



Kloster  
Wennigsen



**Haus für Stille und Begegnung**  
**Programm 2022**



*Du*

*Keine Sehnsucht*

*deinem Himmel zu weit.*

*Keine Schuld*

*deiner Huld zu breit.*

*Kein Fallen*

*deinen Händen zu tief.*

*Jacqueline Keune*

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 2022 in den Händen. Tauchen Sie gerne ein in unsere Angebote. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, finden Sie im Kloster und seinem großen Garten einen besonderen Ort: eine Oase der Ruhe und Kraft.

Den Herausforderungen unserer Zeit und unseres je eigenen Lebens können wir unterschiedlich begegnen. Das Kloster bietet Ihnen die Wahrnehmung der spirituellen Dimension. Sie können hier an Morgen- und Abend-Meditationen teilnehmen, die Stille zulassen, Achtsamkeit einüben, das Herz öffnen für Gottes Geist, sich sinken lassen in seine Gegenwart.

Viele Menschen spüren die Sehnsucht nach dem viel Größeren, weit über uns Hinausgehenden. Sie sehnen sich nach der Begegnung mit Gott, mit seiner unendlichen Liebe und Barmherzigkeit. In der Meditation üben wir, uns dafür zu öffnen und unseren eigenen Lebensweg zu vertiefen. Im Kloster wird das Herzensgebet, eine frühchristliche kontemplative Meditationsform praktiziert. Die eigentliche Methode ist leicht zu erfassen. Das Üben braucht seine Zeit.

Die Angebote des Hauses für Stille und Begegnung bestehen aus einem breiten Fächer an Kursen, Einkehrzeiten, Klostertagen, Gartenaktivitäten und Weiterbildungen im Herzensgebet. Die Kurse haben unterschiedliche Themen, die allesamt dazu dienen, sich für die spirituelle Tiefe zu öffnen. Alle Angebote bekommen ihre Struktur durch die Meditationsandachten. Viele Angebote bieten durchgehend oder partiell Zeiten der Stille an.

Wir sind zuversichtlich, dass unser Angebot in diesen besonderen Zeiten stattfinden kann. Im Kloster werden die nötigen Maßnahmen durchgeführt und Lockerungen umgesetzt. Mittlerweile haben wir viel Erfahrung. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

Bleiben Sie behütet! Mit herzlichen Segenswünschen,  
Ihre



## Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen

Zeitgemäße Formen christlicher Spiritualität zu gestalten und zugleich klösterliche Tradition zu bewahren, das ist das Anliegen unserer Geistlichen Frauengemeinschaft. Seit 2008 entwickelt sich unser Kreis von neun Frauen (davon zwei Anwärtinnen), welche aus den verschiedensten Berufsfeldern kommen. Zu ihm gehören unverheiratete und verheiratete Frauen.

Uns verbindet die Sehnsucht nach gemeinsam gelebter Spiritualität und der Wunsch, das Kloster Wennigsen mit Leben zu füllen. Aus unseren Wohnorten zwischen Bern, Köln und der Elbmündung kommen wir regelmäßig zu Hausdiensten, Seminaren und Einkehrzeiten im Kloster zusammen.

Wir üben uns auf dem Weg des Herzensgebets. Seit 2011 sind wir von der Landeskirche Hannover als Geistliche Gemeinschaft anerkannt und formal ein eingetragener Verein. So bereichern wir die vielfältige Landschaft der niedersächsischen Frauenkonvente und Kapitel um eine moderne Variante.

Unsere Frauengemeinschaft gründet sich an diesem wunderbaren, geschichtsträchtigen und Ehrfurcht gebietenden Ort in eine lange Tradition geistlichen Lebens. Heute wohnt nur die Äbtissin direkt im Kloster. Alle anderen Frauen leben an ihren ursprünglichen Wohnorten und „fliegen ein“ zu den regelmäßigen Treffen und zu ihren jeweiligen Klosteraktivitäten. Es ist eine moderne Form der spirituellen klösterlichen Gemeinschaft, die einerseits Verbindlichkeit erwartet, andererseits den Mitgliedern der Frauengemeinschaft persönliche Freiheiten lässt. Jede Frau engagiert sich nach je eigenen Gaben und Wünschen.

## Öffentliche Kirchen- und Klosterführungen 2022

### Treffpunkt 13.00 Uhr

am Turm der Klosterkirche Wennigsen, Klosteramthof

samstags:

15. Januar	19. Februar	5. März
2. April	25. Juni	16. Juli
6. August	15. Okt. (16 Uhr)	3. Dezember

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 0176 - 61201738 [constanze.kanz@gmail.com](mailto:constanze.kanz@gmail.com)

Preise: Erwachsene 4,50 € / Kinder (6-14 Jahre) 2,- €

Pauschalpreis für Gruppen bis 10 Personen 45,- €

Auf Anfrage sind Sonderführungen möglich.

### Kloster und Kirche bei Kerzenschein

freitags:

18. Februar 2022, 19 - 21 Uhr  
18. November 2022, 19 - 21 Uhr

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

Constanze Kanz, Barbara von Witzleben

Preis: Erwachsene 9,- €, Kinder (6-14 Jahre) 3,- €

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 0176 - 61201738 [constanze.kanz@gmail.com](mailto:constanze.kanz@gmail.com)

### Tag des offenen Denkmals

11. September 2022

Zwei Führungen durch das Kloster und die Kirche um 14 + 15 Uhr

## Konzerte im Kloster



Samstag, 29.01.2022 19.30 Klostersaal

The Wolf Gang Cellists

Samstag, 19.02.2022 19.30 Klostersaal

Antje Weithaas, Boris Kusnezow, Violine, Piano

Sonntag, 3.04.2022 19.30 Klostersaal

Schubert-Lieder und Feldpostbriefe

A.-D. Capitelli, Anastasia Sokolova, Max Koch

# 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 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. Ein einfaches Mittagessen und Kaffeetrinken runden den Tag ab.

## Meditationskurse

Einige Kurse bieten Ihnen den Einstieg in 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 Erfahren in der Abgeschlossenheit des Klosters zu vertiefen. Mitunter kann das Angebot von Einzelgesprächen wahrgenommen werden.



## Geistliche Begleitung

Auf dem je eigenen geistlichen 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 mit seelsorgerlicher und beraterischer Kompetenz, mit Erfahrung und Praxis in Meditation und Kontemplation.

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

## 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*

Im Kloster Wennigsen wird die Weiterbildung im Herzensgebet (Via Cordis) angeboten. Es handelt sich um eine jahrhundertealte christliche Meditationsform, die unsere spirituelle Suche vertiefen kann.

