..... Der Herbst zieht langsam ein, die Tage werden wieder kürzer, es duftet nach herabgefallenem Laub, reifen Früchten und fruchtbarer Erde. Der Dankbarkeit für die Ernte steht der melancholische Blick auf die dunkle Jahreszeit gegenüber. Die wiederkehrenden Auf- und Ab-Bewegungen des Lebens fordern uns heraus, nicht stehen zu bleiben, den Einklang im Rhythmus des Lebens zu entdecken und uns mit ihm zu verbinden. Der Garten gibt uns reichlich Anschauungs- und Erfahrungsmaterial an die Hand und ins Herz, um unsere eigenen Rhythmen zu erspüren.

Wir verbringen die Tage überwiegend im Schweigen mit der Arbeit im Klostergarten, im Sitzen in der Meditation, mit Singen und Bewegung, im Austausch untereinander und mit Zeit zur freien Gestaltung des „inneren“ Gartens.

Bettina Noesser, Richard Rehm

- 20. - 22. 10. 23**  
 Beginn 18 Uhr  
 Ende 13 Uhr  
 242,- €
- 43 Einführung ins Herzensgebet**  
 In diesem Kurs wiederholen wir Grundelemente der Meditation und verbinden uns mit der Tradition des Herzensgebetes, so wie es von Wüstenvätern und -müttern überliefert ist.
-  Im Schweigen öffnen wir uns für ein persönliches Herzenswort und üben es in der Stille im Sitzen, dem Gehen in der Natur, in der Bewegung. Wir erspüren den Atem, den göttlichen Lebenshauch, in Verbindung mit dem Herzenswort. Es kann in die Ruhe des Herzens (Hesychia), in innere Gelassenheit und Frieden führen.
- Impulsvortrag, praktische Übungen und Gespräch in der Gruppe ergänzen sich. Es besteht auch die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Eine Einführung in die Meditation wird vorausgesetzt.
- Andrea Hatecke, Martina Alscher

- 20. 11. 23**  
 Beginn 10 Uhr  
 Ende 17 Uhr  
 58,- €
- 49 Klostertag: Herbergssuche\*  
 Herzensgebet und Leibarbeit**  
 Die Sehnsucht heimzukommen, einen verlässlichen Ort zu finden, ist ein tiefes menschliches Bedürfnis. Unter den Ansprüchen im Außen wird es oft überlagert. Wir vernachlässigen, was uns wirklich erfüllt und die Sehnsucht bleibt ungestillt.
- Der nahende Advent kann uns ermutigen, neu zu fragen: Was brauche ich wirklich? Was nährt mich? Was schenkt mir Frieden? Wo finde ich Geborgenheit in einer verlässlichen Herberge?
- Auf der Suche danach treiben wir uns allzu oft in der Welt herum – und dürften entdecken: Sie ist längst bereit in uns. An diesem Klostertag machen wir Erfahrungen mit dem alten christlichen Übungsweg des Herzensgebetes. Unterstützt von öffnender Leibarbeit suchen wir den Zugang in die Tiefe des inneren Zuhauses.
- Inge Brüggemann

## NOVEMBER

- 11. 11. 23**  
 Beginn 8.30 Uhr  
 Ende ca. 15 Uhr
- 46 Gartentag: ‚Medita et labora‘\*  
 – meditieren und arbeiten –  
 siehe Seite 15**
- 17. - 19. 11. 23**  
 Beginn 18 Uhr  
 Ende 13 Uhr  
 242,- €
- 48 Träume – Sprache der Seele\***  
 Jede Nacht ist unsere Seele kreativ und lässt Träume entstehen. Wenn wir uns an sie erinnern, finden wir sie vielleicht kurios oder sinnlos. Manchmal sind sie emotional so aufgeladen, erschreckend oder beglückend, dass sie uns noch lange nachgehen. Wir ahnen, dass sie uns etwas zu sagen haben. Der Kurs führt an das Geheimnis der Träume heran, zeigt auf, inwiefern sie Wegweiser für das eigene Leben sein können. Es wird kleine Impulsreferate geben und vor allem das eigene Erleben und Nachspüren u.a. in Visualisierungen, Symbolarbeit, Meditation, gestalterischem Ausdruck, Leibarbeit. Das Gespräch dient dem Verstehen.
- Ina König, Dorothea Lüdi

