Kurse, Fortbildungen und Informationen

Jahresprogramm 2024

Evangelisches
KLOSTER
SCHWANBERG

VORWORT

Herzlich willkommen auf dem Schwanberg! Herzlich willkommen im Evangelischen Kloster Schwanberg!

Kloster steht für Aktion und Kontemplation, im Kloster wird gebetet und gearbeitet, Kloster ist nach der Regel des Hl. Benedikt Schule und Werkstatt. Kloster ist gekennzeichnet durch eine Kirche, durch die Suche nach Beziehung und durch umfriedeten Raum.

Die Schwestern der Communität Casteller Ring und alle Mitarbeitenden freuen sich, Sie auf dem Schwanberg zu begrüßen. Der Lebensmittelpunkt ist die St. Michaelskirche, die Mitte aller Gebäude, in die wir Sie einladen, in der wir Gott einen Raum offen halten und mit dem benediktinische Stundengebet seine Gegenwart besingen. Wir laden Sie ein, sich auf diesen Tagesrhythmus einzulassen, vielleicht erstmal ein paar Tage auf Probe, um die wohltuende Wirkung von Rhythmus und Ritual zu erleben.

Die Funktion einer Kirche ist, die Menschen aus der Zerstreutheit in die Sammlung zu führen. Wenn ich Sammlung will, muss der Raum so sein, dass er Sammlung zulässt.

Diese Überzeugung hat der Architekt unserer Kirche, Alexander Freiherr von Branca, formuliert und in diesem Sinn hat er auch die St. Michaelskirche gebaut. Diese Überzeugung gilt für unser ganzes Kloster.

Wir bieten in den Gästehäusern auf dem Schwanberg ein vielfältiges Programm an und den entsprechenden Raum dazu. Darüber hinaus können Gruppen und Einzelgäste kommen, die sich ihre Zeit auswählen und ihr eigenes Programm durchführen.

Sie alle dürfen eintauchen in eine Atmosphäre, die sich über den Alltag erhebt. Auch wenn unser Kloster keine klassische Mauer hat, die Häuser in ihrer Unterschiedlichkeit und der Schwanberg selbst bieten den Raum,

der anders ist und so die Gedanken bündelt oder frei gibt – je nach dem.

Ein Kloster ist Schule und Werkstatt.

Schule, weil wir Lernende bleiben, ein Leben lang, und jeden Tag neu anfangen.

Werkstatt, die ein Übungsraum ist, in dem Suche und Erkenntnis aufeinandertreffen und in dem die Umsetzung des Erfahrenen vorgedacht, durchgesprochen und erprobt wird.

Ein Ziel, das in der Benediktusregel formuliert wird, heißt: … dass Herz und Stimme in Einklang sind.
Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Aufenthalt Sie in diesen Einklang führt.

Wir freuen uns auf die Begegnung und den Austausch mit Ihnen!

Sr. Ursula Teresa Buske CCR

Priorin der Communität Casteller Ring

EDITORIAL

**Es soll nicht durch Heer oder Kraft,
sondern durch meinen Geist geschehen,
spricht der HERR Zebaoth.
Sacharja 4,6**

Liebe Freundinnen und Freunde des Schwanbergs, liebe Interessierte!

„Wie kommt der Geist in den Prozess?“ Wie kann unser Planen und Tun vom göttlichen Geist inspiriert werden? Diese Frage stellt sich an vielen Orten, besonders wo Zukunftskonzepte und Transformationsprozesse gestaltet werden.

Der Geist Gottes weht, wo er will. Dass er in unserem Tun wirkt, können wir nicht machen. Aber wir können uns dafür öffnen: Im Hören auf ein Wort der Schrift, auf unser Gegenüber, und auf das, was im Lebensraum um uns geschieht. Wir achten auf die Resonanz in unserer eigene Tiefe. Wir hören auf Gott im Gebet.

Das Thema „Geist und Prozess“ greifen wir auf in neuen Kursen: In der „Werkstatt geistliche Prozessgestaltung“ mit Susanne Schneider-Riede; „Unternehmensführung nach christlichem Leitbild“ mit Dr. Ursula Grooterhorst; und in „Werte stark machen“ und „Kontemplation in Bewegung“, mit Isabel Hartmann und Prof. Dr. Reiner Knieling.

Auch in der Aufstellungsarbeit ist das Thema präsent. Gruppen wie Kirchenvorstand und Kirchenkreise nutzen den geistlichen Rahmen, um daran zu arbeiten. Viele Kursthemen kann man verstehen als unterschiedliche Zugänge zur Geistes-Gegenwart.

Zur Mystik gibt es ganz verschiedene Kurse: „Von Mystikerinnen lernen“: zu Mechthild von Magdeburg, Gertrud von Helfta und Mechthild von Hackeborn; Teresa von

Avila, Juliana von Norwich, Dorothee Sölles Mystik und Naturmystik.

Mehrere Kurse werden von Schwestern der CCR geleitet: Sr. Anja, Sr. Anke, Sr. Caecilia, Sr. Dorothea, Sr. Ester, Sr. Nelly, Sr. Paula, Sr. Ruth, auch zwei Kurse „Kloster auf Zeit“ mit Sr. Franziska, und die Angebote für Kinder – Mütter – Großeltern, die Familienfreizeit und das Wilde Wochenende XL mit Sr. Kathrin-Susanne.

Vertiefend wirken längere Fortbildungen wie z. B. Meditationsanleiter, Focusing, Geistliche Begleitung, Resilienz- und Achtsamkeitstrainer, Aufstellungsbegleitung, Ökumenische Trauerbegleitung und „erTanzungen“.

Weggemeinschaften entstehen hier: durch die Wanderwochen mit Ruth Neufeld und mit Dirk Wittmann „Auf geht’s – unterwegs zu mir selbst …“. Gemeinschaft wächst auch durch die Fortbildungen, Tanzen, kreative Angebote und gemeinsames Singen.

Über den Tellerrand hinaus schauen wir mit „Musik der Religionen“, mit Ursula Brombierstäudl und Sr. Dorothea; und mit Prof. Dr. Elisabeth Naurath: „Sehnsucht nach Frieden“.

Der Geist weht, wo er will – unsere Seite ist, sich ihm zu öffnen. Den „Sinn für Geist-Wirklichkeit“ können wir entwickeln.

Dazu möchten wir mit unseren Kursen und Auszeiten einladen.

Es grüßt Sie herzlich Ihre

Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin

Theol.-Päd. Vorstand des
Geistlichen Zentrums Schwanberg

INHALT

KURSPROGRAMM

01 **Glaube und Erfahrung** 6
02 **Stille und Meditation** 16
03 **Spiritualität und Gesundheit** 27
04 **Exerzitien** 37
05 **Lebensbegleitung** 41
06 **Aus- und Fortbildung** 51
07 **Musik, Tanz und Kreativität** 62
08 **Kinder und Familien** 74
09 **Ihre Auszeit auf dem Schwanberg** 79
10 **Möglichkeit der Einzelbegleitung** 83
11 **Flexible Module** 86

INFORMATION

Communität Casteller Ring e.V. 89

Zu Gast im Kloster Schwanberg 91

Gästehäuser 91 | *Aufenthalt für Menschen mit Behinderung* 92 | *Gebetszeiten, Gottesdienste* 92
Tischzeiten und Verpflegungswünsche 93
Schlosspark 94 | *Bistro* 94 | *Klosterladen* 95

Organisation und Service 96

Rezeption 96 | *Anmeldung* 96 | *Modus der Anmeldebestätigung* 97 | *Rücktrittsbedingungen* 97
Geschenkgutscheine 97 | *Kurs-Verlängerungstage* 97 | *Zahlungsmodus* 98 | *Wichtige Hinweise* 98
Zuschüsse und Ermässigungen 98 | *Datenschutz* 99

Jahresübersicht 2024 (chronologisch) 100

Referent:innen 2024 105

Unsere Kooperationspartner 113

Spenden 115

Impressum ..... Umschlaginnenseite

GLAUBE UND ERFAHRUNG

> Aus der eigenen Quelle trinken

Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

Die Umbrüche, die die Kirchen heute erschüttern, werfen die Frage nach der eigenen spirituellen Heimat auf. Manches in unseren Gemeinden findet ein Ende, doch auch Neues kündigt sich an. Die Krise, die wir gegenwärtig erleben, bietet die Chance, auch ungewohnte Zugänge zu einer persönlichen Gottesbegegnung kennenzulernen und zu erproben. Auf diesem Weg können wir uns von erfahrenen Menschen an die Hand nehmen lassen. Eine Frau wie Teresa von Ávila oder ein Johannes vom Kreuz können uns Wegweiser auf unserer spirituellen Reise sein. Teresa leitet an, wie das Wasser des Lebens wieder zum Fließen kommt, Johannes vom Kreuz geht durch die dunkle Nacht, um in eine tiefere Gottesbeziehung hineinzuwachsen. Das Wochenende folgt ihren Spuren. Impulse, Kontemplation, Pilgern und Gespräch wollen helfen, die verschüttete Quelle des Lebens in mir freizulegen.

23.02.–25.02.2024	**Kurs 24-001**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Sehnsucht nach Frieden

Die Zusammenarbeit von Religionen für die Erhaltung der Erde und die Sicherung des Friedens

Leitung: Prof. Dr. Elisabeth Naurath

Mit einer großen Sehnsucht nach Frieden leben wir aktuell in einer Zeit der Mega-Krisen. An diesem Wochenende wollen wir ausgehend von unseren eigenen Hoffnungen (aber auch Ängsten) danach fragen, wie wir als religiöse Menschen zum Frieden für „Mutter Erde“ und unsere Gesellschaften beitragen können. Hierbei sollen auch die Möglichkeiten interreligiöser Kooperationen wie „Religionen für den Frieden“ (Religions for Peace) als größte internationale Friedensorganisation vorgestellt werden.

01.03.– 03.03.2024	Kurs 24-002
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> SchwanbergZeit

Leitung: Sr. Ruth Meili CCR

Wenn Sie einen Ort und eine Zeit suchen für sich allein und mit anderen zusammen, mit den Gebetszeiten und Gottesdiensten der Communität, mit gemeinsamem Schürfen in biblischen Texten und Stille zum Verdauen des Gehörten und Erkannten, mit Spaziergängen in der Weite des Schwanbergs, mit Stöbern im Klosterladen und einem kleinen Imbiss im Bistro – Sie werden bestimmt noch mehr entdecken – dann werden Sie zu Ihrer Freude und Erholung diese Tage genießen.

08.03.– 10.03.2024	Kurs 24-003
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	194 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

31.10.– 03.11.2024	Kurs 24-004
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	303 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

29.11.– 01.12.2024	Kurs 24-005
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	194 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

> Mit dem Inneren Kind zu neuer Lebendigkeit

Leitung: Anne Wenzelmann
Dr. Gottfried Wenzelmann und Sr. Ruth Meili CCR

Vieles im Leben raubt uns die Lebensfreude und Lebendigkeit: Manche bringen schon viel Traurigkeit aus der Kindheit mit, andere bedrückt die gescheiterte Ehe oder eine zerrissene Familie. Sogar der zweite Weltkrieg kann heute noch unser Leben beeinflussen durch zerstörte Beziehungen, psychische und gesundheitliche Nachwirkungen traumatisierender Belastungen. Wir sind nicht verurteilt, bis zum Lebensende an all dem zu leiden. In diesen Situationen kann die Beschäftigung mit dem sogenannten „Inneren Kind“ d. h. mit den in unserer Lebensgeschichte gesammelten Erfahrungen und Gefühlen, eine große Hilfe sein. Sich all dem Belastenden ehrlich zu stellen, aus alten Reaktionsmustern herauszufinden und neue heilsame Wege zu gehen, birgt die große Chance auf eine ganz neue innere Lebendigkeit. Jesus Christus, der Auferstandene, bietet uns seine Begleitung auf diesem Weg an. In diesen Tagen wollen wir erste praktische Schritte gehen, ermutigt durch die geistliche Stärkung in Gottesdienst und Gebetszeiten.

Wir weisen darauf hin, dass dieses Seminar zwar seelsorglich-therapeutische Impulse gibt, aber keinen Ersatz für therapeutische Begleitung bietet.

20.03.–22.03.2024	**Kurs 24-006**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

20.11.–22.11.2024	**Kurs 24-007**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kar- und Ostertage

Seht, wir gehen hinauf nach Jerusalem
– Feier der Kar – und Ostertage auf dem Schwanberg

Leitung: Maria Reichel und Schwestern der CCR

In großer Festgemeinde begehen wir das Hauptfest der Christenheit, das Gedächtnis des Leidens, Sterbens und Auferstehens unseres Herrn Jesus Christus.

Die Stundengebete und Gottesdienste dieser Tage nehmen uns mit auf dem Weg durch den Tod in ein neues Leben. In verschiedenen z. B. meditativen oder kreativen Angeboten sind Sie eingeladen, diesen Weg im eigenen Leben nachzuspüren.

28.03.– 01.04.2024	**Kurs 24-008**
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	374 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	438 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

> Enneagramm Einführungskurs

Sich selbst und andere besser verstehen

Leitung: Brigitte Häusler

Das Enneagramm ist eine Typologie mit spirituellen Wurzeln in der Weisheit der frühen Wüstenmönche und in moderner transpersonaler Psychologie. Es stellt neun Persönlichkeitsmuster vor, die auf je eigene Art denken, handeln und sich entwickeln. Der Kurs bietet sowohl einen Einstieg in die Systematik des Enneagramms als auch durch interaktive Übungen erste Erfahrungen und Einsichten auf dem Weg zu einer vertieften Auseinandersetzung mit sich selbst. Die dadurch gewonnene Menschenkenntnis hilft sowohl im privaten als auch im beruflichen Umgang miteinander und fördert die Toleranz gegenüber anderen Menschen.

05.04.– 07.04.2024	**Kurs 24-009**
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €

Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Enneagramm Vertiefungskurs

Meine Leidenschaft und mein Subtyp

Leitung: Brigitte Häusler

Jedes der neun Enneagrammmuster manifestiert sich in drei sog. Subtypen, die uns eher autonom, beziehungsorientiert oder gemeinschaftsorientiert leben lassen. Die jeweiligen Subtypen eines Musters unterscheiden sich deutlich im Fokus und Erscheinungsbild der Betroffenen.

In diesem Kurs wollen wir spielerisch und kreativ herausfinden, welcher Subtyp unsere Grundleidenschaft färbt und wie sich das im Umgang mit uns selbst und anderen zeigt.

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein wirkliches Verständnis des Enneagramms und des eigenen Typs.

15.11.–17.11.2024	**Kurs 24-010**
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Die Mystik der Juliana von Norwich

Leitung: Sr. Nelly Julian Schlecht CCR

In einer Zeit, da Pestwellen und Krieg wüten, die Kirche in einer tiefen Krise ist und die Theologie absorbiert durch die Themen ´Sünde´ und ´Hölle´, erhebt Lady Julian ihre Stimme voll Klarheit und Hoffnung. Auch wenn das äußere Leben völlig unsicher und verrückt ist, findet sie einen Weg hindurch und dahinter zu der Liebe Gottes; und kann die Zusage empfangen und glauben: „Aber alles wird gut sein, und jederlei Ding wird gut sein."

Lassen wir uns inspirieren von dieser tiefsinnigen und kühnen, humorvollen und bescheidenen Frau. An diesem Wochenende werden wir einzelne Textabschnitte aus den „Offenbarungen der Liebe Gottes" von Lady Julian of Norwich lesen, uns darüber austauschen und meditieren.

Es empfiehlt sich, eine eigene Ausgabe des Buches mitzubringen, z. B. aus dem Johannes Verlag und bequeme Kleidung für Meditation.

07.06.– 09.06.2024	Kurs 24-011
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Wohlfühltage für Frauen

Leitung: Edeltraud Schramm
Sr. Caecilia Roos CCR

„In dir trägst du einen wertvollen Schatz“

So lautet eine Zeile in einem kurzen südafrikanischen Lied.

Von wertvollen Schätzen ist in manchen Märchen, Romanen und auch in der Bibel die Rede.

Wie kann es gelingen im Alltagsstaub der Banalitäten Schätze zu finden? In der gemeinsamen Schatzsuche versuchen wir die verborgenen Perlen im ganz Gewöhnlichen der Arbeit und der Freizeit zu heben.

Biblische Impulse, Austausch und meditative Tänze laden ein sich dem Thema zu nähern.

Die Gottesdienste der Communität und genügend freie Zeit zur eigenen Gestaltung sind der Rahmen dieser Tage.

20.06.– 23.06.2024	Kurs 24-012
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	319 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Keltischer Christus

Spiritualität der irischen Christen

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

Die Suche nach der eigenen Mitte, das Erleben von Verbundenheit mit den anderen und das Aufspüren der Gegenwart Gottes in allem – das sind zentrale Themen, die nicht nur uns, sondern schon die keltischen Christen bewegten. Achtsam für die Rhythmen des Lebens, offen für Inspiration und Kreativität und bereit zu hören, wohin das Leben ruft – so ließe sich die Spiritualität der irischen Christen beschreiben. In ihrer Frömmigkeit verbanden sie den Sinn für die Kraft des Lebens mit der Unterscheidungsgabe der Wüstenväter, die Weisheit der keltischen Naturreligion mit der Offenbarung des Evangeliums. Sichtbarer Ausdruck sind die Hochkreuze, Buchmalereien des Book of Kells oder Geschichten und Lieder.

Das Wochenende lädt ein, sich auf eine spirituelle Reise zu machen. Begegnungen mit Brigid von Kildare, Kevin von Glendalough oder Brendon von Clonfert wollen inspirieren, dem Wirken Gottes im eigenen Leben auf die Spur zu kommen. Verschiedene Methoden (Impulse, Stille, Betrachtungen und Sitzen, Eutonie, Pilgern u. a.) sollen helfen, die innere Haltung der keltischen Christen kennenzulernen und auszuprobieren.

21.06.–23.06.2024	**Kurs 24-013**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Auf geht's

Unterwegs zu mir selbst auf dem Schwanberg

Leitung: Dirk Wittmann

„Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann." (Sören Kierkegaard). An diesem Wochenende wollen wir in Gang kommen, bewusst aufstehen und losgehen, meditativ gehen, vor allem draußen in der herrlichen Natur auf dem Schwanberg, achtsam, gemeinsam, mit benediktinischen Impulsen, um ein Stück mehr zu uns selbst zu kommen. Bitte entsprechende Kleidung, feste Schuhe und einen kleinen Rucksack mitbringen.

12.07.– 14.07.2024	Kurs 24-014
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Aus der Krise zum Heil

Die Botschaft der apokalyptischen Reiter für unsere Zeit deuten

Leitung: Joachim Barth

Wir erleben momentan apokalyptische Zeiten. Unsere Welt befindet sich seit Jahren im Krisenmodus. Interessanterweise weist uns gerade die Apokalypse, das letzte Buch der Bibel, einen Weg aus der Krise zum Heil.

Liest man die Apokalypse als Enthüllungsgeschehen darf man gespannt sein, was die Symbolik der vier apokalyptischen Reiter, aber auch des göttlichen Lammes zum Heil der Welt beiträgt.

In diesem Seminar geht es um die primär astrale Symbolwelt der Offenbarung des Johannes mit ihren kosmischen Bezügen, die sich psychodynamisch und spirituell deuten lässt. Mit Impulsvorträgen aber auch leichten Körperübungen und meditativen Übungen wollen wir uns dem letzten Buch der Bibel nähern. Bei gutem Wetter gibt es eine Sternenführung.

12.07.– 14.07.2024	Kurs 24-015
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Meditative Wanderwoche für Singles

Geh aus, mein Herz, und suche Freud – ein kleiner Urlaub für Leib und Seele

Leitung: Ruth Neufeld

Einfach die Seele baumeln lassen! Beim Wandern die Schöpfung bewusst wahrnehmen, sich selbst spüren, bei Gebet, Meditation und Gottesdienst.

Ruhe und Kraft tanken und neue Menschen kennenlernen – all das bietet die meditative Wanderwoche für Singles. Wir sind unterwegs auf den Wanderwegen rund um den Schwanberg und genießen auch Einkehrmöglichkeiten, z. B. bei einer Weinprobe. Es besteht die Mög-

lichkeit, Rückwege zum Schwanberg auch mit dem Taxi zurückzulegen.

Das bewusste Genießen steht im Vordergrund – damit das Herz weit werden kann.

Diese Veranstaltung ist nicht geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

06.08.–09.08.2024	**Kurs 24-016**
Kursgebühr zzgl. Kosten für Einkehrmöglichkeiten/evtl. Weinprobe/ Taxifahrten	105 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	303 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Mut zur Entscheidung

Das Leben wählen

Leitung: Marion Rink

Immer wieder müssen wir entscheiden. Manchmal ist das leicht, manchmal schwer.

Wählen wir selbst die Richtung nicht, lassen wir entscheiden.

Den Teilnehmenden begegnen biblische Impulse wie auch Anregungen aus den Exerzitien des Ignatius von Loyola. Auch Aspekte aus der Psychologie und Biographie-Arbeit fließen ein. Verantwortung übernehmen, auch in unübersichtlichen Zeiten, darum geht es. Es werden Kriterien vermittelt, die helfen zu erkennen, was dem Leben jetzt mehr dient. Impulse und Stille, Alleinsein und Austausch, Bewegung und Ruhe wechseln sich ab.

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Wir werden auch im Schlosspark unterwegs sein.

04.10.–06.10.2024	**Kurs 24-017**
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Jahreswechsel auf dem Schwanberg

Leitung: Schwestern der CCR und Schwanbergpfarrerin

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in diesen Tagen das alte Jahr rückblickend, fragend und dankend zu verabschieden und das Neue erwartungsvoll zu begrüßen. In gottesdienstlicher Gemeinschaft feiern wir zur Mitternacht den Übergang und können uns für das neue Jahr einen persönlichen Segen zusprechen lassen.