Gemeinsame Intensivzeiten im Schweigen dienen dazu, dass wir uns mit allem, was zu uns gehört, in einer heilsamen Stille einfinden, in einem Raum der Achtsamkeit, in der Gegenwart Gottes. Dieses heilige Geheimnis immer mehr im eigenen Leben zu entdecken, kann in die Ruhe des Herzens (Hesychia) führen, die das Ziel des kontemplativen Weges ist. Es geht auch darum, aus der Stille heraus aktiv zu werden. Alltag und spiritueller Weg wollen zusammengebracht werden. Übrigens miteinander unterwegs zu sein, kann dabei eine Quelle der Inspiration und Kraft werden. Wir treffen uns an 20 Tagen pro Jahr in drei Kursen (2x 6 und 1x8 Tage).

Der Beginn des neuen dreijährigen Grundkurses in der Spiritualität des Herzensgebetes verschiebt sich coronabedingt leider um ein Jahr. Im Jahr 2023 ist ein Kennenlernkurs geplant, 2024 wird die Schulung beginnen. Es ist möglich, sich als Interessent\*in vormerken zu lassen.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:  
Gabriele-Verena Siemers Tel. 0176 568 518 43

## 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 56 85 18 43

## Gast sein im Kloster

### Oasentage für Leib und Seele – Kloster auf Zeit

Wir heißen Sie herzlich willkommen, Ihren Alltag zu unterbrechen, Kraft zu schöpfen und in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu kommen.

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 schönen Gästeküche und gestalten Ihren Tag eigenständig. Dabei können Sie sich an einem strukturierten Tagesablauf orientieren und sind eingeladen, zweimal am Tag an der Meditations- und Gebetszeit teilzunehmen.

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.

Sie erfahren auf Wunsch Anleitung in der Meditation und können an weiteren Angeboten des Klosters teilnehmen:

- Meditationsabende (S. 4) - Klostertage (S. 4)
- Geistliche Begleitung (S. 5)
- Konzerte (S. 3) - Führungen (S. 3)

Hier ist Raum, Ihrer spirituellen Sehnsucht nachzugehen, das Herzensgebet und die kontemplative Weise, wie sie die Frauengemeinschaft im Kloster Wennigsen praktiziert, kennen zu lernen.

Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen. Die Übernachtung kostet 36,- €/Tag (bei nur 1 Nacht + 5,- €). Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad.

Termine für Einkehrzeiten und inhaltliche Schwerpunkte finden Sie im Programm unter Nr. 7, 22, 35, 47 und 54. und: [www.kloster-wennigsen.de](http://www.kloster-wennigsen.de) > Gast im Kloster oder rufen Sie uns an: Tel.: 0 51 03 - 4 57 97-0.



## Der Klostergarten als Heilort

### Gemeinsam aktiv

Gärten sind Orte der Verwandlung..... Im Garten erleben wir die Schöpfung und können uns als Teil von ihr erfahren. Im Keimen, Blühen, Reifen und Vergehen erkennen wir das Leben – auch unser Leben. Sind wir im Garten tätig, können wir wundersam verwandelt werden. Aus Angst wird Vertrauen, aus Wut Zufriedenheit, aus Trauer Hoffnung, aus Verletzung Heilung.

„Deine Seele ist wie ein Garten.“, schreibt die Mystikerin Teresa von Ávila. Auch in der Bibel finden wir Geschichten und Worte über Gärten und den Gärtner.

Für unseren je eigenen spirituellen Weg können wir im Klostergarten Wennigsen unsere Sinne ausbilden. Bewusstes Sehen und Hören, Riechen und Fühlen unterstützen die Achtsamkeit für das Geheimnis Gottes und den heilsamen Frieden in uns selbst.

### Jeden Donnerstag: Gartennachmittag

Wöchentliche Treffen ab März 2021 (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 Kurse: Nr. 23 (S. 18); Nr. 46 (S. 26)  
Gartentage: Nr. 13 (S. 14); Nr. 28 (S. 20); Nr. 39 (S. 24);  
Nr. 52 (S. 28).

## Kurse 2022

### Hinweise

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



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

## JANUAR

### 2 **Klostertag: Innehalten im Fluss der Zeit\***

16. 1. 22

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

50,- Verpfl./  
Kursgebühr

*Jesus Christus spricht: „Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen“ (Joh 6, 37)*

Ein Jahr liegt hinter uns, angefüllt mit Erfahrungen und Erlebnissen, ein neues, noch unberührtes liegt vor uns. Wir wollen innehalten, unserer Sehnsucht, unseren Wünschen für dieses neue Jahr nachspüren und in Zeiten des Schweigens unserer inneren Stimme Raum geben.

Die Jahreslosung enthält für das neue Jahr eine Einladung Jesu an uns. Wir wollen ihr nachspüren und wahrnehmen, was sie in uns zum Klingen bringt. Welche Resonanz nehmen wir wahr? Kann sie unsere Sehnsucht stillen?

Elemente des Herzensgebetes, wie spirituelle Impulse, Zeiten der Stille, Meditation, Wahrnehmung des Atemflusses, die auch für Anfänger\*innen geeignet sind, werden unser Innehalten an diesem Tag unterstützen.

Ursula Gröger-Mocka



## FEBRUAR

### 5 Grundkurs Meditation\*

28. - 30. 1. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr



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 beim 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

### 6 Qigong\*

4. - 6. 2. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

„*Stehen wie ein Berg. Hände wie ziehende Wolken*“  
Qigong ist bis heute tief verwurzelt in der chinesischen Kultur und ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Sowohl im Bereich der Gesunderhaltung als auch der künstlerischen Fähigkeiten wie Kalligraphie, Malerei, Musik und Dichtung haben die Übungen ihren Platz. Sie helfen uns beim Eintreten in die Ruhe und dem Entdecken der Qi-Bewegung in unserem Körper.

Wolke und Berg sind zwei zentrale Bilder, die unsere Fantasie anregen und den Qigong-Übungen Leben einhauchen. Mit ausgewählten Bewegungen aus den 15 Ausdrucksformen des Lehrsystems für Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui werden wir uns an diesem Wochenende auf den Weg machen. Zeiten der Stille, Morgen- und Abendlob fügen uns in das Klosterleben ein. Sollte der Februar schon mild sein, werden wir auch im Garten üben.

Waltraud Müller



### 7 Gast sein im Kloster\*

mit der Möglichkeit von Familienaufstellung

9. - 15. 2. 22

36,- / Tag / Ü / bei  
Selbstverpflegung

Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

„*Suche Gott, und du findest Gott und alles Gute dazu*“ (Aurelius Augustinus)


Sie können Ihre Einkehrtage im Kloster frei gestalten, so wie Sie es im Moment brauchen, um (wieder) zu sich zu kommen und Ruhe und Kraft für den Alltag zu schöpfen; die friedliche Atmosphäre des Klosters, seine Schönheit und die besondere Stille tragen dazu bei.

