



Kurse, Fortbildungen und Informationen

Jahresprogramm 2025



Evangelisches
KL**STER**
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 Zerstreuung 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 Einzalgäste 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 freigibt – 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



In der Tiefe – das Leben selbst

Liebe Freundinnen und Freunde
des Schwanbergs,
liebe Interessierte!

In jedem Menschen lebt ein
Impuls, der sich verwirklichen
möchte. Hören wir ihn? Wenn wir
mit dieser Tiefe in Kontakt sind,
werden wir gut geführt. Wir sind
dann verbunden mit allen Men-

schen, mit der Ewigkeit, mit Gott, dessen Ebenbild in
unserer Tiefe liegt.

„Gott leuchtet in den Kreaturen als die Wahrheit eines
gespiegelten Bildes“ – So drückt Nikolaus v. Kues aus,
was wir in stillen Stunden ahnen. Beim Anblick einer
Blüte, im Hauch des Windes auf der Haut, wenn wir der
der untergehenden Sonne nachschauen, berührt uns
Ehrfurcht, Weisheit und Frieden.

Rühren wir so mit unserem tiefsten Wesenskern an einen
Menschen, steigt stilles Glück auf. Wie ein Schwarm
Zugvögel sind wir verbunden im Weg, im Ziel, und
bleiben doch ganz wir selbst. Wir sind im Einklang.
Ein Funke springt über – Schöpferisches geschieht.

Es braucht dazu: im Augenblick ganz präsent zu sein,
dem Leben zugewandt, in hörender Haltung. Erfüllte
Momente können unsere Belastungen durchstoßen wie
ein Grashalm den Asphalt. Alles wirkliche Leben ist
Begegnung. Wir werden Ich am Du (Martin Buber).

Mit den verschiedenen Angeboten unseres Jahrespro-
gramms laden wir Sie ein, Ihrem „Seelengrund“ nachzu-
spüren und näher zu kommen. Impulse und der Wechsel
von Stille und Gespräch können dafür hilfreich sein. Eine
Weggemeinschaft auf Zeit ist besonders ‚wert-voll‘.

Zum Schluss noch ein persönliches Wort: Wenn dieses
Programm erscheint, bin ich in den Ruhestand verab-
schiedet. Es ist gut, die Verantwortung jetzt in frische
Hände und Herzen zu legen. Das Leben will neu
gestaltet werden.

Ich bleibe in der Region und lebe Weg-Gemeinschaft nun in neuer Weise: In einzelnen Kursen, in Begegnungen, in der Begleitung suchender Menschen und im Glück der inneren Stille.

Die Zeit, im Evangelischen Kloster Schwanberg mitgestalten zu dürfen, war für mich sehr kostbar. Die Kontakte mit Ihnen als Gästen haben mich besonders bereichert. Jeder Augen-Blick, jede Begegnung im gemeinsamen Suchen ist ein wertvolles Geschenk.

Es grüßt Sie herzlich Ihre
Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin



Theol.-Päd. Vorstand des
Geistlichen Zentrums Schwanberg i.R.

INHALT

KURSPROGRAMM

01 Glaube und Erfahrung	6
02 Stille – Meditation – Kontemplation	18
03 Leiberfahrung und Gesundheit	26
04 Exerzitien	37
05 Lebensbegleitung und Aufstellung	41
06 Aus- und Fortbildung	52
07 Musik, Tanz und Kreativität	61
08 Kinder und Familien	70
09 Ihre Auszeit auf dem Schwanberg	75
10 Möglichkeiten der Einzelbegleitung	78
11 Flexible Angebote	81

INFORMATION

Communität Casteller Ring e.V.	82
Zu Gast im Kloster Schwanberg	84
<i>Gästehäuser</i> 84 <i>Aufenthalt für Menschen mit Behinderung</i> 85 <i>Gebetszeiten, Gottesdienste</i> 85 <i>Tischzeiten und Verpflegungswünsche</i> 86 <i>Schlosspark</i> 86 <i>Bistro</i> 87 <i>Klosterladen</i> 87	
Organisation und Service	89
<i>Rezeption</i> 89 <i>Anmeldung</i> 89 <i>Modus der Anmeldebestätigung</i> 90 <i>Rücktrittsbedingungen</i> 90 <i>Geschenkgutscheine</i> 90 <i>Kurs-Verlängerungstage</i> 90 <i>Zahlungsmodus</i> 91 <i>Wichtige Hinweise</i> 91 <i>Zuschüsse und Ermässigungen</i> 91 <i>Datenschutz</i> 92	
Referent:innen 2025	93
Jahresübersicht 2025 (chronologisch)	101
Unsere Kooperationspartner	106
Spenden	108
Impressum	110

GLAUBE UND ERFAHRUNG

> Sehnsucht nach Frieden und der Beitrag der Religionen

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.

07.03–09.03.2025	Kurs 25-101
Kursgebühr	154 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> SchwanbergZeit Mit biblischen Texten über-setzen an Lebensufer

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 Suchen und Entdecken in biblischen Texten, mit Stille zum Verdauen des Gehörten und Erkannten, mit Spaziergängen in der Weite des Schwanbergs, mit Stöbern im Klosterladen – Sie werden bestimmt noch mehr entdecken und die SchwanbergZeit zu Ihrer Freude und Erholung genießen.

14.03–16.03.2025	Kurs 25-102
Kursgebühr	124 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170 – 230 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	9 Uhr

28.11–30.11.2025	Kurs 25-103
Kursgebühr	124 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170– 230 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	9 Uhr

> Keltischer Christus

Schöpfungspiritualität der irischen Christen

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

Das Bewusstsein, in alltäglichen Dingen mit Gott verbunden zu sein, erfüllte die Seele der keltischen Christen. Erfüllt von Liebe zu Menschen, Tieren und Pflanzen erlebten sie die Natur im Lichte des Evangeliums als Gottes Schöpfung, von der der Mensch ein Teil war. So entwickelte sich am Rande Europas im ersten Jahrtausend eine christliche Spiritualität, die in der Weisheit der Kelten verwurzelt war.

Die gälische Kirche gewann ihre innere Kraft nicht durch Macht, sondern durch die Weisheit von Gottsuchern. Inspiriert von den Wüstenvätern Ägyptens entstanden über das ganze Land verstreut Klostersgemeinschaften. Bald schon blühten hier Wissenschaft, Kunst und Handwerk. Die Ausstrahlung dieser Orte reichte bis hin zum Kontinent.

Das Wochenende lädt ein, sich auf eine spirituelle Reise zu machen. Begegnungen mit Personen wie Brigid von Kildare, Kevin von Glendalough oder Brendon von Clonfert wollen inspirieren, dem Wirken Gottes im eigenen Leben auf die Spur zu kommen.

21.03–23.03.2025	Kurs 25-104
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163– 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kar- und Ostertage

Ein Weg der Verwandlung vom Tod ins Leben

Leitung: Schwestern der Communität Casteller Ring

In bergender Gemeinschaft begehen wir den Weg Jesu durch Höhen und Abgründe: vom Festgottesdienst mit Fußwaschung über den Kreuzweg und die Todesstunde, in der nichts bleibt als die Dornenkrone. Am Karsamstag ist Zeit zum Gehen in der Natur, für be-Sinnliche

Angebote und nächtliches Wachen in der stillen Kirche. Mit Osternacht, Osterfrühstück und einem Stationenweg über den Schwanberg schwingen und singen wir uns hinein in die Freude am neuen Leben. Herzlich gelacht wird beim bunten Osterabend, am Ostermontag noch einmal kräftig gesungen und gefeiert. – So kann man gestärkt und getrost wieder auf die eigenen Wege durch Höhen und Tiefen im Alltag gehen.

17.04–21.04.2025	Kurs 25-105
Kursgebühr	134 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	343 – 463 €
Kursbeginn	14:30 Uhr
Kursende	10 Uhr

17.04–21.04.2025	Kurs 25-106
Kursgebühr	134 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	395 €
Kursbeginn	14:30 Uhr
Kursende	10 Uhr

➤ **Offenbarungen der Liebe Gottes.**

Empfangen und aufgeschrieben von Lady Julian of Norwich

„Aber alles wird gut sein, und jederlei Ding wird gut sein.“

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. Wir werden zusammen einzelne Textabschnitte aus den „Offenbarungen der Liebe Gottes“ von Lady Julian of Norwich lesen, darüber austauschen und meditieren. Es empfiehlt sich, eine eigene Ausgabe des Buches mitzubringen, z. B. aus dem Johannes Verlag und bequeme Kleidung, für Meditation.

30.04–04.05.2025	Kurs 25-107
Kursgebühr	124 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	385 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Naturspiritualität als Heilungsweg**

Die sanfte Kraft aus den Schöpfungsquellen

Leitung: Oliver Behrendt

Schon immer übt der Schwanberg mit seinen charaktervollen Bäumen, besonderer Pflanzenwelt und Winkeln mit unterschiedlichen Stimmungen eine fast mystische Anziehungskraft aus. Ganz offenbar ist der Berg ein wundervoller Ort, um Klarheit zu finden und sich wieder mit dem eigenen Herzen und der Welt zu verbinden. Entscheidend dafür ist aber, die sanften Kraftquellen der Natur überhaupt wahrnehmen und erleben zu können. Die Exerzitien eröffnen einen feinen alltagstauglichen Weg, sie zu entdecken und sich tiefer regelmäßig mit ihnen verbinden zu lernen. So wird Naturerfahrung zum spirituellen Übungsweg, der auch zurück daheim regelmäßig eingeübt werden kann. Zum Programm gehören Naturübungen, der eigenen Seele im Spiegel der Natur zu begegnen und spirituelle Impulse für eigene Naturzeiten aus der Mystik.

In einem solo Vormittag draußen ist jede und jeder für sich mit Gott allein unter freiem Himmel auf innerer Erkundungsreise. Wer möchte, fastet dazu und folgt geistlichen Impulsen aus dem Kurs. So wird erlebbar, wie die eigene Seele wieder leichter wird und das Leben an Licht und Lebendigkeit gewinnt. Wann ist Gelegenheit für Naturexerzitien? Eigentlich immer, aber besonders dann, wenn sich Wandel einstellt ohne dass das neue Leben schon Gestalt angenommen hat.

02.05–04.05.2025	Kurs 25-108
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170 – 230 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Enneagramm Einführungskurs**

Sich selbst und andere besser verstehen

Leitung: Annette Oertel

Stefanie Konjetzky

Das Enneagramm ist eine Typenlehre, die es uns ermöglicht, uns selbst und andere in der Tiefe kennen zu lernen und zu verstehen. Im Kurs erhalten sie einen Überblick über die neun Persönlichkeitstypen. Durch Interaktive Übungen und theoretische Inputs können wir uns selbst mit unseren individuellen Stärken und Schwächen begeben. Für jeden von uns zeigt sich so ein persönlicher Entwicklungsweg, der uns zu einem reichen und erfüllten Leben führen will. Das Enneagramm eröffnet außerdem Einblicke in die Erlebniswelt unserer Mitmenschen. Die so gewonnenen Erkenntnisse fördern uns nicht nur auf unserem Weg zu versöhnter Selbstanahme, sondern auch unseren toleranten Umgang mit anderen. Kenntnisse des Enneagramms werden nicht vorausgesetzt.

09.05–11.05.2025

Kurs 25-109

Kursgebühr 164 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss 163 – 223 €

Kursbeginn 17 Uhr

Kursende 13 Uhr

> **Enneagramm Vertiefungskurs**

Die Dynamik des Enneagramms – Flügel und Entwicklungslinien

Leitung: Annette Oertel

Stefanie Konjetzky

In diesem Vertiefungskurs geht es darum, die eigenen sogenannten Flügelmuster und Entwicklungslinien (Stress- und Trost-bzw. Entwicklungspunkt) kennenzulernen.