30.12.– 02.01.2025	**Kurs 24-018**
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	328 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	280 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	9 Uhr

STILLE UND MEDITATION

> Kontemplation in Bewegung

Exerzitien mit dem Herzensgebet

Leitung: Isabel Hartmann
Prof. Dr. Reiner Knieling

Gutes Leben ist Bewegung. Wir verbinden auf dem Gebetsweg Kontemplation und Körpergespür, Bewegung und Sitzen. Wir vertrauen auf die Begegnung mit Gott in uns und im Miteinander. Wir entdecken in der Bewegung den, der uns bewegt.

Wir werden in sieben Tagen Schweigen das Herzensgebet kennenlernen und miteinander vertiefen. Bewegung und Körpergespür unterstützen die Öffnung des Herzens für die Begegnung mit Christus. Die vertiefte Wahrnehmung dessen, was gegenwärtig ist im Körper und im Raum werden unterstützt mit Methoden aus „Geist & Prozess“ (www.syntheo-institut.de). Das gemeinsame Meditieren und Bewegen, die Feier des Abendmahls, geistliche Impulse zur Kontemplation und Begleitgespräche unterstützen den inneren Weg.

Für Menschen, die neu oder geübt sind auf dem Weg des Herzensgebets und die ihr Gebet und die Bewegung des Lebens verbinden wollen. Ein persönliches Info-Vorgespräch ist erforderlich.

22.01.– 28.01.2024	**Kurs 24-101**
Kursgebühr	310 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	667 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Focusing und Spiritualität – Vertiefungskurs

ES geschieht und es GESCHIEHT

Leitung: Dr. Thea Vogt
Peter Ackermann

„… und das WORT des Ewigen geschah zu mir"… und „es geschah …". Das, was uns weiterbringt, wesentlich werden lässt, entwickelt sich oft in einem inneren Prozess, in einem „Zukommen" und Werden. Was erlebt sich da und Wie erlebt es sich? Mit Übungen aus Focusing* und Meditation werden wir diesen Geschehensprozessen in Bibel und Leben nachgehen. Ihnen zulauschen und dem Raum geben, was da werden will in seiner innewohnenden heilenden Kraft. Die Übungen dazu können die eigene Praxis in Gesprächen und Meditation vertiefen.

*Focusing ist ein Weg der inneren Achtsamkeit, der Körperweisheit, der in Selbsthilfe und Psychotherapie eingesetzt werden kann.

09.02.–11.02.2024	**Kurs 24-102**
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	185 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Centering Prayer – Kontemplativ beten

Gott wirken lassen in mir

Leitung: Maria Reichel

Gott ist in uns und wirkt in uns – nur leider wird unsere Aufmerksamkeit von so vielem beansprucht, dass wir meist nicht dazu kommen, daraus Kraft zu schöpfen.

Im Centering Prayer üben wir eine einfache Weise ein, uns in unserer Tiefe zu sammeln, und ja zu sagen zu „Gottes Gegenwart und Wirken in uns". Von hier aus können heilsame Kräfte und inspirierende Impulse ihren Weg nehmen.

Das Centering Prayer wurde von Thomas Keating OCSO in Snowmass / USA entwickelt. Es ist dem Herzensgebet der Ostkirche verwandt. Die Stärke dieses Konzepts liegt darin, Impulse für ein kontemplatives Beten im Alltag zu geben für einzelne oder Gruppen. Der Weg hilft auch, grundlegende Elemente der christlichen Tradition mehr und mehr in ihrer Tiefe zu erschließen.

12.02.–16.02.2024	Kurs 24-103
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	428 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

12.07.–14.07.2024	Kurs 24-104
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

Leitung: Giannina Wedde

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Doch was für unser weltliches Leben gilt, gilt oft auch für unseren spirituellen Weg: wir finden keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns oft zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung.

In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir betrachten einige kraftvolle Bilder aus der Passionsgeschichte und nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir Gott begegnen.

08.03.–10.03.2024	Kurs 24-105
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kontemplationskurs

Leitung: Johannes Messerer

Die eigentliche Menschheitsgeschichte aus der Sicht der Tora beginnt nach der Sinflut und dem Turmbau zu Babel. Zehn Generationen nach Noah spricht Gott plötzlich zu einem Menschen – zu Abram – seinen späteren Namen Abraham bekommt er erst in *Gen. 17,5 von Gott. Wir nennen ihn aber jetzt schon nach seinem uns geläufigen Namen. Zu Abraham spricht also Gott: „ Lech-

Lecha“ – Zieh aus! (V1) Die bisherige Geschichte des Menschen ist eine ständige Abfallgeschichte von sich selbst und von seinem Schöpfer.

Und genau in dieser Situation wagt Gott einen Neuanfang mit dem Menschen. Er spricht den Einzelnen an, exemplarisch Abraham: „Zieh aus! (Gen 12,1) Ziehe weg von dieser Selbstentfremdung, von dieser so weiten Entfernung zu dir selbst und deinem Gott. „Lech – Lecha“ bedeutet wörtlich: „Geh zu dir!“ „Geh in dich!“ Gib dein Ich auf, um dein Selbst zu finden. Kehre zu dir zurück, komm wieder heim, erkenne dein Selbst! Wenn du dein Selbst erfasst, dann erfasst du dein Ich als gegründet im Ewigen. Gott ist dein innerstes Sein.

Dieser Aufruf an Abraham ist exakt der kontemplative Weg, den wir in diesen Tagen gehen wollen.
Es geht in diesem stillen Verweilen um Heimkehr zu sich selbst und zu Gott.

Elemente des Kurses sind:
Sitzen im Schweigen (täglich 8 × 20 Minuten) Qi-Gong-Übungen, Impulse aus dem Buch Genesis, begleitendes Gespräch, durchgehendes Schweigen. Geeignet für Menschen mit und auch ohne Meditationserfahrung.

02.04.–05.04.2024	**Kurs 24-106**
Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	294 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Dorothee Sölles Mystischer Weg

Leitung: Daniel Hoffmann

„Wir beginnen den Weg zum Glück nicht als Suchende, sondern als schon Gefundene.“ Dieser Satz aus dem letzten Vortrag D. Sölles beschreibt das zentrale Leitmotiv ihres mystischen Weges. An dem Wochenende werden wir eigene Schritte auf diesem Weg machen. Dabei wechseln sich Impulse zu Sölles Mystik mit persönlichen Vertiefungen ab. Zeiten der Stille werden ergänzt durch Zeiten des Austauschs in der Gruppe. Der eigene Körper, die wunderschöne Natur des Schwanbergs, Meditation, Malen oder Schreiben, die Teilnahme an den Gebetszeiten des Schwanbergs und das Baumelnlassen der Seele sollen dabei eine Rolle spielen.

Erfahrungen mit Meditation oder Kenntnisse über D. Sölle sind nicht nötig.

05.04.–07.04.2024	Kurs 24-107
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Einführung in Kontemplatives Beten

Hinführung zum Jesusgebet und zu einer kontemplativen Lebenshaltung

Leitung: Br. Dr. Antonius Kuckhoff
Maria Reichel

„Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit" (Simone Weil) – Hinführung zum Jesusgebet und zu einer kontemplativen Lebenshaltung

Das Jesusgebet führt behutsam zur Wahrnehmung und zum einfachen Dasein vor Gott. Die stille, innere Ausrichtung im Gebet kann uns dabei führen. Diese Tage sind geprägt vom kontemplativen Beten mit dem Namen „Jesus Christus". Elemente des Kurses sind: Schweigen, Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg nach Franz Jalics SJ), Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Körperübungen, Zeiten in der Natur, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Impulse zu Aspekten der Kontemplation. Einen Rahmen bildet das Stundengebet der benediktinischen Gemeinschaft auf dem Schwanberg.

05.04.–07.04.2024	Kurs 24-108
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Meditationstag

An drei Samstagen im Jahr bieten wir eine Einführung in die Grundhaltungen der Meditation und Anleitungen zur geistlichen Übung im Alltag an.

Die Meditationstage sind für Anfänger:innen und Geübte geeignet und bauen nicht aufeinander auf. Sie können unabhängig voneinander besucht werden.

> Meditationstag

Leitung: Dr. Christiane Stößel

13.04.2024	**Kurs 24-109**
Kursgebühr	55 €
Verpflegung im Haus St. Michael	16 €
Kursbeginn	9.30 Uhr
Kursende	17 Uhr

> Meditationstag

Leitung: Maria Reichel

29.06.2024	**Kurs 24-110**
Kursgebühr	55 €
Verpflegung im Haus St. Michael	16 €
Kursbeginn	9.30 Uhr
Kursende	17 Uhr

> Meditationstag

Leitung: Sr. Nelly Julian Schlecht CCR

09.11.2024	**Kurs 24-111**
Kursgebühr	55 €
Verpflegung im Haus St. Michael	16 €
Kursbeginn	9.30 Uhr
Kursende	17 Uhr

> Meditationswochenende

„SIEH – welch ein Mensch“

Leitung: Dr. Thea Vogt

Auf Jesus, den Gottdurchlässigen sehen – mit den Augen des Herzens- und in seiner Gegenwart verweilen. Die Evangelien beschreiben die heilsamen Erfahrungen mit seinen Händen, seinem zugewandten Angesicht, seiner Stimme. In der Stille IHN so für mich wahrnehmen und wirken lassen. Mein Menschsein – in seiner Verletzlichkeit und Schönheit- von IHM berühren lassen. Und mit IHM auf Wegen in der Schöpfung unterwegs sein.

Es gibt Anleitung zu Köperwahrnehmung, mehrfachem Sitzen in der Stille und Wandern in der Schöpfung, Stille und Austausch.

31.05.– 02.06.2024	**Kurs 24-112**
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Meditative Kreistänze und Kontemplation

Leitung: Sr. Marion Paula Täuber CCR

Ein Wochenende lang heraus aus dem Getriebe des Alltags und in die Stille eintauchen. Sich einlassen auf meditative Kreistänze und Kontemplation. Kontemplation ist ein christlicher Versenkungsweg, eine wort- und bildlose Übung des Loslassens im Sitzen und Gehen, ein sich Einlassen in den eigenen Wesensgrund, um dort Gott in tiefer Weise zu erfahren. Die meditativen Kreistänze helfen uns dazu diesen inneren Raum zu öffnen, die Gedanken los-zu-lassen und in das Geheimnis der Stille ein-zu-tauchen.

Der Kurs findet im Schweigen statt. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

07.06.– 09.06.2024	**Kurs 24-113**
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Herzensgebet als Heilungsweg

Von der Schönheit des Unvorhersagbaren

Leitung: Stephan Hachtmann

„Du musst das Chaos in dir haben, um einen tanzenden Stern zu gebären.“ (Friedrich Nietzsche)

Die chaotisch anmutenden Zustände und Ereignisse dieser Zeit sind für viele Menschen ein Grund zu Verunsicherung und Aufgeregtheit. Für das innere und äußere Erleben auf einem spirituellen Weg nimmt kreatives Chaos als Prozessschritt einen besonderen Platz ein und sorgt mit seinem Wirbel für die Geburt von etwas Neuem.

Wie wäre es, wenn wir im Chaos die darin heilsam wirkenden Kräfte erspüren? Wie wäre es, wenn wir fähig werden, den Zustand unserer Welt als Ausdruck der Schönheit im Klang des Unvorhersagbaren zu entdecken? Einer Schönheit, die uns dazu ermutigen möchte, mutig und voller Vertrauen durch alles Ungewisse und Unvorhersagbare hindurchzuschreiten.

Gestaltungselemente:

Durchgehendes Schweigen, spirituelle Impulse zum Thema und zu der Tradition des Herzensgebetes, stilles Sitzen (ca. 7 Einheiten à 20 min pro Tag), Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, gemeinsames Singen spiritueller Lieder, die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung

18.07.– 21.07.2024	**Kurs 24-114**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	271 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Ruhende Linien

Leitung: Brigitte Schneider

In der Natur und im Schloßpark vom Schwanberg sehen und betrachten wir in schweigender Meditation die Schöpfung um uns her. Die Stillemeditation leitet unseren Geist in die wertfreie Wahrnehmung, die wir mit in die Zeit des Zeichnens nehmen. Frei von Leistung oder Druck gleitet daraufhin entspannt der Stift über das Papier. Wir sehen uns selbst in Bezug zur Umgebung, erkennen, was wie weit von uns entfernt ist oder welche Details wir erst durch Immer-wieder-Hinsehen entdecken.

Der Weg durch die Natur und das, was wir mit aller Aufmerksamkeit sehen und erkennen, ist das Ziel dieses Seminars. Hier braucht man keine Vorkenntnisse im Zeichnen. Wer schreiben kann, lernt hier zuerst sehen, dann zeichnen. In die Schweige-Meditation dazu wird anfangs noch eingeführt, danach gelingt es auch in Stille, tief entspannt zu sein. Während des Wochenendes wechseln sich Stillemeditation im Sitzen und das Zeichnen ab. Das Material dazu ist vorhanden und damit können wir überall am Schwanberg innehalten und auf den Unterlagen das Papier spannen, um zu zeichnen.

23.08.–25.08.2024	**Kurs 24-115**
Kursgebühr	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	185 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

Leitung: Giannina Wedde

Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt.

Doch Segen ist noch mehr, und hat gerade in unserer Zeit große Brisanz.

Die Praxis des Segnens ist von Anbeginn in unserer jüdisch-christlichen Tradition fest verankert. Schon die Schöpfungsgeschichte beginnt mit einem Segen.

In diesem Seminar vertiefen wir uns in die Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir loslassen und empfangen, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet.

In biblischen Impulsen, Dialog, Meditation, gemeinsamem Singen und Segenspraxis spüren wir der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiterzuschenken: als Erfahrungsraum tiefer Verbundenheit mit allem, was lebt.

13.09.–15.09.2024	Kurs 24-116
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Von Mystikerinnen lernen – Schweigekurs

„und jede nimmt und gibt zugleich und strömt und ruht." (C. F. Meyer, der römische Brunnen)

Leitung: Gertrud Kieserg
Maria Reichel

Das Zisterzienserinnenkloster in Helfta war im 13. Jh. ein Ort besonderer Begegnung und Inspiration. Drei Mystikerinnen lebten dort gleichzeitig: Mechthild von Magdeburg, Gertrud von Helfta und Mechthild von Hackeborn. Gemeinsam ist ihnen, dass sie ihre Erfahrungen niederschrieben und so auch zu bedeutenden Autorinnen wurden. Wir wollen uns auf die Spur dieser Frauen von Helfta begeben und so unsere eigene Übung der Kontemplation vertiefen.

Elemente dieses Schweigekurses werden sein: Zeiten der Kontemplation, Vorträge, Einzelgespräch, Körperarbeit aus den Bereichen Eutonie, Qigong und meditativer Tanz.

28.10.–01.11.2024	Kurs 24-117
Kursgebühr	219 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	364 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Focusing und Spiritualität – Vertiefungskurs

„SIEHE, es ist ein RAUM bei mir."

Leitung: Dr. Thea Vogt
Peter Ackermann

Leben spielt sich in Räumen ab: Körperraum, Lebensraum, Seelenraum, Beziehungsräume, Freiräume, Wandlungsräume, Schöpfungsraum … In diesem Seminar widmen wir uns der BeRAUMung unseres Lebens im je größeren RAUM Gottes.

Mit Übungen aus dem Focusing * und Meditation werden wir uns in den je größeren RAUM Gottes hineinstellen und darin die eigenen Lebensräume im Innen und Außen wahrnehmen und und in Beziehung bringen. Kursbau-

steine sind: Input, Körperwahrnehmung, Partnerübungen, Meditation: Sitzen in der Stille und Gehen in der Schöpfung.

Es ist ein Kurs für geistliche Begleiter:innen, Meditationsanleiter:innen, Seelsorger:innen.

* Focusing ist ein Weg der inneren Achtsamkeit, der Körperweisheit, der in Selbsthilfe und Psychotherapie eingesetzt werden kann.

01.11.–03.11.2024	**Kurs 24-118**
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	185 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

> Rhythmus – Atem – Bewegung und Bibel getanzt

„...wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist“

Leitung: Sr. Marion Paula Täuber CCR
Sr. Ester Graf CCR

Der Leib als Werkzeug und Quelle für Bewusstwerdung, Weisheit und Lebensfreude! Mit dem Übungsweg „Rhythmus.Atem.Bewegung“ lernen wir unseren Leib kennen und ordnen, so dass der eigene Rhythmus und Atem wieder erlebbar werden, und der Lebensfluss freier fließen kann.

Bei „Bibel getanzt“ kann sich das Geübte im meditativen Ausdruck entfalten und vertiefen, indem wir unseren Körper unter angeleiteten meditativen Kreistänzen in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Eine Zeit des Wahrnehmens, wer ich bin und wie ich jetzt da bin.

07.03.–10.03.2024	**Kurs 24-201**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	271 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

21.11.–24.11.2024	**Kurs 24-202**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	271 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Berührt, bewegt, gestaltet: Meine kreative Kraft

Leitung: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR

Was lässt mich lebendig da sein? Welche Kraftquellen begleiten mich im Alltag und in schwierigen Zeiten? Dem wollen wir Ausdruck verleihen und unsere Hände sprechen lassen: wir zeichnen, gestalten, collagieren, malen …! Die Freude an Farben, am Gestalten und sich Ausprobieren stehen dabei im Vordergrund.

Die eigene Kreativität erleben als eine resiliente Ressource, die mich in Berührung bringt mit dem Urgrund meiner Seele: wir geben Gestalt und lassen uns gleichzeitig davon berühren!

Neben Achtsamkeits- und Körperübungen begleiten uns die Gebetszeiten des Klosters im segensreichen Tagesrhythmus.

22.03.–24.03.2024	**Kurs 24-203**
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Resilienz und Achtsamkeit – Grundlagenmodul

Leitung: Dr. Isolde Macho

Wer seine Widerstandsfähigkeit trainiert, ist nicht nur gegen etwas, vielmehr steht diese Person auch für ganz bestimmte Werte ein. Herausforderungen oder schmerzhafte Ereignisse in der eigenen Biographie aktiv einzuordnen oder ihnen sogar Sinn zu geben, ist eine Möglichkeit resilienter Selbstfürsorge.

Achtsamkeit als Haltung und lebenslanger Übungsweg kann Resilienz im Sinn von seelischer Widerstandskraft und Gestaltungskraft dabei fördern und stärken.

Eine tiefe Selbstannahme ist die Quelle für eine mutige Auseinandersetzung mit den Themen, die in unserer Gesellschaft gar nicht so beliebt sind: unsere Möglichkeit zu scheitern und Fehler zu machen.

Das Training in Resilienz und Achtsamkeit ermöglicht neben Biographiearbeit und dem Erproben vieler praktischer Übungen zur persönlichen Stärkung der Resilienzfaktoren (Selbstannahme, lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln, Verantwortungsbewusstsein,

Beziehungen gestalten, Selbstwirksamkeit) auch ein Anfreunden mit dem eigenen „Schatten“. Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung sind integrierter Bestandteil der Fortbildung sowie die Reflexion der persönlichen Sinn- und Wertorientierung.

12.04.–14.04.2024	**Kurs 24-204**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Resilienz und Achtsamkeit – Aufbaumodul

Leitung: Dr. Isolde Macho

Arbeitsformen: Theoretische und praktische Inputs im Plenum, praktische Übungen in der Einzelarbeit und in der Kleingruppe, Rituale, Elemente von Strukturaufstellungen, Körperwahrnehmungsübungen sowie Achtsamkeitsübungen

01.11.–03.11.2024	**Kurs 24-205**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Taiji Quan

von der wahren Gelassenheit

Leitung: Rainer Werb

Taiji Quan ist eine Bewegungskunst, bei der das Weiche das Harte besiegt und das Ruhige das Aggressive überwindet. Es ist eine tiefe Schulung in Entspannung und Gelassenheit, über die sich unnötige körperliche und mentale Anspannung identifizieren und reduzieren lässt. Entspannt und ruhig übt man auf diesem Weg, Konflikte ohne Kampf aufzulösen, weil die Notwendigkeit schwindet, sein Ego ängstlich verteidigen zu müssen.

„Wenn ein Mensch ein Königreich oder die ganze Welt ließe, sich, selbst aber behielte, so hätte er nichts gelassen. Ja, und wenn ein Mensch sich selbst lässt, so hat er alles gelassen.“ (Meister Eckhart)

Der Kurs wird von allen Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst.

12.04.–14.04.2024	Kurs 24-206
Kursgebühr	155 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

04.10.–06.10.2024	Kurs 24-207
Kursgebühr	155 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Rhythmus – Atem – Bewegung

Leitung: Sr. Elisabeth Ester Graf CCR

Von Geburt an ist es im Menschen angelegt: sein Rhythmus, sein Atem, seine Bewegung. Manchmal wird das aber im Lauf des Lebens blockiert, genormt, überlagert und vergessen. In diesem Kurs werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die das eigene Da-sein locken und befreien. Die Übungsanleitung geschieht auf der leiblichen Ebene, klar orientiert an der Anatomie und Physiologie. Durch das Üben (vorwiegend auf dem Boden) werden die innewohnenden Ordnungs- und Heilungskräfte geweckt, der natürliche Bewegungs- und Atemrhythmus kann zurückkehren. Der ganze Mensch erfährt Erholung, Stärkung und Aufrichtung.

25.04.–28.04.2024	Kurs 24-208
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	278 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Feldenkrais

sich seines Selbst bewusster werden

Leitung: Gabriele Schmies

Die Feldenkrais-Methode eröffnet einen neuen Weg für ein bewussteres körperlich-geistiges Leben. Es geht darum, sich selbst mit Aufmerksamkeit durch sanfte und langsame Bewegungen zu entdecken, um dadurch Leib und Seele nachhaltig von überflüssigen Anspannungen zu befreien.