Seitens des Klosters wird ein Rahmen angeboten („Gast sein im Kloster“), den Sie nutzen können, um Ihrem Tag Struktur zu geben und geistige Impulse zu bekommen. Hierfür werde ich Ihre Ansprechpartnerin sein.

Wenn Sie darüber hinaus noch etwas klären möchten, biete ich Ihnen als zusätzliche Möglichkeit meinen inhaltlichen Schwerpunkt an: Gespräche mit Aufstellungen und Gestalttechniken. Auf diese Weise können Sie Aktuelles, oder Themen, die Ihnen schon lange am Herzen liegen, bearbeiten und sich selbst tiefer erfahren. Bitte sprechen Sie Termin und Preis für solche Einzelarbeiten mit mir ab.


Dagmar Remmer-Pflamm



- 8 Obstbaumpflege im Klostergarten\***  
**18. - 20. 2. 22**  
 Beginn 16 Uhr  
 Ende 13 Uhr  
 120,- Ü / VP  
 50,- Kursgebühr
-  Der Obstgarten bereichert unser Leben durch seine gesunden Früchte, seine natürliche Schönheit und die symbolisch-spirituelle Kraft eines paradiesischen Gartens. Neben der theoretischen Einführung und praktischen Durchführung von Schnitt-Techniken wollen wir uns auch der Geschichte des Apfelbaumes und der Rolle der Klöster im Mittelalter bei der Entwicklung des Obstbaues zuwenden. Es entsteht ein Wechsel zwischen Theorie und Austausch, zwischen körperlich wohltuender Gartenarbeit in der belebenden Vorfrühlingsluft und meditativen Lesungen sowie Zeiten der Stille. So werden wir das Erlebte vertiefen, um auch in unserem eigenen inneren und äußeren Garten fruchtbringend tätig werden zu können. Wetterfeste Kleidung und, wenn vorhanden, Gartenschere und Baumsäge bitte mitbringen.  
 Klaus Heisig, Bettina Noesser

- 9 Klostertag\***  
**21. 2. 22**  
 Beginn 10 Uhr  
 Ende 17 Uhr  
 50,- Verpfl. /  
 Kursgebühr
- Licht atmet Liebe ins Leben*  
*Licht atmet Liebe ins Leben. Voll Wärme das Herz. Empfängt diesen Segen.*  
*Empfangt diesen Segen, voll Licht schwingt darin Leben.*  
*Empfangt diesen Segen, mein Herz wird weit im Geben. (St.H8mann)*
- Eine spirituelle Lebensgestaltung gleicht einer Liebesreise in die tiefgründige Mitte unseres atmenden Wesens. Voller Hingabe und Aufmerksamkeit wollen wir uns an diesem Tag einem inneren Ort zuwenden, wo das göttliche Geheimnis gegenwärtig ist. In diesem Klangraum der Liebe ist uns die Teilhabe an Wahrheit, Schönheit und Heilung verheißen. Berührt von der Stille in unserem Herzen möchte sich mitfühlende Liebe und friedvolles Licht in unser Leben ausstrahlen und im Geben zum Segen für Andere werden. Die stille Meditation, spirituelle Gesänge, geistliche Impulse, heilsame Rituale, sowie Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind die wiederkehrenden Gestaltungselemente dieses Schweigetages.  
 Stephan Hachtmann

## MÄRZ

- 11 Kalligrafie und Meditation\***  
**10. - 13. 3. 22**  
 Beginn 18 Uhr  
 Ende 13 Uhr  
 204,- Ü / VP  
 135,- Kursgebühr
-  „Erst Rhythmus lässt die Zeit erleben“  
 (Anselm Grün)
- Rhythmus ist etwas Natur Gegebenes und kommt dem Menschen entgegen. Wir alle sehnen uns nach Taktung im Leben. Das gibt dem Leben Struktur. Auch in der Kalligraphie spielt der Rhythmus eine wesentliche Rolle: ausgehend von einer Kursivschrift entwickelt sich nach und nach ein ganz individueller Schreibrhythmus. In den meditierten und kalligrafierten Texten spiegelt sich das Thema Rhythmus wider. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.  
 Barbara Hennig, Sabine Pfeiffer



### 13 Gartentag: ‚Medita et labora‘\*

26. 3. 22

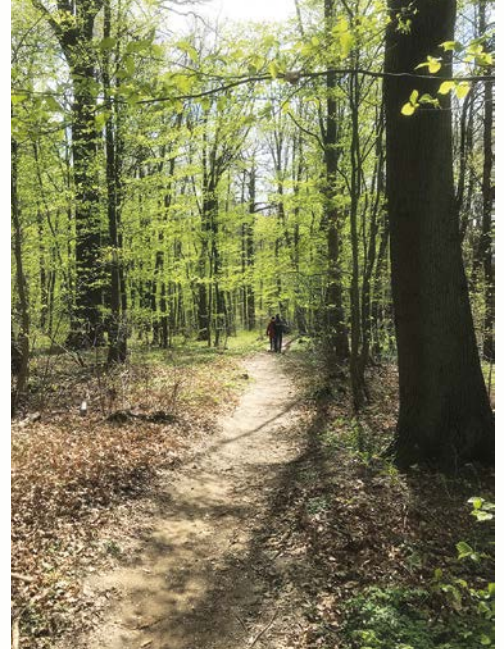
Beginn 8.30 Uhr  
Ende ca. 15 Uhr

– meditieren und arbeiten –

Viermal im Jahr: 26.03., 25.06., 3.09., 19.11.2022, 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



## APRIL

### 16 Fragmente\*

20. - 24. 4. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

272,- Ü / VP  
180,- Kursgebühr

**Vom schönen, verletzlichen und widersprüchlichen Leben**

Viele von uns müssen im Alltag gut funktionieren und kennen die Neigung, sich zu optimieren. Wie eine Einladung klingt dagegen die Liedzeile von Leonard Cohen: *There is a crack in everything / That's how the light gets in.* Da ist ein Riss, ein Sprung in allem, in jedem. Aber eben da kommt das Licht herein. Jüdische und christliche Mystik klingen mit diesen Worten an. Sie sprechen von dem Licht und der Fülle, die schon da sind. Und sie laden ein, sich mit dem Fragmentarischen unseres Lebens zu versöhnen.

Die Tage haben einen einfachen Rhythmus von stillem Sitzen, Leib- und Atemarbeit und gemeinsamen Singen. Zum Gestalten gehört das Arbeiten mit der Kintsugi-Keramik-Technik. Musik und biografisches Material von Leonard Cohen sowie Impulse aus der mystischen Literatur vertiefen das Kursthema. Einzelgespräche und Einzelbehandlungen nach Vereinbarung.

