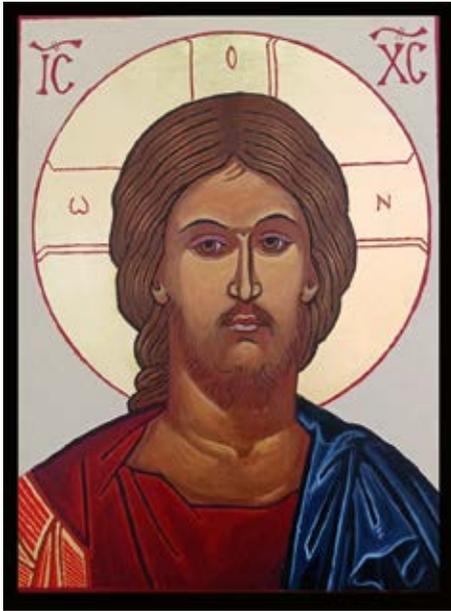




Kloster
Wennigsen



**Haus für Stille und Begegnung
Programm 2025**



*Wir sehen jetzt durch einen Spiegel
in einem dunklen Bild, dann aber
von Angesicht zu Angesicht.
Jetzt erkenne ich stückweise,
dann aber werde ich erkennen,
gleichwie ich erkannt bin.*

(1. Kor 13,12)

Liebe Interessierte, liebe Gäste,
liebe Freundinnen und Freunde der Kontemplation!

Seien Sie herzlich willkommen im Kloster Wennigsen. Hier finden Sie Ruhe, die Möglichkeit nach innen zu gehen und / oder ihren spirituellen Weg zu vertiefen. Heilsames kann geschehen. Viele Gäste bezeichnen das Kloster als heiligen Ort. So hüten die Frauengemeinschaft und die Mitarbeiter*innen das, was guttut und wirkt: Gastfreundschaft, Stille, Gartenräume und Natur, Tradition und neue Wege. Meditation und Kontemplation ist unser Grund.

Durch die Tradition des Herzensgebetes, das von den Wüstenvätern kommend bis heute in Russland gepflegt wird, hat das Kloster eine besondere Beziehung zur christlichen Orthodoxie und zu Ikonen. So soll eine Ikone in diesem Jahr unsere erste Seite schmücken. Man kann sich vorstellen, von Gott durch die Augen Christi angesehen zu werden. Oder auch: Hinter den Augen Christi öffnet sich der geheimnisvolle Raum Gottes, das Mysterium, nachdem wir uns sehen. *„Ich werde erkennen, gleichwie ich erkannt bin.“* (1. Kor 13, 12b) Im Kloster gibt es zwei Ikonen und einige Ikonenabbildungen.

In diesem Jahresprogramm finden Sie unterschiedliche Angebote für einen Aufenthalt im Kloster. Sie können mehrtägige Kurse oder eintägige Klostertage besuchen, können im Garten regelmäßig oder einmalig aktiv sein. Es gibt einwöchige Aufenthalte fast ganz ohne Programm (Gast sein im Kloster). Es lohnt sich auch anzufragen, ob man ein paar Tage in persönlicher Einkehr hier im Kloster sein darf.

Seien Sie herzlich eingeladen zu unseren Angeboten.

Mit herzlichen Segenswünschen,
Ihre


Äbtissin Mareile Preuschhof



Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen

Zum Kloster gehört die Geistliche Frauengemeinschaft. Sie ist eng verknüpft mit dem Haus für Stille und Begegnung, dessen Programm Sie in Ihren Händen halten. Alle Mitglieder sind dem kontemplativen, also dem vertieften, stillen Gebet verbunden, sind darin erfahren und möchten andere Menschen zu diesem spirituellen Weg einladen. Bekannt ist das Kloster für den Weg des Herzens, das sogenannte Herzensgebet nach Jans-Scheidegger. Aber auch andere Meditationsformen werden praktiziert.

Die Frauengemeinschaft hat in den ersten 10 Jahren ihren Fokus auf die Unterstützung des Klosters und seiner Spiritualität gelegt. Es war 2002 ein Experiment, einen Seminarbetrieb zu eröffnen, und es war ungewiss, ob die Menschen diesen Ort annehmen würden. Überdies mussten die Klosterkammer und die anderen Äbtissinnen in Niedersachsen überzeugt werden. Eine echte Pionierleistung.

Mittlerweile ist das Haus für Stille und Begegnung etabliert. Seit gut zwei Jahren gibt es für die Frauengemeinschaft einen neuen wichtigen Schwerpunkt: die Gemeinschaft. Die Frauen entdecken seitdem ein neues Miteinander. Alle Dimensionen, alle Spannungen des Menschseins haben Raum. Sie suchen die ehrliche Begegnung mit sich selbst, mit Gott und mit den anderen.

Zwei Frauen leben im Kloster, sechs Frauen an ihren Wohnorten und zwei Frauen sind im sogenannten Feierabend.

Öffentliche Kirchen- und Klosterführungen 2025

Treffpunkt

am Turm der Klosterkirche Wennigsen, Klosteramthof

Öffentliche Führung, freitags 16.00 - 17.30 Uhr:

14. Februar, 14. März, 4. April, 16. Mai,
20. Juni, 18. Juli, 22. August

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 0176 - 61 20 17 38 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

am 21.11.2025 von 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 - 61 20 17 38 constanze.kanz@gmail.com

Tag des offenen Denkmals

14. September 2025

eine Führung durch Kloster und Kirche: 14 Uhr



Konzerte im Kloster

So, 19. Jan. 2025 **Feuerbach Quartett**

Im Anschluss feiern wir unser 500. Abo-Konzert mit einer Jubiläumsparty.

So, 9. Feb. 2025 **Leonkoro Quartett**

So, 23. März 2025 **Quinton Bläserquintett**

<https://kulturkreis-kloster-wennigsen.de>

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, Meditations-
bänke probieren. Im Anschluss Möglichkeit zur
Teilnahme an der Meditation um 19.30 Uhr.
Meditationsraum, Eingang am Turm der Klosterkirche.

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.
Verpflegung ist inbegriffen.

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.

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 Er-
fahrungen einzuordnen, „Stolpersteine“ und Krisen zu
erkennen und den Weg zu vertiefen.