Sie haben in einem Einführungskurs oder durch intensive Beschäftigung mit entsprechender Literatur bereits ihr Muster gefunden oder brauchen noch weitere Aspekte, um sich sicher verorten zu können? Dann gibt dieses Seminar tiefere Einblicke ins Enneagramm und seine einzigartige Dynamik. Das Enneagramm ist ein starkes Instrument zur Persönlichkeitsentwicklung und eröffnet individuelle Entwicklungswege. Es kann darüber hinaus ein Schlüssel zur Klärung von Beziehungsmustern und Konflikten sein. In jedem Fall führt es zu einem

tieferen Verständnis der eigenen Stärken und Schwächen und zu mehr Leichtigkeit und Toleranz im Umgang mit sich selbst und anderen.

Theorie-Inputs, Übungen zur Selbstwahrnehmung und der Austausch in der Gruppe vermitteln vertiefte (Er-)kenntnisse über das Enneagramm, eigene, vertraute, aber auch fremde und befremdliche Denk- und Verhaltensweisen.

Voraussetzung für den Kurs ist die Kenntnis des eigenen Enneagrammtyps bzw. eine starke Vermutung dazu. Bei Unklarheiten ist Rücksprache mit den Kursleiterinnen jederzeit möglich.

31.10–02.11.2025	Kurs 25-110
Kursgebühr	164 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Das Enneagramm in Paarbeziehungen**

Landkarte für gemeinsame Wege

Leitung: Michael Tramm
Susanne Tramm

Jedes der 9 Enneagrammmuster zeigt ein ganz eigenes Kontakt- und Beziehungsverhalten und hat andere Sehnsüchte und Verletzungspunkte, was zu Unstimmigkeiten oder Ratlosigkeit in Partnerschaften oder Freundschaften führen kann.

In diesem Kurs beleuchten wir sowohl die wunden Punkte als auch die Stärken der einzelnen Enneagrammmuster innerhalb einer Beziehung und betrachten dabei insbesondere spezifische Musterkonstellationen in Paarbeziehungen. Wir wollen gemeinsam herausfinden, inwieweit die Kenntnis des Enneagramms und der musterspezifischen Eigenheiten dabei helfen kann, unsere Beziehungen aktiv zu gestalten und das Potenzial darin zu nutzen.

Dieser Kurs richtet sich an Paare, aber auch Einzelpersonen mit Interesse an diesem Thema. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein allgemeines Verständnis des Enneagramms sowie Kenntnis des eigenen Musters.

30.05–01.06.2025	Kurs 25-111
Kursgebühr	164 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Gehimmelt und geerdet**

Bodenhaftung und Flügel im Zeichen von Segen

Leitung: Margit te Brake
Cornelia Becker

Den Himmel über uns, die Erde unter unseren Füßen, dazwischen wir – so leben wir Menschen. Oft bezeichnen wir jemanden als „geerdet“.

Wie fühlt es sich an, geerdet zu sein? Ein Wort, das Fragen aufwirft und gleichzeitig als positive Eigenschaft des Menschen gilt. „Die steht mit beiden Beinen auf der Erde.“ Gut, wenn wir geerdet sind!

Und doch: Brauchen wir nicht auch immer wieder ein „Gehimmelt-Sein“? Mich leicht fühlen, abheben, schweben. „Über den Wolken wird die Freiheit wohl grenzenlos sein“. Wie fühlt es sich an, „gehimmelt“ zu sein? Wann fühle ich mich grenzenlos, frei, leicht? In welchen Momenten wachse ich über mich hinaus? Was verleiht mir Flügel?

Wir brauchen Himmel und Erde. Wir machen uns auf die Suche nach unseren Erfahrungen mit beidem. Was bedeutet es, wenn Himmel und Erde sich berühren? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass dadurch ein Segensraum entstehen kann. Gemeinsam wollen wir Wege erkunden, um gehimmelt und geerdet zum Segen zu werden.

20.06–22.06.2025	Kurs 25-112
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Aus der eigenen Quelle trinken – Kontemplation und Mystik**

Auf den Wegen Teresas von Ávila

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

Aus welchen Quellen lebe ich? Woher schöpfe ich Kraft für die Herausforderungen des Lebens? Wie komme ich

in zu mir selbst und finde zu Gott? Diese urmenschlichen Fragen bewegten schon die Mystikerin Teresa von Ávila. Aufgrund eigener Lebenserfahrungen kann sie uns an der Hand nehmen und zu der Quelle führen, die wirklich nährt.

Teresa von Ávila ist eine Lehrmeisterin des geistlichen Lebens. In ihren Büchern reflektiert sie ihren eigenen Weg und gibt Hilfen an die Hand, zur eigenen Quelle vorzustoßen. Ihre großartigen Bilder wie der Seelengarten oder die Innere Burg können heute noch Impulse geben, das eigene Leben zu vertiefen.

Das Wochenende lädt ein, Teresa von Ávilas Impulse kennenzulernen. Inputs, Gespräche, Kontemplation und Pilgern wollen helfen, die verschüttete Quelle meines Lebens freizulegen. Eine spirituelle Reise nach Ávila im Herbst 2025 nimmt den Faden auf und vertieft die Auseinandersetzung.

26.09–28.09.2025	Kurs 25–113
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Aus der Mitte leben**

Gemeinsam unterwegs durch ein Jahr

1. Teil: Edith Stein - Suche nach Orientierung

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour
Maria Reichel

Wie kann es gelingen, in den Anforderungen des Alltags bei sich zu bleiben und wesentlich zu sein? An vier Wochenenden lassen wir uns von den Erfahrungen spiritueller Menschen an der Hand nehmen, die für sich einen Weg zu sich selbst und zu Gott gefunden und aus dieser Mitte heraus ihr Leben gestaltet haben. Wir stellen vier unterschiedliche Zugänge vor, die inspirieren, sich selbst auf die Suche nach dem Geheimnis Gottes im eigenen Inneren zu machen, um aus dieser Quelle Kraft zu schöpfen. An jedem Wochenende werden Übungen angeboten, die in den Zeiten zwischen den Treffen erprobt werden können.

Der Weg in der Gemeinschaft der Gruppe hilft, die Verbundenheit mit dem Geheimnis unseres Lebens einzuüben und immer neu zu suchen. Nach Absprache ist es möglich, nur an einem der Wochenenden teilzunehmen.

21.11–23.11.2025	Kurs 25-114
Kursgebühr	174 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18Uhr
Kursende	13 Uhr

> Aus der Mitte leben

Gemeinsam unterwegs durch ein Jahr

Teil 2: Ignatius - Die Witterung der Seele aufnehmen

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

13.02–15.02.2026	Kurs 25-115
Kursgebühr	134 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18Uhr
Kursende	13 Uhr

> Aus der Mitte leben

Gemeinsam unterwegs durch ein Jahr

Teil 3: Thomas Keating - Stillwerden und Gott wirken lassen

Leitung: Maria Reichel

12.06–14.06.2026	Kurs 25-116
Kursgebühr	134 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18Uhr
Kursende	13 Uhr

> Aus der Mitte leben

Gemeinsam unterwegs durch ein Jahr

Teil 4: Madeleine Delbrêl - Spiritualität des Alltags

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

23.10–25.10.2026	Kurs 25-117
Kursgebühr	134 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Mit dem Inneren Kind zu neuer Lebendigkeit

Leitung: Dr. Gottfried Wenzelmann
 Anne Wenzelmann
 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.

12.11-14.11.2025	Kurs 25-118
Kursgebühr	175 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170 – 230 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Cursillo

Kleiner Glaubenskurs für Suchende

Leitung: Dr. Wolfgang Schuhmacher und Team

Beim evangelischen Cursillo treffen sich Menschen, um den Alltag hinter sich zu lassen, mit Leib und Seele aufzuatmen und Gemeinschaft auf Zeit zu erleben. Kleine Gesprächsrunden, Musik, kreative und meditative Angebote helfen, sich selbst auf die Spur zu kommen und zukünftige Wege zu klären.

Offen und unkonventionell begleitet der Cursillo Menschen auf dem Weg ihres Glaubens und lässt sie nach einem Wochenende voller kleiner und großer Entdeckungen in ihren Alltag zurückkehren.

Der Cursillo (spanisch: „kleiner Kurs“) ist ein dreitägiger Kurs. Er wird von Pfarrerinnen bzw. Pfarrern gemeinsam mit ehrenamtlich Mitarbeitenden gestaltet. Er ist ein Kurs für spirituell suchende Menschen z. B. nach (neuem) Lebenssinn, nach Gemeinschaft, Heimat oder Geborgenheit. Der Kurs möchte Menschen helfen, Gottes Nähe zu erspüren oder wieder wahrnehmen zu lernen.

Der Cursillo möchte zu einer dreifachen Begegnung führen:

- der Begegnung mit sich selbst:

sein Leben mit Licht- und Schattenseiten annehmen und zu sich selbst „Ja“ sagen

- der Begegnung mit Jesus Christus:

Jesus Christus als Bruder und Freund erkennen

- Gemeinschaft der Christen:

Erfahrungsaustausch und gegenseitiges Bestärken im offenen, herzlichen Miteinander.

Leben und Glauben als Einheit erfahren.

Der evangelische Cursillo hatte über 30 Jahre seine Heimat in der evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg. Nach der Schließung des Hauses im Juli 2025 geht der Kurs nun am neuen Ort auf dem Schwanberg weiter. Der Kurs wird begleitet von Pfr. Dr. Wolfgang Schuhmacher und dem ehrenamtlichen Cursillo Team. Herzlich willkommen zu diesem außergewöhnlichen Angebot.

12.12–14.12.2025

Kurs 25-119

Kursgebühr 69 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss 163 – 223 €

Kursbeginn 15 Uhr

Kursende 13 Uhr

> Jahreswechsel im Schloss

Leitung: Schwestern der Communität Casteller Ring 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.

30.12–02.01.2026	Kurs 25-120
Kursgebühr	115 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	256 – 346 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	10 Uhr

30.12–02.01.2026	Kurs 25-121
Kursgebühr	115 €
Unterkunft und Verpflegung Haus St. Michael	295 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	10 Uhr

STILLE – MEDITATION – KONTEMPLATION

> Meditationstage

Leitung: Dr. Christiane Stöbel (Kurs 201 und 202)

Sr. Nelly Julian Schlecht CCR (Kurs 203)

An drei Samstagen im Jahr bieten wir eine Einführung in die Grundhaltung der Meditation und Anleitung 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.

12.04.2025	Kurs 25-201
Kursgebühr	59 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	17 €
Kursbeginn	9:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

13.09.2025	Kurs 25-202
Kursgebühr	59 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	17 €
Kursbeginn	9:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

08.11.2025	Kurs 25-203
Kursgebühr	59 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	17 €
Kursbeginn	9:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

> Segenskurs I – Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

Liebe zum Jetzt und atmende Zukunftsfreude

Leitung: Giannina Wedde

Segenspraxis hat in allen großen spirituellen Lehren eine lange Tradition.

In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft.

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

Doch was ist Segen noch?

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

Wir spüren der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken.

Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

31.01–02.02.2025	Kurs 25-204
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Segenskurs II – Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis – Vertiefung

Liebe zum Jetzt und atmende Zukunftsfreude

Leitung: Giannina Wedde

Segenspraxis ist auch jenseits von Gottesdiensten und Kasualien eine fruchtbare und kraftvolle spirituelle Praxis, die Verbundenheit, Aufmerksamkeit und Mitgefühl stärkt, und Zukunftsfreude wie Gestaltungslust entfaltet.