Feldenkrais hilft einengende oder ungute Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten (bis zu dauerhaftem Festbeißen oder Zähneknirschen) zu verändern und sich selbst entspannter, leichter und beweglicher wahrzunehmen.

Das schenkt mehr Vitalität und Lebensfreude.

30.04.–03.05.2024	**Kurs 24-209**
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	326 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Handauflegen

Einführungskurs

Leitung: Dr. Markus Roth

Handauflegen gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Heilquellen vieler Kulturkreise. Auch das frühe Christentum war sich dieser Kostbarkeit bewusst. Jesus heilte, indem er Kranken die Hände auflegte und gab diesen Auftrag an seine Jüngerinnen und Jünger weiter (vgl. Mk 16,18). Die Fähigkeit, durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen, ist in jedem Menschen angelegt. In diesem Kurs wollen wir uns mit der urchristlichen Tradition des Handauflegens die Quelle der göttlichen Heilkraft erschließen.

In Gebet, Stille und Meditation öffnen wir uns der heilenden Gegenwart Gottes und legen uns selbst und anderen in achtsamer und respektvoller Weise die Hände auf. Dabei können wir erfahren, wie vielschichtig Gottes Kraft in uns wirkt.

10.05.–12.05.2024	**Kurs 24-210**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Handauflegen

Vertiefungskurs

Leitung: Dr. Markus Roth

11.10.–13.10.2024	**Kurs 24-211**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Meditatives Bogenschießen

Leitung: Peter März

Eines unserer traditionsreichsten Kulturgüter. Vormals ein archaischer Aspekt, seit jeher auch ein ästhetisches Mentaltraining. Achtsam seinen Standpunkt finden – konzentriert sein Ziel fokussieren.

Im asiatischen Zen wie in westlicher Kontemplation dient die Kunst des intuitiven Bogenschießens seit Jahrhunderten der wertschätzenden Selbstwahrnehmung. Ein wahrlich spannender und selbstwirksamer Sport. Ohne Leistungsdruck, ohne Vereinsbindung. Für Klarheit, für Freiheit.

30.05.–02.06.2024	**Kurs 24-212**
Kursgebühr	249 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	319 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Centering Prayer – 12 Schritte

Leitung: Maria Reichel
Chris und Katharina

Es gibt eine heilsame Macht, die uns von innen heraus heilen und verwandeln will. Im „Centering Prayer“ (zentrierendes Gebet) üben wir, mit einem Atemwort in die eigene Tiefe zu sinken und einzustimmen in Gottes Wirken in uns. Das von Thomas Keating u. a. entwickelte „Centering Prayer“ ist eine weltweit geübte Praxis, verwandt dem Herzensgebet. Menschen, die Abhängigkeit oder Sucht kennen, wissen oft, dass sie nur durch eine höhere Macht davon frei werden können. In 12-Schritte-Gruppen wird dies bekannt, und man stärkt sich gegenseitig auf dem Weg, sich für heilsame Kräfte zu öffnen.

07.06.– 09.06.2024	Kurs 24-213
Kursgebühr	99 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Stilles und bewegtes Qi Gong

Eintreten in die Stille

Leitung: Rainer Werb

Der Kurs beinhaltet neben Meditationen mit Atem und Körperbewusstsein auch einfache bewegte Übungen, die „18 Bewegungen des Taiji Qi Gong". Das „Herz" der Übung ist ein Zustand der Ruhe, in dem aktives Handeln zurücktritt zugunsten von „Hören" und Loslassen, um über das sog. „Eintreten in die Stille" innere und äußere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln.

Die Methode beruht darauf, Blockierungen zu beseitigen. Es gibt nichts, was wir tun müssen. Alles, wonach wir suchen, existiert bereits. Es geht darum, loszulassen und so die Blockierungen aufzulösen, damit es zum Vorschein kommen kann.

05.07.– 07.07.2024	Kurs 24-214
Kursgebühr	155 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

20.12.– 22.12.2024	Kurs 24-215
Kursgebühr	155 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Harmony Yoga und Meditation

Leitung: Gabriele Haage

„Wisset ihr nicht, daß ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? Der Tempel Gottes ist heilig, der seid ihr." (1. Korinther, 3, Vers 16).

In diesem Bewusstsein üben wir achtsam und schmerzfrei, gelassen und heiter. Es geht darum, den Körper mit seinen Bedürfnissen wohlwollend wahrzunehmen und

mit wachem Geist zu üben. Die Übungseinheiten fließen harmonisch um die Struktur der Gebetszeiten der Communität; Harmony Yoga und Meditation in ausgewogenem Rhythmus.

12.07.– 14.07.2024	**Kurs 24-216**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Sicher und gelassen im Stress

Leitung: Andreas Weigelt
Jakobine Platz

Unabhängig von Art und Umfang unserer Arbeit kommen wir immer wieder in stressende Situationen. Das ist auch nicht schlimm. Solange die Belastung nicht zu einem Dauerzustand wird, hält uns Stress wach und lebendig und verhilft uns manchmal zu erstaunlichen Reaktionen. Aber wie verhindern wir, dass uns Stress krank macht?

Wir lernen an diesem Wochenende ein sehr eingängiges Stressmodell kennen, arbeiten effektiv an der Bewältigung unserer Stressoren und an wirkungsvollen Regenerationsformen; dabei werden wir einfache Übungen aus dem Yoga, der Arbeit mit unserem Atem und der Progressiven Relaxation kennenlernen, die sich unschwer in den Alltag integrieren lassen.

Unser Augenmerk fällt aber besonders auf die „Glaubenssätze“, die oft sehr massiv als Stressverstärker wirken: Ich will perfekt sein, ich will es selber schaffen, ich will, dass mir niemand böse ist usw.
Förderliche, stressmindernde Glaubenssätze könnten aber wirklich mit unserem Glauben zu tun haben!

19.07.– 21.07.2024	**Kurs 24-217**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Feldenkrais

Leitung: Ellie Putnam

Feldenkrais ist Bewusstheit durch Bewegung. Diese Übungsform unterstützt geistige und körperliche Entspannung und Flexibilität. Einfache, wohltuende Übungen schulen die Körperwahrnehmung, verändern einschränkende Bewegungsgewohnheiten und machen ein leichtes, angenehmes Erlernen neuer Bewegungen möglich. Beim Entdecken der neuen Bewegungsmöglichkeiten entstehen Ausgeglichenheit, innerer Frieden und gedanklicher Freiraum.

19.08.– 22.08.2024	**Kurs 24-218**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	326 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Bogenschießen

Leitung: Johannes Sell

Meinen Stand finden – mein Ziel nehmen – Spannung aufbauen – und loslassen: In diesem immer wiederkehrenden Ablauf geschieht das Bogenschießen. Es wird durch den bewussten Atem der Bogenschützen begleitet. Der Atem bestimmt das Tempo und hilft dabei, sich in der Bewusstheit für diesen Augenblick zu üben. Grundübungen der Kontemplation, des Meditierens im Schweigen, begleiten den Kurs.

19.08.– 22.08.2024	**Kurs 24-219**
Kursgebühr	210 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	271 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Harmony Yoga und Meditation

Leitung: Gabriele Haage

„Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Mit wohlwollender und wertschätzender Aufmerksamkeit widmen wir uns an diesem Wochenende der Harmonie von Körper und Geist. Einfache Asanas und Übungen helfen Ihnen ein besseres Körpergefühl zu

entwickeln und Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Sie fördern Ihre Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit Ihrer Gelenke.

Meditation erfrischt und beruhigt den unruhigen Geist.

15.11.– 17.11.2024	**Kurs 24-220**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Die Heilende Kraft des Schlafes

Sounder Sleep System

Leitung: Gabriele Schmies

Sie können nicht einschlafen?

Oder Sie wachen nachts auf und finden keine Ruhe mehr?

Das Herzstück des Sounder Sleep ist das Erlernen der sogenannten „mini moves“ oder auch „Tag- und Nachtzähmer“, kleinen sanften Körperbewegungen, die sich an den individuellen natürlichen Atemrhythmus anpassen. Mit ihrer Hilfe gelingt es, sanft, ohne Anstrengung, aus einem aktiven Wachzustand in einen Zustand tiefer physischer und psychischer Entspannung zu gleiten. Einmal in diesem Zustand angelangt, schläft der Mensch ganz von alleine ein -wenn er Schlaf braucht.

Wie im Gebet führt besonders die Berührung der Hände und Finger auf den Weg zur körperlich-geistigen Selbstwahrnehmung.

In diesen Tagen können Sie lernen, sich von der nächtlichen Störung Ihres Gedankenchaos zu lösen, um die notwendige Ruhe und Erholung für den nächsten Tag zu finden. Gesunder Schlaf ist die Basis von Gesundheit und eine wesentliche Grundlage für die spirituellen Kräfte unseres Seins.

15.11.– 17.11.2024	**Kurs 24-221**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	185 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

EXERZITIEN

> Einzelexerzitien in der Gruppe

Leitung: Sr. Ruth Meili CCR, Sr. Elisabeth Ester Graf CCR

Einzelexerzitien bieten einen wohltuenden Rahmen, ganz bei mir zu sein, das eigene Leben vor Gott neu zu sehen und vor ihm zur Sprache zu bringen. Hilfreich sind die Zeiten durchgängigen Schweigens, um die innere Stimme der Seele und des Herzen wieder neu wahrzunehmen, sie zu hören und wertzuschätzen. In dieser Zeit wird durch die Leibarbeit eine neue offene Beziehung zum eigenen Leib gefunden und gelebt.

Geborgen und gehalten sind diese Tage in biblischen Texten, die die Gottesbeziehung klären, vertiefen und reifen lassen in der Stille, in persönlichen Gebetszeiten und durch begleitende Gespräche.

Gerahmt sind alle unsere Kurse durch die Gebetszeiten und Gottesdienste der Communität.

02.01.–07.01.2024	**Kurs 24-301**
Kursgebühr	186 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	446 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

17.06.–21.06.2024	**Kurs 24-302**
Kursgebühr	135 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	354 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

02.09.–08.09.2024	**Kurs 24-303**
Kursgebühr	186 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	539 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

11.12.– 17.12.2024	Kurs 24-304
Kursgebühr	186 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	539 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	10 Uhr

> Schnupperexerzitien

Leitung: Edeltraud Schramm

Gott in allem suchen und finden -

dies ist vielleicht eine der sympathischsten Formulierungen des Ignatius von Loyola (1491-1556). Seinen eigenen geistlichen Übungsweg hat er in seinem Exerzitienbuch beschrieben und regt darin zu einem persönlichen Umgang mit biblischen Texten an.

Diese Anregungen können eine Hilfe sein um in der Stille die leise Stimme Gottes zu erlauschen, die zu wahrer Lebendigkeit verlocken möchte.

Gemeinsame Meditationszeiten, Wege in der Natur, angeleitete Körperübungen und persönliche Begleitgespräche gehören zu den Elementen dieser Tage.

21.05.– 26.05.2024	Kurs 24-305
Kursgebühr	142 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	479 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Naturmystik

Leitung: Oliver Behrend
Ulrich Schineis

Der Schwanberg und seine Wälder üben von jeher eine fast mystische Anziehung aus. Seit 100.000 Jahren begehen Menschen rituell und spirituell den heiligen Tafelberg. In jedem Fall ist er ein kraftvoller Ort um Klarheit zu gewinnen, Energie zu schöpfen und sich wieder mehr mit dem eigenen Herzen und der Welt zu verbinden. Nach zwei Tagen mit vorbereitenden Naturübungen, alltagstauglichen spirituellen Impulsen und viel Entschleunigung gehen die Teilnehmenden für einen Tag hinaus in die Natur – jede und jeder für sich und mit Gott allein unter freiem Himmel. Wer möchte, fastet und folgt spirituellen Impulsen aus dem Kurs. So wird erlebbar, wie sich die Seele weitet und die Zeit an

Gewicht verliert. Wann ist Zeit für Naturexerzitien? Eigentlich immer, aber besonders dann, wenn sich Wandel einstellt ohne dass das Ziel schon Gestalt angenommen hat und Krisen nach Lösung suchen.

30.05.– 02.06.2024	**Kurs 24-306**
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	326 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Einzelexerzitien im Sommer

Leitung: Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Leibarbeit: Stephanie Imhof 24-307
Gabriele Haage 24-308

Ziel der Exerzitien ist es, das Leben neu auf Gott hin auszurichten und aus der eigenen Mitte heraus zu leben. In der Auseinandersetzung mit dem Leben Jesu kommt das eigene Leben zur Sprache.

Im Versuch, meine Realität mit ihren Licht- und Schattenseiten vor Gott zu stellen, kann die innere Freiheit erwachsen, sich von leidbringenden Fixierungen zu lösen. So können noch nicht gelebte Ressourcen, Charismen und Begabungen in den Blick und zur Wirkung kommen. Gebet, durchgehendes Schweigen, Bibelbetrachtung, angeleitete Leibarbeit, Erholung, Gottesdienste und das tägliche Gespräch mit dem Begleiter helfen, eine ganz persönliche Beziehung zu Jesus Christus aufzubauen, zu vertiefen und aus dieser Beziehung heraus Entscheidungen für den Alltag zu fällen.

29.07.– 04.08.2024	**Kurs 24-307**
Kursgebühr	319 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	549 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

05.08.– 11.08.2024	**Kurs 24-308**
Kursgebühr	319 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	549 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Einzelexerzitien im Sommer

Leitung: Maria Reichel

12.08.–18.08.2024	**Kurs 24-309**
Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	549 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kontemplative Exerzitien

Leitung: Br. Dr. Antonius Kuckhoff
Dr. Bärbel Elija Bleher

Kontemplative Exerzitien führen behutsam in die innere Wahrnehmung und in das einfache Dasein vor Gott. Wir werden aufmerksam und wach für das, was um uns herum und in uns geschieht. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns dabei führen.

Elemente dieser Tage sind:

– durchgehendes Schweigen
– Hinführung zum Jesusgebet (nach Franz Jalics SJ)
– vier bis sechs Stunden Meditation über den Tag verteilt
– Körperübungen und Spaziergänge in der Natur
– persönliche Begleitgespräche
– Erfahrungsaustausch in der Gruppe
– Impulse zu Aspekten der Kontemplation

04.11.–10.11.2024	**Kurs 24-310**
Kursgebühr	289 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	549 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

LEBENSBEGLEITUNG

> Familienrekonstruktion und Aufstellungsarbeit

In meiner Kraft sein

Leitung: Dr. Isolde Macho

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Oder wir meinen, Aufträge von unserer Herkunftsfamilie übernehmen zu müssen. Vielleicht wiederholen wir immer wieder Beziehungsmuster, die uns nicht gut tun.

Aufstellungsarbeit ermöglicht eine tiefere Einsicht, die befreiend wirken kann. Wir können wahrnehmen wieviel Nähe und Distanz uns gut tun. Wir können neue, andere Handlungsmöglichkeiten erkennen und deren mögliche Auswirkung ausprobieren.

Das Wesen der Aufstellungsarbeit ist Versöhnung: Wir führen zusammen was zusammengehört und lösen, wo es Abstand oder Trauer oder ein Ritual des Loslassens braucht.

Es ist möglich, eigene Anliegen aus dem familiären oder beruflichen Kontext in den Raum zu stellen. Dadurch können wir die Wechselwirkung unserer Beziehungsmuster erkennen. Wo und wie fühlt sich für uns ein Platz in einem System stimmig und kraftvoll an?

Auch innere Beziehungsmuster zu Symptomen oder Glaubenssätzen können bearbeitet werden.

In einem gruppendynamischen Geschehen erfahren wir, was dazu beiträgt, damit wir mehr in unserer Kraft sind und Verantwortung für unser Leben übernehmen.

Da man auch als Repräsentant:in viel für sich selbst mitnehmen kann, unterscheide ich bezüglich der Kursgebühr nicht zwischen jemanden, der oder die ein Anliegen bearbeiten lässt und jemanden, der oder die sich als Repräsentant:in zur Verfügung stellt.

09.02.–11.02.2024	**Kurs 24-401**
Kursgebühr	249 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

06.09.– 08.09.2024	Kurs 24-402
Kursgebühr	249 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Die Lebensmitte gestalten

Seminar für Frauen in der Lebensmitte

Leitung: Catrin Walz

Viele Frauen erleben in ihrer Lebensmitte Umbrüche in der Familie, in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen, im Beruf und in anderen Lebensbereichen. Vielleicht spüren wir das Nachlassen der eigenen Kräfte, stoßen an Grenzen oder sehnen uns nach einem neuen Aufbruch. Durch Impulsreferate, Austausch, kreative Elemente und Reflexionszeiten erkunden wir Möglichkeiten, diesen Lebensabschnitt gelassen und zuversichtlich zu gestalten. Thematische Schwerpunkte sind unter anderem: Loslassen und Neues wagen, mit Grenzen umgehen, Ressourcen ausloten, sich an den eigenen Werten orientieren, Begleiter sein und begleitet werden, im Vertrauen auf Gott weitergehen.

16.02.– 18.02.2024	Kurs 24-403
Kursgebühr	135 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Christliche Familienaufstellung

Leitung: Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Jede und jeder gehört zu einem Familiensystem mit Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, das ein seelisches und spirituelles Kraftfeld mit eigener Dynamik erzeugt. Familienmitglieder sind oft über Generationen hinweg aneinander gebunden. Die Folgen solcher Verbindungen können als Verstrickungen zu Erkrankungen und Blockaden führen.

Mithilfe von Aufstellungen werden Probleme sichtbar und in Richtung einer guten Lösung geführt. Dabei wird hier ganz bewusst dem Reich Gottes und seiner lösungsbringenden Kraft Raum gegeben. Aus dem systemischen Ansatz Jesu Christi (vgl. Mk 3,31 - 35) ergeben

sich zusätzliche Freiheitsperspektiven. Wichtig ist nicht nur der genetische Außenkreis, sondern auch der Innenkreis jener, die sich um Jesus Christus versammeln und bereit sind, auf sein Evangelium zu hören.

16.02.–18.02.2024	**Kurs 24-404**
Kursgebühr mit Aufstellung	219 €
Kursgebühr ohne Aufstellung	139 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	16 Uhr

14.06.–16.06.2024	**Kurs 24-405**
Kursgebühr	219/139 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	16 Uhr

06.12.–08.12.2024	**Kurs 24-406**
Kursgebühr	219/139 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	16 Uhr

> Nähe und Distanz in Beziehungen für Paare, Singles, Freunde

Leitung: Dr. Isolde Macho

Wieviel Nähe, wieviel Distanz oder Freiraum brauchen wir in unserer Ehe, Partnerschaft oder Freundschaft? Wo geben wir einander Kraft? Wie können wir unsere Beziehung nähren? Was braucht es, damit Liebe und Zuneigung zwischen uns fließen kann?

Wie können wir konfliktträchtige Themen ansprechen, ohne den anderen zu verletzen?

Dieses Seminar für Paare, Freunde bietet die Möglichkeit füreinander da zu sein, sich wieder offen zuzuhören, in den Austausch zu wichtigen Themen zu kommen und gut für sich selbst und einander zu sorgen.

Sollte jemand alleine kommen mögen, ist das auch möglich.

23.02.–25.02.2024	Kurs 24-407
Kursgebühr	164 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Werte stark machen

entdecken, was uns trägt und verbindet

Leitung: Isabel Hartmann
Prof. Dr. Reiner Knieling

In Werten können wir uns verankern. Sie geben Halt und Orientierung und machen Gemeinschaften stark. Doch wie können Werte ihre Kraft entfalten?

Der Kurs hilft, die Wahrnehmung auf Körper und Geist zu erweitern und auf das, worüber wir selbst nicht verfügen. Die Teilnehmenden lernen Haltungen und Methoden aus „Geist & Prozess“ (www.syntheo-institut.de) kennen, die Ihnen helfen, Werte stark zu machen, Verbundenheit zu entdecken und dabei selbst beschenkt zu werden. Sie erhalten Anregungen, wie sie im Engagement für andere gleichzeitig Kraft schöpfen und gut für sich selbst sorgen können. So werden Ressourcen aktiviert, die das gute Leben in Familie, Ehrenamt und beruflicher Verantwortung fördern.

02.04.–05.04.2024	Kurs 24-408
Kursgebühr	190 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	326 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Unternehmensführung mit christlichem Leitbild

Führungsziel – Wertefundament – Führungsstil

Leitung: Dr. Ursula Grooterhorst

Werteorientierte Führung kann man nicht kognitiv durch den Erwerb von Wissen erlernen. Auf der Grundlage der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola werden Teilnehmer:innen Reflexionsräume eröffnet. Impulse aus der Heiligen Schrift, die dem Thema Führung zuzuordnen sind, Zeiten der Stille, gemeinsamer Austausch und Einzelgespräche ermöglichen neue innere Erfahrungen, die ein werteorientiertes Handeln bewirken.

Themen: Was ist mein Führungsauftrag? Welches Ziel verfolge ich? Welche Werte sind Grundlage meines Handelns? Was ist Sinn von Führung? Was bedeutet ein christlicher Führungsstil?

24.04.– 27.04.2024	**Kurs 24-409**
Kursgebühr	bei 4 TN: 795 €, bei 6 TN: 750 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	303 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	10 Uhr

> Unternehmensführung mit christlichem Leitbild

Dynamisch Führen durch Konfliktbewältigung hin zu neuem Denken

Leitung: Dr. Ursula Grooterhorst

Zu einer an christlichen Werten orientierten Führung gehört es, Fehler zu erkennen und Konflikte zu lösen. Auf der Basis der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola werden den Teilnehmern mit Impulsen aus der Heiligen Schrift Reflexionsräume eröffnet, um aus der Starre von Konflikten herauszukommen und Veränderung zu ermöglichen.