Im Kloster Wennigsen begleiten Sie Menschen, ausgebil-
det und erfahren in Seelsorge und Geistlicher Begleitung,
mit Erfahrung und Praxis in Meditation und Kontemplati-
on 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 prakti-
zieren, ist die Geistliche Begleitung ebenfalls möglich. Bei
Interesse wenden Sie sich bitte an:
Äbtissin Mareile Preuschhof, Tel. 051 03 - 4 57 97-11



Meditatives Singen

mit Cora Maria Bromund und Nicole Gebhard

Wir singen Lieder und Mantras aus verschiedenen
Kulturen der Welt.

Mit unserem Gesang und der instrumentalen Be-
gleitung 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.

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

Ort: Kloster Wennigsen - Meditationsraum

Termine: donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Daten entnehmen Sie bitte der Homepage www.kloster-wennigsen.de

Unkostenbeitrag: 10 - 15 € nach Selbsteinschätzung

Leiter*innen:

Cora Bromund, Atem-, Stimm- und Singlehrerin

Nicole Gebhard, Harmonium

Edgar Lieser, Schlagzeuger und Percussionist.

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

Gast sein im Kloster – Einkehrtage

Oasentage für Leib und Seele

Seien Sie eingeladen, Ihren Alltag zu unterbrechen, in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Im Kloster ist Raum, Ihrer spirituellen Sehnsucht 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 Ausstrahlung 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 Tagesablauf 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 Begleiter*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/Ihrer Ärztin oder dem Kloster.

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

Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen. Die Kosten belaufen sich auf 46,- €/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: 6, 14, 23, 37 und 48.

Rufen Sie uns gerne an. Tel: 05103 45797-0

„In deiner Liebe erschaffe mich neu“

Weiterbildung für Meditationsanleitung und geistliche Begleitung (Kurs Nr. 10 vom 13. - 21. 3. 2025)

3-jähriger Grundkurs in der Spiritualität des Herzensgebets (Via Cordis®), jährlich 16 Tage in zwei Kursen. Eine jahrhundertealte 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?

Ü/NP 704,- €, die Kursgebühr wird mit G.-V. Siemers geregelt. Leitung: Gabriele-V. Siemers, Henning Disselhoff u. Referent*innen. Information u. Anmeldung: Gabriele-Verena Siemers. Tel. 0176 568 518 43, gabrielesiemers@posteo.de

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. Feinfühlig Menschen sagen, es sei ein heiliger Ort.

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

„Die Seele ist wie ein Garten.“ (Teresa 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. Seien Sie herzlich willkommen im Klostergarten Wennigsen.

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

Zudem gibt es die **Gartenexerzitien** Nr. 22, Nr. 42 **Gartentage** Nr. 11, Nr. 26, Nr. 34, Nr. 44

Kräuterkunde Nr. 19

Obstbaumschneiden Nr. 8

Labyrinthkurs Nr. 27

Kurse 2025

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

1 Bei mir sein*

17. - 19. 1. 25
Beginn Fr. 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €



Ein neues Jahr ruft in uns manchmal den Wunsch nach Veränderung wach. Nicht ein weiter so, sondern auf den leisen Ruf im Inneren zu 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, meditativer Tanz und Klang helfen uns, mehr und mehr bei uns und in unserer Mitte anzukommen.

Kursleitung: Andrea Hatecke, Thorsten Kißling

3 Klostertag* EINFACH sein – einfach SEIN Meditation und Leibarbeit

26. 1. 25
Beginn So. 10 Uhr
Ende So 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 78,- €

Sich vom Zuviel verabschieden, freigeben, was überfordert und überlastet, innehalten, durchatmen, zur Ruhe kommen.

Einfachheit entdecken.
Mit leichterem Gepäck ins neue Jahr starten.
Den inneren Raum des Seins aufsuchen, in dem ich ganz bei mir sein kann.

Von dort her dem Leben und insbesondere dem Göttlichen (neu) begegnen.

Kursleitung: Inge Brüggemann



FEBRUAR

5 Spielraum für Bewegung*

Feldenkrais und Herzensgebet

6. - 9. 2. 25
Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 396,- €
für GV 471,- €

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.

Kursleitung: Ina Hohenstein

6 Gast sein im Kloster*

In Rhythmen leben

12. - 18. 2. 25
Beginn Mi 17 Uhr
Ende Di 11 Uhr

Kosten 47,- €/Tag
für GV 62,- €
Selbstverpflegung

Wir leben in Rhythmen und Bewegungen im Wechsel der Jahreszeiten, von Tag und Nacht. Auch unser persönliches Leben folgt solchen Rhythmen. Wir spüren in Stille und Einkehr diesen Rhythmen nach und lassen uns von ihnen mitnehmen und in Schwingung versetzen.

Zum Tagesbeginn und Ausklang gibt es ein spirituelles Angebot. Gerne können Sie mich auch ansprechen, wenn Sie ein Gespräch wünschen.

Ich freue mich auf die Begegnungen mit Ihnen!

Kursleitung: Cornelia Reusch

7 Klostertag*

15. 2. 25

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 78,- €

„Es wächst viel Brot in der Winternacht“ -
Brachzeit erleben und gestalten

Einen Tag lang im Kloster einkehren, langsamer, stiller werden und im Verweilen Neues, Heilsames, Stärkendes entdecken.

Einheiten der Stille, Leibwahrnehmung und kreatives Gestalten sind Angebote, sich neu auszurichten.

Kursleitung: Cornelia Reusch

8 Veredeln – für die Rettung der Sortenvielfalt im Klostersgarten*

20. - 23. 2. 25

Beginn Do 16 Uhr
Ende So 11 Uhr

Kosten 237,- €
für GV 317,- €

Viele Obstbäume in unserem Klostersgarten sind uralt und einige haben ihren „Lebenslauf“ schon beendet.

Um ihr Erbgut für die Nachwelt zu bewahren, kann man sie auf neue junge Sämlinge pfpflanzen. Diese „Kunst des Veredelns“ soll in diesem Kurs im Mittelpunkt stehen.

Wir erlernen die erforderlichen Schnitt- und Verbindetechniken und können jeder bis zu 5 Bäumchen für den eigenen Bedarf von Sorten aus dem Klostersgarten oder aus dem eigenen Garten veredeln.

Daneben wollen wir den Obstgarten weiter pflegen und insbesondere die Jungbäume durch den Erziehungschnitt zu gesundem Wachstum anregen.