Welche zeitgemäßen Formen von Segenspraxis sind auf dem persönlichen Übungsweg möglich? Welche Formen lassen sich gemeinschaftlich gestalten? Welche Segensgesten, -worte, -handlungen und -rituale sind zeitsensibel und kraftvoll?

Dieser Kurs ist eine Vertiefung des Segenskurses I, in dem wir biblische, christliche und jüdische Spuren gelesen, Aufmerksamkeit und Mitgefühl geübt und die mystische Dimension lebendiger Segenspraxis bereist haben. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungskurs ist, den Segenskurs I bei Giannina Wedde absolviert zu haben (auf dem Schwanberg oder an einem anderen Ort).

22.08–24.08.2025**Kurs 25-205**

Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Fortbildung in Focusing und Spiritualität**
– **SIEHE; es ist ein RAUM bei mir**

Vertiefungskurs

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 GÖTTES.

Mit Übungen aus dem Focusing* und Meditation werden wir uns in den je größeren RAUM Gottes hineinstellen.

Wir nehmen von hier aus die eigenen Lebensräume im Innen und Außen wahr und bringen sie in Beziehung.

Es ist ein Kurs für geistliche Begleiter:innen, Meditationsanleiter:innen, Seelsorger:innen. Die eigene Praxis der Anleitung und Begleitung wird dabei inspiriert durch das Zusammenspiel von spirituellem und therapeutischem Weg.

*Focusing (nach Gene Gendlin) ist ein Weg der inneren Achtsamkeit und Körperweisheit, der in Selbsthilfe und Psychotherapie eingesetzt werden kann

07.03–09.03.2025**Kurs 25-206**

Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Fortbildung in Focusing und Spiritualität**
– **HIER bin ich - Präsenz als lebendiges MIT-Sein**

Vertiefungskurs

Leitung: Dr. Thea Vogt
Peter Ackermann

„Gott ist gegenwärtig, alles in uns schweige und sich innigst vor Ihm neige“. Dieses Lied besingt das göttliche Geheimnis als pure Präsenz, als lebendiges Dasein. Gott offenbart sich so am brennenden Dornbusch: „Ich bin

der Ich bin da“ und zugleich „Ich werde da sein wie ich da sein werde“. Aus dieser prozesshaften heiligen Präsenz und in dieser kann sich unser Dasein und Mit-Sein in unserer Praxis von Anleitung und Begleitung lebendig entfalten. Präsenz und in Beziehung-Sein sind die Wesensmerkmale von Kontemplation und zugleich die tragende Kraft in therapeutischer/geistlicher/Seelsorgerlicher Begleitung. Mit Übungen aus dem Focusing* und in Meditationszeiten tauchen wir ein in die Erfahrung, „in Gott leben, weben und sind wir“.

Es ist ein Vertiefungskurs für geistliche Begleiter:innen, Seelsorger:innen, Meditationsanleiter:innen

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

31.10–02.11.2025	Kurs 25-207
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	15 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 unseren Alltag 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. Auch unsere Verletzungsmacht ist uns nicht ausreichend bewusst. In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer und der Verletzbarkeit aller zu.

Wir betrachten einige zeitlose Bilder aus der Passionsgeschichte und nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir dem Heiligen begegnen. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

04.04–06.04.2025	Kurs 25-208
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Centering Prayer – kontemplativ beten

Gott wirken lassen in mir – Schweigekurs

Leitung: Maria Reichel

In der Tiefe unseres Wesens sind wir ‚Ebenbild Gottes‘ – nur ist dies verdeckt von Verletzungen, destruktiven Entwicklungen und vielem, was unsere Aufmerksamkeit anzieht.

Das Centering Prayer ist eine einfache Weise, uns für diese tiefe Ebene in uns zu öffnen, und ja zu sagen zu ‚Gottes Gegenwart und Wirken in uns‘. So können sich ungünstige Verhaltensmuster lösen. Wir werden freier von dem, was uns bindet. Heilsame Kräfte und inspirierende Impulse können ihren Weg nehmen.

Die Übung basiert auf einer alten kontemplativen Schrift ‚Die Wolke des Nichtwissens‘ aus dem 14. Jhdt., für unsere Zeit weiterentwickelt durch Thomas Keating (Trappist aus Colorado / USA). Sie ist verwandt dem ‚Herzensgebet‘ der Ostkirche. Im Schweigen üben wir diese empfängliche Haltung ein, um auch im Alltag offen für Gott zu leben.

Kurselemente: Impulse, gemeinsame Meditationszeiten, Übungen für den Leib, Wege in der Natur, Einzelgespräche.

Es gibt auch Centering Prayer-Kurse für 12-Schritte-Menschen (s. S. 48) und online-Gruppen (www.centering-prayer.de)

03.03–07.03.2025

Kurs 25-209

Kursgebühr 199 €

Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael 385 €

Kursbeginn 18 Uhr

Kursende 13 Uhr

➤ Meditative Kreistänze und Kontemplation

Leitung: Sr. Paula Täuber CCR

Ein Wochenende lang heraus aus dem Getriebe des Alltags und in die Stille eintauchen. Sich einlassen auf meditative Kreistänze, Gebärdengebet 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 zulassen und in das Geheimnis der Stille einzutauchen.

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

11.04–13.04.2025	Kurs 25-210
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kontempationskurs

Der Weg des Exodus

Leitung: Johannes Messerer
Ursula Stenglein

Der Kontemplative Weg steht auf dem Boden der Heiligen Schrift. Dort steht das Wissen um die Grundstruktur des Weges, das Wissen, wie der Weg gegangen werden kann und dort finden wir auch die klare Zielvision des Weges. Umgekehrt setzt die Schriftauslegung den kontemplativen Weg voraus. Durch diese spirituelle Übung wird das Bewusstsein des Übenden so gestaltet und verändert, dass er für die tiefere Bedeutung Heiliger Texte empfänglich wird. Es öffnen sich immer tiefere Sinnebenen.

Auf unserem Weg sollen uns dieses Mal Texte aus dem Buch Exodus begleiten. Im jüdischen und im christlichen Glauben nimmt das Buch Exodus eine Schlüsselrolle ein. Alles, was Israel auf seinem Weg in die Freiheit durchgemacht hat, sind auch Bilder und Stationen des kontemplativen Weges. Der Exodus-Weg ist der Befreiungsweg von Menschen zu allen Zeiten. Man muss Ägypten, Mizrajim, Symbol für jede innere und äußere Situation von Unfreiheit und Knechtschaft „leer“ machen – nicht „plündern“ wie für gewöhnlich übersetzt wird (Ex12,35-36) – um ins Gelobte Land zu gelangen, wo man frei atmen kann. Dieses Buch enthüllt JHWH eigentlich ist: Er schenkt Befreiung aus der Knechtschaft und geht mit seinem Volk eine bleibende Beziehung ein (EX19-24) und der Mensch wird zum Bundespartner Gottes

22.04–25.04.2025	Kurs 25-211
Kursgebühr	194 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	311 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Einübung ins Jesusgebet und in eine kontemplative Lebenshaltung

„Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit“
(Simone Weil)

Leitung: Br. Dr. Antonius Kuckhoff OSB

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. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die mit der Übung des Jesusgebets beginnen oder für die, die schon Erfahrung darin haben und es an einem Wochenende intensiver einüben wollen.

25.04–27.04.2025	Kurs 25-212
Kursgebühr	149 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Meditieren in der Schöpfung

Von der Natur umgeben Gott näherkommen

Leitung: Catrin Walz

In der Atmosphäre des Waldes auf dem Schwanberg-Plateau können wir innehalten und zur Ruhe kommen: das satte Grün betrachten, den weichen Boden unter den Füßen spüren, tief Atem holen, die Vögel zwitschern hören und unsere Blicke in die Weite gleiten lassen. Auf dem Weg in die Natur begleiten uns Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Worte aus der Bibel, von christlichen Mystikern und Naturforschern, die zum Innehalten und Staunen einladen. Immer wieder haben wir Gelegenheit, unser Erleben in den Austausch miteinander einzubringen. In Abhängigkeit von der Witterung werden wir uns für mehrere Stunden täglich im Freien aufhalten, manchmal zügig, manchmal in meditativer Langsamkeit unterwegs sein und immer wieder im Stehen und Sitzen verweilen.

16.05–18.05.2025	Kurs 25-213
Kursgebühr	115 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Von Mystikern lernen – Schweigekurs

„So hättest du den Frieden deines Herzens und Freude“ –
Johannes Tauler

Leitung: Gertrud Kieserg
Maria Reichel

Johannes Tauler (ca. 1300–1361) wird gerne als „Lebemeister“ bezeichnet, weil er als Schüler von Meister Eckehart in seinen Predigten den Schwerpunkt nicht auf theologische Spekulation legt, sondern wie man im Alltag kontemplativ da sein kann. In dieser inneren Haltung kann man mitten im Getriebe „Frieden deines Herzens und Freude“ erleben. Davon wollen wir uns ermutigen und inspirieren lassen.

Elemente werden sein: Zeiten der Kontemplation, Vorträge, Einzelgespräch, Körperarbeit aus den Bereichen Eutonie und Qigong, durchgängiges Schweigen

06.10–10.10.2025	Kurs 25-214
Kursgebühr	229 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	385 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

LEIBERFAHRUNG UND GESUNDHEIT

➤ 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.

21.03–23.03.2025	Kurs 25-301
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

03.10–05.10.2025	Kurs 25-302
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	14:30 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.

03.04–06.04.2025	Kurs 25-303
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	287 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Feldenkrais® und Resilienz**

Bewegt durchs Leben

Leitung: Dr. Isolde Macho
Eva Steinigeweg

Das "Schwierige leicht machen und das Leichte angenehm" ist ein Leitgedanke im Feldenkrais. In dieser Haltung entsprechen sich Bewegungen der Feldenkrais-Methode® mit Erkenntnissen aus der Resilienzforschung. Wo wir uns unserer Körper – Haltung bewusst sind, beeinflussen wir auch unsere Geistes-Haltung. Resilienz meint sowohl unsere Fähigkeit mit Widrigkeiten des Lebens konstruktiv umzugehen, beispielsweise Grenzen zu setzen wie auch neue Wege auszuprobieren. Im Feldenkrais lernen wir darin uns selbst wahrzunehmen und im eigenen Tempo leichtere, freiere Bewegungen zu entdecken. In diesem Seminar erspüren wir mit angeleiteten Bewegungsabläufen im Liegen, oder manchmal auch im Sitzen, wie wir gerade da sind und welche Spannungen vielleicht überflüssig sind und losgelassen werden können. Unsere Resilienz fördern wir, indem wir an biographischen Themen arbeiten, gemeinsam uns unserer Ressourcen bewusstwerden, Dialogspaziergänge im Park machen, miteinander lachen und den eigenen Körper als unser „Zuhause“ feiern: Denn, wo unsere Bewegungen leichter und lockerer werden, da können auch andere Bereiche unseres Lebens lebendiger und beweglicher werden. Methoden: Feldenkraislektionen, Impulse zu Resilienz, ressourcenstärkende Übungen, Strukturaufstellungen zu biographischen Themen, Achtsamkeitsübungen in der Natur.

11.04–13.04.2025	Kurs 25–304
Kursgebühr	190 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Feldenkrais - Fortbildung**

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 z. B. zu dauerhaftem Festbeißen oder Zähneknirschen) zu verändern und sich selbst entspannter, leichter und beweglicher wahrzunehmen.

Das schenkt mehr Vitalität und Lebensfreude.