Henning Disselhoff und Eshana Bender

### 17 Pilgern mit der Schöpfung\*

23. 4. 22

Beginn 9 Uhr  
Ende 17 Uhr  
im Kloster Wennigsen  
35,- Kursgebühr

*„Wie sind deine Werke so groß und viel!  
Du hast sie alle weise geordnet, und die Erde  
ist voll deiner Güter.“ (Ps 104,24)*

Unsere Erde und alles was darauf wächst und lebt ist ein Geschenk Gottes. Ihre Schönheit ist überwältigend, ihre Gesetze mitunter geheimnisvoll.

Wir möchten auf unserem Pilgerweg die Natur ganz bewusst wahrnehmen, uns unser eigenes Geschaffensein bewusst machen und uns hineinziehen lassen in Gottes große Schöpfung.

Wir beginnen im Kloster Wennigsen um 9 Uhr und sind ca. 15 Kilometer unterwegs. Die genaue Route wird noch festgelegt. Der Pilgertag findet bei jedem Wetter, außer bei Unwetter statt.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 14. April 2022 erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ggf. Wanderstöcke, Proviant für den ganzen Tag incl. Getränke. Es gibt keine Einkehrmöglichkeit. Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

Constanze Kanz, Mareile Preuschhof

## 18 ICH BIN der heilende Klang im Herz deines Lebens

### Vom Geheimnis des Gottesnamens in der Tiefe des Herzens

Stille Tage - Schweigeseminar

*Die einzige Gewissheit, wie du leben sollst und  
was du tun musst,  
kann nur aus dem Brunnen aufsteigen,  
der aus deiner eigenen Tiefe quillt.  
(Etty Hillesum)*

Am Anfang der Bibel erscheint der Name Gottes im Bild des brennenden und nicht verbrennenden Dornenbusch als das ewige ICH BIN. Dort beginnt die geheimnisvolle Liebesgeschichte des Menschen mit Gott, die sich wie ein roter Faden durch die Bibel zieht. Am Ende dieser Weisheitsschrift begegnet uns in der Offenbarung des Johannes das ICH BIN in seiner christologischen Dimension erneut und nimmt unser ganzes Menschsein mit hinein in diese allumarmende Verheißung: „ICH BIN das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben, von der Quelle lebendigen Wassers. Umsonst!“

Was hat es mit diesem ICH BIN auf sich, das auch in anderen Traditionen eine so zentrale Bedeutung hat? Wie kann dieser Gottesname mit seiner schöpferischen Kraft das Interesse an einer spirituellen Lebenskunst wecken und zu einer sanften Grundierung aller inneren Erfahrung im Herzensgebet werden? Die stille Meditation, spirituelle Gesänge, geistliche Impulse, heilsame Rituale, sowie Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind die wiederkehrenden Gestaltungselemente. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung in diesem ansonsten durchgehenden Schweigeseminar.

Stephan Hachtmann

28. 4. - 1. 5. 22

Beginn 17 Uhr  
Ende 13 Uhr

204,- Ü / VP  
135,- Kursgebühr



## MAI

20

### Mein Weg durch die Trauer\*

13. - 15. 5. 22

Beginn 17 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr



Verluste sind häufig eine sehr schmerzliche Erfahrung. Sie beeinflusst und bewegt 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

22

### Gast sein im Kloster – Aussteigen aus dem Alltag\*

18. - 24. 5. 22

36,- / Tag / Ü / bei  
Selbstverpflegung  
Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

Für ein paar Tage den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe finden, Innehalten, ganz zu sich selbst kommen, die Augen öffnen für Gottes wunderbare Schöpfung, mit den Ohren auf den Klang seiner Geschöpfe lauschen, mit dem Herzen die göttliche Gegenwart in allem wahrnehmen – auch im eigenen Selbst. Dazu lädt das Kloster Sie ein.

Morgen- und Abendgebete rahmen Ihren Tag ein. Einzelgespräche können Sie begleiten. Ich freue mich auf Sie.

Dorothea Kötter

## 23 Gartenexerzitien\*

26. - 29. 5. 22

Beginn 16 Uhr  
Ende 11 Uhr  
180,- Ü / VP  
75,- Kursgebühr

„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 neben dem fröhlichsommerlichen Klostergarten auch unserem inneren Garten zu. Theresa beschreibt in ihrem Gleichnis von der Seele als Garten Gottes, wie dieses Bewässern im kontemplativen Gebet in unterschiedlicher Weise erfolgen kann.

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

Bettina Noesser, Helga Schuller

## JUNI

## 24 Feldenkrais und Herzensgebet\*

3. - 6. 6. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr  
204,- Ü / VP  
135,- Kursgebühr

### Innehalten und Aufatmen

„Atme in uns, Heiliger Geist...“, so heißt es in einem Pfingstlied. Der Heilige Geist, die geheimnisvolle Kraft Gottes, der überall weht, wie die Luft, die uns von allen Seiten umgibt.

Menschen brauchen Luft zum Leben. Gerade in diesen unsicheren und schweren Zeiten, in der sich oft die Kehle wie zugeschnürt anfühlt und uns der Atem stocken kann. Dann sehnen wir uns danach, wieder weit und frei zu sein für den Atem – für den Heiligen Geist, der in uns wirkt, der uns durch alles hindurchträgt und uns aufatmen lässt.

Wie erleben wir unseren Atem? Was hindert den natürlichen Fluss des Atems? Wann halten den Atem, wann halten wir uns zurück und behindern dadurch unser Leben? Wie finden wir zurück zu einem natürlichen Atemrhythmus? Wie können wir ihn wieder befreien, wieder tief durchatmen?

In der Feldenkrais-Arbeit wollen wir auf die Suche nach Antworten gehen.

Ina Hohenstein



## 25 Bei meinem Namen gerufen Herzensgebet, Leibarbeit, Meditativer Tanz

10. - 12. 6. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

Mein Name – mir zugefallen, aber nicht zufällig.

Indem ich mit meinem Namen angerufen werde, bin ich ganz persönlich gemeint.

Nach und nach kann ich entdecken: Er hat einen Sinnzusammenhang mit meiner Existenz, mit meiner Gabe innerhalb von Raum und Zeit, mit meiner Auf-Gabe. Er verbindet mich mit einer größeren Wahrheit, der ich meine Einzigartigkeit verdanke.

Es ist hilfreich, sich von Zeit zu Zeit mit dem eigenen Namen zu beschäftigen, hinein zu lauschen und (neue) Erfahrungen damit zu machen. Nicht immer sind wir einverstanden mit dem Namen, den wir bekommen haben, aber es lohnt sich, auf eine Entdeckungsreise zu gehen.