Zeiten der Stille, gemeinsamer Austausch und Einzelgespräche fördern neue innere Erfahrungen. In der Reflexion über die eigene Person und ihr Gegenüber wird der Blick geweitet. Kritik- und Veränderungsfähigkeit des Einzelnen bilden sich als Grundlage für eine dynamische zukunftsgerichtete Unternehmensführung heraus.

27.11.– 30.11.2024	**Kurs 24-418**
Kursgebühr	bei 4 TN: 795 €, bei 6 TN: 750 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	303 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	10 Uhr

> Ruhestand als Neuland entdecken

Silver Ager-Kurs

Leitung: Britta Laubvogel
Maria Reichel

Der Übergang in die nachberufliche Zeit ist Herausforderung und Chance. Abschiede von vertrauten Strukturen und Abläufen, von Menschen, denen wir täglich begegnet sind, von einer sinnstiftenden Arbeit.

Eine neue Lebensphase rückt in Sicht. Sie will gestaltet werden. Gerade zwischen Abschied und Aufbruch stellen sich Fragen nach Werten und Sinn. Wie können wir diesen Zwischenraum als einen Kraft-Raum erleben? Was möchte jetzt gelebt werden? Gibt es stärkende Rituale? Welche „Brücke“ trägt?

27.05.– 31.05.2024 für Pfarrer:innen etc.	**Kurs 24-410**
Kursgebühr	214 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	364 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

25.10.– 27.10.2024 für allgemein Interessierte	**Kurs 24-411**
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Werkstatt Geistliche Prozessgestaltung

Leitung: Susanne Schneider-Riede
Maria Reichel

Umstrukturierungen, Fusionen, Gebäudeoptimierung – auf allen Ebenen der Landeskirchen finden im Moment Prozesse statt, die gestaltet und moderiert werden.

In dieser Werkstatt „Geistliche Prozessgestaltung“ sollen geistliche Ressourcen in uns und in unserer Tradition (neu)entdeckt und in Übungen ausprobiert werden. Es gilt praktische Erfahrungen zu sammeln, was dem Geist im Prozess Raum lässt bzw. schafft.

03.06.–05.06.2024	Kurs 24-412
Kursgebühr	139 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	14 Uhr

> Xperience Tango

Leitung: Christa Eichelbauer

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei mitten in der Interaktion, im nonverbalen Dialog. Wie im „richtigen Leben“ geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.

Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität. Aus ihr können spielerische Energie und Freude am Kontakt erwachsen, wie auch eine Beziehungsgestaltung voller Präsenz, Klarheit, Hingabe und Empathie. Im Tango inszenieren sich unsere Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Phasen des Schweigens und Sequenzen der Begegnung.

26.07.–28.07.2024	Kurs 24-413
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kontemplation und Coaching

durch Stille Lebensstärkung erfahren

Leitung: Karin Baltruschat
Armin Baltruschat

Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe und innerem Frieden. Die Kontemplation, eine alte christliche Gebetsform, bietet wertvolle Hilfe, im Alltag mit größerer Gelassenheit und Achtsamkeit zu bestehen. Durch die gemeinsame Einübung in einer Gruppe wird die Stille besonders intensiv erlebt. Dabei stoßen wir oft auf individuelle Lebensthemen, deren Klärung in Einzelgesprächen unterstützt werden kann.

Elemente dieser Tage sind:

– Durchgehendes Schweigen
– Einführung und Anleitung zur Meditation
– Einheiten gemeinsamer Stille
– Spaziergänge in der Natur
– leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
– Erfahrungsaustausch in der Gruppe
– Einzelbegleitung und Gespräche

22.08.–25.08.2024	**Kurs 24-414**
Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	271 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Gewaltfreie Kommunikation

Leitung: Eva-Johanna Rosa

Die „GfK“ wird auch wertschätzende oder achtsame Kommunikation genannt. Mehr eine Haltung als eine Methode, beschreibt sie einen Weg, wie wir gut mit uns in Kontakt bleiben und gleichzeitig unsere Mitmenschen wahrnehmen und respektieren können. Grundlage sind universelle Bedürfnisse, eine mitfühlende Grundhaltung und die Annahme, dass der Wunsch zum Wohle aller beizutragen ein Grundbedürfnis jedes Menschen ist.

Nach einer kurzen Einführung in die Theorie und den Hintergrund der Gewaltfreien Kommunikation steht die praxisnahe Anwendung mit Hilfe von vielfältigen Übungen und Rollenspielen bei diesem Seminar im Vordergrund, verbunden mit Spiel und Freude an der Gemeinschaft.

11.09.–13.09.2024	**Kurs 24-415**
Kursgebühr	200 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Getrennt – Geschieden – Abschied und Neubeginn

Heilsam aus Trennung und Scheidung gehen

Leitung: Dr. Isolde Macho

Wenn Menschen einander nicht mehr gut tun, kann Trennung und/oder Scheidung ein wichtiger Schritt sein, wieder mit sich selbst ins Reine und in die eigene Kraft zu kommen. Damit wir gut in und durch diese Phasen des Abschieds und des Loslassens reifen können, ist es hilfreich, sich mit selbst und den eigenen Entscheidungen und Enttäuschungen zu versöhnen. Was gilt es zu würdigen von dem, was nun vergangen ist? Welche Gefühle wollen Raum finden? Was gilt es mitzunehmen in eine neue Phase des Lebens? Welche neuen Freiheiten wollen entdeckt werden? Manchmal kann es auch erforderlich sein, übernommene Werte von Eltern, Gesellschaft oder Kirche zu überprüfen. In welchen Mustern habe ich gelebt? Wie will ich jetzt mein Leben gestalten?

Für den Clown ist das Scheitern der Anfang eines neuen Spiels in aller Offenheit und Dankbarkeit für das Leben. Von dieser Weisheit können wir profitieren.

04.10.– 06.10.2024	**Kurs 24-416**
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Auf der Suche nach dem Sinn

Leitung: Klaus Schmidt

Wie ist es mit dem Sinn in Ihrem Leben? Sind Sie auf der Suche oder denken Sie mit Marius Müller-Westernhagen „Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ist das Leben dann auch schon vorbei.“?

In all den vorhandenen Unsicherheiten, die uns umgeben, fragt man sich oft nach dem Sinn des Ganzen. Und oft ist die Angst dabei zu einem lebensbestimmenden Gefühl geworden. Aber die Angst ist auch deswegen so groß, weil der Mangel an Sinn so groß ist. Denn nach Viktor E. Frankl wird „der Mensch getrieben durch den Willen zum Sinn“, der gerade im Moment so schwer zu erkennen ist.

Dieses Wochenende soll eine Auszeit sein, um dem Sinn des Lebens nachzuspüren und Sinnspuren für das eigene Leben zu finden, die antreiben, motivieren, erfüllen und Kraft geben, ein gelingendes Leben zu leben. Neben Grundgedanken aus der Logotherapie nach Viktor E. Frankl sollen praktische Übungen in Form von Meditationen und der Arbeit mit inneren Bildern dazu helfen.

25.10.– 27.10.2024	**Kurs 24-417**
Kursgebühr	142 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

AUS- UND FORTBILDUNG

> Fortbildung zur Anleiterin / zum Anleiter in christlicher Meditation

Liebende Begegnung

Leitung: Dr. Thea Vogt

Meditation ist ein grundlegendes Anliegen und Angebot unseres christlichen Glaubens. Damit dies in unseren Kirchen so erlebt werden kann, gibt es diese Ausbildung. Die Teilnehmenden lernen, in das stille Dasein in der Gegenwart Gottes hinzuführen. Christliche Meditation ist ein Beziehungsgeschehen und gibt der Begegnung mit mir selbst, mit der Schöpfung und mit dem lebendigen Gott, Raum. Die Zwiesprache der Seele mit Gott kann sich entfalten. Dieser Kurs lädt ein, sich dazu auf einen inneren geistlichen Weg zu machen und die eigenen Gotteserfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen. Das Angebot richtet sich an alle, die mit Meditation einen Weg für Sehnsüchtige und Suchende öffnen möchten. An alle, die bereit sind, im Alltag „vor Ort", in ihrem beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext, Zeit-Räume der Stille: Meditation und geistliche Übungen anzubieten.

Die einjährige berufsbegleitende Ausbildung soll Ihnen ermöglichen:

- ganzheitliches Meditieren in seiner Tiefe zu verstehen. Eigene Erfahrungen in der Stille in Sprache bringen.
- Übungswege des eigenen Gebetslebens kennenzulernen und zu vertiefen
- Einzelne und Gruppen in verschiedenen Meditationsformen anzuleiten und zu begleiten (Meditation mit der Heiligen Schrift, mit Ikonen, in Bewegung, mit Tanz und auf dem Weg in der Schöpfung, als Herzensgebet, Formen der Kontemplation).

Spirituelle Quellen sind die Heilige Schrift, jüdische und christliche Mystik.

Es werden durchgehend Körperwahrnehmungsübungen und Übungen aus Yoga, Atem-Bewegung-Rhythmus, Qigong eingeübt, sowie Körpergebete und Meditativer Tanz.

Durchgehend wird auch in Praxisgruppen das Anleiten eingeübt.

Der Abschluss erfolgt mit einem von der ev.-luth. Kirche Bayern (ELKB) anerkannten Zertifikat. Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden sind möglich.

Auswahltag 23.03.2024	**Kurs 24-501**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	25 €
Kursbeginn	10.30 Uhr
Kursende	16.15 Uhr

20.09.– 22.09.2024	**Kurs 24-501**
Kursgebühr gesamter Kurs	1.469 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

21.10.– 25.10.2024	**Kurs 24-501**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	364 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

06.12.– 08.12.2024	**Kurs 24-501**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

20.01.– 24.01.2025	**Kurs 24-501**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	364 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

28.03.– 30.03.2025	**Kurs 24-501**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

12.05.–16.05.2025	Kurs 24-501
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	364 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

27.06.–29.06.2025	Kurs 24-501
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

24.07.–27.07.2025	Kurs 24-501
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	271 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Grundkurs Geistliche Begleitung

Gottes Wirken erspüren

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour
Maria Reichel

Der Grundkurs Geistliche Begleitung lädt ein, sich in der Weggemeinschaft einer konstanten Gruppe auf die innere Suche zu machen. Ziel ist es, achtsam für Gottes verborgenes Wirken zu werden und das eigene Leben im Licht und in der Kraft des Geistes neu zu erschließen. Der eigene Weg und die persönliche Erfahrung sind Grundlage jeder Geistlichen Begleitung Anderer. Deshalb liegt der inhaltliche Schwerpunkt des Grundkurses auf den eigenen Erfahrungen des spirituellen Übungsweges.

Zum Kursinhalt gehört neben den Themen des Exerzitienprozesses, die Arbeit mit Bildern, Imaginationen, Meditation, Körperarbeit, Aufstellungen, Schweigen, Pilgerwege, Einzel- und Gruppenarbeit und Lektüre.

Der Grundkurs Geistliche Begleitung kann auch unabhängig vom Aufbaukurs besucht werden. Der Kurs findet in Kooperation mit der Akademie St. Paul statt. (www.akademie-st-paul.de)

Voraussetzungen und Anmeldung

Zur Ausbildung Grundkurs gehören, sechs Wochenenden und eine Woche Exerzitien möglichst im Sommer 2024 am Schwanberg, sowie die kontinuierliche eigene Übung samt Geistlicher Begleitung am Wohnort und die Teilnahme an einer Regionalgruppe (ggf. über Video). Päda-

gogische, theologische oder therapeutische Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht unbedingt nötig.

Nach der Anmeldung über die Rezeption bitten wir Sie um einen kurzen Lebenslauf und ein Schreiben, aus dem Ihre Motivation für den Kurs hervorgeht. Diese Unterlagen senden Sie bitte per E-Mail an Dr. Hans-Joachim Tambour: Hans-Joachim.Tambour@gmx.de

Anmeldung bis 15.07.2024

Bis Anfang September 2024 erhalten Sie einen ausführlichen Informationsbrief.

08.11.– 10.11.2024	**Kurs 24-502**
Kursgebühr gesamter Kurs	1549 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

06.12.– 08.12.2024	**Kurs 24-502**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

07.02.– 09.02.2025	**Kurs 24-502**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

04.04.– 06.04.2025	**Kurs 24-502**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

23.05.– 25.05.2025	**Kurs 24-502**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

27.06.–29.06.2025	Kurs 24-502
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Aufbaukurs Geistliche Begleitung

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour, Joachim Barth und Maria Reichel

Als geistliche Begleiter:innen sind wir es gewohnt auf Gottes Geist und sein Wort zu hören und uns für IHN und füreinander zu öffnen. An diesem Wochenende wollen wir das gemeinsam tun und uns neu beschenken lassen. Zurück zu den Quellen: Ressourcen suchen und finden, um gestärkt den Dienst als geistliche/r Begleiter:in im Raum des göttlichen Geistes tun zu können.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die als geistliche Begleiter:innen unterwegs sind, insbesondere aber auch an die Absolventen der Ausbildung für geistliche Begleitung. In diesem Kurs soll es Raum geben zum Austausch eigener spiritueller Erfahrungen aber auch zur Reflexion der Praxis der eigenen geistlichen Begleitung.

17.01.–19.01.2025	Kurs 24-503
Kursgebühr gesamter Kurs	1.199 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

14.03.–16.03.2025	Kurs 24-503
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

09.05.–11.05.2025	Kurs 24-503
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

10.10.– 12.10.2025	Kurs 24-503
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

Achtung neuer Termin: 12.09. - 14.09.2025

> Vertiefungskurs Geistliche Begleitung

Im Raum des Geistes sich begegnen

Leitung: Joachim Barth

Dieser Kurs richtet sich an Absolventen der Ausbildung für geistliche Begleitung ebenso, wie an solche, die schon länger als geistliche Begleiter:innen unterwegs sind. In diesem Kurs soll es Raum geben für den Austausch eigener spiritueller Erfahrungen aber auch für die Reflexion der Praxis der geistlichen Begleitung.

Wir werden miteinander in die Stille gehen, auf Gottes Geist und sein Wort hören und uns für IHN und füreinander öffnen. Zurück zu den Quellen: Ressourcen suchen und finden, um gestärkt den Dienst als geistliche/r Begleiter:in im Raum des göttlichen Geistes tun zu können.

01.03.– 03.03.2024	Kurs 24-504
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	179 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Fortbildung zur Resilienz- und Achtsamkeitstrainer:in

Leitung: Dr. Isolde Macho

„Der Ball springt nicht nur ab, vielmehr springt er auch mit neuem Ziel und neuer Kraft wohin."

Tiefe Selbstannahme ist eine wesentliche Kraftquelle, um mit Hindernissen im Alltag und Beruf konstruktiv umgehen zu können. Diese Selbstannahme gründet sich in Gottes bedingungslosem Ja zu einem Jeden und einer Jeden von uns.

Ein besonderer Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt, neben der fachlichen und methodischen Kompetenz, auf dem Aspekt einer achtsamen, sinn- und wertorientierten Haltung als Merkmal professioneller Resilienz- und Achtsamkeitstrainer:innen. Resilienz wird auch als

eine Form von Spiritualität bezeichnet, daher ist es wichtig, dass Resilienztrainer:innen sich ihrer eigenen Weltanschauung bewusst sind, um ihren Klienten einen offenen Raum zur Reflexion bieten zu können.

Körperwahrnehmungsübungen, sowie Achtsamkeitsübungen in der Stille, sowohl in Ruhe wie in Bewegung, sind integrierter Teil jeden Moduls (Sitzen in der Stille, Gehmeditationen, Qi Gong- Übungen, teilweise Essen im Schweigen, Rituale, Teilnahme an den Gebetszeiten).

29.04.– 01.05.2024	**Kurs 24-505**
Kursgebühr gesamter Kurs (Frühbucher bis 10.01.24)	1.980 €
Kursgebühr gesamter Kurs	2100 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	16 Uhr

26.06.– 28.06.2024	**Kurs 24-505**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	16 Uhr

11.09.– 13.09.2024	**Kurs 24-505**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	16 Uhr

15.01.– 17.01.2025	**Kurs 24-505**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	16 Uhr

12.03.– 14.03.2025	**Kurs 24-505**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €

Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	16 Uhr

> Fortbildung zum/zur Aufstellungsbegleiter:in

In den Raum gestellt

Leitung: Dr. Isolde Macho

„In der Aufstellungsarbeit wird uns unsere tiefe Verbundenheit bewusst. Heilsame Versöhnung wird erfahrbar."

Systemaufstellungen sind szenische Verfahren. Wir stellen unsere inneren Wirklichkeitsbilder in den Raum und bearbeiten lösungsorientiert Anliegen.

- Komplexe Beziehungsmuster und ihre Dynamiken werden sichtbar.
- Ressourcen und Handlungsoptionen werden erkennbar.
- Anliegen auf unterschiedlichen Ebenen können bearbeitet werden (Familie, Beruf, Organisationen, gesellschaftliche und politische, globale Themen)
- Sie erweitern das methodische Handwerkszeug von Beratern, Coaches, Seelsorgern, Therapeuten, Pädagogen, etc.
- Sie stellen unser Menschen- und Weltbild in Frage.

01.05.– 03.05.2024	**Kurs 24-506**
Kursgebühr gesamter Kurs (Frühbucher bis 12.01.24)	1.980 €
Kursgebühr gesamter Kurs	2100 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16 Uhr
Kursende	16 Uhr

01.07.– 03.07.2024	**Kurs 24-506**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16 Uhr
Kursende	16 Uhr

02.10.– 04.10.2024	**Kurs 24-506**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €

Kursbeginn	16 Uhr
Kursende	16 Uhr

05.02.– 07.02.2025	**Kurs 24-506**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16 Uhr
Kursende	16 Uhr

23.04.– 25.04.2025	**Kurs 24-506**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	16 Uhr
Kursende	16 Uhr

> Focusing

Basis Ausbildung

Leitung: Peter Ackermann

Das Verbindende von Focusing und Spiritualität liegt in dem zunächst Unsagbaren, dem Nicht-Wissen, das was über die Sprache, über Konzepte hinausgeht, um das unser Körper weiß.

Wenn wir dem körperlich Gefühlten, noch Wortlosen, Ungeformten bedingungslos Gesellschaft leisten, können sich neue, frische und persönlich bedeutende Antworten zu existenziellen Glaubens- und Sinnfragen entfalten.

Im gegenwärtigen Erleben ist bereits alles enthalten, das was war, das was ist und das was noch werden möchte.

Focusing kann ein erfahrbarer Zugang zu diesem spirituellen Erleben sein, unabhängig von Kultur und Religion.

30.09.– 03.10.2024	**Kurs 24-507**
Kursgebühr gesamter Kurs	2080 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	278 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

18.11.– 21.11.2024	**Kurs 24-507**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	278 €

Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

27.01.– 30.01.2025	**Kurs 24-507**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	278 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

17.03.– 20.03.2025	**Kurs 24-507**
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	278 €
Kursbeginn	14.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Fortbildung erTanzungen

lernen und lehren

Leitung: Petra-Maria Knell,
Sabine Lutter

In diesem fünfteiligen, aufeinander aufbauenden Fortbildungszyklus werden ein grundlegendes Repertoire an Tänzen aus den Bereichen Klassik, Folklore und Weltmusik vermittelt, sowohl tradierte Tänze wie aus dem Repertoire der erTANZungen.

Diese Basis an Tänzen wird vertieft durch Kenntnisse aus der Musik (Epochen, Rhythmen, Takt) der praktischen musikalischen Arbeit (Einsatz, Auftakt), der Körperarbeit (Technik, Körperbewußtsein, Haltung, Schrittkombinationen), Impulsen aus christlichen, philophischen und spirituellen Texten zum Tanz, didaktisch-methodische Überlegungen und pädagogische Hilfestellungen.

Wir ertanzen uns die Inhalte, die durch Kurzreferate vertieft werden. Begleitet werden die 5 Wochenenenden durch die Referentin für Musik Sabine Lutter (Oberstudienrätin in Rente) und Assistenz durch Thomas Kastein (Tänzer, Clown, Mitarbeiter im Hospiz).

In den 5 Wochenenden wird ein Basiswissen vermittelt um mit dem Start einer eigenen Gruppe zu beginnen.

Die letzte Einheit gibt die Möglichkeit zu einer Präsentation und Vertiefung der eigenen Erkenntnisse.

29.11.– 01.12.2024	**Kurs 24-508**
Kursgebühr gesamter Kurs (Frühbucher 01.09.24)	969 €
Kursgebühr gesamter Kurs	1.039 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

07.02.– 09.02.2025	**Kurs 24-508**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

04.04.– 06.04.2025	**Kurs 24-508**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

11.07.– 13.07.2025	**Kurs 24-508**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

12.09.– 14.09.2025	**Kurs 24-508**
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

MUSIK, TANZ UND KREATIVITÄT

> Tanzen zu Epiphanias

Leitung: Petra-Maria Knell

Das Kind in der Krippe …

Weihnachten, Verheißung, Neubeginn, Licht …

Was ist uns wichtig an diesem Fest voller Trubel und Hektik?

Was wird in uns wach, wenn wir uns Zeit nehmen um zu spüren was ist und werden will?

In den Tagen um Epiphanias werden wir Zeit haben, tanzen, hören, lauschen, berühren, ausdrücken und dem Geheimnis nachspüren. Bewegung und Stille nach den geschäftigen Tagen der Weihnachtszeit lassen uns Kraft tanken und Klarheit finden für ein neues, vor uns liegendes Jahr.

03.01.– 06.01.2024	**Kurs 24-601**
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	319 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Tanz als Gebet

Leitung: Heide Hahn

Jeder Mensch kann seinen Glauben ganzheitlich ausdrücken. Im Tanz beten wir dreifach:

Mit Leib, Geist und Seele. Der Tanz sammelt uns um eine gemeinsame Mitte, zentriert uns und schenkt uns einen Augenblick der Ewigkeit. Wir sind eins mit dem Schritt, eins mit der Gebärde, ganz da in der Gegenwart Gottes. In der Kontemplation lassen wir diese Erfahrungen nachklingen.