29.04–02.05.2025	Kurs 25–305
Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	255 – 345 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Eine Auszeit für Frauen – Zeit für mich selbst**

Abschalten – zur Ruhe kommen – neue Kraft tanken – gestärkt zurückkehren

Leitung: Eleonore Pospiech

Beruf, Karriere, Familie, Partner, Kinder, die Pflege Angehöriger, Freunde. Bleiben Sie bei Ihren vielen Verpflichtungen und Terminen manchmal „auf der Strecke“?

Können Sie oft nicht mehr abschalten, obwohl Sie sich so sehr danach sehnen? Sind Sie dabei, sich selbst zu verlieren?

In diesen Tagen gönnen wir uns eine Pause vom Alltag und tauchen ein in Ihre ganz persönliche Auszeit. In der Ruhe, Stille und der aufkeimenden Natur ringsum spüren wir in uns hinein, was unsere Seele braucht und wonach sie sich sehnt. Stille Stunden sind die beste Zeit, wieder bei sich selbst anzukommen – auf meine innere Stimme zu lauschen – die Stimme Gottes – und was sie mir, mir

ganz persönlich, mitteilen möchte. Wir haben die Möglichkeit, auf unser Herz und unsere Seele zu hören und zu reflektieren – denn das, was für uns wichtig und wesentlich ist, erkennen wir oft erst, wenn wir aufhören, uns von den Dingen des Alltags ablenken und bestimmen zu lassen.

Im Kontakt mit sich selbst und der Gruppe – in Zeiten des Schweigens und der Selbstreflexion – nehmen wir uns feiner wahr und stärken uns für neuen Vorhaben. Wir spüren wieder die eigene Kraft, wie wir gut für uns selbst sorgen und tauschen uns darüber aus, wie wir den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Freude gestalten und so mehr Zeit und Raum für sich selbst schaffen. Wir haben auch Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten des Klosters. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

30.04–02.05.2025	Kurs 25–306
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170 – 230 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Handauflegen im Gebet – 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.

09.05–11.05.2025	Kurs 25–307
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Handauflegen im Gebet – Vertiefungskurs

Leitung: Dr. Markus Roth

17.10–19.10.2025	Kurs 25-308
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Harmony Yoga und Meditation

Denn alle Gesetze werden in einem Wort erfüllt:“ Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Gal. 5, 14

Leitung: Gabriele Haage

Die erste Regel im Yoga lautet: Ahimsa : Gewaltfreiheit – Freundlichkeit – Wohlwollen; achtsames und liebevolles Umgehen miteinander und mit sich selbst. Das entspricht der Essenz der Lehre Jesu: Liebe. Paulus sagt: “Denn alle Gesetze werden in einem Wort erfüllt: Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“ Yoga, Meditation und Reflexion führen nach Innen; helfen unsere wahren Bedürfnisse kennenzulernen und Hindernisse zu erkennen, die ein Miteinander manchmal schwer machen. An diesem Wochenende werden wir achtsam, wohlwollend, und „gewaltfrei“ (schmerzfrei!) üben. Die Stille während der Mahlzeiten, die Stundengebete und Gottesdienste unterstützen die Praxis. Bei passendem Wetter werden wir auch in der Natur SEIN. Bitte beim Packen dementsprechend an Schuhe und Kleidung denken.

Für Yoga und Meditation sind keine Vorkenntnisse nötig. Der November Kurs steht unter dem gleichen Motto und kann als Ergänzung und Vertiefung dienen.

Bei Fragen rund um den Kurs können Sie mich gerne im Vorfeld kontaktieren. www.harmony-yoga.de

23.05–25.05.2025	Kurs 25-309
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
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.

06.06–09.06.2025	Kurs 25-310
Kursgebühr	249 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	287 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

12.12–14.12.2025	Kurs 25-311
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Rhythmus – Atem – Bewegung und Bibel getanzt

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

Leitung: Sr. Elisabeth Ester Graf CCR

Sr. Paula Täuber 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.

03.07-06.07.2025**Kurs 25-312**

Kursgebühr	174 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	287 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Focusing erleben - unser Körper kennt die Antwort**

Leitung: Peter Ackermann

Focusing... ein Sich-Einlassen auf das, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst wird...

Dem, was über die Sprache, über Konzepte und Methoden hinausgeht...

Focusing ist ein direkter Weg zu unserem inneren Erleben. Wir richten dabei die Aufmerksamkeit auf die häufig noch unklaren Empfindungen in unserem Körper, die zu jedem Thema, jeder Situation auftauchen können. Schenken wir diesen Empfindungen sanfte, absichtslose Aufmerksamkeit, können sich uns tiefer verborgene, überraschende Bedeutungen zeigen.

Es entstehen neue Gedanken, Bilder und Gefühle, die unser Erleben und Handeln verändern.

Focusing ist eine personenzentrierte, körperorientierte und erlebensbezogene Methode, die von dem Philosophen und Psychologen Eugene T. Gendlin entwickelt wurde.

ZIELGRUPPE:

Wenn Sie in einem seelsorgerischen, kirchlichen, beratenden, therapeutischen- oder pädagogischen Beruf arbeiten und nach einer wirkungsvollen Methode suchen, die Ihre Arbeit bereichert und vertieft. Oder wenn Sie Focusing einfach für sich selbst nutzen möchten.

14.07-16.07.2025**Kurs 25-313**

Kursgebühr	174 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Bogenschießen als meditative Übung:**

Der Weg der Mitte

Leitung: Johannes Sell

Meinen Stand finden – mein Ziel nehmen – Spannung aufbauen – und loslassen: In diesem immer wiederkeh-

renden 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.

11.08–14.08.2025	Kurs 25–314
Kursgebühr	209 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	248 – 338 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Von Kopf bis Fuß ... Auf Feldenkrais eingestellt**

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.

26.08–29.08.2025	Kurs 25–315
Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	255 – 345 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Meditatives Bogenschiessen**

Das Ziel: Du Selbst. Der Pfeil: Dein Weg. Der Bogen: Deine Stärke.

Leitung: Peter März

Eines unserer traditionsreichsten Kulturgüter. Vormalig 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. Einsteiger*innen im Bogenschießen als auch in der Meditation willkommen!

Einblicke: <https://www.youtube.com/watch?v=0MJCM5RbZM>

04.09–07.09.2025		Kurs 25-316
Kursgebühr		249 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss		248 – 338 €
Kursbeginn	18 Uhr (Vesper d. h. erste Mahlzeit Abendessen)	
Kursende	13 Uhr (letzte Mahlzeit Mittagessen)	

> 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.

05.09–07.09.2025		Kurs 25-317
Kursgebühr		179 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss		163 – 223 €
Kursbeginn		17 Uhr
Kursende		13 Uhr

> Die Heilende Kraft des Schlafes

Sounder Sleep System

Leitung: Gabriele Schmies

Sie können nicht einschlafen? Oder wachen nachts auf und finden keine Ruhe mehr?

Das Herzstück des Sounder Sleep ist das Erlernen der sogenannten „mini moves“ oder auch „Tag- und Nachtzähler“, 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.

24.10–26.10.2025	Kurs 25–318
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Harmony Yoga und Meditaiton

Denn alle Gesetze werden in einem Wort erfüllt:“ Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Gal. 5, 14

Leitung: Gabriele Haage

Die erste Regel im Yoga lautet: Ahimsa : Gewaltfreiheit – Freundlichkeit – Wohlwollen; achtsames und liebevolles Umgehen miteinander und mit sich selbst. Das entspricht der Essenz der Lehre Jesu: Liebe. Paulus sagt:“Denn alle Gesetze werden in einem Wort erfüllt. Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“ Yoga, Meditation und Reflexion führen nach Innen; helfen unsere wahren Bedürfnisse kennenzulernen und Hindernisse zu erkennen, die ein Miteinander manchmal schwer machen. An diesem Wochenende werden wir achtsam, wohlwollend, und „gewaltfrei“ (schmerzfrei!) üben. Die Stille während der Mahlzeiten, die Stundengebete und Gottesdienste unterstützen die Praxis. Bei passendem Wetter werden wir auch in der Natur SEIN. Bitte beim Packen dementsprechend an Schuhe und Kleidung denken.

Für Yoga und Meditation sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs steht im Mai unter dem gleichen Motto. Beide Kurse können als Vertiefung dienen. Bei Fragen rund um den Kurs können Sie mich gerne im Vorfeld kontaktieren. www.harmony-yoga.de

21.11-23.11.2025	Kurs 25-319
Kursgebühr	154 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

EXERZITIEN

> Einzelexerzitionen in der Gruppe

Leitung: Sr. Ruth Meili CCR

Einzelexerzitionen 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 Community.

02.01–08.01.2025	Kurs 25-401
Kursgebühr	196 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	571 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	9 Uhr

16.06–22.06.2025	Kurs 25-402
Kursgebühr	196 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	571 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	9 Uhr

01.09–07.09.2025	Kurs 25-403
Kursgebühr	196 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	571 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	9 Uhr

15.12–21.12.2025**Kurs 25-404**

Kursgebühr	196 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	571 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	9 Uhr

➤ **Einzelexerziten im Sommer A**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Leibarbeit: Stefanie Imhof

Exerziten bieten Raum und Zeit, das eigene Leben neu auf Gott hin auszurichten, aus der eigenen Mitte heraus zu leben und neue Freiheit zu gewinnen. 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.

Im Wirkfeld des Geistes können aus der Beziehung zu Jesus Christus heraus heilsame Entscheidungen für den Alltag gefunden werden.

Gebet, durchgehendes Schweigen, Bibelbetrachtungen, angeleitete Leibarbeit, Erholung, Gottesdienste und das tägliche Gespräch mit der begleitenden Person unterstützen den Prozess inneren Wachstums.

28.07–03.08.2025**Kurs 25-405**

Kursgebühr	329 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	581 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Einzelexerziten im Sommer B**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Leibarbeit: Stefanie Imhof

04.08–10.08.2025**Kurs 25-406**

Kursgebühr	329 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	581 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Einzelexerzitionen im Sommer C

Leitung: Maria Reichel

11.08–17.08.2025	Kurs 25-407
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	581 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kontemplative Exerzitionen – Grieser Weg

Das Wirken Gottes in unserem Leben wahrnehmen -

Leitung: Karin Baltruschat
Maria Reichel

Gott ist da, aber wir nehmen ihn nicht wahr. Daher ist es für unsere Gottesbeziehung wesentlich, Wahrnehmen zu lernen (lat. „contemplari“ bedeutet „schauen“). Wir üben ein, ganz im Hier und Jetzt zu sein mit Wachheit und Interesse. In einer Atmosphäre der Stille und des aufmerksamen Gewahrseins kommen wir näher in Kontakt mit der Gegenwart Gottes und dem Göttlichen und Menschlichen in uns. Wir werden empfänglich für Gottes Wirken.

Der „Grieser Weg“ wurde entwickelt von Franz Jalics SJ. Er knüpft an die „ein-Wort-Gebete“ der Wüstenväter (ab 4. Jhdt). In klaren methodischen Schritten führt er ein in das stille Verweilen vor Gott mit dem Namen Jesu („Herzensgebet“).

Unterstützt wird das Einüben dieser achtsamen Haltung durch Gehen in der Natur, Übungen für den Leib, Einzelgespräche und gottesdienstliches Feiern.

03.11–09.11.2025	Kurs 25-408
Kursgebühr	240 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	581 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Kontemplative Exerzitionen

Grieser Weg

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

Kontemplative Exerzitionen 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

Wer sich für den Kurs anmeldet, sollte psychisch stabil und ernsthaft entschlossen sein, sich auf ganztägiges Schweigen einzulassen.