An diesem Wochenende lauschen wir in den Klang unseres Namens hinein, tauchen ein in seine Atmosphäre und kommen auf diese Weise unserer Einmaligkeit und Kostbarkeit auf die Spur.

Leibarbeit und Tönen weiten unsere inneren Räume. So kann der Herzraum sich öffnen für das Herzensgebet in Verbindung mit dem Namen. Der Meditative Tanz reichert diesen Prozess weiter an.

Eingeladen sind Menschen, die ihren Namen neu entdecken, sich ggf. auch damit aussöhnen möchten.

Inge Brüggemann

**27** **„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“\***  
(M. Buber)

**24. - 26. 6. 22**  
Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

Im Mittelpunkt stehen Begegnungserfahrungen mit uns selbst, unseren Mitmenschen und dem Göttlichen.

Wir stellen uns Fragen wie:  
Was bedeutet mir Begegnung?  
Wie begegne ich, dass es mich erfüllt und nährt?  
Was ist für mich die passende Balance aus Nähe und Distanz?  
Wovon lasse ich mich berühren / womit gehe ich in Resonanz?  
Welche Rolle spielt das leibliche Erleben?  
Wie erlebe ich es, wenn „der Hauch des Ewigen“ mich anrührt?  
Wir gehen auf Spurensuche mit Impulsen, Leibarbeit, Stillezeiten, im Gespräch und mit einer Ikone.

Ina König, Dorothea Lüdi

**28** **Gartentag\***  
**25. 6. 22**  
Beginn 8.30 Uhr  
Ende ca. 15 Uhr

s. Kurs 13, S. 14  
Andrea Hatecke, Patricia Rauscher

**29** **Kräuterkunde im Klostergarten\***  
**28. 6. 22**  
Beginn 14.30 Uhr  
Ende 18.30 Uhr

40,- Kursgebühr  
incl. Material

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



## JULI

**30** **Familienaufstellung und Herzensgebet\***  
*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. (Ps 62,3)*

**1. - 3. 7. 22**  
Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

Während dieser Wochenendeinheit können Sie Ihre persönlichen Themen und Probleme einbringen und haben die Möglichkeit, sie auf zwei verschiedene Weisen anzuschauen und zu bearbeiten. Beide Wege ergänzen einander und verstärken gegenseitig die Wirkung. In einer (Familien-)Aufstellung werden das Thema, seine Dynamik und die mitwirkenden Hintergründe schnell sichtbar; es werden heilsame Lösungsschritte eingeleitet, die die Situation positiv beeinflussen und verändern. Eingebettet sind die Aufstellungen in Meditationen in der Tradition des Herzensgebetes; dieser stille, innere Weg zu und mit Gott entfaltet seine eigene heilsame Wirkung und kann zu Ihrer inneren Befriedung und Herzensruhe beitragen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber eine normale psychische Belastbarkeit. Im Zweifelsfall sprechen Sie mich bitte im Vorfeld an. Es wird im Kurs abgesprochen, wer aufstellt.

Dagmar Remmer-Pflamm

**31** **Grundkurs Meditation\***

**8. - 10. 7. 22**  
Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

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 Gebetsgebärden 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.

Andrea Hatecke, Martina Alscher



### 33 Labyrinth und meditativer Tanz\*

15. - 17. 7. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

Das uralte Symbol des Labyrinths lud schon lange vor seiner christlichen Deutung Menschen vieler Generationen und Kulturen zu einem Prozess der Wandlung ein. In manchen mittelalterlichen Kathedralen (z.B. Chartres) finden wir längst auch im christlichen Raum diese besonderen Pilgerwege.

Die Erfahrungsweisheit des Weges und der Verwandlung möchten wir vermitteln und ihnen gemeinsam nachspüren.

Im Labyrinth verlieren wir uns nicht, wir finden uns. Denn im Verlaufe des größtmöglichen Umwegs führt doch immer nur ein Gang zu unserer innersten Mitte und – wollen wir wieder heraus – zur Umkehr.

Wir meditieren die spirituelle Kraft des Labyrinthes in Bewegung, Tanz, Gesang und Sitzen in Stille. So entsteht die Möglichkeit, eine neue, tiefere Sicht der eigenen Biografie zu finden. Der Kurs findet weitgehend im Schweigen statt.

Stephan Noesser, Gabriele-V. Siemers

## AUGUST

### 35 Gast sein im Kloster: \* Bunt wie das Leben

10. - 17. 8. 22

36,- / Tag / Ü / bei  
Selbstverpflegung  
Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

Wir sind von Farben umgeben: Wir erfreuen uns am Grün der Natur, am Blau des Himmels, am Gelb der Sonne, staunen über den leuchtend – bunten Regenbogen. Wir selbst gestalten unser Leben auch farbig. Farben wirken auf unsere Stimmung und drücken bestimmte Empfindungen aus. Sie können religiöse Erfahrungen widerspiegeln. Z.B. leuchtende Ikonen schaffen Brücken zwischen der überirdischen Wirklichkeit und unserer Welt.

Im Schutz der Klostermauern die Farbtupfer des eigenen Lebens betrachten, neue entdecken und ausprobieren, dazu sind Sie eingeladen. Morgen – und Abendimpulse, Sitzen in der Stille und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen geben Rhythmus und Struktur.

Cornelia Reusch



### 36 Klostertag: Blaue Wunder\*

13. 8. 22

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

50,- Verpfl./  
Kursgebühr

Wie kaum eine andere Farbe zieht uns die Farbe Blau in die Ferne, drückt Sehnsucht und Tiefe aus.

Blau ist die Farbe des Himmels, der Transzendenz. Wir wollen mit den Farbtönen des Blau spielen, uns kreativ und durch Imagination anregen lassen, um vielleicht eigene blaue Wunder zu erleben.

C. Reusch

### 37 Spielraum für Bewegung\*

19. - 21. 8. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

Feldenkrais und Herzensgebet

Eintauchen in ein selbstvergessenes Spiel mit der Bewegung:

- wie ein Kind, das ohne Umweg über die Worte mühelos begreift und versteht

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

Freude am Gelingen und Enttäuschung über das Scheitern – was hält uns ab, beides als Motivation zu nutzen?

Alle unsere Kräfte einsetzen und ein Gefühl für das Angenehme entwickeln, das Einfache und Leichte. Anstrengung nicht als normal in Kauf nehmen, sondern als Information, dass hier etwas verändert werden kann – das ist Lernen.

Spielen und Lernen, Bewusstheit durch Bewegung: Feldenkrais.