Im Wechsel von Lehrereinheiten und Austausch, von handwerklicher Gartenarbeit in der frischen Frühjahrsluft und Meditationszeiten im Kloster werden wir das Erleben vertiefen und Kraft und Ausrichtung für das neue Jahr schöpfen.

Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, nach Möglichkeit auch Gartenschere, Baumsäge und Veredelungsmesser, wenn vorhanden, sind gerne mitzubringen.

Kursleitung: Klaus Heisig, Bettina Noesser



9 Loslassen und still werden – * Wege zur Kontemplation

27. 2. - 2. 3. 25

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 396,- €
für GV 471,- €

Viele von uns treibt die Sehnsucht nach tiefem inneren Frieden und nach der tiefen spirituellen Stille, der Nähe zu Gott.

Um dies zu erfahren, ist es gut loszulassen; z.B. zu hohe Erwartungen und Ansprüche oder strenge Glaubenssätze, vielleicht vergangene ungelöste Verletzungen oder Verluste, oft auch körperliche Spannung.

An diesem langen Wochenende halten wir inne und nehmen uns Zeit für die je eigenen Themen auf dem Weg der Sehnsucht. Wir können das eigene Wachsen und Reifen wahrnehmen, Hinderliches erkennen und loslassen sowie uns dem So-Sein hingeben.

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



MÄRZ

11 Gartentag*

22. 3. 25

Beginn Sa 8.30
Ende Sa 15.30 Uhr

Kostenfrei

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

Wir beginnen um 8.30 Uhr mit der Meditation, gegen 9.00 Uhr in die erste Begegnung mit dem Garten und den anstehenden Aufgaben. Abschluss wird um 15.30 Uhr sein.

Gartengeräte sind vorhanden. Herzliche Einladung zu Getränken, Imbiss und Mittagessen. Keine Kosten.

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

Kursleitung: Patricia Rauscher, Richard Rehm, Mareile Preuschhof

12 Klostertag*

28. 3. 25

Beginn Fr 10 Uhr
Ende Fr. 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 78,- €

Von Atem und Leib im Klangraum der Stille

Ein stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes

Atem umgibt uns von allen Seiten und erfüllt uns. Im Atemfluss empfangen wir das Geschenk des Lebens in meinem Leib und gebe es weiter. Die Überlieferung in der Wegtradition des Herzensgebetes kennt die Verbindung des Atems mit einem Herzensgebet und weckt das Bewusstsein für die Weisheit der Verkörperlichung des Lichtes im Leib. Imerspüren des Atems im Leib kann ich mich immer wieder neu bewusst dem Geschenk des Lebens öffnen und es gestalten.

Gestaltungselemente:

An diesem Schweigetag wollen wir im stillen Sitzen die heilsame Geborgenheit im Atem des Lebens erfahren. Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, das Singen spiritueller Lieder und inhaltliche Impulse unterstützen uns dabei.

Kursleitung: Stephan Hachtmann

APRIL

14 Gast sein im Kloster*

2. - 8. 4. 25

Beginn Mi 17 Uhr
Ende Di 11 Uhr

Kosten 47,- €/Tag
für GV 62,- €
Selbstverpflegung

Alles drin: die Wärme, der Geschmack, der Duft, die Farbe...

so leicht übersehen in der Fülle des Alltags. Eine Woche nur für mich; meine Sinne neu entdecken, berührbar werden in der Ruhe des Klosters hinter den bergenden Mauern und in der Schönheit des Gartens.

Wieder ankommen bei mir selbst und offen werden vielleicht auch für das Geheimnis des Lebens – manche nennen es Gott.

Ich lade Sie ein, nach einer Morgenmeditation Ihren Sinnen mit einem Impuls und einer ausgewählten Geste des Körpergebets – vielleicht wieder ganz neu – auf die Spur zu kommen und den Tag mit der Abendmeditation ausklingen zu lassen. Es gibt auch die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch.

Kursleitung Thorsten Kießling

15 Wie der Glaube zum Körper findet*

11. - 13. 4. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

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.
Kursleitung: Dr. Peter Lincoln, Christiane Henkel

16 Kalligrafie und Meditation*

25. - 27. 4. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €



„Der Weg ist das Ziel“ (Konfuzius)
Unser Leben bietet immer neue Überraschungen und ist selten so planbar, wie wir es vielleicht gerne wünschen. Umso sinnvoller ist es, sich einzulassen auf das, was uns der Weg zeigen will. Ein schönes Symbol dafür ist das Labyrinth. Wir werden in diesem Kurs Erfahrungen mit dem Labyrinth sammeln und das Thema „Weg“ in Farbe, Schrift und Form mit der Römischen Majuskel gestalten. Kalligrafische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn verschickt.
Kursleitung: Sabine Pfeiffer, Barbara Eckert



18 Stille Tage mit dem Herzensgebet - Geborgen im Raum der Stille

8. - 11. 5. 25
Beginn Do 18.30 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 396,- €
für GV 471,- €

„Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn aus ihm quillt das Leben.“ (Sprüche 4,23)

Die Erfahrungen der Mystiker*innen bezeugen das Erleben der Stille als Begegnung mit dem Unendlichen. In der Tradition des Herzensgebetes finden wir einen bewährten Schulungs- und Einübungsweg, um innere Stille und die damit einhergehende Herzensruhe (Hesychia) in unserem Bewusstsein schrittweise zu kultivieren.

Da, wo sich Raum und Zeit im Jetzt vereinen, kann Geborgenheit im Raum dieser unverfügbaren Stille erlebbar werden und heilsam wirken. Unser Herz kann sich wohlfühlen und sich der Weisheit anvertrauen, dass aus ihm das Leben „quillt“.

Gestaltungselemente: Wir verbinden uns in diesen Schweigetagen mit der Kraft der mantrischen Praxis des Herzensgebetes. Meditation, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, spirituelle Impulse, mantrische Gesänge und spirituelle Lieder geben dem Tag einen einfachen Rhythmus.

Kursleitung: Stephan Hachtmann

19 Kräuterkunde im Klostergarten*

15. 5. 25
Beginn Do 14.30
Ende Do 18.30 Uhr

Kosten 48,- €
für GV 58,- €

Das Wissen um die Anwendung und Heilwirkung von Kräutern hat in Klöstern lange Tradition. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innen ebenfalls in diesem Seminar.