Dieser Kurs ist ein Fortbildungsmodul für Meditationsanleiter:innen und geistliche Begleiter:innen.

15.01.–17.01.2024	Kurs 24-602
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kreativwerkstatt: Welche Farbe hat der Himmel in Dir?

Leitung: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR

Als geerdete Wesen wissen wir uns dem Himmel verbunden – wir lassen die Farben der Seele sprechen und geben ihnen Gestalt im Malen, Zeichnen, Collagieren! Die Freude an Farben, am Gestalten und sich Ausprobieren stehen dabei im Vordergrund. Wir geben Gestalt und lassen uns gleichzeitig von ihr berühren.

Wir beginnen den Tag mit einem Impuls, der Raum schenkt zur freien Gestaltung und die Kraft der eigenen Kreativität entdecken lässt.

24.02.2024	Kurs 24-603
Kursgebühr	69 €
Verpflegung im Jugendhof	10 €
Kursbeginn	9 Uhr
Kursende	17.30 Uhr

10.08.2024	Kurs 24-604
Kursgebühr	69 €
Verpflegung im Jugendhof	10 €
Kursbeginn	9 Uhr
Kursende	17.30 Uhr

> Veeh-Harfen-Wochenende für Anfänger

Leitung: Alexander Darscht

Ein bunter Melodienstrauß stimmt uns auf den schönen Frühling ein. Die aus dem Süden kommenden Zugvögel und die ersten Knospen auf den Bäumen lassen uns die leichte Frühlingsbrise spüren. An Kraft zunehmende Sonnenstrahlen vermitteln gleichermaßen steigende Frühlingslaune. Was kann schöner sein? Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie für den Kurs eine Leihharfe benötigen. Die Kosten betragen für die Leihharfe 35 € und für die Liedermappe 37 €.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Leuchtstifte, Lineal und Radiergummi.

15.03.–17.03.2024	Kurs 24-605
Kursgebühr	139 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Veeh-Harfen-Wochenende für Fortgeschrittene

Leitung: Alexander Darscht

Wir möchten gemeinsam die mehrstimmige Reise über die Weihnachtslieder aller Welt ansteuern. Bekannte und weniger Bekannte werden in unserem Gepäck zu finden sein. Noten- und Rhythmusgrundkenntnisse sollten geläufig sein.

Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie für den Kurs eine Leihharfe benötigen. Die Kosten betragen für die Leihharfe 35 € und für die Liedermappe 37 €.

08.11.–10.11.2024	Kurs 24-606
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Psalmen singend beten und betend singen

Antiphonen und Psalmen vom Palmsonntag hinein in die Osterwoche

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

Singend lernen wir die Antiphonen und Psalmen dieser besonderen Kirchenjahreszeit kennen und achten dabei auf ihre Schönheit, Kraft und Struktur. Wir geben dem Schriftwort einen Klangleib – das heißt Beten und Singen im Geist der Gregorianik.

„Ungeteilten Sinnes die Süße des Wortes schmecken, in dem sich die Freundlichkeit Gottes mitteilen will“ (G. Joppich). Hilfe dazu ist uns die Begegnung mit den ältesten Aufzeichnungen dieser Gesänge, dem Gregorianischen Choral. Wir lernen die Introiten aus dem evangelischen Gesangbuch (EG) und Melodien aus den klösterlichen Gebetszeiten näher kennen.

15.03.–17.03.2024	Kurs 24-607
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Veni creator spiritus – Komm Schöpfer Geist

Lateinische und deutsche Gregorianik

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR, Dr. Réka Miklos

Seit vielen Jahrhunderten erklingt die Bitte um den Heiligen Geist.

Wir werden Antiphonen, Hymnen und andere Gesänge in deutscher und lateinischer Sprache gemeinsam singen, ihre Texte und ihre Überlieferung in früheren Notationen befragen.

Dr. Réka Miklós wird uns mit ihrer großen Erfahrung durch ihre tägliche lateinisch gesungene Stundengebetspraxis die Basis geben für eine moderne gregorianische Stimmbildungstechnik.

Zusammen mit der Schwanberg-Gemeinde werden wir Stundengebet und Gottesdienst feiern.

Dem Schriftwort einen Klangleib geben – in den einstimmigen Antiphonen und Psalmengesängen „ungeteilten Sinnes die Süße des Wortes schmecken, in dem sich die ‚Freundlichkeit Gottes' mitteilen will" (Godehard Joppich). Freude am Singen ist gefragt – theoretische Vorkenntnisse sind nicht nötig!

19.04.–21.04.2024	Kurs 24-608
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Lieder in meinem Leben

Biographisches Arbeiten mit Liedern

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerungen. Mit diesem Gepäck bin ich niemals allein." (Giora Feidman)

Wir alle tragen Lieder in uns, die bedeutsam für uns sind. Manche Melodien oder Texte haben wir häufig im Ohr – an manche erinnern wir uns lange nicht.

Lieder, die wir als Kind gesungen haben, in der Schule, in der Jugendgruppe – oder Lieder aus unserem Gesangbuch, Psalmverse – auch Psalmen sind Lieder. Wir wollen uns an sie erinnern.

Vielleicht werden sie für uns ganz persönlich lebendig und neu wichtig für heute.

Vielleicht wollen wir uns „mit-teilen“ von diesem Schatz, der in unserem „Schatz-Koffer“ – in unserem Herzen, in unserer Erinnerung liegt. – Herzliche Einladung dazu!

03.05.–05.05.2024	**Kurs 24-609**
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> HAGIOS

Gesungenes Gebet

Leitung: Helge Burggrabe

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erleben. Gesang kann in einen Raum führen, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung, und erfahren uns selbst als Instrument. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille, und so sind Zeiten der Stille ein weiteres Element dieses Seminars, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge von Helge Burggrabe aus dem Hagios-Zyklus, der die Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé fortführt. Das Seminar bietet neue Impulse für musikalische Gebetsformen im Alltag. Musikalische Voraussetzungen sind nicht notwendig, jede und jeder ist herzlich willkommen.

09.05.–12.05.2024	**Kurs 24-610**
Kursgebühr	239 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	319 €
Kursbeginn	16.30 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Musik der Religionen

Ersungene Gottesbeziehung ostchristlicher Traditionen

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR
Ursula Brombierstäudl

„Musik spricht in allen Sprachen. Es ist wie eine Art Pfingstwunder: Bei der Musik hören die Ohren in allen Sprachen“. (Richard von Weizsäcker)

Wir wollen nach Berührungspunkten zwischen den verschiedenen Kulturen in diesem Bereich suchen.

Dabei werden wir neben unseren christlichen auch jüdische, islamische sowie fernöstliche Traditionen befragen und im gemeinsamen Hören und Ausprobieren erleben.

Unser Schwerpunkt werden in diesem Jahr Melodien und Gesänge aus den ostkirchlichen Traditionen sein – ein gemeinsames sich Einschwingen im Zuhören und / oder gemeinsamen Singen.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig – wichtig ist das Interesse am Thema.

14.06.–16.06.2024	**Kurs 24-611**
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	14 Uhr

> Plastisches Gestalten

Leitung: Peter Licht

In diesem Kurs wird der kreative Prozess von der Idee eines Kunstobjektes zu seiner Gestaltung in Holz, Sandstein, Speckstein, Ton und anderen Materialien erfahrbar. Das Arbeiten in einer offenen Gruppe – unter dem weiten Himmel des Schwanberges und im Kontakt mit der Spiritualität der Communität Casteller Ring – eröffnet Räume zur Re-creation und zum Gespräch mit Gott und den Menschen.

25.06.–30.06.2024	**Kurs 24-612**
Kursgebühr	249 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	479 €
Kursbeginn	11.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Meditativer Tanz

Leitung: Susanne Riedel-Zeller

Täglich brauchen wir Kraft für unser Leben. Doch woher nehmen wir diese Kraft? Woher strömt sie uns zu, wenn wir erschöpft sind? Was sind unsere Kraftquellen? „Bei dir ist die Quelle des Lebens“ (Ps. 36,10) Auf diese Quelle bei Gott wollen wir uns neu ausrichten und uns stärken lassen.

In meditativen Tänzen, Gebärden, im Gespräch und in der Stille spüren wir diesem Lebenssymbol nach und schöpfen so neue Energie für unseren Alltag.

Bitte leichte Schuhe zum Tanzen mitbringen.

28.06.–30.06.2024	**Kurs 24-613**
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kelch des Heils – Farben der Liebe

Meditative Kreistänze und kreatives Gestalten

Leitung: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR und Sr. Marion Paula Täuber CCR

Der Kelch des Heils – Christus selbst – lädt ein, mich mit den Farben der Liebe in Verbindung zu bringen.

So lassen wir uns bewegen von den Farben der Liebe: Mit meditativen Kreistänzen geben wir unserem Körper und unserer Seele Zeit und Raum sich zu erden. Im kreativen Ausdruck können Farben und Formen zeigen, was wir in der Bewegung erfahren haben. Die Form des Kelches ist uns dabei Grundlage und Inspiration.

Diese Tage schenken mir Zeit mit mir, mit Christus und mit anderen lebendige Beziehung zugestalten.

Wir sind miteinander unterwegs im klösterlichen Tagesrhythmus der Stundengebete und Gottesdienste.

15.08.–18.08.2024	**Kurs 24-614**
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	319 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Urlaubswoche mit Musik im Schloss

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

Eine Woche in aller Freiheit gemeinsam leben, beten, singen und musizieren, gemeinsam freie Tage genießen mit Spaziergängen und kleinen Ausflügen, mit interessanten Themen und Bildern. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Musikinstrumente mitbringen!

Wir werden unser Programm gemeinsam gestalten mit viel Freiraum für die Einzelnen!

Herzliche Einladung zu einer nach unseren Vorschlägen und Ihren Wünschen gestalteten Urlaubswoche. Bringen Sie mit, was Ihnen Freude macht!

19.08.–25.08.2024	**Kurs 24-615**
Kursgebühr	99 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	645 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Entspannte Stimme im Beruf und Alltag

Leitung: Antje Chemnitz

Diese Tage möchten in die verschiedenen Musikwelten entführen und in den Dialog mit Gott, dem Atem und der eigenen Stimme eintreten. Wir lernen, verschiedene Stilrichtungen (Taizé, Gregorianik, Afro, Gospel und modern bearbeitete Kirchenlieder) mit der passenden Technik zu singen und werden dadurch mit den unterschiedlichen Farben und Möglichkeiten unserer Stimme vertraut.

Einzelstimmbildung, vielseitige Übungen, die Stimme zu entlasten, sowie die Möglichkeit, persönliche Anliegen einzubringen, ergänzen die Tage.

23.08.–25.08.2024	**Kurs 24-616**
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	217 €
Kursbeginn	15.30 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Aquarell auf dem Schwanberg

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

Dieser Kurs lädt Anfänger und Fortgeschrittene dazu ein, die Aquarellmalerei neu zu entdecken. Der Blick fürs Wesentliche wird geübt, die Wahrnehmung aufgeweckt und Handfertigkeit in der Maltechnik des Aquarellierens erworben. Der Schwanberg ist der ideale Raum, künstlerisches Sehen zu schulen und die Kreativität ins Fließen zu bringen.

23.08.–25.08.2024	**Kurs 24-617**
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	233 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

> Mit dem Herzen fotografieren

Gottes Spuren entdecken

Leitung: Klaus Wölfle

Ein Kurs für Fotobegeisterte, die sich fragen: Können meine Bilder besser sein? Fotografieren ist mehr als das schnelle Drücken des Auslösers. Neben der Technik kommt es auf das Sehen und das Wahrnehmen an.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, heißt es in der Erzählung vom kleinen Prinzen. Biblische Texte helfen uns, die Kunst des Sehens zu lernen. Wir entdecken Gottes Schöpfung auf dem Schwanberg, erkennen Motive und setzen gezielt das Handwerkszeug des Fotografen ein: Licht, Blickwinkel, Bildgestaltung.

Voraussetzung ist Freude am Fotografieren.

Digitalkamera/Smartphone und Zubehör (u. a. Akku, Speicherkarten, Kabel, eigenes Notebook) und wetterfeste Kleidung nicht vergessen.

29.08.–01.09.2024	**Kurs 24-618**
Kursgebühr (zuzgl. Kosten für Fotoausdrucke)	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	326 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Labyrinth und Tanz

Leitung: Gernot Candolini

Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für die Suche des Menschen nach der Mitte. Die verschlungenen Linien sind aber nicht nur ein Weg der Erkenntnis und Weisheit und Urbild großartiger Geschichten, sondern auch ein Ort des Tanzes. Tanz, seit Urzeiten ein wichtiges Ausdrucksmittel des Menschen, oft auch sein Begleiter bei der Findung seiner Mitte, war mit der Tradition des Labyrinths immer eng verbunden.

Mit Kreis- und Schlangentänzen werden wir den alten, geheimnisvollen Spuren des Labyrinths folgen, es von verschiedenen Seiten kennen lernen und die faszinierenden und für den eigenen Lebensweg so hilfreichen Antworten des Labyrinths entdecken.

18.10.–20.10.2024	**Kurs 24-619**
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Biografisches Arbeiten mit Liedern

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerungen. Mit diesem Gepäck bin ich niemals allein.“ (Giora Feidman)

Wir alle tragen Lieder in uns, die bedeutsam für uns sind. Manche Melodien oder Texte haben wir häufig im Ohr – an manche erinnern wir uns lange nicht.

Lieder, die wir als Kind gesungen haben, in der Schule, in der Jugendgruppe – oder Lieder aus unserem Gesangbuch, Psalmverse – auch Psalmen sind Lieder. Wir wollen uns an sie erinnern.

Vielleicht werden sie für uns ganz persönlich lebendig und neu wichtig für heute.

Vielleicht wollen wir uns „mit-teilen“ von diesem Schatz, der in unserem „Schatz-Koffer“ – in unserem Herzen, in unserer Erinnerung liegt. – Herzliche Einladung dazu!

06.11.– 07.11.2024	Kurs 24-620
Kursgebühr	99 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	131 €
Kursbeginn	9 Uhr
Kursende	17 Uhr

> Meinen Farben des Glaubens auf der Spur

Leitung: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR

Was ist geworden, wächst und verwandelt sich in meiner Gottesbeziehung? Was für Kraft will (wieder) entdeckt werden von meinem Glauben als Kind bis in mein Erwachsenes Ich hinein?

Dem wollen wir Ausdruck verleihen und unsere Hände sprechen lassen: wir zeichnen, gestalten, collagieren, malen! Lebendige Beziehung entsteht zwischen dem, was meine Hände erschaffen und allem Erschaffenen um mich herum. Als Geschöpf Gottes kann ich mich so immer wieder neu verorten und gründen – in meiner Gottesbeziehung in der Gegenwart des Ewigen.

Die Stille trägt uns durch die Tage, und neben Achtsamkeits- und Körperübungen begleiten uns die Gebetszeiten des Klosters im segensreichen Tagesrhythmus.

28.11.– 01.12.2024	Kurs 24-621
Kursgebühr	115 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	271 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Die Psalmen singend beten und betend ersingen

Advent und die O-Antiphonen – Antiphonen und Psalmen zu Beginn des neuen Kirchenjahres

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

Singend lernen wir die Antiphonen und Psalmen dieser besonderen Kirchenjahreszeit kennen und achten dabei auf ihre Schönheit, Kraft und Struktur. Wir geben dem Schriftwort einen Klangleib – das heißt Beten und Singen im Geist der Gregorianik.

„Ungeteilten Sinnes die Süße des Wortes schmecken, in dem sich die Freundlichkeit Gottes mitteilen will“ (G. Joppich). Hilfe dazu ist uns die Begegnung mit den ältesten Aufzeichnungen dieser Gesänge, dem Gregori-

anischen Choral. Wir lernen die Introiten aus dem evangelischen Gesangbuch (EG) und Melodien aus den klösterlichen Gebetszeiten näher kennen.

13.12.–15.12.2024	**Kurs 24-622**
Kursgebühr	109 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

KINDER UND FAMILIEN

> Kar- und Ostertage Jugendhof

Leitung: Maria Reichel und Schwestern der CCR

Schokohasen und bunte Eier machen noch kein Ostern! Wenn Ihr das auch so seht, laden wir Euch ein, gemeinsam mit anderen Familien die Kar- und Ostertage zu feiern. Wir wollen den Weg, den Jesus von Gründonnerstag an gegangen ist, mitgehen und begreifen. Die einzelnen Tage gestalten wir entsprechend der Stimmung, die zum Tag passt. Der aufregende Donnerstag mit Fußwaschung, Mahl und Verrat, der hoffnungslose Freitag mit Kreuzweg, der lange Samstag, an dem sich jeder die Frage stellt „Das kann doch nicht wahr sein" und sich ablenken möchte und dann der Sonntag, der zur hellen Freude wird und zur Hoffnung, dass das Leben stärker ist als der Tod.

28.03.– 01.04.2024	**Kurs 24-701**
Kursgebühr pro Familie (2 Erwachsene + 2 Kinder u. 16)	119 €
Kursgebühr jede weitere Person ab 16 Jahre	55 €
Kursgebühr jede weitere Person unter 16 Jahre	30 €
Unterkunft und Verpflegung ab 16 Jahre	257 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	181 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	121 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	10 Uhr

> Enkel-Großeltern-Wochenende

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Ein Enkel-Großeltern-Wochenende ist etwas ganz Besonderes. Kinder genießen die Zeit allein mit Oma und Opa, denn Großeltern sehen vieles einfach gelassener.

Ein Wochenende für die ganze Familie:

- Für die Kinder bedeutet es Ferien vom Alltag und den Genuss besonderer Aufmerksamkeit.
- Für die Großeltern bietet sich die Möglichkeit, intensiv Zeit mit den Enkeln zu verbringen.
- Für die Eltern bedeutet ein Enkel-Großeltern-Wochenende, endlich einmal Zeit für sich zu haben.

Wir werden miteinander spielen, basteln, singen, beten, lachen und viel Zeit in der Natur verbringen.

Gönnen Sie sich und Ihren Enkelkindern ein gemeinsames Wochenende mit anderen Kindern und Großeltern.

05.04.–07.04.2024	**Kurs 24-702**
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	19 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof ab 16 Jahre	116 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	87 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	58 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Mutter-Tochter-Wochenende

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Raus aus dem Alltag, rein in die Auszeit! Vieles, was im Alltag zu Stress, Hektik und Auseinandersetzungen beiträgt, kommt hier gar nicht vor. Mütter haben den Kopf frei, können entspannt Zeit mit ihren Töchtern verbringen, sich mit anderen Frauen austauschen und haben Raum für sich selbst. Bei Spielen, Kreativangeboten, Wellness, Naturerlebnissen, Zeit mit Gott und vielem mehr ist für jede etwas dabei. So wird dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis und bereichert und stärkt die Beziehung zueinander.

03.05.–05.05.2024	**Kurs 24-703**
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	19 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof ab 16 Jahre	116 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	87 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	58 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

06.09.– 08.09.2024	Kurs 24-704
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	19 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof ab 16 Jahre	116 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	87 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	58 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Wildes Wochende XL

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Miteinander entdecken, was man draußen in der Natur alles erleben kann, essbare Wildpflanzen kennen lernen und mit einfachen Mitteln Leckeres zubereiten, bei Spiel und Kreativität ganz neue – wilde – Seiten an mir und meiner Familie erfahren – das ist unser Programm für dieses Wochenende. Wilde Kerle, wilde Hühner – ob groß oder klein – Ihr seid gemeint!

30.05.– 02.06.2024	Kurs 24-705
Kursgebühr Erwachsene	57 €
Kursgebühr Kind	29 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	174 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	130 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	87 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Sommerfreizeit für Familien

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Zusammen mit anderen Familien jeder Zusammensetzung, auch mit Kindern mit Behinderungen, wollen wir den Sommer, die Schöpfung und das Leben genießen. Neben geistlichen Impulsen sowie kreativen, spielerischen und geselligen Angeboten bleibt viel Zeit füreinander. Es gibt viele Programmangebote für Kinder und Jugendliche. Die Erwachsenen können in dieser Zeit eigens für sie gestaltete Angebote wahrnehmen oder einfach mal „die Seele baumeln lassen“. Singen am Lagerfeuer, ein Ausflug oder gemeinsames Grillen gehören natürlich dazu.

29.07.– 04.08.2024	Kurs 24-706
Kursgebühr pro Familie (2 Erwachsene + 2 Kinder u. 16)	89 €
Kursgebühr jede weitere Person ab 16 Jahre	48 €
Kursgebühr jede weitere Person unter 16 Jahre	27 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof ab 16 Jahre	347 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof 9 bis 15 Jahre	260 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof 3 bis 8 Jahre	174 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Paten-Wochenende

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Wenn Du mit Deiner Patentante oder Deinem Patenonkel etwas Besonderes erleben möchtest, dann kommt zusammen zum Paten-Wochenende auf den Schwanberg! Dieses Wochenende bietet euch die Möglichkeit, mal wieder Zeit miteinander zu verbringen, euch auszutauschen, gemeinsam kreativ zu werden und neue Wege zu entdecken, um miteinander euren Glauben zu leben und zu feiern. Schenkt Euch gemeinsam eine unvergessliche Zeit auf dem Schwanberg!

27.09.– 29.09.2024	Kurs 24-707
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	19 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof ab 16 Jahre	116 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	87 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	58 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kreative Familien-Ferien

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

In den Herbstferien zusammen mit anderen Familien eine tolle Urlaubswoche auf dem Schwanberg erleben – mal aktiv, mal gemütlich, mal kreativ, mal meditativ?