Ina Hohenstein

## 38 Pilgern

27. 8. 22

Beginn 9 Uhr  
Kloster Wennigsen  
Ende 17 Uhr

35,- Kursgebühr

„Lass mich langsamer gehen Gott. Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele“ (aus Südafrika)

Gemeinsam wollen wir die Wege wahrnehmen, achtsam einen Fuß vor den anderen setzen und gleichzeitig der Stimme vertrauen, die uns ins Weite ruft. In Zeiten des Schweigens lassen wir unsere Seele durch meditative Impulse stillwerden.

Wir beginnen und enden unser Pilgern im Kloster Wennigsen. Von dort geht es in die Wälder des Deisters (ca. 15 km), wo wir ausgewählte „Kraftorte“ aufsuchen. Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt, außer bei Unwetter. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, ggf. Wanderstöcke, Proviant für den ganzen Tag inkl. Getränke. Es gibt keine Einkehrmöglichkeit. Leider können Hunde nicht mitgebracht werden. Eine verbindliche Anmeldung bis zum 20.8.2022 ist erforderlich.

Constanze Kanz, Anna-Maria Muschik

## 39 Gartentag\* s. Kurs 13, S. 14

3. 9. 22 P. Rauscher

8.30 - 15 Uhr

## 41 Qigong\*

16. - 18. 9. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

„Der Kranich breitet seine Schwingen aus“

Qigong ist ein kostbares Kulturgut des chinesischen Volkes und ein wichtiger Baustein in der traditionellen chinesischen Medizin. Körper, Seele und Geist werden durch einfache Bewegungen miteinander verbunden. Wir üben mit der alle Lebensvorgänge in unserem Körper anstoßenden Kraft Qi. Endlich wieder frei schweben. Davon haben viele in der Pandemie-Zeit geträumt. Lassen wir uns mit neuer Freude auf das Spiel des Kranichs aus dem Spiel der 5 Tiere ein. Wenn auch das Wetter mitspielt, werden wir viel draußen im Klostergarten sein. Die Übungseinheiten führen jeweils in eine Zeit der Stille. Morgen- und Abendlob gehören mit zum Ablauf des Wochenendes.

Waltraud Müller

## 41 Einführung in das Herzensgebet

23. - 25. 9. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

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

## 44 Kalligrafie und Meditation\*

29. 9. - 2. 10. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

204,- Ü / VP  
135,- Kursgebühr

„Bunt sind schon die Wälder“

Der Herbst erfreut uns mit seinem Farbenspiel von goldenen und bunten Blättern. In Meditation und Kalligrafie nehmen wir diesen Anreiz auf. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der farbigen Ausgestaltung unserer Texte: Farbabstufungen und Schriftüberlagerungen verleihen den Kalligrafien eine herbstliche Stimmung und Atmosphäre. Als Grundschrift setzen wir eine einfache Antiqua ein, die sich wunderbar variieren lässt. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Barbara Hennig, Sabine Pfeiffer





## 45 Klostertag:\*

3. 10. 22

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

50,- Verpfl./  
Kursgebühr

### Im Herbst steht in den Gärten die Stille, für die wir keine Zeit haben

#### Meditation und Leibarbeit

Haben wir wirklich keine Zeit dafür oder könnten wir sie uns doch nehmen?

Soll das, was in unserem Arbeitsalltag Bedeutung hat, immer Vorrang haben oder geben wir uns eine Chance, unsere Abläufe neu zu gewichten?

Wenn das Gartenjahr sich rundet, vieles schon verblüht ist und die Natur sich auf die Winter-ruhe vorbereitet, kann das auch für uns ein Anlass sein, uns mehr zurückzunehmen.

An diesem Klostertag geben wir der Stille Raum und wenden uns ganz bewusst uns selbst zu. In Meditation und Leibarbeit entdecken wir den Reichtum, der im Inneren auf uns wartet.

Inge Brüggemann

## 46 Gartenexerziten\*

6. - 9. 10. 22

Beginn 16 Uhr  
Ende 11 Uhr

180,- Ü / VP  
75,- Kursgebühr

*„Nur wer seine Wurzeln tief ins Erdreich senkt, kann den Stürmen widerstehen“  
(Pater Erich Purk, 1939-2017)*

Der Herbst zieht ein, die Tage werden kürzer, es duftet nach Laub, reifen Früchten und fruchtbarer Erde. Gute Wurzeln ermöglichen den Bäumen, genau wie uns, zu leben, fest zu stehen, Frucht zu bringen. Bei der meditativen Arbeit im Garten können wir mit der Erde Kontakt aufnehmen und unseren Wurzeln nachspüren. 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.

Helga Schuller, Bettina Noesser

## 47 Gast sein im Kloster\*

11. - 17. 10. 22

36,- / Tag / Ü / bei  
Selbstverpflegung  
Beginn um 17 Uhr  
im Konventsaal

### Stille und Bewegung

#### - meinen Rhythmus finden

Einkehren im Kloster – innehalten – langsamer werden – zur Ruhe kommen – aufatmen – in Kontakt kommen mit dem Körpersein – sich neu kennenlernen – einkehren bei sich selbst Ihre Einkehrzeit gestalten Sie ganz individuell und nach Ihren Bedürfnissen. Wenn Sie Unterstützung brauchen, bin ich gern für Sie da.

In diesen Tagen besteht die Möglichkeit, Einzelstunden bei mir zu nehmen oder auch, wenn Interesse besteht, an einem Feldenkrais-Gruppenunterricht teilzunehmen. Ich arbeite mit der Feldenkrais-Methode, mit der Traumatherapie nach Peter Levine (Somatic Experiencing SE) und der Weglehre des Herzensgebets. In meinen Stunden kombiniere ich die drei Wege, führen sie doch zu demselben Ziel: sich selbst besser kennenlernen und die eigenen Fähigkeiten erkennen.

Termine + Preis sprechen Sie bitte vorher mit mir ab. Telefon: 05031 – 17 61 04 oder senden eine E-mail an: ina-hohenstein@t-online.de.

Ina Hohenstein

## 48 Aus der Freude leben

22. - 26. 10. 22

Beginn 15.30 Uhr  
Ende 13 Uhr

272,- Ü / VP  
180,- Kursgebühr

### Exerziten im Herzensgebet

*„Das Herz ernährt sich von dem, was es erfreut“ (nach Augustinus)*

Wir laden ein zu Vertiefungstagen auf dem Weg des Herzensgebets. Elemente der Kurs-woche: Durchgängiges Schweigen, stilles Sitzen, achtsames Gehen, Leibarbeit, aktive Imagination, mantrisches Singen, inhaltliche und kreative Impulse, Energiearbeit, Gottesdienst, Einzelgespräche.