24.11–30.11.2025	Kurs 25-409
Kursgebühr	300 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	581 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

LEBENSBEGLEITUNG UND AUFSTELLUNGEN

➤ **Aufstellung und Kontemplation**

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour
Maria Reichel

Manchmal spüren wir die Kräfte, die an uns zerrren und uns innerlich hin und her reißen. In einer Aufstellung wird das Netzwerk von inneren Impulsen und menschlichen Beziehungen sichtbar. Werden Blockaden wahrgenommen, können sie sich lösen, und das Leben wieder in Fluss kommen.

Kontemplative Aufstellungen sehen in dieser Wandlung Gottes verborgenes Wirken. Die Besonderheit dieses Formats besteht darin, dass sie diese Dimension – benannt oder unbenannt – einbezieht. Deshalb sind die Aufstellungen eingebettet in Zeiten der Kontemplation. Impulse leiten an, in die eigene Gegenwart und vor Gott zu kommen.

Eine Aufstellung hilft persönliche Frage zu klären. Dafür braucht es Menschen, die eine Rolle übernehmen und helfen, das innere Bild zu visualisieren. An diesem Bild wird dann gearbeitet und nach einer Lösung gesucht. Es braucht also immer auch Teilnehmende, die bereit sind, Anteile zu repräsentieren und ihre Wahrnehmung zur Verfügung zu stellen.

Die Erfahrung zeigt, dass in dieser Rolle oft eigene Themen berührt werden. Man profitiert also auch in dieser Funktion von der Aufstellung, selbst wenn einem das aufgestellte System fremd ist. Außerdem ist diese Rolle hilfreich, um erste eigene Erfahrungen mit Aufstellungen zu machen.

21.02–23.02.2025

Kurs 25-501

Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Ruhestand als Neuland entdecken**

Von der Kunst des Übergangs – für „Silver-Ager“

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?

Elemente: Vorträge, Austausch, Übungen für den Leib, Zeiten der Stille, meditative Wege, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

27.02–02.03.2025	Kurs 25-502
Kursgebühr	199 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	248 – 338 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Christliche Familienaufstellung**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Leibarbeit: Stefanie 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.

07.03–09.03.2025	Kurs 25-503
Kursgebühr	149 €
Kursgebühr mit Aufstellung	229 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	16:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

25.07–27.07.2025	Kurs 25-504
Kursgebühr	149 €
Kursgebühr mit Aufstellung	229 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	16:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

12.12–14.12.2025	Kurs 25-505
Kursgebühr	149 €
Kursgebühr mit Aufstellung	229 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	16:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

➤ **Ruhestand als Neuland entdecken**

Von der Kunst des Übergangs – für „Silver-Ager“

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?

Elemente: Vorträge, Austausch, Übungen für den Leib, Zeiten der Stille, Meditative Wege, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Kursgebühr	199 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	248 – 338 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Selbsterfahrungskurs**

Unterwegs zur eigenen Mitte

Leitung: Barbara Mutschler

Unser Leben lang sind wir immer wieder herausgefordert, uns der Aufgabe zu stellen, eine, die authentische Person zu werden, als die wir gedacht sind. Aber wir wollen auch geliebt und verbunden sein. Und so entwickeln wir uns oft der Zuwendung nach, die wir erfahren und vernachlässigen die Anteile in uns, die weniger geliebt oder sogar verboten sind.

K.F.Graf Dürckheim, der mit Maria Hippius die Initiatische Therapie begründete, spricht vom Doppelten Ursprung des Menschen, zum einen im Irdischen und zum andern im Göttlichen. Ähnlich formuliert es C.G. Jung mit dem „göttlichen Funken“ in jedem von uns. Und die Bibel spricht vom Ebenbild Gottes.

Zwischen diesen Polen, dem irdischen und dem göttlichen, befinden wir uns – sind wir.

Wie können wir unserem Inbild näherkommen? Wie können wir es erkennen? Was hindert uns und stellt uns Fallen?

Wir wollen uns mit diesen Fragen nicht intellektuell beschäftigen, sondern versuchen, sie aus unserer Existenz heraus zu beantworten, uns ihnen zu nähern. Dabei unterstützt die tägliche Meditation (es wird keine Meditationserfahrung vorausgesetzt) und das Schweigen während der Kurszeit. Märchen oder Mythen verbinden uns mit menschheitlichem Wissen und die Arbeit mit Kreativmedien (Geführtes Zeichnen, Malen, Tonarbeit u.a.) öffnet uns für unser Unbewusstes und lässt tiefes inneres Wissen zutage treten. Dabei stellt unser Körper das verbindende Element dar. Wir üben, aus tiefer bewusster Verbindung auf ihn zu hören. Das Seminar setzt keinerlei Können oder Wissen voraus, aber die Neugier und den Mut, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

12.06–15.06.2025	Kurs 25-507
Kursgebühr	169 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St.Michael	287 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ Familienrekonstruktion und Aufstellungsarbeit In meiner Kraft sein

Leitung: Dr. Isolde Macho

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

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

Gemeinsam schaffen wir einen heilsamen Raum, um 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 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.

Dieses Angebot ist kein Therapieersatz.

07.03–09.03.2025	Kurs 25-508
Kursgebühr	229 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

03.10–05.10.2025**Kurs 25–509**

Kursgebühr	229 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 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.

19.09–21.09.2025**Kurs 25–510**

Kursgebühr	139 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Die Lebensmittel gestalten und genießen**

Kurs für Frauen von 40 bis 60 Jahren

Leitung: Catrin Walz

Die Mitte des Lebens bringt für viele Frauen Veränderungen mit sich: in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen, in der Familie, im Beruf und in anderen Lebensbereichen. Manche sehnen sich nach einem Aufbruch, andere möchten neue Kraftquellen erschließen oder einen Gang zurückschalten. Durch

Impulsreferate, Austausch, kreative Elemente und Reflexionszeiten erkunden wir, wie wir diese besondere Lebensphase gelassen und zuversichtlich gestalten können. 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.

19.09–21.09.2025	Kurs 25–511
Kursgebühr	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	17 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Umgang mit Verlust und Trauer**

Mut zum Neuanfang

Leitung: Eleonore Pospiech

„Der Mensch, den wir lieben, ist nicht mehr da, wo er war, aber überall, wo wir seiner gedenken.“

Sie können gewiss sein, Ihr geliebter Mensch ist an einem guten Ort, ihm/ihr geht es gut. Er/sie ist heimgegangen, heimgegangen zu Gott.

Doch für Sie ist die Zeit der Trauer eine schwierige Zeit – für jede/n von uns. Sie fühlen sich allein gelassen, einsam, wertlos, voller Schmerzen und Trauer. Sie sind ängstlich, wie gelähmt, leer und hilflos – oft auch wütend, Sie vermissen ihn/sie so sehr und fragen sich: wie soll mein Leben ohne den geliebten Menschen weitergehen? Wie soll ich das schaffen? Wer oder was kann mir Trost und Zuversicht schenken?

Erinnern Sie sich auch an die vielen schönen Stunden und Jahre, die Sie miteinander teilen konnten. Die gemeinsamen Erlebnisse und Begegnungen, auf die Sie mit Liebe und Dankbarkeit zurückblicken können. Die Erinnerungen bleiben! Die Hoffnung wächst!

In der geschützten Atmosphäre des Klosters, in der farbenfrohen Natur, der Nähe zum Friedwald und im Austausch unter Gleichgesinnten kommen wir wieder bei uns selbst an. Im würdevollen Gedenken an unsere Verstorbenen, in achtsamen Ritualen, die uns erinnern und auch öffnen für das Neue spüren wir, was wir brauchen und was uns gut tut, um uns selbst zu lieben und anzunehmen und wieder Schritte ins Leben zu wagen.

Sie haben auch Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten des Klosters.
Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

01.10–03.10.2025	Kurs 25–512
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170 – 230 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Centering Prayer – 12 Schritte**

Frei werden von destruktiven Bindungen

Leitung: Maria Reichel
Katharina

In unserem innersten Kern sind wir heil, aber leider liegen darüber oft verletzende Erfahrungen. Manche Überlebensstrategien, die wir entwickelt haben, verhindern den Zugang zu dieser Ebene.

12-Schritte-Menschen wissen, dass sie nur mit Hilfe einer höheren Macht frei werden können von destruktiven Bindungen und Verhaltensmustern.

Das Centering Prayer („Zentrierendes Gebet“ nach Thomas Keating, eine Art „Herzensgebet“) ist eine einfache Weise, sich ohne Worte auf diese höhere Macht auszurichten und sich für ihr Wirken zu öffnen. Wir üben diese Praxis ein für den Alltag. So können heilsame Prozesse gefördert werden.

Für Mitglieder von 12-Schritte-Gruppen und Menschen, die von destruktiven Bindungen freier werden möchten.

10.10–12.10.2025	Kurs 25–513
Kursgebühr	99 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Trauer-Wege-Seminar**

Der Trauer Wege geben

Leitung: Sr. Marion Paula Täuber CCR
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Der Tod eines geliebten Menschen oder ein sonstiger schwerer Verlust markiert einen Wendepunkt im Leben, der das bisherige Selbst- und Weltverständnis erschüttert. Die Verarbeitung und Akzeptanz der neuen Lebens-

situation erfordert oftmals einen langen und schmerzhaften Weg durch die Trauer. Auf täglichen Wanderungen, in Zeiten des Schweigens, im Tanz und im kreativen Ausdruck wollen wir ein Stück des Trauerweges gemeinsam gehen und miteinander teilen.

27.10–31.10.2025	Kurs 25-514
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	333 – 453 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Heilsam aus Trennung und Scheidung gehen** **Damit das Leben wieder Freude macht**

Leitung: Dr. Isolde Macho

Jeder Neubeginn entspringt einem Lassen, Loslassen, Abschiednehmen.

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.

07.11–09.11.2025	Kurs 25-515
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Lebenskunst

Leitung: Dr. Wolfgang Schuhmacher
Prof. Dr. Peter Bubmann

„Wie kann ich gut leben?“ ist bis heute eine Frage, die Menschen umtreibt. Eine populäre Antwort darauf lautet: „Du musst dein Leben intensiv bedenken und dann gemäß deinen Zielen gestalten.“ Aber das ist nur die eine Hälfte der Wahrheit. Lebenskunst beginnt mit der Wahrnehmung und Pflege des eigenen Leibs und umfasst die Sorge um die Seele. In christlicher Lebenskunst kommt zusammen, was zusammengehört: der Leib wird zum Tempel Gottes, die Seele richtet sich betend und meditierend auf Gottes Gegenwart aus und das Denken hilft zur Orientierung für ein gutes Leben. Im Seminar erhalten alle drei Ebenen ihr Recht: Wir erfahren den Leib als Resonanzraum des Geistes Gottes, geben der Seele Nahrung im Schweigen, Singen und Bewegen, und überlegen und diskutieren gemeinsam, wie eine christliche Lebenskunst in verantwortungsvoller Sorge für uns selbst, für die Mitwelt wie die Umwelt gelingen könnte. Lebenskunst bedeutet auch, die eigenen Sinne zu schulen: genau hinsehen und hinhören lernen, spüren, was dem Leben guttut. Das werden wir mit Achtsamkeitsübungen ausprobieren. Wir singen und hören auf Klänge und erfahren uns so neu. Übungen aus dem Christlichen Yoga helfen uns, zu uns selbst und zu Gott zu kommen. Theologische wie geistliche Impulse und das gemeinsame Gespräch wechseln sich ab. So findet jede und jeder Anregungen für die je eigene Lebenskunst.