Unter verschiedenen Angeboten das finden, worauf ihr Lust habt, z.B. basteln, Singen, Body percussion, Land Art, wilde Küche…? In der Natur auf Entdeckungsreise gehen, Familien-Kino (natürlich mit Popcorn!) genießen, Gute-Nacht-Geschichten hören, …?

Hört sich gut an? Dann seid dabei!

28.10.– 03.11.2024	Kurs 24-708
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	19 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof ab 16 Jahre	347 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof 9 bis 15 Jahre	260 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof 3 bis 8 Jahre	174 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Jahreswechsel auf dem Schwanberg - Jugendhof

Leitung: Schwestern der CCR und Schwanbergpfarrer:in

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in diesen Tagen das alte Jahr rückblickend, fragend und dankend zu verabschieden und das neue erwartungsvoll zu begrüßen. In gottesdienstlicher Gemeinschaft feiern wir zur Mitternacht den Übergang und können uns für das neue Jahr einen persönlichen Segen zusprechen lassen.

30.12.2024– 02.01.2025	Kurs 24-709
Kursgebühr pro Familie (2 Erwachsene + 2 Kinder u. 16)	89 €
Kursgebühr jede weitere Person ab 16 Jahre	48 €
Kursgebühr jede weitere Person unter 16 Jahre	27 €
Unterkunft und Verpflegung ab 16 Jahre	198 €
Unterkunft und Verpflegung 9 bis 15 Jahre	130 €
Unterkunft und Verpflegung 3 bis 8 Jahre	87 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	9 Uhr

IHRE AUSZEIT AUF DEM SCHWANBERG

> Kloster auf Zeit für Studierende

Leitung: Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR
Pfarrerin Marita Schiewe und Pfarrerin Katharina Freisleder

Eine Auszeit vom Studienalltag nehmen und den Klosterrhythmus mit leben, dafür sind die fünf Tage mit dem Motto „ora et labora“ gedacht: Eintauchen in eine andere Welt und Kopf und Herz wieder freibekommen für das neue Semester, den eigenen Lebensweg und das eigene Lebensgespräch mit Gott. Vier Gebetszeiten wechseln sich mit Stille, Mahlzeiten, achtsamer Arbeit, inhaltlichen Impulsen, Gesprächen und Zeiten in der Natur ab.

Folgende Elemente wirst Du in dieser Zeit erleben: Benediktinisches Stundengebet, verschiedene Formen von Meditation und Schriftmeditation, Zeiten für Dich, Gespräche in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch und Mitarbeit auf dem Klostergelände.

Während Deines Klosteraufenthaltes wirst Du Zugänge zu biblischen Texten kennenlernen und geistliche Impulse erhalten und wirst Zeit haben, Dich mit Dir und Deinem eigenen Glauben zu beschäftigen.

18.03.–22.03.2024	**Kurs 24-801**
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	125 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	11 Uhr

> Komm und sieh! Kloster auf Zeit intensiv

Leitung: Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Ein offenes Angebot für Frauen zwischen 18 und 45 Jahren auf der Suche. Kloster auf Zeit intensiv bietet Raum und Zeit, intensiv nach der eigenen Berufung zu fragen, der ureigenen Lebens- oder auch Sehnsuchtsspur nachzugehen. Dazu teilen Sie mit uns Schwestern den Lebensrhythmus von ora et labora (bete und arbeite), lernen die Communität näher kennen und bekommen Anregungen zur persönlichen Auseinandersetzung. In einer kleinen Gruppe von maximal sieben

Frauen bewohnen Sie für diese Zeit den Südflügel des Schlosses auf dem Schwanberg.

30.07.– 04.08.2024	**Kurs 24-802**
Kosten	nach Selbsteinschätzung

> Berg-Tag

für Einzelne oder Gruppen, mit oder ohne Übernachtung

Im Abstand vom Alltag die Seele baumeln lassen, eigene Themen für sich oder im Gespräch mit einer Begleitperson klären, mit neuer Perspektive und Kraft in den Alltag zurückkehren. Dieses Angebot eignet sich auch gut als Dankeschön für Mitarbeitende in Kirche oder Diakonie. Hinweis: Ab sechs Personen gewähren wir preislich besondere Konditionen.

> Urlaub Plus

auftanken für Leib und Seele

Urlaub plus ist eine besondere Auszeit. Im Abstand vom Alltag können Sie hier zu sich kommen, sich erholen und besinnen. Dazu sind die spirituelle Atmosphäre des Schwanbergs und die wunderschöne Natur eine große Hilfe. Sie sind zu Gast in einem unserer Häuser, mit unterschiedlicher Ausstattung und Komfort: Schloss mit Schlosshof und Puttengarten; Haus St. Michael – Haus der Stille mit Gebets- und Meditationsräumen und -garten; Jugendhof für Familien, Freunde und Gruppen.

Der denkmalgeschützte Schloßpark, Wald mit FriedWald und Weinberge sind frei zugänglich. Die Tagzeitengebete und Mahlzeiten ergeben eine geistliche Tagesstruktur. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit zu Begleitgesprächen sowie Raum und Anregungen für Kreativität. Für Gruppen ab 7 Personen können Sie zusätzlich weitere Angebote vereinbaren, z. B.:

– Meditation und geistliche Schriftbetrachtung
– Angeleitete Körperübungen
– Kräuterführungen und weitere inhaltliche Angebote

Nähere Informationen und Kontakt:	
Schwanbergpfarrerin Maria Reichel	
Telefon	09323-32 220
E-Mail	mreichel@schwanberg.de

> Mitleben im Südflügel

Kloster auf Zeit

Im Südflügel des Schlosses können Frauen für einen miteinander vereinbarten Zeitraum unseren Lebensrhythmus mitleben. Stundengebete und Gottesdienste sowie achtsame Arbeit strukturieren den Tag (ora et labora). Es gibt Zeit zur eigenen Gestaltung, für Begleitgespräche, für die Natur, für …

Nähere Informationen und Kontakt:	
Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR	
Telefon	09323-32125
E-Mail	suedfluegel@schwanberg.de

> Mitleben im Haus St. Michael

FreiRaum

Der FreiRAUM im Haus St. Michael bietet die Möglichkeit, eine Zeitlang mit uns Schwestern im benediktinischen Rhythmus von ora et labora (bete und arbeite) auf dem Schwanberg zu leben. Unsere Stundengebete und Gottesdienste geben dem Tag eine grundlegende Struktur.

Das tägliche Arbeitsexerzitium dient dazu, sich im Hier und Jetzt zu verorten. Geistliche Begleitgespräche wollen eine Hilfe sein, die eigene Lebenssituation in den Blick zu nehmen und mit dem Heilshandeln Gottes in Beziehung zu setzen.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR	
Telefon	09323-32184
E-Mail	bildungsreferentin@schwanberg.de

> Kontemplationsabend

Herzliche Einladung zu unseren Kontemplationsabenden jeweils montags um 19.45 bis 21.00 Uhr in die St. Michaelskapelle im Evangelischen Kloster Schwanberg – außer an Feiertagen und in den bayrischen Schulferien.

Kontemplation ist eine christliche Form des Gebets im Schweigen. Es ist eine Übung des Loslassens und gleichzeitig ein sich einlassen in den eigenen Wesensgrund, um dort Gott in tiefer Weise zu erfahren.

Wir sitzen zweimal 20 Minuten, dazwischen üben wir das meditative Gehen. Der Abend lädt Anfänger:innen und

Geübte ein, es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

Die Schwestern der Communität Casteller Ring u. a.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR	
Telefon	09323-32 184
E-Mail	bildungsreferentin@schwanberg.de

> Tagesausflüge auf dem Schwanberg

Gruppen und Gemeinden, die einen Ausflug auf den Schwanberg planen, bieten wir folgende inhaltiche Möglichkeiten an: Information über die Communität Casteller Ring und das Geistliche Zentrum Schwanberg, Führung in der St. Michaelskirche, Teilnahme an Stundengebeten und Gottesdiensten, Schlossparkführungen.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Mitarbeiter:innen der Rezeption	
Telefon	09323-32 128
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

MÖGLICHKEITEN DER EINZELBEGLEITUNG

> Seelsorge

Einzelne Schwestern der Communität Casteller Ring und die Schwanbergpfarrerin sind nach Absprache zu seelsorgerlichem Gespräch bereit. Wenden Sie sich bitte bei Bedarf an die Mitarbeiter:innen der Rezeption.

> Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung meint das regelmäßige Gespräch mit einer Begleiterin über den persönlichen Weg mit Gott. Ausgangspunkt Geistlicher Begleitung ist die Sehnsucht des Menschen nach einem „Mehr“ an Leben. Ziel ist es, das eigene Leben mehr auf Gott hin auszurichten und die persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR	
Telefon	09323-32 184
E-Mail	bildungsreferentin@schwanberg.de

> Einzelexerzitien

Einzelexerzitien helfen, die Beziehung zu Gott, zu sich selber und zu anderen zu klären. Sie ermöglichen einen Raum, in dem die Liebe wachsen und sich entfalten kann. Elemente: tägliche Gebetszeiten und Hilfen zum persönlichen Beten, durchgehendes Schweigen und regelmäßiges Begleitgespräch.

Wenn Sie einen individuellen Termin für Einzelexerzitien vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter:innen der Rezeption oder nehmen Sie direkt Kontakt mit einer der Exerzitienbegleiter:innen auf.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Mitarbeiter:innen der Rezeption	
Telefon	09323-32 128
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

Exerzitienbegleiter:innen

Sr. Christina Simona Güller CCR	
Telefon	09323-32 348
E-Mail	cgueller@schwanberg.de
Sr. Ruth Melli CCR	
Telefon	09323-32 157
E-Mail	sr.ruth@schwanberg.de
Schwanbergpfarrerin Maria Reichel	
Telefon	09323-32 220
E-Mail	mreichel@schwanberg.de
Sr. Anke Sophia Schmidt	
Telefon	09323-32 184
E-Mail	bildungsreferentin@schwanberg.de

> Leib- und Atemtherapie

Eine Arbeitsweise der Initiatischen Wegbegleitung nach Dürckheimer und Graubner ist die Leib- und Atemtherapie. Sie verbindet Spiritualität und achtsame Körperarbeit. In Übung, Behandlung und Gespräch können Spürbewusstsein entwickelt und eigene Ressourcen entdeckt werden.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Sr. Ingrid Tabea Lutz CCR	
Telefon	09323-267 99 46

> Geführtes Zeichnen

Einzelbegleitung

Das Geführte Zeichnen ist eine Übungsform der Initiatischen Wegbeleitung, die von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius begründet wurde. Mit beiden Händen und geschlossenen Augen zeichnend (Kreide auf Papier) kommen wir zunehmend mit uns selbst in Berührung, lassen uns von unserem Inneren führen und können so Wesentliches zum Ausdruck bringen.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR	
Telefon	09323-32 184
E-Mail	bildungsreferentin@schwanberg.de

Impulse zur spirituellen Vertiefung des eigenen Lebens im Alltag per E-Mail

> Geist-voll-leben

Sinn für Geist – Wirklichkeit stärken

Viele Menschen haben Sehnsucht, nicht nur das äußere Leben neu zu organisieren, sondern Zeit für Orientierung und Neu-Besinnung zu finden. Sich dafür im Alltag Freiräume einzurichten, ist oft nicht einfach.Kurze inspirierende Impulse und Anregungen per E-Mail möchten Anregungen bieten, kleine Atempausen im Alltag zu gestalten, damit der Blick auf das Wesentliche im Getriebe der Anforderungen nicht verloren geht. So werden Lebenskräfte eingeladen und der Sinn für die Geist-Wirklichkeit gestärkt. Wöchentlich – meist zur Sonntagsbegrüßung – schicken wir Ihnen per E-Mail einen spirituellen Impuls in den Alltag: Ein Wort oder Text, ein Bild, ein paar Hinweise zum Leben aus dem Geist. Die Impulse möchten dazu helfen, sich tiefer in Gott zu verankern und die Haltung des kontemplativen Betens mit dem Alltag zu verbinden. So kann das Leben ohne großen Aufwand allmählich spiritueller gestaltet werden.

> Centering Prayer

Hilfen für ein kontemplatives Leben

Für Menschen, die regelmäßig stille Zeiten im einfachen schweigenden Beten leben, gibt es nun auch Impulse aus dem „Centering Prayer“ nach Thomas Keating OCSO. Dies ist eine in der benediktinischen Tradition wurzelnde Weise des kontemplativen Betens, ähnlich dem Herzensgebet. Die Übung besteht darin, sich über ein einfaches Wort mit jedem Atemzug zu öffnen für die Gegenwart des Dreieinigen Gottes und zuzustimmen zu „God’s presence and action within“.

Nähere Informationen und Kontakt:	
Schwanbergpfarrerin Maria Reichel	
Telefon	09323-32 220
E-Mail	mreichel@schwanberg.de

FLEXIBLE MODULE

Sie suchen:

– Stärkung
– Weiterentwicklung
– Inspiration

Wir bieten:

– Ideen und Strukturen
– geistliche Erfahrungsräume
– kompetente Personen

Gemeinsam entwickeln wir ein passgenaues Angebot für Ihre Gruppe oder Organisation.

In schnell sich verändernden Zeiten ist es wichtig, für neue Herausforderungen kurzfristig Entwicklungsräume und kompetente Unterstützung zu organisieren.

Wir stellen langjährige Erfahrung mit Kursen, Räume, Infrastruktur und Fachkompetenz zu vielen Themen mit „spirituellem Anklang“ zur Verfügung.

Hier finden Sie Anregungen. Lassen Sie sich beim Durchblättern des Jahresprogramms zu weiteren Themen inspirieren.

Zusammen mit unseren Referent*innen entwickeln wir gern mit Ihnen ein spezielles Angebot, das für Ihre Entwicklungsprozesse und Zeitpläne passt.

Die Verbindung von Abstand zum Alltag, freiem Denkraum, Naturnähe und spiritueller Atmosphäre bietet einen idealen Hintergrund z.B. auch zur Konzeptentwicklung für Gruppen und Organisationen.

Kursangebote:

Mögliche Themenbespiele:

– Weisen und Wege gelebter Spiritualität
– Stressbewältigung und Resilienz
– Gesprächs- und Achtsamkeitstraining
– Coaching – Führen mit Werten
– Übergänge gestalten – z. B. Abschiede, Umstrukturierungen in Gemeinde oder Einrichtung
– Passt mir diese Kirche noch? – Geistliche Auszeit, Reflexion und Perspektiventwicklung
– „Silver Ager“ – Ruhestand als Neuland entdecken

Tagungsmodule:

Gerne können Sie auch Ihre eigene Tagung auf dem Schwanberg gestalten. Möchten Sie dazu Entlastung bei der inhaltlichen Gestaltung Ihres eigenen Programms?

Schwestern der Communität Casteller Ring, Schwanbergpfarrerin Maria Reichel, Pfarrerin Dr. Thea Vogt und einige externe Referent:innen sind gerne bereit, Ihre Gruppe zu begleiten.

Mögliche Themenbereiche:

- Einführung in das klösterliche Leben
- Führung in der St. Michaelskirche
- Einführung in das Stundengebet / Psalmensingen
- Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt
- Impulse für Meditative Wege
- Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Meditation /Kontemplation/Centering Prayer
- Focusing – Arbeit mit der inneren Körperweisheit
- Kräuterführungen, Waldbaden
- Geistliche Übungen für die eigene Praxis und zum Weitergeben
- Das Lebensende in den Blick nehmen
- Führung auf dem Jüdischen Friedhof

Nähere Informationen und Kontakt:	
Schwanbergpfarrerin Maria Reichel	
Telefon	09323-32 220
E-Mail	mreichel@schwanberg.de

Hinweis:

Gruppen, die sich im Kontext kirchlicher oder diakonischer Einrichtungen anmelden, gewähren wir preislich besondere Konditionen.

Module für Schulklassen, Jugendgruppen und Familien:

Bei Aufenthalten von Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen bzw. Familien bieten wir zur Begleitung und Programmgestaltung – in Zusammenarbeit mit einigen Kooperationspartnern der Region – eine große Auswahl an Modulen an.

Mögliche Themenbereiche:

– Glaube und Spiritualität
– Gemeinschaft und Kooperation
– Natur und Umwelt
– Kunst und Theater
– Geschichte erfahren und erleben

Stöbern Sie einfach durch unsere Angebote.

Sie finden die komplette Liste auf unserer Homepage unter dem Punkt Programm-Bausteine. Es ist sicher das Passende für Sie dabei!

Zusätzlich bieten wir speziell für Schulklassen oder Studiengruppen mehrtägige Angebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten an – z. B. vor dem Schulabschluss zur Auseinandersetzung mit dem Übergang in eine neue Lebensphase oder als Gemeinschaft stiftendes Element innerhalb der (neuen) Gruppe/ Klasse:

– Kennenlerntage (besonders für 5. Klassen)
– Tage der Orientierung – Besinnungstage (ab 7. Klasse)
– Fit für die Prüfung – Tage zur Vorbereitung
– Zirkustage und Zirkuswochen (Januar—März)
– Kurse mehrWERT Demokratie
– Sprachcamps

Nähere Informationen und Kontakt:	
Mitarbeiter:innen der Rezeption	
Telefon	09323-32128
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

COMMUNITÄT CASTELLER RING

Wir sind eine Gemeinschaft von 30 Frauen, die in der Evangelisch-Lutherischen Kirche als Ordensgemeinschaft unter der Regel des Hl. Benedikt lebt. Nach der Gründung 1950 in Castell ist heute der Schwanberg in Unterfranken unsere Heimat. Das benediktinische Leben ist unsere Antwort auf Gottes Ruf, der in das je persönliche Leben hineingesprochen hat. Benedikt beschreibt das monastische Leben als eine wahrhaftige Suche nach Gott. Und so prägt Gott und seine Gegenwärtigkeit im biblischen Wort und Sakrament die Mitte unseres persönlichen und gemeinschaftlichen Lebens. Die täglichen vier Gebetszeiten und die drei wöchentlichen Abendmahlsgottesdienste in unserer St. Michaelskirche geben unserem Leben Struktur und Tiefe. Wir erfahren Gottes liebende und aufrichtende Gegenwart in Brot und Wein, im betenden Singen und im Hören auf sein Wort.

In diese lebendige Atmosphäre laden wir alle ein, die den „heiligen" Berg besuchen, an Tagungen teilnehmen, als Einzelgast Stille und Erholung suchen, Begleitung wünschen, mithelfen oder ein Stück Weg mit uns gehen. Gastfreundschaft Gottes, geistliche Begleitung und Seelsorge geschieht auch in der Begleitung von Trauernden, die ihre Angehörigen oder Freunde im Evangelisch-Lutherischen FriedWald beisetzen, und in unserem Klosterladen beim Schmökern und Reden.

Wir Schwestern leben in einem guten Rhythmus von Gebet und Arbeit, teilen unseren Alltag und begleiten einander in Krankheit, Behinderung und im Sterben. So geben wir Zeugnis vom Reichtum Gottes mitten in dieser Welt, damit „in allem Gott verherrlicht werde" (RB 57,9). Der Prozess des Hineinwachsens in unsere Gemeinschaft umfasst mindestens fünf Jahre und vollzieht sich in den Stufen Postulat – Noviziat – Bindung auf Zeit – Profess (Bindung auf Lebenszeit).

Nähere Informationen und Anfragen:	
Sr. Ursula Buske CCR	
Telefon	09323-32 350
E-Mail	priorat@schwanberg.de

Oblatinnen und Oblaten der CCR

Oblatinnen und Oblaten sind Frauen, Männer und Ehepaare, die – mitten in der Welt – der Communität Casteller Ring und ihrer Spiritualität besonders verbunden sind und an deren Gebet und Auftrag nach ihren Möglichkeiten teilnehmen. In ihrem je eigenen Leben, an ihrem je eigenen Ort versuchen sie, hörend dem Wort Gottes in der Heiligen Schrift zu folgen, täglich dem Lob Gottes in besonderer Weise Raum zu geben, im Alltäglichen Seine Gegenwart wahrzunehmen und sich in Kirche und Gesellschaft einzubringen. Unterstützt von den Weisungen der Regel des Hl. Benedikt wagen sie Hingabe an Christus und Offenheit, die Geschehnisse des täglichen Lebens als Liebeshandeln Gottes zu erahnen.

Die Oblatinnen und Oblaten bilden mit den Schwestern der Communität zusammen eine Weggemeinschaft, die in Fürbitte und Begegnung einander stärkt, umeinander weiß und einander begleitet. Sie unterstützen die Schwestern nach ihren Möglichkeiten und mit ihren Gaben in Gebet und Arbeit.

Jede und jeder kann sich auf den inneren Weg einlassen, Oblate/Oblatin zu werden. Voraussetzung ist eine besondere Zuneigung zur Communität, ihrem Leben und Beten, ihrem Auftrag und ihrem Dienst auf dem Schwanberg. Dann geben Oblatinnen und Oblaten der lebendigen Sehnsucht nach geistlicher Vertiefung, nach der Gegenwärtigkeit Gottes Raum und Zeit. Sie haben die Bereitschaft, in wachsender Verbundenheit den Weg zur Oblation klärend zu gehen und sich in einem Versprechen an den geistlich-benediktinischen Weg der Communität Casteller Ring verantwortlich zu binden. Sie treffen sich verbindlich zwei- bis dreimal im Jahr zu einem thematischen Wochenende auf dem Schwanberg.

Nähere Informationen und Anfragen:	
Sr. Ruth Meili CCR	
Telefon	09323-32 157
E-Mail	sr.ruth@schwanberg.de

ZU GAST IM KLOSTER SCHWANBERG

Gästehäuser

Haus St. Michael – das stillere Haus

Das Haus St. Michael ist unser Meditations- und Exerzitienhaus auf dem Schwanberg. Es liegt zwischen Kirche und Ordenshaus. Die besondere Atmosphäre des Hauses, verschiedene Meditationsräume und der Garten, sowie geschützte Orte und Zeiten des Schweigens laden zur inneren Einkehr ein. Für Einzelgäste und Gruppen, die Stille suchen, stehen im Haus 24 Einzelzimmer mit Dusche und WC sowie unterschiedliche Seminar- und Gruppenräume und eine Cafeteria zur Verfügung.