Maiko Ewert, Matthias Hoyer



## 49 Klostertag\*

### 29. 10. 22 Klang aus der Stille - Singen als Gebet

*Die Stille weiß alles, die Stille kennt alles und aus der Seele, die gestern untröstlich war, steigt heute ein Lied unermesslicher Glückseligkeit. (Marie Noel)*

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

50,- Verpfl./  
Kursgebühr

Wenn ein Lied oder eine Melodie in der Atmosphäre eines Raumes ertönt und diesen Ort zum Klingen bringt, kann es geschehen, dass wir etwas erspüren, das größer ist, als wir selbst. Klang und gemeinsamer Gesang können darin wie ein Gebet erlebt werden.

An diesem Tag wollen wir mit einfachen spirituellen Liedern, Mantras und heilsamen Klängen der Sehnsucht unseres Herzens folgen und einer Dimension lauschen, die tief in uns lebendig ist und uns heilsam berühren und mit Glück erfüllen möchte.

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

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

## NOVEMBER

## 52 Gartentag\*

19. 11. 22

Beginn 8.30 Uhr  
Ende ca. 15 Uhr

s. Kurs 13, S. 14  
Patricia Rauscher

## 54 Gast sein im Kloster\*

30. 11. - 6. 12. 22

36,- / Tag / Ü / bei  
Selbstverpflegung

„Warte auf dich.“

*Gestehe dir Räume zu, in denen du Atem holen und zur Besinnung kommen kannst.“ (Giannina Wedde)*

Während der Einkehrtage biete ich Atem- und Klangbehandlungen mit der Methode des Handauflegens und dem Körpermonochord an. Neben der bewußteren Wahrnehmung von Atem- und Körperräumen durch die aufliegenden Hände, können sich in Verbindung mit den Klängen und Obertönen des Monochords Spannungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene lösen und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Auch individuelle Anliegen können mit in die Behandlung einfließen.

Ein Gespräch über das Erlebte rundet das Geschehen ab. Termine und Preis für eine Klangbehandlung besprechen wir miteinander vor Ort.

Eshana Bender

## DEZEMBER

## 55 Brich an, o schönes Morgenlicht -\*

9. - 11. 12. 22

Beginn 18 Uhr  
Ende 13 Uhr

136,- Ü / VP  
90,- Kursgebühr

mit dem Weihnachtsoratorium tanzend-  
meditierend auf Weihnachten zugehen

Bachs wunderbare Musik bildet eine Brücke zu unserem eigenen Erleben. 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 Vasseur 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 Röfer-Wehnert, Traute Gehrke





## 56 **Klostertag im Advent\***

12. 12. 22

Beginn 10 Uhr  
Ende 17 Uhr

50,- Verpfl. /  
Kursgebühr

**Es liegt ein Glänzen in der Luft...**

*Die neue Morgendämmerung erblüht, wenn wir sie befreien. Denn es gibt immer Licht, wenn wir nur mutig genug sind, es zu sehen, wenn wir nur mutig genug sind, es zu sein.*  
(Amanda Gormann)

In der adventlichen Zeit kündigt sich das Mysterium von Weihnachten an. Die Geburt des Lichtes schickt ihre Strahlen voraus. In der Schönheit dieser Verheißung liegt „der Glanz des Wahren“, auch wenn diese Schönheit oft von den vordergründigen Aktivitäten dieser Zeit überlagert wird.

An diesem Tag wollen wir uns bewusst Zeit nehmen und in der Stille, dem Glänzen des Lichtes – dem Geheimnis dieser vorweihnachtlichen Zeit nachspüren. Wir ahnen, es hat etwas mit der Tiefe der Wahrheit und dem Licht zu tun, das in uns und durch uns in der Welt geboren werden möchte.

Die stille Meditation, spirituelle Gesänge, geistliche Impulse, heilsame Rituale, sowie Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind die wiederkehrenden Gestaltungselemente dieses Schweigetages.

Stephan Hachtmann

## KursleiterInnen



### **Mareile Preuschhof**

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



### **Martina Alscher**

Erwachsenenbildnerin, Meditationslehrerin Kloster Wennigsen und VIA CORDIS®



### **Eshana Bender**

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Klangbehandlungen (Monochord, Klangschalen), meditatives Singen, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS®, Dipl. Sozialpädagogin



### **Inge Brüggemann**

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



### **Henning Disselhoff**

Pfarrer und Seelsorger, Meditationslehrer VIA CORDIS®



### **Maike Ewert**

Theologin, Kontemplationslehrerin VIA CORDIS®, Supervisorin. Weiterbildungen in spiritueller Begleitung, Aufstellungsarbeit, Yin Yoga. Ehemalige Leiterin der Kirche der Stille in Hannover



### **Traute Gehrke**

Diplompsychologin, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin, Meditationslehrerin VIA CORDIS®, 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

**Matthias Hoyer**

Theologe, Kontemplationslehrer VIA CORDIS®, Ausbildung in TZI (RCI), 1. Vorsitzender von VIA CORDIS Nord

**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)

**Constanze Kanz**

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

**Andrea Hatecke**

Pflegefachkraft, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS®, Frauengemeinschaft des Klosters

**Ina König**

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

**Clementine Haupt-Mertens**

Pastorin im Ruhestand, langjährige Praxis in Meditation und Kontemplation, Trauerbegleiterin, Beraterin in Logotherapie und Existenzanalyse

**Dorothea Kötter**

Konferenzdolmetscherin, Meditationslehrerin VIA CORDIS® und Kloster Wennigsen, Weiterbildung in geistlicher Begleitung

**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

**Margaret Lincoln**

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

**Barbara Hennig**

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

**Dr. Peter Lincoln**

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

**Ina Hohenstein**

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

**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

**Anna-Maria Muschik**

Dipl.Päd., Supervisorin DGSv, Eigene Praxis „Klärung und Kommunikation“, 9. Ausbildungsjahr im Herzensgebiet VIA CORDIS®

**Dr. Waltraud Müller**

Ärztin, Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng, Meditationslehrerin VIA CORDIS®

**Bettina Noesser**

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

**Stephan Noesser**

Pastor, Therapeut im eigenen Institut ([www.ipse-contact.de](http://www.ipse-contact.de)), Transaktionsanalytiker (DGTA), 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

**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 und Seelsorgerin am Geriatrischen Zentrum Esslingen, Meditationslehrerin 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

**Helga Schuller**

Küsterin, Meditationsbegleiterin im Herzensgebiet, ehrenamtliche Klostergärtnerin

**Gabriele-Verena Siemers**

Altäbtissin, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin, Kontemplationslehrerin VIA CORDIS®, Frauengemeinschaft des Klosters

**Dr. Alois Stimpfle**

Gestalttherapeut, Professor für Biblische Theologie an der Leibniz-Universität Hannover

# 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 zu Beginn der Veranstaltung bar bezahlt oder vor Kursbeginn unter Angabe der **Kursnummer** auf das Konto von Kloster Wennigsen überwiesen:

Allg. Hannoverscher Klosterfonds  
Sparkasse Hannover  
IBAN: DE96 2505 0180 0910 1086 33  
BIC: SPKHDE2HXXX

Sie enthalten die Kosten für Teilnahme, Unterbringung und Vollverpflegung.