Die Rezepte stammen von Rita Lüder, der Autorin des Buches „Wildpflanzen zum Genießen“.

Kursleitung: Dr. Rita Lüder



20 **Bewegender Klang – bewegter Gesang***

16. - 18. 5. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

Wenn alles wächst und grünt, laden wir ein zum gemeinsamen Singen spiritueller Lieder, die uns auf die Spur der Kraft bringen, die alles zum Wachsen bringt. Gemeinsames Tönen und mantrisches Singen berühren von innen her und bringen uns in Bewegung, mit Gebärden, einfachen Kreistänzen und in freien Ausdruck. Monochord und weitere Instrumente, eigene Melodien, Textimpulse und Momente der Stille unterstützen bei der Spurensuche nach den Kräften in uns, – auf dass unsere Herzen erfüllt werden mit Freude.

Kursleitung: Doris Jäger, Antje Wagener

22 **Gartenexerzitien***

29. 5. - 1. 6. 25

Beginn Do 16 Uhr
Ende So 11 Uhr

Kosten 237,- €
für GV 317,- €

„Der Garten erblühte tief in meinen Worten und auch meine Hände verzweigten sich weit als gebende Gärten der Innerlichkeit.“

Spirituelle Wege sind oft Wege des Ringens um die Balance zwischen dem alltäglichen Tun und dem inneren Erblühen. Wir suchen die Anbindung an die göttliche Quelle. Und wie der Garten bewässert und von manchen Beikräutern befreit werden muss, brauchen auch wir Zeiten der Pflege, der Zuwendung und des Innehaltens. Was möchte sich in mir verzweigen? Was begrenzt mich, weil es wie Unkraut meine Entfaltung behindert? Wo finde ich meine Quelle? Es werden eine ausbalancierte Mischung aus tatkräftigem Tun im Klostergarten und angeleiteten Meditationen im Schweigen angeboten. Auch Körper- und Atemübungen sowie persönliche Zeit zum freien Gestalten eröffnen Wege in den inneren Garten, zur Quelle der Sehnsucht, die uns erblühen lässt. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt.

Kursleitung: Richard Rehm, Regina Fries, Bettina Ebert

JUNI

23 **Gast sein im Kloster***

4. - 10. 6. 25

Beginn Mi 17 Uhr
Ende Di 11 Uhr

Kosten 47,- €/Tag
für GV 62,- €
Selbstverpflegung

„Wo Liebe ist, da ist auch Gott.“ (Lew Tolstoi)

In diesen Frühsommertagen lassen wir uns von den Worten L. Tolstois inspirieren, der wie kein anderer die Liebe des Herzens als Zugang zu Gott aufzeigte. Wir erleben beim Gang durch die Natur die Kraft der Liebe und Erneuerung in Gottes Schöpfung. Eingerahmt in Morgen- und Abendmeditationen erspüren wir Gottes Liebe in unserem eigenen Leben.

Für ein Einzelgespräch (frei) oder ein professionelles Einzelcoaching (kostenpfl.) steht Ihnen nach Absprache die Begleiterin zur Verfügung.

Kursleitung: Sabine Chmielewski

24 **Meinem Individuationsweg nachspüren...***

12. - 15. 6. 25

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 396,- €
für GV 471,- €

– Analytische Psychologie und Spiritualität

„Individuation bedeutet: zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden.“ (C. G. Jung)

Im Laufe unseres Lebens bilden wir unsere „Kernpersönlichkeit“ aus, die nach Erweiterung sucht. Dazu gehört auch, dass wir uns unseren „Schattenseiten“ liebevoll zuwenden, um uns mit ihnen zu versöhnen.

Im Vorfeld verschicken wir den Myers-Briggs-Typenindikator (M.B.T.I.), der auf den Erkenntnissen der Persönlichkeitstypologie C.G. Jung's aufbaut.

In diesem Kurs geht es um Selbsterkenntnis und spirituelle Herzensbildung.

Elemente des Kurses: Biografiearbeit, thematische Impulse zur Persönlichkeitstypologie von C.G. Jung, Testauswertung M.B.T.I., Austausch, Meditation und Schweigezeiten.

Kursleitung: Barbara Eckert, Andrea Hatecke



25 Wachwerden für das Mysterium*

20. - 22. 6. 25

Beginn Fr 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €

für GV 314,- €

Herzensgebet, Leibarbeit,
Meditativer Tanz

Mit ganzer Aufmerksamkeit schauen, lauschen, riechen – der Sommer bietet uns vielfältige Möglichkeiten, mit all unseren Sinnen die Fülle und Pracht aufzunehmen, die uns umgibt. In unserem Alltag gehen wir oft darüber hinweg, unsere Sinne werden überlagert. Wir bleiben an der Oberfläche, das Herz bleibt unbeachtet.

Zeiten der Einkehr können uns helfen, den Blick zu öffnen, zu weiten und zu vertiefen: Was leuchtet mir auf als Geheimnis in jedem Ding? Denn alles spricht seine Sprache und will verlocken, dem Mysterium nachzugehen.

An diesem Wochenende lassen wir uns begleiten von einem Gedicht von Rose Ausländer. Seine Impulse helfen uns, wach zu werden, das Herz zu beachten und offen zu werden für das Hintergründige in allem.

Ein geladen sind Menschen, die – ausgehend vom äußeren Reichtum – in die eigene Herzentiefe eintauchen möchten. Dabei unterstützen uns der alte christliche Meditationsweg des Herzensgebetes, Meditativer Tanz und achtsame Leibarbeit. Der Samstag ist ein Schweigetag.

Kursleitung: Inge Brüggemann

26 Gartentag*

21. 6. 25

Beginn Sa 8.30 Uhr

Ende Sa 15.30 Uhr

s. Seite 12

Kursleitung: Patricia Rauscher, Richard Rehm,
Katrin Helmke-Ruß



©B.-T.Ebert



©S. Noesser

27 Das Labyrinth – Landkarte der Seele*

27. - 29. 6. 25

Beginn Fr. 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €

für GV 314,- €

„Leben ist ein beständiges Gehen im Labyrinth. Ankommen und Aufbrechen. Zur Mitte finden und sie wieder verlassen. Sich wenden müssen und doch weiterkommen.“ (Gernot Candolini)

Das Labyrinth gehört zu den ältesten Symbolen der Menschheit, dessen spirituelle Kraft sich im Begehen erschließt, ein symbolischer Ort einer spirituellen Pilgerreise. Mit seinen vielen Bögen und Wendungen lässt es sich als Spiegel des eigenen Lebensweges verstehen: zur Mitte finden durch die Wirrungen des Lebens. Die Mitte ist nicht immer im Blick, auch wenn sie vielleicht ganz nah liegt. Aber sie zieht als Kraftort, als Ort der Umkehr, begleitet durch die Hoffnung, dass sich das göttliche Geheimnis als Mitte des Lebens offenbart. Das Labyrinth lehrt: „Wir dürfen unserem Lebensweg vertrauen, wir kommen bei uns, im Zentrum des Lebens an.“ (Gernot Candolini).