Tagungsstätte Schloss Schwanberg

Im historischen Gebäude von Schloss Schwanberg stehen für Gruppen und Urlaubsgäste 24 Einzel- und 26 Doppelzimmer zur Verfügung, meist in komfortablem Schlossambiente mit Nasszellen, teilweise als einfacher ausgestattete Zimmer.

Unsere Seminar- und Aufenthaltsräume bieten Platz für Plenums- und Kleingruppenarbeit, für Festveranstaltungen, für Workshops, für Chorproben und Konzerte und für Meditation.

Moderne Tagungstechnik steht zur Verfügung.

Nach kreativer Arbeit können Sie den Tag in einem unserer gemütlichen Aufenthaltsräume bei einem Glas fränkischen Wein ausklingen lassen.

Jugendhof Schwanberg

Der Jugendhof Schwanberg ist ein Tagungs- und Gästehaus für Kinder, Jugendliche und Familien. Entstanden in Kooperation mit dem Schullandheimwerk Unterfranken, wird er von Schulklassen als Schullandheim genutzt.

Darüber hinaus bietet der Jugendhof Raum für Ferien- und Wochenendfreizeiten, Tagungen, Familientreffen und Einkehrtage. Er kann auch von Urlaubsgästen genutzt werden.

Aufgeteilt in vier Bungalows stehen 64 Betten in Vierbettzimmern und 8 Betten in Zweibettzimmern (für

Betreuer:innen), jeweils mit Stockbetten zur Verfügung. Je zwei Bungalows sind mit einem Gemeinschaftsraum miteinander verbunden. In einem der beiden Gemeinschaftsräume ist eine Küche vorhanden, so dass kleinere Gästegruppen (bis 18 Personen) sich auch selbst versorgen können. Zum Jugendhof gehört das ehemalige Schulgebäude, in dem sich zielgruppengerechte Seminarräume befinden.

Kloster auf Zeit – Zu Gast im Südflügel

Der Südflügel ist unser Gästetrakt für Kloster auf Zeit. Hier können Sie im Rhythmus von ora et labora (bete und arbeite) eine Auszeit vom Alltag nehmen und wieder zu sich kommen. Wir freuen uns, wenn sich Frauen für eine kürzere oder längere Zeit auf unseren Lebensrhythmus einlassen und ein Stück ihres Weges mit uns gehen.

Aufenthalt für Menschen mit Behinderung

Aufgrund der historischen Bausubstanz sind das Schloss und Haus St. Michael leider nicht barrierefrei. Bei entsprechenden Einschränkungen klären Sie bitte mit der Rezeption, ob eine Anmeldung möglich ist. Der gesamte Jugendhof ist für Menschen mit Beeinträchtigungen problemlos nutzbar.

Gebetszeiten und Gottesdienste

Unser Kursprogramm ist eingebunden in den guten Rhythmus der Gebets- und Gottesdienstzeiten der Communität Casteller Ring. In allen Gottesdiensten feiern wir die Eucharistie/das Abendmahl.

Sie sind herzlich eingeladen!

werktags:	
Morgengebet – Laudes	6.30 Uhr
Mittagsgebet	12 Uhr
Abendgebet – Vesper (entfällt am Dienstag)	18 Uhr
Nachtgebet – Komplet	20 Uhr
sonntags	
Morgengebet – Laudes	6.30 Uhr
Gottesdienst	9 Uhr
Mittagsgebet	12 Uhr
Abendgebet – Vesper	17 Uhr

Gottesdienste in der Woche	
Dienstag	19.30 Uhr
Freitag	6.30 Uhr

Die St. Michaelskirche ist ein „Ort konzentrierter Sammlung und weltoffener Weite“ (Architekt Alexander von Branca). Auch außerhalb der Gebetszeiten und Gottesdienste lädt sie ein, in Stille und Gebet Gottes Gegenwart zu suchen.

Tischzeiten und Verpflegungswünsche

Frühstück	8 – 9 Uhr
Mittagessen	12.30 Uhr
Kaffeetrinken (Gruppen und Kurse)	ab 14 Uhr
bei Kursanreise	ab 15 Uhr
Abendessen	18.30 Uhr
Di, So und Feiertage	18 Uhr

Wichtiger Hinweis Wenn Sie eine krankheitsbedingte Sonderkost benötigen, vermerken Sie dies bitte bereits auf Ihrer Anmeldung oder melden Sie uns dies schriftlich bis spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise.

Vegetarisch – Aber gerne!

Mit unserer Ernährungsweise beeinflussen wir nicht nur unsere Gesundheit. Sie hat auch ökologische, ökonomische und soziale Auswirkungen. Daher ist uns eine nachhaltige Ernährung wichtig.

Bei einem Aufenthalt auf dem Schwanberg können unsere Gäste erleben, wie lecker und abwechslungsreich vegetarisches Essen sein kann. In allen Häusern ist ein vegetarisches Mittagessen Standard.

Im Schloss können Sie dienstags, donnerstags und sonntags auf Bestellung ein Fleischgericht erhalten.

Wenn Sie dies wünschen, melden Sie dies bitte schriftlich bis spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise den Mitarbeiter:innen der Rezeption. Im Haus St. Michael bieten wir ausschließlich vegetarische Kost an.

Schlosspark

Zum Schloss Schwanberg gehört auch der Schlosspark, der von Graf Alexander zu Castell-Rüdenhausen in den Jahren 1919 bis 1921 im Reformgarten-Stil angelegt wurde.

Lange Jahre war der Park noch im Familienbesitz, bevor er 2006 in den Besitz des Geistlichen Zentrums Schwanberg e. V. überging. In den Jahren 2009 bis 2013 wurde die Anlage umfangreich saniert.

Führungen werden auf Anfrage angeboten. An der Rezeption kann ein Audioguide entliehen werden, mit dem dieses gartenarchitektonische Kleinod auf eigene Faust erkundet werden kann.

Informationen zu Führungen und Veranstaltungen im Schlosspark finden Sie unter:

www.schlosspark.schwanberg.de

Bistro

Direkt neben der Rezeption finden Sie unser Bistro. Im Sofa des Grafen Radulf, an naturbelassenen Holztischen oder auf der Aussenterasse mit Blick in die Weite können Sie Kaffee und Kuchen, Herzhaftes und andere Leckereien genießen (oder mitnehmen) und gleichzeitig Ihr Handy aufladen. Nach rechtzeitiger Voranmeldung empfangen wir im Bistro gerne auch (Trauer-)Gruppen bis zu 40 Personen.

Öffnungszeiten	
Montag	geschlossen
Dienstag–Sonntag	10.30 – 18 Uhr
Telefon	09323-32 590
E-Mail	bistro@schwanberg.de

Klosterladen der Communität

Neben dem Forsthaus, gegenüber der Rezeption finden Sie unseren Klosterladen. Hier finden Sie ausgewählte geistliche Literatur, Schönes aus Behindertenwerkstätten, Kunstkarten, Keramik aus der eigenen Töpferei sowie Klosterprodukte und Produkte aus fairem Handel.

Für Ihre Pause und zu Ihrer Erfrischung halten wir SB-Kaffeevariationen, kalte Getränke und Eis bereit. Schauen Sie doch bei uns rein!

Öffnungszeiten	
Montag	geschlossen
Dienstag–Samstag	8.30 – 9.30 Uhr
Mittwoch–Freitag	14 – 16.30 Uhr
Samstag	13.30 – 16.30 Uhr
Sonntag nach dem Gottesdienst	ca. 10.30 – 11.30 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
Telefon	09323-267 99 45
E-Mail	klosterladen@ccr-schwanberg.de

Hinweis:

Die Öffnungszeiten des Klosterladens können je nach Jahreszeit variieren. Bitte informieren Sie sich vor Ort über die aktuellen Zeiten. Für Gruppen sind zusätzliche Öffnungszeiten auf Anfrage möglich!

ORGANISATION & SERVICE

Liebe Gäste,

wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Tagungen und Kursen, die Sie in diesem Programm beschrieben finden. Für weitere Auskünfte, die die Häuser und Veranstaltungen des Geistlichen Zentrums betreffen, stehen wir Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung:

Rezeption

Ansprechpartnerinnen	
Madeleine Guendel – Leitung	
Julia Finger	
Birgit Heller	
Martina Studtrucker	
Telefon	09323-32 128
Fax	09323-32 116
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

Öffnungszeiten

Montag–Donnerstag	8.30 – 12 Uhr 13 – 16.30 Uhr
Freitag	8.30 – 12 Uhr 13 – 17 Uhr
Samstag	8.30 – 11 Uhr
Sonn- und Feiertag	nur bei Anreise geöffnet!

Telefonzeiten

an Werktagen	9 – 11.30 Uhr und 14 – 16 Uhr

Anmeldung

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte die Möglichkeit auf unserer Homepage unter: kloster.schwanberg.de

Möchten Sie sich schriftlich anmelden, senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

Evangelisches Kloster Schwanberg-

Geistliches Zentrum Schwanberg
– Rezeption –
Schwanberg 3, 97348 Rödelsee

Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich!

Modus der Anmeldebestätigung

Aus organisatorischen Gründen sollte Ihre Anmeldung zu unseren Kursen bis zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen. Bei freien Kapazitäten ist dies auch später noch möglich. Wenn die Mindestteilnehmendenzahl des Kurses nicht erreicht wird, behalten wir uns eine kurzfristige Absage oder Terminverschiebung vor. Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich, wenn Sie von uns eine Anmeldebestätigung erhalten. Diese schicken wir Ihnen, sofern uns Ihre Adresse vorliegt, per E-Mail. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Rücktrittsbedingungen.

Rücktrittsbedingungen

Bei Rücktritt von Anmeldungen berechnen wir zwei Monate bis acht Tage vor Veranstaltungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 40 €. Ab sieben Tage vor Beginn werden 50 %, bei Rücktritt am Anreisetag 100 % des Teilnehmerbeitrages (Kursgebühr und Unterkunft/Verpflegung) fällig.

Wir empfehlen Ihnen generell eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Unterlagen dazu finden Sie auf unserer Homepage oder können bei uns angefordert werden.

Geschenkgutscheine

Wenn Sie lieben Menschen eine besondere Freude machen möchten und ein sinnvolles Geschenk suchen, dann verschenken Sie besondere Tage zum Innehalten, Kraft schöpfen und Erholen auf dem Schwanberg. Wir bieten Ihnen schön gestaltete Gutscheine für einen konkreten Kursbesuch oder über einen von Ihnen bestimmten Betrag, so dass der/die Beschenkte den Aufenthalt frei wählen kann.

Nähere Informationen	
Mitarbeiterinnen der Rezeption	
Telefon	09323-32128
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

Kurs-Verlängerungstage

Bei Anreise zu einem Kurs am Vortag oder bei Abreise am Folgetag bieten wir Ihnen für diese Tage vergünstigte Übernachtungspreise an.

Zahlungsmodus

Wenn Sie sich zu einem unserer Kurse angemeldet haben, schicken wir Ihnen ca. zehn Tage vorher die Rechnung. Bitte überweisen Sie diese vor Kursbeginn. Bei Einzelgastaufenthalten zahlen Sie bei der Anreise bitte per EC-Karte, Kredit-Karte oder in bar.

Wichtige Hinweise

- Bei Fragen bzgl. Kursbelegung, Kursanmeldung, Unterkunft und Hausinformationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der Rezeption (Tel. 09323-32 128, E-Mail: rezeption@schwanberg.de).
- Bei inhaltlichen Fragen zu unseren Kursen wenden Sie sich bitte an die Bildungsreferentin Sr. Anke Sophia Schmidt CCR (Tel. 09323-32 184; E-Mail: bildungsreferentin@schwanberg.de).
- Die im Programm angegebenen Preise für die Unterkunft im Schloss beziehen sich jeweils, wenn nicht anders angegeben, auf eine mittlere Zimmerkategorie (mit Dusche und WC).
- Wenn Sie eine kostengünstigere Unterbringung wünschen, bieten wir Ihnen gerne ein Zimmer ohne Nasszelle an. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an die Mitarbeiterinnen der Rezeption.
- Alle Kursangebote gehen von einer Teilnahme von Anfang bis Ende aus. Für nicht in Anspruch genommene Leistungen, z. B. in Folge verspäteter Anreise, vorzeitiger Abreise oder aus sonstigen, nicht von uns zu vertretenden Gründen, besteht kein Anspruch auf anteilige Rückerstattung.
- Sollte es im Laufe des Jahres zu allgemeinen Steuererhöhungen durch die Bundesrepublik kommen oder aus wirtschaftlichen Gründen unausweichlich sein, behalten wir uns das Recht auf unterjährige Preisanpassungen vor.

Zuschüsse und Ermäßigungen

- Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert Weiterbildungsmaßnahmen und Qualifizierungen von Erwerbstätigen. Viele unserer Angebote sind als Fortbildungsmaßnahmen anerkennungsfähig. Informationen unter: www.bildungspraemie.info

- Wir weisen kirchliche Mitarbeiter:innen und Theologiestudent:innen darauf hin, dass sie die Möglichkeit haben, bei der Landeskirche für einzelne Kurse, Geistliche Begleitung, Exerzitien und Fortbildungen Zuschüsse zu erhalten.
- Zudem wollen wir auf die Zuschussmöglichkeiten durch Kirchengemeinden, Landeskirchen oder andere Arbeitgeber hinweisen, wenn die Angebote als Fortbildung, Geistliche Begleitung oder Exerzitien eingebracht werden können.
- Bei Vorlage einer gültigen Immatrikulationsbescheinigung gewähren wir Student:innen bis zum 10. Semester bzw. bis zum Ende des 35. Lebensjahres bei Teilnahme an einem unserer Kurse eine Ermäßigung von 25 % für Unterkunft und Verpflegung.
- Bei Familienfreizeiten innerhalb dieses Programmes ist die Unterkunft und Verpflegung ab dem dritten Kind des eigenen Hausstandes für Kinder bis zum vollendeten 16. Lebensjahr frei.
- Generell ist unser Bestreben, dass der Aufenthalt oder die Teilnahme an einem Kurs nicht an der Höhe der Kosten scheitern soll.
- Bitte scheuen Sie sich daher nicht, uns im Voraus wegen einer Ermäßigung anzusprechen. Bitte wenden Sie sich hierfür an die Mitarbeiterinnen der Rezeption (Tel. 09323-32 128, rezeption@schwanberg.de).

Datenschutz

- Wir behandeln Ihre Daten verantwortungsbewusst und entsprechend den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD).
- Wir erheben, verarbeiten und nutzen Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich für die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und für weitere Veranstaltungshinweise, soweit kein Widerspruch von Ihnen vorliegt.
- Ihre Daten werden von uns an Dritte nur weitergegeben, wie es zur sachgemäßen Durchführung der Veranstaltung/en bzw. nach gesetzlichen Vorgaben gestattet ist.

JAHRESÜBERSICHT 2024

Januar		Kurs-Nr.	Seite
02.–07.01.	Einzelexerzitien in der Gruppe	24-301	37
03.–06.01.	Tanzen zu Epiphanias	24-601	62
15.–17.01.	Tanz als Gebet	24-602	62
22.–28.01.	Kontemplation in Bewegung	24-101	16
Februar			
09.–11.02.	Familienrekonstruktion und Aufstellungsarbeit	24-401	41
09.–11.02.	Focusing und Spiritualität – Vertiefungskurs	24-102	17
12.–16.02.	Centering Prayer – Kontemplativ beten	24-103	17
16.–18.02.	Die Lebensmitte gestalten	24-403	42
16.–18.02.	Christliche Familienaufstellung	24-404	42
23.–25.02.	Aus der eigenen Quelle trinken	24-001	6
23.–25.02.	Nähe und Distanz in Beziehungen für Paare, Singles, Freunde	24-407	43
24.02.	Kreativwerkstatt: Welche Farbe hat der Himmel in Dir?	24-603	63
März			
01.–03.03.	Sehnsucht nach Frieden	24-002	6
01.–03.03.	Vertiefungskurs Geistliche Begleitung	24-504	56
07.–10.03.	Rhythmus – Atem – Bewegung und Bibel getanzt	24-201	27
08.–10.03.	SchwanbergZeit	24-003	7
08.–10.03.	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung	24-105	18
15.–17.03.	Veeh-Harfen-Wochenende für Anfänger	24-605	63
15.–17.03.	Psalmen singend beten und betend singen	24-607	64
18.–22.03.	Kloster auf Zeit für Studierende	24-801	79
20.–22.03.	Mit dem Inneren Kind zu neuer Lebendigkeit	24-006	8
22.–24.03.	Berührt, bewegt, gestaltet: Meine kreative Kraft	24-203	28
23.03.2024–27.07.2025	Fortbildung zur Anleiterin / zum Anleiter in christlicher Meditation	24-501	51
28.03.–01.04.	Kar- und Ostertage	24-008	9
28.03.–01.04.	Kar- und Ostertage Jugendhof	24-701	74

April

02.–05.04.	Kontemplationskurs	24-106	18
02.–05.04.	Werte stark machen	24-408	44
05.–07.04.	Dorothee Sölles Mystischer Weg	24-107	19
05.–07.04.	Einführung in Kontemplatives Beten	24-108	20
05.–07.04.	Enkel-Großeltern-Wochenende	24-702	74
05.–07.04.	Enneagramm Einführungskurs	24-009	9
12.–14.04.	Resilienz und Achtsamkeit Grundlagenmodul	24-204	28
12.–14.04.	Taiji Quan	24-206	29
13.04.	Meditationstag	24-109	21
19.–21.04.	Komm Schöpfer Geist – Gregorianik	24-608	65
24.–27.04.	Unternehmensführung mit christlichem Leitbild	24-409	44
25.–28.04.	Rhythmus-Atem-Bewegung	24-208	30
29.04.2024–14.03.2025	Fortbildung zur Resilienz- und AchtsamkeitstrainerIn	24-505	56
30.04.–03.05.	Feldenkrais	24-209	30

Mai

01.05.2024–25.04.2025	Fortbildung zur Aufstellungsbegleiter:in	24-506	58
03.–05.05.	Lieder in meinem Leben	24-609	65
03.–05.05.	Mutter-Tochter-Wochenende	24-703	75
09.–12.05.	HAGIOS	24-610	66
10.–12.05.	Handauflegen	24-210	31
21.–26.05.	Schnupperexerzitien	24-305	38
27.–31.05.	Ruhestand als Neuland entdecken	24-410	45
30.05.–02.06.	Meditatives Bogenschießen	24-212	32
30.05.–02.06.	Naturmystik	24-306	38
30.05.–02.06.	Wildes Wochende XL	24-705	76
31.05.–02.06.	Meditationswochenende „SIEH – welch ein Mensch“	24-112	22

Juni

03.–05.06.	Werkstatt Geistliche Prozessgestaltung	24-412	46
07.–09.06.	Centering Prayer – 12 Schritte	24-213	32
07.–09.06.	Die Mystik der Juliana von Norwich	24-011	10
07.–09.06.	Meditative Kreistänze und Kontemplation	24-113	22

14.–16.06.	Christliche Familienaufstellung	24-405	42
14.–16.06.	Musik der Religionen	24-611	67
17.–21.06.	Einzelexerzitien in der Gruppe	24-302	37
20.–23.06.	Wohlfühltage für Frauen	24-012	11
21.–23.06.	Keltischer Christus	24-013	12
25.–30.06.	Plastisches Gestalten	24-612	67
28.–30.06.	Meditativer Tanz	24-613	68
29.06.	Meditationstag	24-110	21

Juli

05.–07.07.	Stilles und bewegtes Qi Gong	24-214	33
12.–14.07.	Auf geht's	24-014	12
12.–14.07.	Aus der Krise zum Heil	24-015	13
12.–14.07.	Centering Prayer – Kontemplativ beten	24-104	17
12.–14.07.	Harmony Yoga und Meditation	24-216	33
18.–21.07.	Herzensgebet als Heilungsweg	24-114	23
19.–21.07.	Sicher und gelassen im Stress	24-217	34
26.–28.07.	Xperience Tango	24-413	47
29.07.–04.08.	Einzelexerzitien im Sommer	24-307	39
29.07.–04.08.	Sommerfreizeit für Familien	24-706	76
30.07.–04.08.	Kloster auf Zeit – Intensiv	24-802	79

August

05.–11.08.	Einzelexerzitien im Sommer	24-308	39
06.–09.08.	Meditative Wanderwoche für Singles	24-016	13
10.08.	Kreativwerkstatt: Welche Farbe hat der Himmel in Dir?	24-604	63
12.–18.08.	Einzelexerzitien im Sommer	24-309	40
15.–18.08.	Kelch des Heils – Farben der Liebe	24-614	68
19.–22.08.	Feldenkrais	24-218	35
19.–22.08.	Bogenschießen	24-219	35
19.–25.08.	Urlaubswoche mit Musik im Schloss	24-615	69
22.–25.08.	Kontemplation und Coaching	24-414	47
23.–25.08.	Ruhende Linien	24-115	23
23.–25.08.	Entspannte Stimme im Beruf und Alltag	24-616	69
23.–25.08.	Aquarell auf dem Schwanberg	24-617	70
29.08.–01.09.	Mit dem Herzen fotografieren	24-618	70

September

02.–08.09.	Einzelexerzitien in der Gruppe	24-303	37
06.–08.09.	Familienrekonstruktion und Aufstellungsarbeit	24-402	41
06.–08.09.	Mutter-Tochter-Wochenende	24-704	75
11.–13.09.	Gewaltfreie Kommunikation	24-415	48
13.–15.09.	Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis	24-116	24
27.–29.09.	Paten-Wochenende	24-707	77
30.09.2024–20.03.2025	Focusing	24-507	59