- Es werden **keine Anmeldebestätigungen** versandt. 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.
- **Stornierungskosten:**  
ab 4 Wochen vor Kursbeginn 20,- € Bearbeitungsgebühr  
ab 14 Tage vor Kursbeginn: 50 % der Kurskosten  
ab 3 Tage vor Kursbeginn: 100 % der Kurskosten.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** bitten wir eine Woche vor Kursbeginn mitzuteilen. Wir bemühen uns, sie zu berücksichtigen (Mehrkosten liegen bei 5,- €/Tag.)
- Kosten für **„Gast sein im Kloster“** 36,- € / Tag (incl. Handtücher + Bettwäsche) bei Selbstverpflegung in der Gemeinschaftsküche.  
Bei nur einer Übernachtung berechnen wir 5,- € Aufschlag.
- **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

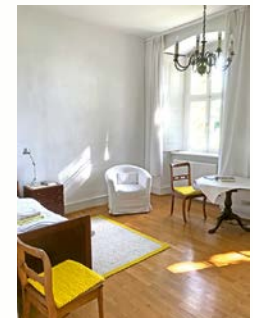
In diesen Fällen reduzieren sich die Teilnehmekosten um 50%. Bitte nehmen Sie gegebenenfalls vor der Anmeldung Kontakt mit dem Klosterbüro auf.

**Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Anmelde Richtlinien.**

## 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 2022

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

Nr.	Datum	Kurs	Kursleitung	30	1.-3.7.22	Familienstellen*	Dagmar Remmer-Pflamm
1	4.-9.1.22	Klausur	Frauengemeinschaft	31	8.-10.7.22	Grundkurs Meditation *	S. Rahn, M. Alscher
2	16.1.22	Klostertag zum neuen Jahr *	Ursula Gröger-Mocka	32	12.-13.7.22	Seminar	Frauenwerk
3	18.-21.1.22	Diakonie	Quittkat	33	15.-17.7.22	Labyrinth und Tanz *	G.-V.Siemers, S. Noesser
4	24.1.22	Oasentag Klinikum	G.Junker, M. Preuschhof	34	29.7.-6.8.22	Leise leiten / Ich rufe dich	Gabriele-V. Siemers
5	28.-30.1.22	Grundkurs Meditation *	S. Rahn, M. Alscher	35	10.-17.8.22	Gast sein im Kloster *	Cornelia Reusch
6	4.-6.2.22	Qigong *	Waltraud Müller	36	13.8.22	Klostertag *	C. Reusch
7	9.-15.2.22	Gast sein im Kloster *	Dagmar Remmer-Pflamm	37	19.-21.8.22	Feldenkrais u. Herzensgebet *	Ina Hohenstein
8	18.-20.2.22	Obstbaumpflege *	K. Heisig, B. Noesser		22.8.-10.9.22	Schließzeit	
9	21.2.22	Klostertag *	Stephan Hachtmann	38	27.8.22	Pilgertag *	C. Kanz, A.-M. Muschik
10	26.2.-4.3.22	Weiterbildung: Ich rufe dich	Gabriele-V. Siemers	39	3.9.22	Gartentag *	P. Rauscher
11	10.-13.3.22	Kalligrafie und Meditation *	B. Hennig, S. Pfeiffer	40	9.-11.9.22	Klausur	Frauengemeinschaft
12	18.-20.3.22	Klausur	Frauengemeinschaft	41	16.-18.9.22	Qigong *	Waltraud Müller
13	26.3.22	Gartentag *	P. Rauscher	42	23.-25.9.22	Einführung i. d. Herzensgebet	A. Hatecke, M. Alscher
14	27.3.-2.4.22	Weiterbildung: Leise leiten	Gabriele-V. Siemers	43	26.9.22	Oasentag Klinikum	G.Junker, M. Preuschhof
15	5.-6.4.22	Äbtissinnen-Klausur		44	29.9.-2.10.22	Kalligrafie und Meditation *	B.Hennig, S. Pfeiffer
16	20.-24.4.22	Fragmente *	H.Disselhoff, E. Bender	45	3.10.22	Im Herbst steht in den Gärten *	Inge Brüggemann
17	23.4.22	Pilgertag *	C. Kanz, M. Presuchhof	46	6.-9.10.22	Gartenexerziten *	H. Schuller, B. Noesser
18	28.4.-1.5.22	ICH BIN der heilende Klang	Stephan Hachtmann	47	11.-17.10.22	Gast sein im Kloster *	Ina Hohenstein
19	4.-8.5.22	Nordgruppe	Via Cordis	48	22.-26.10.22	Aus der Freude leben *	M. Ewert, M. Hoyer
20	13.-15.5.22	Mein Weg durch die Trauer *	Mareile Preuschhof	49	29.10.22	Klostertag *	S. + D. Hachtmann
21	16.5.22	Oasentag Klinikum	G.Junker, M. Preuschhof	50	1.-7.11.22	Weiterbildung: Ich rufe dich	Gabriele-V. Siemers
22	18.-24.5.22	Gast sein im Kloster *	Dorothea Kötter	51	11.-13.11.22	Klausur	Frauengemeinschaft
23	26.-29.5.22	Gartenexerziten *	B. Noesser, H. Schuller	52	19.11.22	Gartentag *	P. Rauscher
24	3.-6.6.22	Feldenkrais u. Herzensgebet *	Ina Hohenstein	53	21.-27.11.22	Weiterbildung: Leise leiten	Gabriele-V. Siemers
25	10.-12.6.22	Bei meinem Namen gerufen	Inge Brüggemann	54	30.11.-6.12.22	Gast sein im Kloster *	Eshana Bender
26	16.-19.6.22	Klausur	Frauengemeinschaft	55	9.-11.12.22	Brich an, schönes Morgenlicht *	U. Röfer-Wehnert, T. Gehrke
27	24.-26.6.22	Alles wirkliche Leben ist ....*	Ina König, Dorothea Lüdi	56	12.12.22	Klostertag im Advent *	Stephan Hachtmann
28	25.6.22	Gartentag *	P. Rauscher	57	14.-16.12.22	Diakonie	Quittkat
29	28.6.22	Kräuterkunde *	R. Lüder, C. Kanz	58	19.12.22	Oasentag Klinikum	M. Preuschhof

## 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



**Klimaneutral**

Druckprodukt

ClimatePartner.com/0870-2810-0881