## DEZEMBER

- 7. - 13. 12. 23**  
 Beginn um 17 Uhr  
 im Konventsaal  
 41,- € / Tag bei  
 Selbstverpflegung
- 52 Gast sein im Kloster \***  
 Advent – Zeit der Erwartung und Vorfreude  
 In der Adventszeit bereiten wir uns vor auf die Ankunft des göttlichen Lichtes in diese Welt. Das Kloster lädt Sie ein für ein paar Tage aus dem kommerziellen Trubel der Vorweihnachtszeit auszusteigen.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich, halten Sie inne, besinnen Sie sich auf das Eigentliche, das Wesentliche dessen, was das Kommen Gottes in unsere Welt bedeutet! Nehmen Sie sich Zeit, Freude und Vorfreude zu spüren!
- Das Kloster mit seiner Ausstrahlung und Atmosphäre hilft Ihnen, in die Ruhe, in die Innen- und Gottesschau zu kommen. Morgen- und Abendgebete, angeleitete Meditation und Einzelgespräche, die je nach Bedarf vereinbart werden, begleiten Sie. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen.
- Dorothea Kötter

**53** **Brich an, o schönes Morgenlicht - \***  
mit dem Weihnachtsoratorium  
tanzend-meditierend auf Weihnachten  
zugehen

15. - 17. 12. 23

Beginn 18 Uhr

Ende 13 Uhr

242,- €

Bachs wunderbare Musik führt uns zu unserem eigenen Erleben im Tanz. Choräle und Arien sind voller innerer Bewegung; sie stellen Fragen, sie geben unserer Sehnsucht Ausdruck und schenken uns Momente des Erkennens. Mit der Musik und den leicht erlernbaren Kreistanz-Choreographien von Wilma Vesseur machen wir uns auf den Weg, lassen uns von Schritten und Gebärden in unserer körperlich-seelischen Ganzheit berühren und füllen die Bewegungen der Tänze mit dem, was in uns lebendig ist.

Ulrike Rölfert-Wehner

**54** **Klostertag im Advent\***

Es liegt ein Glänzen in der Luft...

18. 12. 23

Beginn 10 Uhr

Ende 17 Uhr

58,- €

*„Wie die Rose unter der Sonne erblüht,  
werde ich unter den Augen Gottes erblühen.  
(Autor unbekannt)*

Weihnachten und die Zeit davor möchten uns einladen, das Geheimnis der mystischen Rose zu erinnern. Geheimnisvoll möchte uns das Symbol der Rose anrühren. Das blühende Wunder in jeder dornentragenden Wunde oder die Beziehungen der Rose zu Maria, sind dabei nur einige Aspekte, um dieses Urbild der Schönheit, in seiner Tiefe innerlich Erfassen zu können. Auf den Wegen des Herzens können wir Räume öffnen, um das wahrzunehmen, was in uns als Wunder aufblühen und neu geboren werden möchte.

Neben dem Singen adventlicher Lieder und spiritueller Gesänge, geistlichen Impulsen und der Leibarbeit liegt der Schwerpunkt dieses Schweigetages auf der vertiefenden Übung der Meditation im stillen Sitzen.

Stephan Hachtmann

## KursleiterInnen



**Mareile Preuschhof**

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



**Martina Alscher**

Erwachsenenbildnerin, Meditationslehrerin Kloster Wennigsen und Via Cordis®



**Inge Brüggemann**

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



**Barbara Eckert**

Erwachsenenbildnerin, Supervisorin DGsv, Psychologische Beraterin, Spiritualin, Meditationsbegleiterin, Frauengemeinschaft des Klosters



**Ursula Gröger-Mocka**

Pfarrerin im Ruhestand, Diplom-Theologin, Geistliche Begleiterin, Meditationsbegleiterin Via Cordis®, Studentin im Masterstudiengang „Religion-Kultur-Moderne“, Kenntnisse in Sanskrit, indische Religionen und Philosophien