Oktober

04.–06.10.	Getrennt – Geschieden – Abschied und Neubeginn	24-416	48
04.–06.10.	Mut zur Entscheidung	24-017	14
04.–06.10.	Taiji Quan	24-207	29
11.–13.10.	Handauflegen - Vertiefunsgkurs	24-211	32
18.–20.10.	Labyrinth und Tanz	24-619	71
25.–27.10.	Auf der Suche nach dem Sinn	24-417	49
25.–27.10.	Ruhestand als Neuland entdecken	24-411	46
28.10.–01.11.	Von Mystikerinnen lernen - Schweige-kurs	24-117	25
28.10.–03.11.	Kreative Familien-Ferien	24-708	77
31.10.–03.11.	SchwanbergZeit	24-004	7

November

01.–03.11.	Focusing und Spiritualität – Vertie-fungskurs	24-118	25
01.–03.11.	Resilienz und Achtsamkeit Aufbau-modul	24-205	29
04.–10.11.	Kontemplative Exerzitien	24-310	40
06.–07.11.	Biografisches Arbeiten mit Liedern	24-620	71
08.11.2024–29.06.2025	Grundkurs Geistliche Begleitung	24-502	53
08.–10.11.	Veeh-Harfen-Wochenende für Fortgeschrittene	24-606	64
09.11.	Meditationstag	24-111	21
15.–17.11.	Enneagramm Vertiefungskurs	24-010	10
15.–17.11.	Harmony Yoga und Meditation	24-220	35
15.–17.11.	Die Heilende Kraft des Schlafes	24-221	36

20.–22.11.	Mit dem Inneren Kind zu neuer Lebendigkeit	24-007	8
21.–24.11.	Rythmus Atem und Bewegung und Bibel getanzt	24-202	27
27.–30.11.	Unternehmensführung mit christlichem Leitbild	24-410	45
28.11.–01.12.	Meinen Farben des Glaubens auf der Spur	24-621	72
29.11.2024–14.09.2025	Fortbildung erTanzungen	24-508	60
29.11.–01.12.	SchwanbergZeit	24-005	7

Dezember

06.–08.12.	Christliche Familienaufstellung	24-406	42
11.–17.12.	Einzelexerzitien in der Gruppe	24-304	37
13.–15.12.	Die Psalmen singend beten und betend ersingen	24-622	72
20.–22.12.	Stilles und bewegtes Qi Gong	24-215	33
30.12.24–02.01.25	Jahreswechsel auf dem Schwanberg	24-018	15
30.12.24–02.01.25	Jahreswechsel auf dem Schwanberg - Jugendhof	24-709	78

2025

17.01.–12.10.	Aufbaukurs Geistliche Begleitung	24-503	55

REFERENT:INNEN 2024

Externe Referentinnen und Referenten

Chris und Katharina

Kursangebot siehe Seite 32

Peter Ackermann
Heilpraktiker für Psychotherapie, Focusing-Coach (DFI), Ausbilder beim DFI in Würzburg , Regensburg

Kursangebot siehe Seiten 17, 25, 59

Armin Baltruschat
Pfarrer, Supervisor, Coach, Gestaltpädagoge, Gefrees

Kursangebot siehe Seite 47

Karin Baltruschat
Kontemplaltionslehrerin, Exerzitienbegleiterin und geistliche Begleiterin, Gefrees

Kursangebot siehe Seite 47

Joachim Barth
Pfarrer, Klinikseelsorger, Spiritual der Akademie St. Paul, Ausbildung im christlichen Familienstellen, Bad Neustadt

Kursangebot siehe Seiten 13, 55, 56

Oliver Behrend
Pfarrer, Leiter Spirituelles Zentrum Eckstein, Nürnberg

Kursangebot siehe Seite 38

Dr. Bärbel Elija Bleher
Biologin, Personalentwicklung und Karriereberatung junger Wissenschaftler:innen, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin (GCL-SJ), Garmisch-Partenkirchen

Kursangebot siehe Seite 40

Ursula Brombierstäudl
Sängerin, Theologin, Konzert- und Theatertätigkeit, München

Kursangebot siehe Seite 67

Helge Burggrabe
Komponist, Flötist und Seminarleiter. Komposition von Oratorien und den HAGIOS-Gebetsgesängen, Fischerhude

Kursangebot siehe Seite 66

Gernot Candolini
Labyrinthbauer und Buchautor, Innsbruck

Kursangebot siehe Seite 71

Antje Chemnitz
Sängerin, Songwriterin, Diplom Gesangspädagogin, Exerzitienbegleiterin, Randowtal

Kursangebot siehe Seite 69

Alexander Darscht
Studierter Musiker, Musikpädagoge und Veeh-Harfenlehrer, Langenzenn

Kursangebot siehe Seiten 63, 64

Christa Eichelbauer
Psychol. Psychotherapeutin (TP), Yoga-Lehrerin (BYV). Gründerin Psytango und Xperience Tango, Hamburg

Kursangebot siehe Seite 47

Maria Theresia von Fürstenberg
Ikonographin und Künstlerin, Heidelberg

Kursangebot siehe Seite 70

Dr. Ursula Grooterhorst
Rechtsanwältin und zertifizierte Mediatorin, Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin, Düsseldorf

Kursangebot siehe Seiten 44, 45

Gabriele Haage
Yoga- und Energie-Mentorin, Meditationsanleiterin und Spiritualin der Akademie St. Paul, Nürnberg

Kursangebot siehe Seiten 33, 35

Stephan Hachtmann
Meditationslehrer Via Cordis®, Diakon, Hamburg

Kursangebot siehe Seite 23

Heide Hahn
Dipl. Rel. päd. (FH), Meditations- und Tanzanleiterin, Geistliche Begleiterin, Euerbach

Kursangebot siehe Seite 62

Isabel Hartmann
Pfarrerin, Exerzitienbegleiterin, Autorin, Gründerin von „Syntheo. Institut für Zukunftskultur“, Emskirchen

Kursangebot siehe Seiten 16, 44

Brigitte Häusler
Enneagrammtrainerin (ÖAE), Supervisorin (DGSv), Evang. Pfarrerin, Grasbrunn

Kursangebot siehe Seiten 9, 10

Daniel Hoffmann
Pfarrer, Wissenschaftlicher Assistent am Lehrstuhl für Neues Testament, Augustana-Hochschule Neuendettelsau

Kursangebot siehe Seite 19

Prof. Dr. Dr. Paul Imhof
Exerzitienmeister, Pfarrer i. E. der ELKB für theologische Fortbildung und Geistliche Begleitung, Hildesheim

Kursangebot siehe Seiten 39, 42

Gertrud Kieserg
Kontemplationslehrerin „Wolke des Nichtwissens", Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK), Hagen

Kursangebot siehe Seite 25

Petra-Maria Knell
Meditationstanzpädagogin, Frankenberg

Kursangebot siehe Seiten 60, 62

Prof. Dr. Reiner Knieling
Pfarrer, Autor, Gründer von „Syntheo. Institut für Zukunftskultur", Emskirchen

Kursangebot siehe Seiten 16, 44

Br. Dr. Antonius Kuckhoff
Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter
Exeget, Noviziatsleiter, Kantor, Aachen-Kornelimünster

Kursangebot siehe Seiten 20, 40

Britta Laubvogel
Dipl. Soz. Päd. Bildungsreferentin, Pilger-, Biographie- und Trauerbegleiterin, Glaubenskursleiterin, Friedberg

Kursangebot siehe Seite 46

Peter Licht
Pfarrer i. R. und Kunstschaffender, Holtland

Kursangebot siehe Seite 67

Sabine Lutter
Referentin für Musik

Kursangebot siehe Seite 60

Dr. Isolde Macho
Theologin, Mediatorin, dialogisch-systemische Beraterin, Aufstellungsanleiterin, Coach und Supervisorin, Traumaberaterin (PITT), Dozentin, Buchautorin, Idstein

Kursangebot siehe Seiten 28, 29, 41, 43, 49, 56, 58

Peter März
Sozialpädagoge, freiberuflicher Erlebnispädagoge, Bogentrainer (BSSB), Nürnberg

Kursangebot siehe Seite 32

Johannes Messerer
Pfarrer, Kontemplations- und Zenlehrer, Poppenhausen

Kursangebot siehe Seite 18

Dr. Réka Miklos
Kirchenmusikerin und Musikpädagogin, Senta/Graz

Kursangebot siehe Seite 65

Prof. Dr. Elisabeth Naurath
Professorin am Lehrstuhl für Evangelische Religionspädagogik und Didaktik des Religionsunterrichts an der Universität Augsburg und Vorsitzende der Friedensorganisation Religions for Peace Deutschland

Kursangebot siehe Seite 6

Ruth Neufeld
Pfarrerin, Anleiterin in christlicher Meditation, Ausbildung zur Geistlichen Begleiterin Schwanberg, Dachsbach

Kursangebot siehe Seite 13

Jakobine Platz
Masterstudentin Beratung & Coaching, Sozialpädagogin (B.A.), Yogalehrerin, Nürnberg

Kursangebot siehe Seite 34

Ellie Putnam
Feldenkrais-Lehrerin, Erlangen

Kursangebot siehe Seite 35

Susanne Riedel-Zeller
Sozialarbeiterin, Dozentin für meditativen Tanz, Rottenburg

Kursangebot siehe Seite 68

Marion Rink
Pfarrerin im Ruhestand, Neckarsteinach

Kursangebot siehe Seite 14

Eva-Johanna Rosa
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (CNVC-zertifiziert), Mainberg

Kursangebot siehe Seite 48

Dr. Markus Roth
Pfarrer, Dozent, Reiseleiter, Kontemplationslehrer, Lehrer im Handauflegen der open hands Schule, Lehrer in der systemischen Aufstellungsarbeit, Dinkelsbühl

Kursangebot siehe Seite 31, 32

Ulrich Schineis
Gemeindepfarrer, Visionssucheleiter, Memmingen-Buxach

Kursangebot siehe Seite 38

Klaus Schmidt
Stv. Schulleiter i.R., Logotherapeut (DGLE), Business Coach (EMCC), wingwave-Coach, Würzburg

Kursangebot siehe Seite 49

Gabriele Schmies
Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Feldenkrais-Lehrerin, Sounder Sleep System, Iphofen

Kursangebot siehe Seiten 30, 36

Brigitte Schneider
Designerin, freischaffende Künstlerin, Bruckmühl

Kursangebot siehe Seite 23

Susanne Schneider-Riede
Leiterin der Fachstelle Geistliches Leben in der Badischen Landeskirche, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

Kursangebot siehe Seite 46

Edeltraud Schramm
Exerzitienbegleiterin, Bibliologin, Volkach

Kursangebot siehe Seiten 11, 38

Johannes Sell
Pfarrer i.R., Kontemplationslehrer (WFdK), Herborn

Kursangebot siehe Seite 35

Dr. Christiane Stößel
Ärztin, geistliche Begleitung, Meditationsanleiterin (ELKB), Würzburg

Kursangebot siehe Seite 21

Dr. Hans-Joachim Tambor
Theologe, Schulseelsorger und Studienleiter Akademie St. Paul, Geistlicher Begleiter, Frankfurt-Kriftel

Kursangebot siehe Seiten 6, 12, 53, 55

Catrin Walz
Erwachsenenbildung, Entspannungs- und Bewegungspädagogik, Meditationsanleitung, Aschaffenburg

Kursangebot siehe Seite 42

Giannina Wedde
Spirituelle Autorin und Geistliche Begleiterin, Berlin

Kursangebot siehe Seiten 18, 24

Andreas Weigelt
Pfarrer, Stressberater, CE für Stressmanagement und Resilienz, München

Kursangebot siehe Seite 34

Anne Wenzelmann
Theologin, Koordinatorin Seelsorgedienst innere Heilung, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Stadtlauringen

Kursangebot siehe Seite 8

Dr. Gottfried Wenzelmann
Pfarrer i. R., Seelsorgedienst Innere Heilung, Stadtlauringen

Kursangebot siehe Seite 8

Rainer Werb
Lehrer für Taiji Quan und Qi Gong, Lehrer der Zentralen Prüfstelle Prävention, Würzburg

Kursangebot siehe Seiten 29, 33

Dirk Wittmann
Betriebswirt, Theologe, Coach, ehemaliger Benediktinermönch, Neumarkt i.d. Opf.

Kursangebot siehe Seite 12

Klaus Wölfle
Fotograf, Filmautor und Regisseur, München

Kursangebot siehe Seiten 70

Referentinnen des Schwanbergs

Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR
Verantwortliche im Südflügel, Kloster auf Zeit

Kursangebot siehe Seiten 79

Sr. Ester Elisabeth Graf CCR
Physiotherapeutin und Lehrerin für Rhythmus.Atem.Bewegung nach H. L. Scharing

Kursangebot siehe Seiten 27, 30, 37

Sr. Dorothea Krauß CCR
Gregorianik, Psalmen, Stundengebet, biografisches Arbeiten, Umweltarbeit

Kursangebot siehe Seiten 64, 65, 67, 69, 71, 72

Sr. Ruth Meili CCR
Bibelarbeit, Einkehrtage, Enneagramm, Exerzitien, Seelsorge und Geistliche Begleitung

Kursangebot siehe Seiten 7, 8, 37

Sr. Caecilia Roos CCR
Geistliche Begleitung, Pilgern

Kursangebot siehe Seite 11

Sr. Nelly Julian Schlecht CCR
Meditationsanleiterin

Kursangebot siehe Seiten 10, 21

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Geistliche Begleitung, Exerzitien und Jesusgebet, Geführtes Zeichnen, Magistra der Communität

Kursangebot siehe Seite 79

Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR
Referentin für Kinder, Jugendliche und Familien, Kräuterpädagogin (BNE)

Kursangebot siehe Seiten 74 – 77

Sr. Marion Paula Täuber CCR
Trauerbegleiterin, Referentin für Bibel getanzt

Kursangebot siehe Seiten 22, 27, 68

Sr. Anja Veronika Waltemate CCR
Verantwortung & Begleitung im FriedWald Schwanberg, Referentin GDI, Resilienz- & Achtsamkeitstraining, Referentin Kreativwerkstatt

Kursangebot siehe Seiten 28, 63, 68, 72

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Theologisch-pädagogische Vorständin, Geistliche Begleitung, Exerzitien und Kontemplation, Centering Prayer, Analytische Psychologie (C. G. Jung)

Kursangebot siehe Seiten 9, 15, 17, 20, 21, 25, 32, 40, 46, 53, 55, 74, 78

Dr. Thea Vogt
Pfarrerin, Beauftragte der ELKB für die Ausbildung in christl. Meditation, Focusing-Beraterin (DFI), Castell

Kursangebot siehe Seiten 17, 22, 25, 51

UNSERE KOOPERATIONS-PARTNER

Akademie St. Paul

Ökumenischer Förderkreis für Kultur und Spiritualität. e. V.

Die Akademie St. Paul will Menschen unterstützen, ihr eigenes Leben zu vertiefen und aus dem christlichen Geist heraus in den Dialog mit anderen Kulturen und Religionen zu treten. Dies geschieht vor allem in Kursen und Seminaren an verschiedenen Orten Deutschlands. Flankiert werden diese Kurse durch Studienreisen zu den Wurzeln des Christentums.

Unterstützt wird diese spirituelle Bildungsarbeit durch die Veröffentlichung von Artikeln, Büchern und Filmen, sowie akademischer Arbeit in Kooperation mit der Theologischen Hochschule Reutlingen – School of Theology.

Kontakt	
Internet	www.akademie-st-paul.de
Telefon	05121-177 24 72

Team Benedikt

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen

Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit.

Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen.

Wir laden Sie ein, Ihre persönliche und berufliche Kompetenz zu erweitern. Erfolgreiche Führung und gelingende Beziehungen sind unsere Kompetenz. Wissen und Können in Verbindung mit einer guten Geisteshaltung lassen Sie leichter und erfolgreicher durchs (Berufs-) Leben gehen.Freuen Sie sich auf Inspiration, eine Auszeit zum Innehalten und Kraft schöpfen und den Austausch mit wertebewussten Menschen auf dem schönen Schwanberg.

Kontakt	
Internet	www.teambenedikt.de
Telefon	0931-304459-00

Dr. Ursula Grooterhorst
Führungsseminare und Spiritualität

Eine werteorientierte Führung in Unternehmen ist davon abhängig, inwieweit Führungspersönlichkeiten sich von der Kraft des Geistes leiten lassen. Die Spiritualität des Einzelnen trägt zu einem werteorientierten Handeln bei. Mir geht es darum, die eigene Führungspersönlichkeit zu erkennen und sein Führungsverhalten zu reflektieren. Es werden z.B. Führungsauftrag, Wertefundament, Führungsstil, Konfliktbewältigung, Veränderung etc. anhand von spirituellen Impulsen beleuchtet. Durch Meditation gewinnt der Reflektierende Aufschluss über sein Menschenbild und Wertefundament, das ihn bei seinem Handeln und Entscheidungen leitet. Ein innerer Prozess wird in Gang gesetzt, der die Möglichkeit eröffnet, das eigene Führungsverhalten zu bestätigen oder zu korrigieren. Der Austausch trägt zur geistigen Fortentwicklung der Führungspersönlichkeit bei.

Kontakt	
Internet	www.grooterhorst-coaching.de
Telefon	0151 23492009

Ein starkes Netzwerk

Zu einer gelungenen Veranstaltung gehört mehr als ein schöner Raum in einem unserer Gästehäuser. Damit Sie bei uns kreative, produktive und erfolgreiche Momente erleben, haben wir ein großes Netzwerk geknüpft. Unsere Kontakte reichen vom Winzer bis zum Erlebnispädagogen, vom Fledermaus-Experten bis zum Business-Coach. Mit den meisten Partnern arbeiten wir schon seit Jahren zusammen. Wir kennen sie gut und wissen daher genau, wer zu Ihnen und Ihren Wünschen passt.

Nähere Informationen	
Mitarbeiterinnen der Rezeption	
Telefon	09323-32 128
Fax	09323-32 116
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

SPENDEN

Helfen Sie, dass der Schwanberg auch weiterhin ein besonderer Ort bleibt!

Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.

Durch Ihre Geld- oder Sachspende unterstützen Sie z. B.

- den Aufenthalt von Menschen mit „schmalem Geldbeutel“ auf dem Schwanberg
- den Erhalt unserer Häuser, die den Menschen vorübergehend Heimat bieten

Spendenkonto:	
Bank	Sparkasse Mainfranken
IBAN	DE 13 7905 0000 0048 952121
BIC/SWIFT	BYLADEM1SWU

Information und Kontakt:	
Geschäftsführender Vorstand des Geistlichen Zentrums Schwanberg	
Telefon	09323-32 210
E-Mail	vorstand@schwanberg.de

Communität Casteller Ring e.V.

Durch Ihre Geld- oder Sachspende unterstützen Sie z. B.

- den Unterhalt unseres Kirchenraumes
- die Förderung des liturgischen und geistlichen Lebens

Spendenkonto:	
Bank	Flessabank Schweinfurt
IBAN	DE 93 7933 0111 0000 0020 20
BIC/SWIFT	FLESDEMMXXX

Information und Kontakt:	
Sr. Ursula Teresa Buske CCR, Priorin der Communität	
Telefon	09323-32 350
E-Mail	priorat@schwanberg.de

Friedl Gerbig-Stiftung

„Mit der Gründung dieser Stiftung möchte die Stifterin, Frau Friedl Gerbig, ihre langjährige enge Liebe zum Schwanberg und ihre Verbundenheit zu den Schwestern der Communität Casteller Ring zum Ausdruck bringen.

Es ist deshalb der besondere Wunsch der Stifterin, die satzungsgemäße kirchliche, diakonische und gemeinnützige Arbeit des Vereins „Geistliches Zentrum Schwanberg e.V." mit der nach ihr benannten Stiftung zu unterstützen."

So steht es in der Präambel der Satzung der „Friedl Gerbig-Stiftung für das Geistliche Zentrum Schwanberg". Die Stiftung hat ihren Sitz in 97348 Rödelsee.

Von den satzungsgemäßen Aufgaben des Geistlichen Zentrums hebt die Stifterin insbesondere die Betreuung von jungen Menschen und kirchlichen Mitarbeiter:innen in seelischen Krisensituationen hervor. Darüber hinaus sollen mit der Stiftung auch „Naturprojekte" auf dem Schwanberg unterstützt werden.

Zustiftungen zum Vermögensstock der Stiftung können steuerlich besonders geltend gemacht werden.

Über Ihre Spende oder Zustiftung freuen wir uns!

Spendenkonto:	
Bank	Flessabank Schweinfurt
IBAN	DE60 7933 0111 0000 0101 80
BIC/SWIFT	FLESDEMMXXX

Information und Kontakt:	
Sr. Dorothea Beate Krauß CCR	
Telefon	09323-32 207
E-Mail	dkrauss@ccr-schwanberg.de

Evangelisches
KLOSTER SCHWANBERG

Herausgeber: Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.
Schwanberg 3, 97348 Rödelsee
Tel. 09323/320, Fax 09323/32116
info@schwanberg.de

↗ **schwanberg.de**

Verantwortlich für den Inhalt: Maria Reichel
Fotos: Umschlag, Seiten 3, 94 und 95: Catherine Avak;
Seite 1: Communität Casteller Ring
Grafikdesign, Typografie: Catherine Avak, by-avak.de
Satz: Laura Weimann
Redaktion: Sr. Ursula Buske, Maria Reichel,
Laura Weimann
Korrektorat: Maria Reichel, Laura Weimann,
Sr. Anke Schmidt
Druck: Benedict Press, Abtei Münsterschwarzach