Elemente des Kurses: thematische Impulse, persönliche Schweigezeiten, meditatives Sitzen in der Stille, Begehen des Labyrinths, Austausch

Kursleitung: Barbara Eckert, Mareile Preuschhof



© B. T. Ebert

JULI

29 Traumaheilung und tiefe spirituelle Erfahrungen*

17. - 20. 7. 25

Beginn Do 10 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 684,- €
für GV 759,- €

Die Fähigkeit, sich selbst bedingungslos liebevoll zu beachten, ist die zentrale Aufgabe im Traumaheilungsprozess. Der Weg der Traumaheilung kann zu tiefen spirituellen Erfahrungen führen. Sie haben ein hohes Heilungspotenzial.

In diesem Seminar können wir von traumabedingten selbstverneinenden Grundüberzeugungen wieder zu Selbstbejahung und Selbstliebe finden und darüber hinaus zu tiefen spirituellen Erfahrungen.

Dabei können wir unsere Erfahrungen durch uralte heilsame Weisheiten der christlichen Mystik ergänzen.

Wir wenden uns unserem aktuellen Erleben, den Grenzen, an denen wir festsitzen, und leidvollen Zuständen, die wir auflösen möchten, zu. Wir können erfahren, wie liebevolle Selbstbeachtung vor allem da geht, wo wir in Selbstverneinungen gefangen sind. Wir gehen einen Weg, in dem wir Leidvolles transformieren. Es ist ein Weg des Loslassens. Er führt in größere innere Freiheit, Lebendigkeit, Frieden und Stille und letztlich in tiefe, spirituelle Erfahrungen.

Methoden: liebevolles Beachten und Zulassen von Körperempfindungen und Gefühlen, Unterstützung beim Tiefersinken in Gefühle, Bejahen von Abwehr und Widerstand, Beachtung des verletzten inneren Kindes, Meditation

Kursleitung: Brigitte Koch-Kersten, Mareile Preuschhof

AUGUST

31 Alltagsexerzitien* Die gesamte Natur ist ein Ort der Gegenwart Gottes „Schöpfungs-Spiritualität“

Aug. + Sep. 25

Beginn Do 18.30 Uhr

Ende Do 20 Uhr

6 Abende

„Mir nutzte es, Felder oder Wasser oder Blumen zu sehen. In ihnen fand ich eine Spur des Schöpfers; sie dienten mir als Buch.“

(Teresa von Ávila)

Der 4-wöchige geistliche Übungsweg bietet die Möglichkeit, empfänglich zu werden für die Gegenwart Gottes, ihr Zeit und Raum im Alltag zu geben. Mit täglichen Impulsen, biblischen Texten oder Gebeten möchten wir Sie einladen, in die Natur zu gehen, zu meditieren, zu beten, und eine tiefere Begegnung mit sich selbst, mit der Natur und mit Gott zu ermöglichen.

Jede*r kann teilnehmen, die/der sich verbindlich auf tägliche persönliche Übungszeiten (30-45 Minuten), ein wöchentliches Treffen mit allen Teilnehmenden und ein wöchentliches Begleitgespräch einlässt.

Infoabend: 26.6.2025, 18.30 Uhr

Kurstage: donnerstags, 14.8.2025, 21.8.2025, 28.8.2025 und 4.9.2025

von 18.30 Uhr - ca. 20.00 Uhr

Kursleitung: Gabi Dietrich, Andrea Maiwald

32 Weg des Herzens - * Klostertag mit Meditation & Yoga

30. 8. 25

Beginn Sa 10 Uhr

Ende Sa 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 78,- €

„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre...“

(Rainer Maria Rilke)

Wir werden gemeinsam dieser Stille nachspüren durch eine Kombination aus verschiedenen Zugängen zu Meditation, Herzensgebet, Leibarbeit und ganzheitlichem Yoga, um so sanft zur Ruhe und dadurch stärker mit uns selbst in Verbindung zu kommen.

Kursleitung: Michael Biller, Vanessa Köster



SEPTEMBER

33 Qigong – Stille in Bewegung*

5. - 7. 9. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

„Gegen den Wind entstauben“ – Den sanft reinigenden Widerstand erfahren

Qigong ist 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.

„Es gibt keine Lösungen im Leben. Es gibt Kräfte in Bewegung; die muss man schaffen; die Lösungen folgen nach.“

(Antoine de Saint-Exupéry, aus Nachtflug)

Übungen: Gesundheitsschützende Übungen aus dem „Daoyin Baojian Gong“ von Prof. Zhang Guangde und Übungen aus dem „Innen Nährenden Qigong“ von Liu Ya Fei
Bei entsprechendem Wetter üben und praktizieren wir auch im Klostergarten.

Kursleitung: Sabine Fischer-Ward

34 Gartentag*

6. 9. 25

Beginn Sa 8.30 Uhr
Ende Sa 15.30 Uhr

s. Seite 12

Kursleitung: Patricia Rauscher, Richard Rehm,
Katrin Helmke-Ruß

36 Kraftort Kloster – in Gemeinschaft leben* ein Tag für Frauen

15. 9. 25

Beginn Mo 10 Uhr
Ende Mo 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 78,- €

Die Sehnsucht, einer christlichen 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 Geistl. Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen und des Kloster Lüne einen Tag, an dem Sie einem möglichen Ruf nachspüren und -gehen können. Außerdem lernen Sie Kraftorte eines Klosters kennen.