14.11–16.11.2025	Kurs 25-516
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	177 – 237 €
Kursbeginn	14:30 Uhr
Kursende	16:30 Uhr

> Warte auf dich - Ein poetisch-meditativer Atemraum

Ein Seminar für die Winter- und Adventszeit

Leitung: Giannina Wedde

Winterzeit. Adventszeit. Zeit des Rückzugs, des Innehaltens, der Erwartung.

Der Dezember ist ein Zeitraum, der uns auf besondere Weise lockt, alle Geschäftigkeit hinter uns zu lassen und selbst winterlich zu werden, unsere feineren Sinne zu schärfen und in wachsender Ruhe Atem zu holen. Uns zu befragen, welche Erfahrungen des ausklingenden Jahres noch in uns Raum und Wurzeln brauchen, welche Stille uns umarmen und durchdringen möchte und welche zarte Erwartung noch unsere Empfänglichkeit und Zukunftsfreude braucht.

In diesen Atemraum-Tagen nehmen wir uns Zeit für Stille, für poetische Reflexionen, gemeinsames Singen und Meditieren, für wohlwollendes, freundliches Mit-mir und Miteinander-Sein. Alle sind herzlich eingeladen, eigene Texte zu verfassen, die Ruheraum für das Gewesene und Inkubationsraum für das Werdende sein können.

Mit poetischer Lesung aus „In winterweißer Stille“, Meditation, gemeinsamem Singen, Schreiben und einem Winterritual

01.12-04.12.2025	Kurs 25-517
Kursgebühr	189 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St.Michael	287 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

AUS- UND FORTBILDUNGEN

➤ **Ausbildung zur Anleiter:in in christlicher Meditation**

Liebende Begegnung

Leitung: Pfarrerin Dr. Thea Vogt, Beauftragte der ELKB für christliche Meditation

Meditation ist eine grundlegende Gebetsweise und Anliegen 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 hineinzuführen. Christliche Meditation ist ein Beziehungsgeschehen und gibt der Begegnung mit mir selbst, mit der Schöpfung und mit dem lebendigen Gott, Raum. Der Kurs lädt ein, sich auf einen inneren geistlichen Weg zu machen und die eigenen Gotteserfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen. Die Ausbildung richtet sich an alle, die mit Meditation einen Weg für Suchende und Sehnsüchtige eröffnen möchten. An alle, die bereit sind, im Alltag „vor Ort“ in ihrem beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext, Zeiträume der Stille anzubieten. Die einjährige berufs begleitende Ausbildung ermöglicht Ihnen, geistliche Übungswege kennenzulernen und 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, in Formen der Kontemplation, des Herzensgebets. Es werden durchgehend Körperwahrnehmung und Übungen aus Yoga, Atem-Bewegung-Rhythmus, Qigong, sowie Körpergebet und Meditativer Tanz erlernt. Durchgehend wird auch in Praxisgruppen das Anleiten geübt.

Dazu gibt es acht Module:

- A) 19.-21.9.25 Leibhaftig- der Leib als Raum der Gotteserfahrung;
- B) 20.-24.10.25; Mich lieben lassen- der Gottesliebe Ausdruck geben, Mystik des biblischen Wortes;
- C) 5.-12.25 Licht von SEINEM Licht: das fließende Licht der Gottheit im Körpergebet;

D) 19.-23.1.26 Geliebte Armut- Demut und Vollmacht im Anleiten;

E) 20.-22.3.26 Spirituelle Krisen- Wachstum auf dem Weg;

F) 18.-22.5.26 „ICH bin, der ICH BIN“- Gottes Dasein in meinem Dasein – Kontemplation;

G) 26.-28.6.26 Ruach- Geistkraft in uns;

H) 30.7.-2.8. Abschluss und Sendung. Alle acht Module bilden einen prozesshaften Lernweg.

Die Ausbildung ist für Hauptamtliche aller kirchlichen Berufsgruppen und für Ehrenamtliche offen. Der Abschluss erfolgt mit einem von der ev.-luth. Kirche in Bayern anerkanntem Zertifikat. Kurskosten: 1480 Euro, dazu kommen Unterkunft und Verpflegung im Haus Michael. Senden Sie bitte eine Bewerbung mit geistlichem Lebenslauf und Motivations schreiben bis 1.3.2025 an Pfarrerin Dr. Thea Vogt, thea.vogt@elkb.de. Danach ergeht zum Einführungs- und Auswahltag eine persönliche Einladung.

05.04.2025 - Auswahltag	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	27 €
Kursbeginn	10:30 Uhr
Kursende	17 Uhr

19.09-21.09.2025 A)	Kurs 25-601
Kursgebühr gesamter Kurs	1.519 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

20.10-24.10.2025 (B)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	385 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

05.12-07.12.2025 (C)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

19.01–23.01.2026 (D)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	385 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr
20.03–22.03.2026 (E)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	189 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr
18.05–22.05.2026 (F)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr
26.06–28.06.2026 (G)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr
25.07.2026 - Prüfung	
30.07–02.08.2026 (H)	Kurs 25-601
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	248 – 338 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	16 Uhr

➤ **Aufbaukurs Geistliche Begleitung IV**

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour
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	163 – 211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

14.03–16.03.2025	Kurs 24–503
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

09.05–11.05.2025	Kurs 24–503
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

12.09–14.09.2025	Kurs 24–503
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 211 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13.30 Uhr

➤ **Aufbaukurs Geistliche Begleitung V**

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour

Maria Reichel

siehe Aufbaukurs IV.

07.11–09.11.2025	Kurs 25–602
Kursgebühr gesamter Kurs	1.239 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

27.02–01.03.2026	Kurs 25–602
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

08.05–10.05.2026 **Kurs 25-602**

Unterkunft und Verpflegung im Haus St.Michael 189 €

Kursbeginn 18 Uhr

Kursende 13 Uhr

25.09–27.09.2026 **Kurs 25-602**

Unterkunft und Verpflegung im Schloss 163 – 223 €

Kursbeginn 18 Uhr

Kursende 13 Uhr

➤ **Fortbildung zur/zum Resilienz- und Achtsamkeitstrainer:in - Zertifikatskurs**

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

Leitung: Dr. Isolde Macho

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.

Neben der fachlichen und methodischen Kompetenz liegt der Fokus 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.

Inhalte:

01.10. – 03.10.2025: Mit sich selbst befreundet sein: Selbstannahme Grundlagen: Was meint Resilienz? Geschichte und Forschung, Biographiearbeit: Kraftquellen im eigenen Leben entdecken, Ich – Selbst – Aufstellung: Geborgen in Gottes Hand

03.12. – 05.12.2025: Wir gestalten Lösungen: Einführung in lösungsorientierte Gesprächsführung, systemische Interventionen im Einzelsetting mit dem Systembrett

und mit Bodenankern, konstruktiver Umgang mit heftigen Gefühlen

25.03. – 27.03.2026: Wir übernehmen Verantwortung: Resilienz in der Familie: Erkennen und ressourcenorientiertes Bearbeiten von generationenübergreifenden Verstrickungen, Trauma und Resilienz: Verantwortung für sich selbst übernehmen

10.06. – 12.06.2026: Beziehungen, die uns guttun: Beziehung zu mir (Integration innerer Anteile) und zu meiner Körperlichkeit, Beziehung zum Du, Geborgen in Gott: Übungen und Reflexion von Gottesbildern, Weltanschauungen, etc.

21.10. – 23.10.2026: Scheitern gibt dem Leben Tiefe: Konstruktiver Umgang mit Scham, Schuld und Angst, Resilienz und Leistung: Grenzen setzen und für sich selbst aufkommen, Fehler machen und Scheitern als Ressourcen

„Unsere Fähigkeit zur inneren Gestaltungs-, Widerstands- und Veränderungskraft umfasst Körper, Geist und Sinn, sowie Herz und Seele.“

Zielgruppe: Berater*innen, Coaches, Supervisoren, seelsorgerliches Personal in unterschiedlichen Funktionen, Therapeut*innen, Pädagog*innen und alle Interessierten.

Termine:

01.10. – 03.10.2025 Mit sich selbst befreundet sein

03.12. – 05.12.2025: Wir gestalten Lösungen

25.03. – 27.03.2026: Wir übernehmen Verantwortung

10.06. – 12.06.2026: Beziehungen, die uns guttun

21.10. – 23.10.2026: Scheitern gibt dem Leben Tiefe

01.10–03.10.2025	Kurs 25-603
-------------------------	--------------------

Kursgebühr gesamter Kurs (Frühbucher)	1.790 €
---------------------------------------	---------

Kursgebühr gesamter Kurs (Regulär)	1.990 €
------------------------------------	---------

Unterkunft und Verpflegung im Schloss pro Kurs	163 – 223 €
--	-------------

> FOCUSING – BASISAUSBILDUNG

„FOCUSING – MEHR LEBENDIGKEIT, LEBENSTIEFE UND LEBENSINN“

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 spirituellem Erleben sein, unabhängig von Kultur und Religion.

ZIELGRUPPE:

„Wenn Sie in einem seelsorgerischen, kirchlichen, beratenden, therapeutischen- oder pädagogischen Beruf arbeiten und nach einer wirkungsvollen Methode suchen, die Ihre Arbeit bereichert und vertieft. Oder wenn Sie Focusing einfach für sich selbst nutzen möchten.“

Die Basisausbildung umfasst 130 Seminarstunden, kann mit dem Zertifikat „Focusing- Begleiter*in DFI“ abgeschlossen werden und wird nach den Richtlinien des DFI (Deutsches Focusing Institut, Würzburg) durchgeführt.

AUSBILDUNGSINHALTE:

Seminar I : 08.09.25 – 11.09.25 :

„Ich in Beziehung mit mir – in Kontakt mit dem inneren Erleben kommen“

Seminar II : 10.11.25 – 13.11.25

„Das Begleiten von Focusing-Prozessen“

Seminar III : 26.01.26 – 29.01.26

„Sich aus Strukturgebundenem Erleben ent-wickeln“

Seminar IV : 02.03.26 – 05.03.26

„Integration von Focusing – dem inneren Kompass folgen“

08.09–11.09.2025	Kurs 25–604
Kursgebühr gesamter Kurs	2.109 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael pro Kurs	294 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Dialogisch-Systemische Aufstellungsarbeit - Zertifikatskurs

Für Seelsorge, Beratung, Therapie und Organisationsentwicklung

Leitung: Dr. Isolde Macho

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)
- Sie erweitern das methodische Handwerkszeug von Seelsorgern, Beratern, Coaches, Therapeuten, Pädagogen, etc.

1. Modul: Geschichte, Methoden und Grundlagen der Aufstellungsarbeit, Einführung in die Arbeit mit dem Systembrett und Bodenanker, lösungsorientierte Gesprächsführung zur Auftragsklärung, Rolle und Haltung

2. Modul: Kleine Strukturformate für den Beratungskontext, Grammatik der Aufstellungsarbeit, Familienrekonstruktion (Herkunfts- und Gegenwartssysteme, transgenerationale Themen), Rituale

3. Modul: Strukturaufstellungen für berufliche Kontexte (Geistliche Begleitung, Entwicklungen im kirchlichen

Rahmen, Organisationsentwicklung, Teamentwicklung, Führungscoaching)

4. Modul: Aufstellungsarbeit und Trauma. Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Inneren Anteilen, Stabilisierungsübungen bei heftigen Emotionen, Selbstfürsorge

5. Modul: Vertiefung von systemischen Interventionen, Entwicklung von Strukturformaten aus der Gewaltfreien Kommunikation, Transaktionsanalyse u. a., Strukturaufstellungen zu globalen oder gesellschaftspolitischen (kirchlichen) Fragestellungen

Zusätzlich in Eigenverantwortung:

- 4 Peergrouptreffen
- Selbstreflexion
- 10 Protokolle von eigenen Aufstellungen

Der Dialogisch-Systemische Ansatz der Fortbildung weist auf ihren integrativen Charakter hin. Ich verbinde in meiner Arbeit Erkenntnisse, Methoden und Haltungen von meinen eigenen Lehrerinnen Guni Baxa und Christine Blumenstein-Essen, sowie aus der Gewaltfreien Kommunikation, der psychodynamischen Traumatherapie (Luise Reddemann), den Neurowissenschaften, den Ansätzen der Heidelberger und Münchner Schule für Strukturaufstellungen und Rekonstruktionsarbeit.