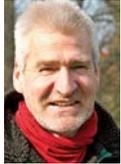


**Stephan Hachtmann**

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität, Spiritualität u. Abhängigkeitserfahrungen, Autor, Musiker und Komponist spiritueller Lieder, [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

**Andrea Hatecke**

Pflegefachkraft,  
Meditationsbegleiterin Via Cordis®,  
Frauengemeinschaft des Klosters

**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

**Ina Hohenstein**

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

**Dorothee Kanitz**

Pastorin i.R., Ritualbegleiterin

**Constanze Kanz**

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

**Brigitte Koch-Kersten**

Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psy-  
chotherapie, Schwerpunkt Traumatherapie  
Ausbilderin für Traumatherapie, psychologi-  
sche Beratung und Supervision, Leitung des  
GAP Instituts Kassel, <https://koch-kersten.gap-kassel.net/>

**Ina König**

Pfarrerin, Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Traumdeutung nach C.G.Jung,  
Meditationslehrerin Kloster Wennigsen

**Dorothea Kötter**

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

**Margaret Lincoln**

Bibliodrama- und Bibliologausbilderin,  
Germanistin, Focusing-Beraterin und  
Buchautorin. Erfahrung im Herzensgebet,  
Frauengemeinschaft des Klosters

**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, u.a. an der  
NABU-Naturschutzakademie Gut Sunder

**Dorothea Lüdi**

Pädagogin, Therapeutin, Ausbildung in  
somatischer Psychotherapie, Traditionelle  
Chinesische Medizin, tiefenpsychologische  
Traumarbeit, Meditationslehrerin Kloster  
Wennigsen, Frauengemeinschaft des Klosters

**Dr. Waltraud Müller**

Ärztin, Ausbildung bei der Medizinischen  
Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng,  
Meditationslehrerin Via Cordis®

**Anna-Maria Muschik**

Dipl.Päd., Supervisorin DGsv,  
Eigene Praxis „Klärung und Kommunikation“,  
9. Ausbildungsjahr im Herzensgebet  
Via Cordis®

**Bettina Noesser**

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

**Stephan Noesser**

Pastor, Therapeut im eigenen Institut ([www.ipse-contact.de](http://www.ipse-contact.de)), Transaktionsanalytiker (DCTA), Heilpraktiker (Psychotherapie), Meditationslehrer Via Cordis®

**Sabine Pfeiffer**

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

**Swantje Rahn**

Supervisorin, Lehrerin für Körpersprache, Frauengemeinschaft des Klosters

**Patricia Rauscher**

Dipl. Ing. Freiraumplanung und Umweltentwicklung, Gartenleitung Freiwilligengruppe Klostergarten Wennigsen

**Richard Rehm**

Dipl. Ing. Freiraumplanung und Umweltentwicklung, Gartenleitung Freiwilligengruppe Klostergarten Wennigsen

**Dagmar Remmer-Pflamm**

Dipl.-Sozialpädagogin, HP für Psychotherapie in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, systemische Therapeutin [www.remmer-pflamm.de](http://www.remmer-pflamm.de)

**Cornelia Reusch**

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

**Ulrike Röfer-Wehnert**

Lehrerin in der Erwachsenenbildung u. Meditationslehrerin Via Cordis®. Schwerpunkt Meditation in Bewegung, insbesondere Seminare zu Tänzen aus dem Weihnachtsoratorium von J. S. Bach

**Heidrun Schulze**

Sozialpädagogin, Geistliche Begleiterin, Meditationsbegleiterin, Anleiterin Spirituelles Körperlernen

**Gabriele-Verena Siemers**

Altäbtissin, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®, Frauengemeinschaft des Klosters

**Dr. Alois Stimpfle**

Gestalttherapeut, Prof. em für Biblische Theologie

**Heike Stuke**

Ausbildung im christlichen Handauflegen („Open Hands“ Schule von Anne Höfler) Seelsorgerin, Meditationsbegleiterin Via Cordis®

# Anmeldung zu den Kursen

## Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3  
30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 / 45797-0

E-Mail: [info@kloster-wennigsen.de](mailto:info@kloster-wennigsen.de)  
[www.kloster-wennigsen.de](http://www.kloster-wennigsen.de)