Informationen, Innehalten, Gespräch, Meditation, Übungen

Kursleitung: Äbtissinnen Amélie zu Dohna,
Mareile Preuschhof





37 Gast sein im Kloster*

18. - 24. 9. 25

Beginn Do 17 Uhr
Ende Mi 11 Uhr

Kosten 47,- €/Tag
für GV 62,- €
Selbstverpflegung

Herbstzeit – Erntezeit

Im Herbst schauen wir mit Dankbarkeit auf die Gaben, die uns geschenkt wurden. Sie wecken Hoffnung für die Zukunft.

Im Wechsel der Jahreszeiten können sich auch unsere eigenen Lebenszyklen spiegeln. Wir halten Rückschau auf unser bisheriges Leben. Was habe ich geerntet, was gesät und was ist mir vielleicht ohne mein Zutun geschenkt worden? Wie möchte ich mein weiteres Leben gestalten, wo und was will ich säen?

So können wir dankbar sein für die Geschenke des Lebens und Hoffnung entwickeln für das, was noch kommt, wissend, dass wir getragen wurden und werden in göttlicher Hand.

Seien Sie herzlich eingeladen, an diesen Tagen der Stille und Ruhe im Kloster Wennigsen, eingerahmt von Morgen- und Abendandachten, Meditation mit Anleitung und Einzelgesprächen, auf diese Entdeckungsreise zu gehen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen.

Kursleitung: Dorothea Kötter

38 Klang aus der Stille – Singen als Gebet*

20. 9. 25

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 78,- €

„Die Musik und ihre Stimmen,
loten die Tiefen der Stille aus
und entzücken den Lauschenden.“

(John O'Donohue)

Wenn eine Melodie ertönt und einen 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 wie ein Gebet erlebt werden und in unserem Herzen heilsame Kraft wecken. Wir wollen in einer geschützten und bergenden Atmosphäre mit einfachen spirituellen Liedern, Mantrien und heilsamen Klängen der Sehnsucht unseres Herzens folgen und einer Dimension lauschen, die tief in unserer Seele lebendig ist und uns berühren und mit Glück erfüllen möchte.

Dabei 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)

39 Mit dem Herzen beten

26. - 28. 9. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

Das stille Beten im Inneren hat viele Namen: Meditatives Gebet, Herzensgebet, Immerwährendes Gebet oder auch Jesusgebet. Aus verschiedenen Traditionen hat es sich entwickelt und kennt unterschiedliche Formen.

In der Geborgenheit des Klosters können Sie diese Gebetspraxis für sich entdecken, wenn Sie zuvor bereits erste Meditationserfahrungen gemacht haben. Das Sitzen in der Stille und die Wahrnehmung unseres Leibes bereiten uns vor, um ein persönliches Herzenswort zu finden, das betend im Inneren wiederholt wird. Andachten, meditativer Tanz und Körperübungen geben diesen Tagen ihren Rahmen und Rhythmus. Der Samstag wird überwiegend im Schweigen verbracht.

Kursleitung: Andrea Hatecke, Thorsten Kißling



OKTOBER



40 Kalligrafie und Meditation*

2. - 5. 10. 25

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 396,- €
für GV 471,- €



„Und dann muss man ja auch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

(Astrid Lindgren, Tagebuch 1964)

Muße und die Seele baumeln lassen, kommen in dieser übvollen und auf Geschwindigkeit und Leistung fixierten Zeit viel zu kurz. Die Natur wahrnehmen, mit Meditation, Zeiten des Schweigens und Körper-/ Entspannungsübungen zur Ruhe kommen, sich austauschen über das, was mir guttut, den eigenen Gedanken nachgehen und diese in der wundervoll tänzerischen und schwingenden Schrift Zapfino festhalten – so wollen wir diese Tage miteinander gestalten. Wir nehmen uns Zeit zum Schreiben, aber auch Zeit für das Thema Selbstfürsorge. Kalligrafische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn verschickt.

Kursleitung: Sabine Pfeiffer, Barbara Eckert

42 Gartenexerzitien*

23. - 26. 10. 25

Beginn Do 16 Uhr
Ende So 11 Uhr

Kosten 237,- €
für GV 317,- €

Kloster und Garten im Schweigen als Kraftort entdecken

Viele Menschen erfahren unser Kloster und seinen Garten als tief berührend und heilsam. Welche Vorstellungen und Kräfte sind hier am Werk und können für mich persönlich erfahrbar werden? Wir verbringen die Tage mit herbstlicher Ernte, Beetpflege und Vorbereitung des Gartens für den Winter, lassen uns im Schweigen leeren und erfüllen mit neuer Kraft.

Im gärtnerischen Tun im Schweigen, in angeleiteter Meditation mit Texten zum Themenkreis, in einfachen Bewegungstänzen und im Austausch spüren wir den Kraftquellen in Garten und Klostergebäude nach.

Kursleitung: Bettina Noesser, Richard Rehm

NOVEMBER

44 Gartentag*

siehe Seite 12

8. 11. 25

Beginn Sa 8.30 Uhr
Ende Sa 15.30 Uhr

Kursleitung: Patricia Rauscher/Richard Rehm,
Katrin Helmke-Ruß

45 „Dass uns ein Sanftes geschähe, wenn uns der Himmel berührt...“ (Jean Gebser)*

Feldenkrais und Herzensgebet

7. - 9. 11. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

Im stillen Sitzen im Herzensgebet und gleichermaßen im aufmerksamen Bewegen des Körpers in der Feldenkrais-Arbeit, üben wir uns ein wahrzunehmen, was jetzt ist. Unsere Aufmerksamkeit berührt in liebevoller Weise unser körperliches Sein und unsere Bewegung und bringt uns in Verbindung mit uns selbst.

So können wir in einer kreativen und erforschenden Haltung mit dem gehen, was geschieht. Wir lernen, dem inneren Impuls zu folgen, der uns zu dem führt, was jetzt wichtig und gut ist. Das Alte freigeben und durchlässig werden für das Neue, das sich schon in uns bereitet hat und seinen Weg sucht, um hervorzukommen.

Bewegung erfahren als einen Weg zu mir selbst, als Weg zu dem JA zu mir selbst, als Be-Weg-ung in mein Herz.

Methoden: Feldenkrais, Sitzen in Stille, Austausch, Schweigezeiten

Kursleitung: Ina Hohenstein



46 Träume – Sprache der Seele*

14. - 16. 11. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

In jeder Nacht ist unsere Seele kreativ und lässt Träume entstehen. Was tun, wenn sie uns entschwinden oder häufig das gleiche geträumt wird?