Zielgruppe: Interessierte, die in beratenden, therapeutischen, seelsorgerlichen oder sozial-pädagogischen Kontexten arbeiten.

1. Modul: 10.12. – 12.12.2025: Grundlagen

2. Modul: 23.03. – 25.03.2026: Familienrekonstruktionen

3. Modul: 07.05. – 09.05.2026: Berufliche Kontexte

4. Modul: 19.10. – 21.10.2026: Trauma und Aufstellungsarbeit

5. Modul: 13.01. – 15.01.2027: Vertiefung

10.12–12.12.2025	Kurs 25-605
Kursgebühr gesamter Kurs (Frühbucher)	1.750 €
Kursgebühr gesamter Kurs (Regulär)	1.950 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss pro Kurs	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

MUSIK, TANZ UND KREATIVITÄT

➤ **Tanzen an Epiphantias**

Zünd' ein Licht an

Leitung: Petra-Maria Knell

Tanzen an Epiphantias – zünd' ein Licht an ...

... gegen die Einsamkeit, zünd' ein Licht an gegen Gewalt und Streit; Zünd ein Licht an für mehr Friedfertigkeit; zünd' ein Licht an für mehr Gerechtigkeit; zünd' ein Licht an mit Tanz für Freud' und gegen Leid; zünd, ein Licht an, für mehr Leichtigkeit; zünd' dein Licht an für Gottes Herrlichkeit, damit es scheint in der Welt und macht sich breit. Zünd' ein Licht an.

Vor und an Epiphantias die Weihnachtstage ausklingen lassen mit Tanz, Bewegung, Musik, Stille und Gemeinschaft.

Zeit um noch einmal Atem zu holen und Kraft zu schöpfen, bevor das neue Jahr sich mit seinen Anforderungen entfaltet.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jedoch die Bereitschaft, sich einzulassen. Bequeme Kleidung und Tanzschuhe sind von Vorteil.

03.01–06.01.2025

Kurs 25-701

Kursgebühr	199 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	338 €
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. Es werden Impulse und Inspirationen gesetzt, die Raum geben zur freien Gestaltung.

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.

02.04–04.04.2025	Kurs 25-702
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Tanz und Labyrinth**

Leitung: Gernot Candolini
Bohdan Hanushevsky

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.

02.05–04.05.2025	Kurs 25-703
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Musik der Religionen

Ersungene Gottesbeziehung in jüdischen Traditionen – im Befragen und im gemeinsamen Hören und Ausprobieren erleben

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR
Ursula Brombierstäudl
Christof Ortlieb

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

Wir suchen nach Berührungspunkten zwischen den verschiedenen Kulturen.

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

Unser Blick richtet sich in diesem Jahr darauf, verschiedene jüdische Traditionen kennenzulernen – aus Europa, aus dem sephardischen und auch aus dem amerikanischen (modernerem) Glaubensbild. Wir wollen hören, gemeinsam singen und uns dadurch inspirieren lassen für das Zusammenleben heute in unserer einen Welt. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig – wichtig ist das Interesse am Thema und die Freude am Singen. Am Samstag Abend laden wir ein zu einem Konzert zum Hören und Mitsingen mit den „Trainbirds“, einem Ensemble für jiddische Musik.

23.05–25.05.2025	Kurs 25-704
Kursgebühr	159 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Lateinische und Deutsche Gregorianik – singend erleben

Veni Sancte Spiritus – Komm Heiliger Geist

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR
Dr. Réka Miklós

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, Melodien und ihre Überlieferung in früheren Notationen befragen.

Dr. Réka Miklós wird uns mit ihrer großen Erfahrung durch ihre tägliche lateinische gesungene Stundengebetspraxis die Basis geben für eine moderne gregorianische Stimmbildungstechnik, wo Körperbewegung und Gestik die Interpretation deutlich machen.

Zusammen mit der Schwanberg-Gemeinde werden wir Stundengebet in der Tradition der deutschen Gregorianik (Münsterschwarzach) singen.

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 Jopich).

Freude am Singen ist gefragt – theoretische Vorkenntnisse sind nicht nötig!

17.06–19.06.2025	Kurs 25-705
Kursgebühr	114 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Meditativer Tanz**

Segensspuren

Leitung: Susanne Riedel-Zeller

„An Gottes Segen ist alles gelegen“ – sagt der Volksmund. „Viel Glück und viel Segen“ – singen wir zum Geburtstag. Ja, wir leben vom Segen Gottes, auch wenn uns das mal mehr, mal weniger bewusst ist.

In Tänzen, Gebärden, im Gespräch und in der Stille wollen wir dem Segen Gottes nachspüren und ihn neu in unser Leben einlassen.

Bitte leichte Schuhe zum Tanzen mitbringen.

27.06–29.06.2025	Kurs 25-706
Kursgebühr	129 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Plastisches Gestalten**

Leitung: Peter Licht

In diesem Kurs wird der kreative Prozess von der Idee eines Kunstobjektes zu seiner Gestaltung in Holz, Sand-

stein, 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 Community Casteller Ring – eröffnet Räume zur Re-creation und zum Gespräch mit Gott und den Menschen.

01.07–06.07.2025	Kurs 25-707
Kursgebühr	269 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St.Michael	507 €
Kursbeginn	12 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Urlaubswoche mit Musik im Schloss**

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR und Team

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

Wir werden unser Programm gemeinsam gestalten mit viel Freiraum für die Einzelnen! Herzliche Einladung zu einer nach Ihren Wünschen und unseren Vorschlägen gestalteten Urlaubswoche. Bringen Sie mit, was Ihnen Freude macht!

18.08–24.08.2025	Kurs 25-708
Kursgebühr	114 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	503 – 683 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Kelch des Heils – Farben der Liebe**

Meditative Kreistänze & kreatives Gestalten

Leitung: Sr. Paula Täuber CCR

Sr. Anja Veronika Waltemate 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 zu gestalten. Wir sind miteinander unterwegs im klösterliche Tagesrhythmus der Stundengebete und Gottesdienste.

21.08–24.08.2025	Kurs 25-709
Kursgebühr	174 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	248 – 338 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Aquarellkurs**

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.

22.08–24.08.2025	Kurs 25-710
Kursgebühr	199 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	187 – 247 €
Kursbeginn	12:30 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Entspannte Stimme im 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.

29.08–31.08.2025	Kurs 25-711
Kursgebühr	179 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	170 – 230 €
Kursbeginn	14:30 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerung“**
Biographisches Arbeiten mit Liedern

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerung. Mit diesem Gepäck bin ich niemals allein.“ (Giora Feidman)
 Wir alle haben Lieder, die uns wichtig sind – manchmal erinnern wir uns lange nicht daran! Lieder, die wir als Kind gesungen haben, in der Schule, in der Jugendgruppe – oder Lieder aus unserm 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 einander „mit-teilen“ von diesem Schatz, der in unserem „Schatz-Koffer“ – in unserem Herzen, in unserer Erinnerung liegt.
 – Herzliche Einladung dazu!

Aus unserem Programm:

Wir bringen „unsere Lieder“ mit und erzählen uns ihre Geschichte:

- Erinnerung und Gedächtnis
- Methoden kennenlernen und ausprobieren – „Erzähl-Café“ – und anderes mehr
- Psalmen – Lieder des Volkes Gottes und Teilnahme an Stundengebeten der Communität

05.09–07.09.2025	Kurs 25-712
Kursgebühr	114 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Psalmen singend beten und betend singen**
Antiphonen und Psalmen zum Ende des Kirchenjahres

Leitung: Sr. Dorothea Krauß CCR

Singend lernen wir Antiphonen und Psalmen dieser besonderen Kirchenjahreszeit kennen und achten dabei auf ihre Schönheit, Kraft und Struktur.

Dem Schriftwort einen Klangleib geben – das heißt Beten und Singen im Geist der Gregorianik. In den einstimmigen Antiphonen und Psalmengesängen „ungeteilten Sinnes die Süße des Wortes schmecken, in dem sich die ‚Freundlichkeit Gottes‘ mitteilen will“ (Godehard Joppich). Das wollen wir in diesen Tagen üben und erfahren. Hilfe dazu ist uns die Begegnung mit den ältesten Aufzeichnungen jener Gesänge, die wir Gregorianischen Choral nennen.

Wir lernen Psalmvertonungen aus dem evangelischen Gesangbuch (EG) und Melodien aus den klösterlichen Gebetszeiten näher kennen (Benediktinisches Antiphonale – Münsterschwarzach). Wir singen die Stundengebete gemeinsam mit den Schwestern der Community Casteller Ring.

14.11–16.11.2025	Kurs 25-713
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Meinen Kraftquellen Gestalt geben**

Resilienz & Kreativität

Leitung: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR

Wir lassen uns berühren von der Lebendigkeit der Kreativität, eine resiliente Kraft die bereits in uns wohnt! Wir zeichnen, gestalten, collagieren, malen – der Ausdruck unserer Kraftressourcen steht dabei im Mittelpunkt. Es werden Impulse und Inspirationen gesetzt, die Raum geben zur freien Gestaltung.

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 der Community im segensreichen Tagesrhythmus.

28.11–30.11.2025	Kurs 25-714
Kursgebühr	119 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	196 €
Kursbeginn	15 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Tanzintensiv ...

lernen und lehren

Leitung: Petra- Maria Knell
Thomas Kastein

tanzen, spüren, schweigen ...

alleine und in Gemeinschaft ...

bewegen in die Dimension jenseits von Raum und Zeit ...

geborgen im Jetzt ... Gottes Gegenwart

An drei über das Jahr verteilten Wochenenden wird es möglich, immer tiefer in Bewegung, Musik und Tanz einzutauchen.

Durch die immer wiederkehrenden Schritte, Gebärden und Leiberfahrungen entsteht Verbindung zwischen Körper und Geist. Die Kontemplation zeigt auf, dass der Körper nicht nur ein physisches Gefäß, sondern vielmehr ein heilig – heilender Raum ist, in dem der Geist wohnt und sich ausdrückt. Der Tanz will uns durch seine Vertiefung hinführen zu Kontemplation, zu Aufrichtung und Würde.

Das tiefe Eintauchen in den Tanz wirft uns ganz auf uns zurück und lässt ahnen von der Ebenbildlichkeit Gottes. Der Kurs ist offen für Interessierte. Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe sind empfehlenswert; ebenso Offenheit, Freude an Bewegung und Bereitschaft sich einzulassen.

05.12–07.12.2025	Kurs 25-715
Kursgebühr gesamter Kurs	597 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

10.04–12.04. 2026	Kurs 25-715
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

24.07–26.07.2026	Kurs 25-715
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	163 – 223 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

KINDER UND FAMILIEN

➤ Kar- und Ostertage Jugendhof

Leitung: Schwestern der Communität Casteller Ring

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.