Die **Kurskosten** werden vor Kursbeginn unter Angabe der **Kursnummer** auf das Konto:

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 werden informiert, falls Sie zunächst nur auf der **Warteliste** einen Platz bekommen können.
- Für **Kurse** erhalten Sie zeitnah (ca. 10 Tage) vor Kursbeginn alle notwendigen Informationen. Bei Kloster- und Gartentagen gibt es keine schriftlichen Informationen.
- **Gebühren** für Kursgebühren sowie Unterkunft und Verpflegung: s. Programm  
Die Preise können sich aufgrund von Preissteigerungen auch im laufenden Jahr ändern.  
Sie werden bei der Anmeldung ggf. darüber informiert.
- **Stornierungen:**  
bis 4 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 30,-€,  
bis 2 Wochen vorher: 50 % der Kursgebühren,  
bis 1 Woche vorher: 100 % Kursgebühr und 75 % Unterkunft und Verpflegung,  
bis 2 Tage vorher oder bei vorzeitiger Abreise: 100 % aller Kosten.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** bitten wir eine Woche vor Kursbeginn mitzuteilen. Wir bemühen uns, sie zu berücksichtigen (Mehrkosten liegen bei 5,- €/Tag.)
- **Aufenthalt** im Kloster ohne Kursteilnahme: 36,-€/Tag, nur eine Übernachtung: + 5,-€
- **Gastgruppen:** Wir informieren Sie gerne über die aktuellen Preise.
- **Haftungsausschluss**  
Die Kurse ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen.  
Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.

## 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, SchülerInnen und StudentInnen  
Arbeitslose, Empfänger von ALG 2  
Grundsicherung oder Sozialhilfe

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

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Anmeldebedingungen.**

## Zimmer im Kloster



Es steht jedem Gast ein Einzelzimmer zur Verfügung. Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad, je nach Hygieneanforderungen. Die Gäste verpflegen sich in der Gemeinschaftsküche selbst (bei „Gast sein im Kloster“).



# Jahres-Übersicht 2023

Hinweis: Die „blauen“ Kurse sind geschlossene Gruppen, die mit \* auch für EinsteigerInnen geeignet

1	3.-8.1.23	Klausur	Frauengemeinschaft
2	14.1.23	schweige und höre - Auf dem „Weg des Herzens“*	A. Stimpfle
3	16.-19.1.23	Diakonie	
4	21.1.23	Klostertag* zur Jahreslosung 2023	U. Gröger-Mocka
5	27.-29.1.23	INNEN begINNEN Herzensgebet, Leibareit	I. Brüggemann
6	3.-5.2.2023	Grundkurs Meditation*	S. Rahn, A.Hatecke
7	8.-14.2.23	Gast sein im Kloster* Aufbrechen	T. Kißling
8	17.-19.2.23	Mein Weg durch die Trauer*	M. Preuschhof
9	24.-26.2.23	Obstbaumschnitt* und Sortenvielfalt im Klostergarten	B. Noesser, K. Heisig
10	3.-5.3.23	Qigong Yangsheng*	W. Müller
11	18.3.23	Gartentag*	B. Eckert, P. Rauscher
12	24.-26.3.23	Klausur	Frauengemeinschaft
13	31.3.-2.4.23	Kalligrafie und Meditation*	B. Eckert, S. Pfeiffer
14	14.-16.4.23	Glanz in meinen Augen* Feldenkrais und Herzensgebet	I. Hohenstein
15	21.4.23	Oasentag	Klinikum
16	5.-7.5.23	Meditationskurs*	M. Preuschhof
17	9.-15.5.23	Gast sein im Kloster,*	D. Remmer-Pflamm
18	14.5.23	Klostertag*	D.Remmer-Pflamm
19	18.-21.5.23	Gartenexerziten*	B. Noesser, R. Rehm
20	24.5.23	Kräuterkunde im Klostergarten*	R. Lüder, C. Kanz
21	26.5.-1.6.23	Ikonenmalkurs*	I. König, D. Lüdi
22	5.6.23	Oasentag*	Klinikum
23	9.-11.6.23	Grundkurs Meditation*	S. Rahn, M. Alscher
24	15.-18.6.23	Klausur	Frauengemeinschaft
25	19.6.23	Klostertag*	Frauengemeinschaft
26	23.-25.6.23	Johannistag	D. Kanitz, H. Schulze
27	24.6.23	Gartentag*	P. Rauscher