Wenn wir sie erinnern, finden wir sie vielleicht kurios, seltsam oder befremdend. 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 im eigenen Leben sein können. Neben kleinen Impulsreferaten, Visualisierungen, Symbolarbeit, Meditation, gestalterischem Ausdruck und Leibarbeit nähern wir uns der Botschaft unserer Träume im Erleben und Nachspüren. Das Gespräch dient dem Verstehen.

Kursleitung: Ina König, Dorothea Lüdi

48 Gast sein im Kloster*

26. 11. - 2. 12. 25

Beginn Mi 17 Uhr
Ende Di 10 Uhr

Kosten 47,- €
für GV 62,- €
Selbstverpflegung

Seien Sie eingeladen, Ihren Alltag zu unterbrechen, Kraft zu schöpfen und in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu kommen.

Im Kloster ist Raum, Ihrer spirituellen Sehnsucht zu folgen.

Sie übernachten in liebevoll, schlicht eingerichteten Einzelzimmern, verpflegen sich selbst in einer der Gästeküchen und gestalten Ihren Tag eigenständig. Morgens und am Abend können Sie an einer Meditations- bzw. Gebetszeit teilnehmen.

Für ein Einzelgespräch steht Ihnen nach Absprache die/der Begleiter*in zur Verfügung. Unsere Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, die ganze Woche im Kloster zu sein.

Bitte buchen Sie nicht weniger als vier Nächte.

Kursleitung: NN



© B. Böhm - ke-5.com

DEZEMBER

49 Die Nacht des offenen Himmels*

5. - 7. 12. 25

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

Herzensgebet, Leibarbeit, Meditativer Tanz

Was bedeutet mir das – „offener Himmel“? Habe ich die Erfahrung eines „offenen Himmels“ schon einmal gemacht? Wann, wo, wie? War das ein äußeres Geschehen oder ein inneres Erleben? Wie kann ich immer wieder neu darauf aufmerksam werden?

Wir leben in einer zerrissenen Welt, in der viel Unfriede herrscht. Doch die Sehnsucht nach Frieden lebt als stille Hoffnung weiter – wie damals vor gut 2000 Jahren, als die Hirten von Bethlehem in einem unterdrückten Land die Erfahrung des „offenen Himmels“ machen durften. So erzählt es uns die Weihnachtsgeschichte.

„Durch die herzliche Barmherzigkeit Gottes hat uns das Licht aus der Höhe besucht.

Es erscheint denen, die in Finsternis und Schatten des Todes sind und will unsere Füße richten auf den Weg des Friedens.“ (Lk 1, 78-79)

Eine Zusage auch für uns. Was macht es uns so schwer, das anzunehmen und friedlich zu sein? Wie kann es uns gelingen, in einen inneren Frieden zu finden, der zu einem äußeren Frieden werden kann?

Methoden: Herzensgebet, Leibarbeit, Meditativer Tanz, Samstag als Schweigetag; für den Weg durch das Wochenende, einen Weg, der uns herausfordert und immer wieder neue Ermutigung braucht.

Kursleitung: Inge Brüggemann

50 **Klostertag im Advent***

8. 12. 25 **Komm, göttliches Licht ...**

Ein Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes

„Komm göttliches Licht, erleuchte die Erde, erfüll unsere Herzen, nimm Wohnung in uns...“

Wenn wir bereit sind, das loszulassen, was wir geplant haben, können wir das Licht empfangen, das auf uns wartet. Auch Maria in der Weihnachtsgeschichte hatte ganz andere Pläne für ihr Leben. Sie willigt dennoch ein, dass das Göttliche durch sie in die Welt geboren wird.

In vielen von uns ist gerade in dieser Zeit eine große Sehnsucht danach, etwas von dieser Lichtkraft im eigenen Leben zu spüren. Wenn feste Vorstellungen verabschiedet werden, entsteht Raum für das göttliche Licht, das auch in uns Wohnung nimmt.

An diesem Schweigetag in der adventlichen Zeit wollen wir uns im stillen Sitzen, meditativen Gehen, Körperarbeit, in Impulsen und im Singen adventlicher Lieder auf diese besondere Zeit einstimmen, damit wir wahrnehmen, dass diesem Licht längst auch in uns Wohnung genommen hat.

Kursleitung: Stephan Hachtmann

51 **Wie soll ich dich empfangen***

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

KursleiterInnen



Mareile Preuschhof

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



Michael Biller

Meditationsbegleiter Kloster Wennigsen, Yoga Acharya (Yogalife Foundation®, RYS200)



Cora Maria Bromund

Atem-, Sprech und Stimmlehrerin. Seit 2017 Angebote für meditatives Singen seit 2007 Konzerttätigkeit mit selbstkomponierten Liedern und eigener Band, Langjährige Meditations- und Retreaterfahrungen



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



Gabi Dietrich

Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Geistliche Begleiterin i.A. Frauengemeinschaft des Klosters



Bettina Theresia Ebert

Waldorferzieherin, Verwaltungsbeamtin, Systemischer Coach (DVNLP), Trauerbegleiterin (ITA) Frauengemeinschaft des Klosters

Beginn Mo 10 Uhr
Ende Mo 17 Uhr

Kosten 58,- €
für GV 314,- €

12. - 14. 12. 25

Beginn Fr 17 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kosten 264,- €
für GV 314,- €

**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

**Regina Fries**

Heilpädagogin,
Meditationslehrerin Via Cordis®

**Stephan Hachtmann**

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon,
Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensege-
bet, Integraler Spiritualität, Spiritualität u.
Abhängigkeitserfahrungen, Autor, Musiker u.
Komponist spiritueller Lieder.
www.stephanhachtmann.de

**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

**Katrin Helmke-Ruß**

Kinder- und Jugend-Psychotherapeutin,
Frauengemeinschaft des Klosters

**Ina Hohenstein**

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

**Doris Jäger**

Pastorin i.R., Meditationsanleiterin Via Cordis®

**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 Psy-
chotherapie, Schwerpunkt Traumatherapie
Ausbilderin für Traumatherapie, psycholo-
gische Beratung u. Supervision, Leitung des
GAP Instituts Kassel, <https://koch-kersten.gap-kassel.net/>

**Ina König**

Pfarrerin i. R., Ehe-, Familien- u. Lebens-
beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Traumdeutung nach C.G.Jung,
Meditationslehrerin Kloster Wennigsen



Vanessa Köster
Yogalehrerin



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



Gerd Kötter
Kantor i.R., Tanzpädagoge



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



Andrea Maiwald
Pastorin, Yogalehrerin, Achtsamkeits-
trainerin, Geistliche Begleiterin in Ausbildung



Bettina Noesser
Dipl.-Ing., Architektin mit eigenem
Architekturbüro in Köln, das viele kirchliche
Um- und Neubauprojekte gestaltet hat,
Erfahrung im Herzensgebiet,
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>



Patricia Rauscher
Dipl. Ing. Freiraumplanung und Umweltent-
wicklung, Gartenleitung Freiwilligengruppe
Klostergarten



Richard Rehm
Dipl. Ing. Gartenarchitekt, Gartenleitung
Freiwilligengruppe Klostergarten



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



Gabriele-Verena Siemers
Altäbtissin, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin,
Kontemplationslehrerin Via Cordis®



Antje Wagener
Förderschullehrerin, Musikpädagogin

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 30,- €,
ab 14 Tage vorher: 50 % der Kursgebühren,
ab 7 Tage vorher: 75 % der Kosten
ab 1 Tag vorher 100 % aller Kosten.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** bitten wir spätestens eine Woche vor Kursbeginn mitzuteilen. Für Mehraufwand berechnen wir 7,- €/Tag.
- **Aufenthalt** im Kloster ohne Kursteilnahme: 40,- €/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.



© B. Bönecke-Siemers

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 2025

Kurs-Nr.	Termin	Thema	Kursleitung
25.01	17. - 19.1.	Bei mir sein*	Andrea Hatecke, Thorsten Kißling
25.02	21. - 24. 2.	Diakonie, geschl. Gruppe	Helke Ricker
25.03	26.1.	Klostertag*	Inge Brüggemann
25.04	31.1. - 4.2.	Konvent	Frauengemeinschaft
25.05	6. - 9. 2	Feldenkrais*	Ina Hohenstein
25.06	12. - 18. 2.	Gast sein im Kloster*	Cornelia Reusch
25.07	15. 2.	Klostertag*	Cornelia Reusch
25.08	20. - 23.2.	Obstbaumpflege*	Klaus Heisig, Bettina Noesser
25.09	27.2. - 2.3.	Loslassen und still werden*	Mareile Preuschhof
25.10	13. - 21.3.	Weiterbildung	Gabriele-V. Siemers
25.11	22.3.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm, M. Preuschhof
25.12	28.3.	Klostertag*	Stephan Hachtmann
25.14	2. - 8. 4.	Gast sein im Kloster*	Thorsten Kißling
25.15	11. - 13.4.	Focussing*	Dr. P. Lincoln, C. Henkel
25.16	25. - 27.4.	Kalligrafie*	S. Pfeiffer, B. Eckert
25.17	30.4. - 4.5.	Konvent	Frauengemeinschaft
25.18	8.5. - 11.5.	Stille Tage mit dem Herzensgebet	Stephan Hachtmann
25.19	15.5.	Kräuterkunde*	Rita Lüder
25.20	16. - 18.5.	Bewegender Klang - bewegter Gesang*	Doris Jäger, Antje Wagener
25.21	20. - 23.5.	Diakonie, geschl. Gruppe	Helke Ricker
25.22	29.5. - 1.6.	Gartenexerzitien*	R. Rehm, R. Fries, B. Ebert
25.23	4. - 10.6.	Gast sein im Kloster*	Sabine Chmielewski
25.24	12. - 15.6.	Meinem Individuationsweg nachspüren*	Barbara Eckert, Andrea Hatecke
25.25	20. - 22.6.	Wachwerden für das Mysterium*	Inge Brüggemann
25.26	21.6.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm, K. Helmke-Ruß

Hinweis: Die Kurse mit * auch für EinsteigerInnen geeignet

25.27	27. - 29.6.	Das Labyrinth - Landkarte der Seele*	Barbara Eckert, Mareile Preuschhof
25.28	4. - 6.7.	Konvent	Frauengemeinschaft
25.29	17. - 20.7.	Traumaheilung*	Brigitte Koch-Kersten
25.30	25.7. - 2.8.	Weiterbildung 2 Kurse	Gabriele-V. Siemers
25.31	14.8. u.a.	Alltagsexerzitien*	Gabi Dietrich, Andrea Maiwald
	11. - 29.8.	Schließzeit des Klosters	
25.32	30.8.	Weg des Herzens*	M. Biller, V. Köster
25.33	5. - 7.9.	Qigong*	Sabine Fischer-Ward
25.34	6.9.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm, K. Helmke-Ruß
25.35	12. - 14.9.	Konvent	Frauengemeinschaft
25.36	15.9.	Kraftort Kloster - in Gemeinschaft leben*	A. zu Dohna, M. Preuschhof
25.37	18. - 24.9.	Gast sein im Kloster*	Dorothea Kötter
25.38	20.9.	Klang aus der Stille* - Singen als Gebet	Stephan Hachtmann, Dorothea Hachtmann
25.39	26. - 28.9.	Mit dem Herzen beten	A. Hatecke, T. Kißling
25.40	2. - 5.10.	Kalligrafie und Meditation*	S. Pfeiffer, B. Eckert
25.41	17. - 19.10.	Lehrendentagung VC	Verein Viacordis
25.42	23. - 26.10.	Gartenexerzitien*	B. Noesser, R. Rehm
25.43	30.10. - 2.11.	Ich rufe dich, Nachtreffen	WB Ich rufe dich
25.44	8.11.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm, K. Helmke-Ruß
25.45	7. - 9.11.	Feldenkrais*	Ina Hohenstein
25.46	14. - 16.11.	Träume - Sprache der Seele*	Ina König, Dorothea Lüdi
25.47	21. - 23.11.	Konvent	Frauengemeinschaft
25.48	26.11. - 2.12.	Gast sein im Kloster*	NN
25.49	5. - 7.12.	Die Nacht des offenen Himmels*	Inge Brüggemann
25.50	8.12.	Klostertag im Advent*	Stephan Hachtmann
25.51	12. - 14.12.	Wie soll ich dich empfangen*	Gerd Kötter

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“).



Alle Zimmerfotos ©B. Bönecke-Siemers

Lage und Anfahrt



©B. Bönecke-Siemers

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 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