28	7.-9.7.23	Traumaheilung und Kontemplation*	B. Koch-Kersten
29	13.-19.7.23	Gast sein im Kloster*	H. Stuke
30	15.7.23	Klostertag*	A.-M. Muschik
31	27.-30.7.23	Herzensgebet, Stille Tage	S. Hachtmann
33	4.-6.8.23	Wir bauen ein Labyrinth*	S. Noesser, M.Preuschhof u.a.
34	10.-13.8.23	Zwischen Himmel + Erde bin ich* Feldenkrais und Herzensgebet	I. Hohenstein
	14.8.-3.9.23	Schließzeit	
35	1.-3.9.23	Klausur	Frauengemeinschaft
36	8.-10.9.23	Qigong*	W. Müller
37	15.-17.9.23	Focusing*	Dr. P. Lincoln, M. Lincoln
38	16.9.23	Gartentag*	P. Rauscher
39	20.-26.9.23	Gast sein im Kloster*	C. Reusch
40	23.9.23	Klostertag:* Klang aus der Stille - Singen als Gebet	S. Hachtmann, D. Hachtmann
41	29.9.-2.10.23	Kalligrafie und Meditation*	B. Eckert, S. Pfeiffer
42	12.-15.10.23	Gartenexerziten*	B. Noesser, R. Rehm
43	20.-22.10.23	Einführung ins Herzensgebet	A. Hatecke, M. Alscher
44	29.10-5.11.23	Weiterbildung: Ich rufe dich	G.-V. Siemers
45	8.-10.11.23	Diakonie	
46	11.11.23	Gartentag*	P. Rauscher
47	13.11.23	Oasentag	Klinikum
48	17.-19.11.23	Träume – Sprache der Seele*	I. König, D. Lüdi
49	20.11.23	Klostertag:* Herbergssuche	I. Brüggemann
50	24.-26.11.23	Klausur	Frauengemeinschaft
51	27.11.-3.12.23	Weiterbildung: Leise leiten	G.-V. Siemers
52	7.-13.12.23	Gast sein im Kloster*	D. Kötter
53	15.-17.12.23	Brich an, o schönes Morgenlicht *	U. Öfbert-Wehner
54	18.12.23	Klostertag* im Advent	S. Hachtmann

## Lage und Anfahrt



Das Kloster Wennigsen wurde vor 800 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 1, Johanniter)



### Wichtige Information

#### Europäische Datenschutz-Grundverordnung, EU-DSGVO

In unregelmäßigen Abständen informieren wir Sie über unsere Seminare, Veranstaltungen und Ähnliches.

Am 25. Mai 2018 ist die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Dies bedeutet, dass wir Ihre persönlichen Daten nach der neuen Verordnung nur mit Ihrer Einwilligung verarbeiten dürfen.

Wir versichern Ihnen, dass wir Ihre Daten (Name, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) ausschließlich im Rahmen unserer dienstlichen Aufgaben, bzw. für den Versand unserer Mitteilungen, Einladungen oder Ähnliches verwenden.

Wir gehen davon aus, dass Ihre Einwilligung nach wie vor gültig ist. Wenn Sie weiterhin in der Zusammenarbeit mit uns damit einverstanden sind, dass wir hierzu Ihre Daten anwenden, und dass Sie unsere Mitteilungen, Newsletter, Programme erhalten möchten, müssen Sie nichts unternehmen. Sie erteilen uns damit stillschweigend Ihre Genehmigung.

Wenn Sie wünschen, dass Ihre Daten gelöscht werden, benachrichtigen Sie uns bitte:

### Kloster Wennigsen

Klosterbüro Tel. 051 03 4 57 97 - 0

info@kloster-wennigsen.de

Klosteramthof 3

30974 Wennigsen



## 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](mailto:info@kloster-wennigsen.de)

[www.kloster-wennigsen.de](http://www.kloster-wennigsen.de)



Klosterkammer  
Hannover