17.04–21.04.2025	Kurs 25-801
Kursgebühr pro Familie (2 Erwachsene + 2 Kinder)	119 €
Kursgebühr jede weitere Person	30 - 55 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	283 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	132 - 198 €
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 gemein-

sames Wochenende mit anderen Kindern und Großeltern.

25.04–27.04.2025	Kurs 25-802
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	62 – 94 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Vater-Kind-Wochenende auf dem Schwanberg**

Leitung: Johannes Bethmann

Uns erwartet ein entspanntes, abenteuerliches und wunderschönes Wochenende auf dem Schwanberg. Ein buntes Programm aus Lagerfeuer, Stockbrot, Actionspielen, Naturerlebnissen, Wanderungen und einfach mal Zeit zu zweit. Dazu werden wir das Schloss erkunden und uns auf ein Abenteuer begeben.

Bei allem Programm kommt auch die Zeit zu zweit nicht zu kurz. „We-time“ mit dem Kind, einfach mal Zeit haben und zu zweit etwas basteln oder einen Ausflug machen. Essenstechnisch sind wir bestens versorgt und übernachten werden wir in den schönen Bungalows auf dem Schwanberg. Wir freuen uns auf euch. Meldet euch gerne bei Fragen.

09.05–11.05.2025	Kurs 25-803
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	62 – 94 €
Kursbeginn	9 Uhr
Kursende	13 Uhr

➤ **Wildes Familien-Wochenende**

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Zusammen mit anderen Familien jeder Zusammensetzung entdecken, was man draußen in der Natur alles erleben kann, essbare Wildpflanzen kennen lernen und mit einfachen Mitteln Leckerer 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!

04.07–06.07.2025	Kurs 25-804
Kursgebühr Erwachsene	59 €
Kursgebühr Kind	29 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	62 – 94 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> **Verlängerung Sommerfreizeit**

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

01.08–04.08.2025	Kurs 25-805
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	188 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	94 – 141 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	14 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.

04.08–10.08.2025	Kurs 25-806
Kursgebühr Erwachsene	89 €
Kursgebühr Kind	27 – 48 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	375 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	187 – 282 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Mutter-Kind-Wochenende

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

12.09–14.09.2025	Kurs 25-807
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	63 – 94 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	14 Uhr

> Wochenende für Paten und Patenkinder für Patenkinder ab 10 Jahren

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!

10.10–12.10.2025	Kurs 25-808
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	62 – 94 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Oma-Opa-Enkel-Ferien

Leitung: Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Enkelkinder sind ein wunderbares Geschenk und Oma oder Opa zu sein, ist einfach super und hält jung! Gemeinsam mit den Enkelkindern können Sie es genießen, einmal nicht funktionieren zu müssen, sondern einfach nur zu sein und sich wieder auf die wunderbaren Dinge des Lebens zu konzentrieren wie Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten, Kinderlachen, Sonnenstrahlen, Regentropfen... Ferientage auf dem Schwanberg für Großeltern und Enkelkinder bedeuten:

miteinander spielen, basteln, singen, beten und Zeit in der Natur verbringen. Fernab vom Alltag, in fröhlichem Beisammensein, vertieft sich durch gemeinsame Erlebnisse die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln.

06.11–09.11.2025	Kurs 25–809
Kursgebühr Erwachsene	39 €
Kursgebühr Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	188 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	93 – 141 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	13 Uhr

> Jahreswechsel im Jugendhof

Leitung: Schwestern der Communität Casteller Ring 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.

30.12–02.01.2026	Kurs 25–810
Kursgebühr Erwachsene	89 €
Kursgebühr Kind	27 – 48 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof (ab 16 Jahre)	214 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	94 – 142 €
Kursbeginn	18 Uhr
Kursende	10 Uhr

IHRE AUSZEIT AUF DEM SCHWANBERG

> Komm und sieh!

Kloster auf Zeit für Studierende

Leitung: Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR
Pfarrerin Marita Schiewe ESG Erlangen

Eine Auszeit vom Studienalltag nehmen und den Klostersrhythmus mitleben, dafür sind die fünf Tage mit dem Motto „ora et labora“ gedacht: Eintauchen in eine andere Welt und Kopf und Herz wieder frei bekommen für das neue Semester, den eigenen Lebensweg und das eigene Lebensgespräch mit Gott. Vier Gebetszeiten wechseln sich ab mit Stille, Mahlzeiten, achtsamer Arbeit, inhaltlichen Impulsen, Gesprächen und Zeiten in der Natur. Während deines Klostersaufenthaltes wirst Du verschiedene Formen der christlichen Meditation kennen lernen und spirituelle Anregungen erhalten. Du wirst Zeit haben, dich mit dir und deinem eigenen Glauben auf kreative Weise zu beschäftigen. Für alle, die letztes Jahr dabei waren: Wir legen 2025 den Schwerpunkt auf Glaubenssätze und das, was uns seit unserer Kindheit geprägt hat.

Der Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verband Evangelischer Studierendengemeinden in Deutschland (ESG) und ist offen für alle Studierenden!

26.03–30.03.2025

Kurs 25-901

Kursgebühr und Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof nach
Absprache

Kursbeginn 17 Uhr

Kursende 9 Uhr

> Komm und sieh!

Kloster auf Zeit intensiv

Leitung: Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR und weitere
Schwestern

Kloster auf Zeit intensiv ist ein offenes Angebot für Frauen auf der Suche. Es ist 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 Community 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 im Kloster Schwanberg.

29.07–03.08.2025

Kurs 25-902

Kursgebühr und Unterkunft und Verpflegung nach Absprache

Kursbeginn 18 Uhr

Kursende 9 Uhr

> **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 09323-32 125

E-Mail suedfluegel@schwanberg.de

> **Mitleben im Haus St. Michael**

Projekt FreiRaum

Das Projekt FreiRAUM im Einkehrhaus St. Michael bietet die Möglichkeit für eine spirituelle Auszeit im benediktinischen Rhythmus von ora et labora (Gebet und Arbeit). Die geschützte Atmosphäre des Hauses lädt ein zu Stille und Meditation. Sie können als mithelfender Gast kommen oder im FreiRAUM eine persönliche Studien- oder Auszeit verbringen. Auch Geistlichen Begleitung ist auf Anfrage möglich.



Nähere Informationen und Kontakt:

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Telefon

09323-32184

E-Mail

sr.anke@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

09323-32184

E-Mail

sr.anke@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:

Bildungsrefertin

Telefon

09323-32 220

E-Mail

sr.anke@schwanberg.de

> Einzelexerziten

Einzelexerziten 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 Einzelexerziten vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter:innen der Rezeption oder nehmen Sie direkt Kontakt mit einer der Exerzitenbegleiter:innen auf.

Nähere Informationen und Kontakt:

Mitarbeiter:innen der Rezeption

Telefon

09323-32 128

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

Exerzitienbegleiter:innen

Sr. Ruth Melli CCR

Telefon 09323-32 157

E-Mail sr.ruth@schwanberg.de

Sr. Anke Sophia Schmidt

Telefon 09323-32 184

E-Mail sr.anke@schwanberg.de

> Leib- und Atemtherapie

Eine Arbeitsweise der Initiatischen Wegbegleitung nach Dürckheim 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 Hippus 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 sr.anke@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 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. Ca. alle drei bis vier Wochen – 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. An- und Abmeldung per Email. Bitte geben Sie im Betreff „GVL“ sowie Ihren Namen an.

> 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“. An- und Abmeldung per Email. Bitte geben Sie im Betreff „Centering Prayer“ sowie Ihren Namen an.

Nähere Informationen und Kontakt:

Maria Reichel

Telefon

0160-9028 7480

E-Mail

maria.reichel@elkb.de

FLEXIBLE MODULE

Module für Ihre Tagung

Der Schwanberg als Ort mit Abstand vom Alltag, Naturnähe und spiritueller Atmosphäre bietet eine besondere Chance z.B. zur Konzeptentwicklung für Gruppen und Organisationen.

Gern unterstützen wir Sie nach unseren Möglichkeiten mit einzelnen Modulen, z.B.:

- Kirchenführung
- Einführung in das Stundengebet / Psalmensingen
- Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Benediktinische Impulse

Für Schulklassen, Jugendgruppen und Familien

haben wir besondere Angebote, z.B.:

- Kennenlertage (besonders für 5. Klassen)
- Tage der Orientierung – Besinnungstage (ab 7. Klasse)
- Zirkustage und Zirkuswochen (Januar-März)
- Kurse mehrWERT Demokratie

Hinweis:

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

Stöbern Sie einfach durch unsere Angebote.



Nähere Informationen und Kontakt:

Mitarbeiter:innen der Rezeption

Telefon

09323-32 128

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

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 Community 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) bei Kursanreise	ab 14 Uhr 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. 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. übergang. 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.

Kontakt

Telefon 09323-32590

E-Mail bistro@schwanberg.de



Klosterladen der Community

Neben dem Forsthaus, gegenüber der Rezeption finden Sie unseren Klosterladen. Hier finden Sie ausgewählte geistliche Literatur, Schönes aus Werkstätten für Menschen mit Behinderung, 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!



Kontakt

Telefon

09323-2679945

E-Mail

klosterladen@ccr-schwanberg.de



Hinweis:

Die Öffnungszeiten des Klosterladens und Bistro 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!

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.

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 und 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. eine Woche 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. Bei einer Übernachtung und einem Kurs in Jugendhof erhalten Sie die Rechnung nach dem Aufenthalt.

Wichtige Hinweise

- Bei Fragen bzgl. Kursbelegung, Kursanmeldung, Unterkunft und Hausinformationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der Rezeption (Tel. 09323-32128, E-Mail: rezeption@schwanberg.de).
- 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 Rückerstattung.
- Bei den angegebenen günstigeren Preisen im Schloss handelt es sich um Einzelzimmer mit Etagenbad. Sofern von Ihnen nicht ausdrücklich anders gewünscht, planen wir Sie, sofern verfügbar, in einem Einzelzimmer mit eigenem Bad ein.

Zuschüsse und Ermäßigungen

- Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert Weiterbildungsmaßnahmen und Qualifizierungen von Erwerbstätigen. Viele unserer Angebote sind als Fortbildungsmaßnahmen anererkennungsfähig. Informationen unter: www.bildungspraemie.in
- 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 mehrteiligen Kursen sowie Fortbildungen bezieht sich die genannte Ermäßigung auf die erste Kurs- oder Fortbildungseinheit.

Datenschutz xxx

- 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.

REFERENT:INNEN 2025

Externe Referentinnen und Referenten

Katharina

Kursangebot siehe Seite 48

Peter Ackermann

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

Kursangebot siehe Seiten 20, 32, 58

Karin Baltruschat

Kontemplationslehrerin, Exerzitienbegleiterin und geistliche
Begleiterin, Gefrees

Kursangebot siehe Seite 39

Cornelia Becker

Coach (TZI) TZI-Diplom, Beratung und Seminare

Kursangebot siehe Seite 12

Oliver Behrendt

Evang. Theologie, Visionssucheleiter, Lehrer für Christliche
Kontemplation

Kursangebot siehe Seite 9

Dr. Bärbel Elija Bleher

Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin (GCL-SJ),
Garmisch-Partenkirchen

Kursangebot siehe Seite 39

Margit te Brake

Diakonin, Dipl.-Diakoniewissenschaftlerin, Supervisorin (EASC
anerkannt), Gaggenau

Kursangebot siehe Seite 12

Ursula Brombierstäudl

Sängerin, Theologin, Konzert- und Theatertätigkeit, München

Kursangebot siehe Seite 63

Prof. Dr. Peter Bubmann

Pfarrer und Professor für Praktische Theologie der FAU Erlangen-
Nürnberg, Kirchenmusiker, Komponist, Spiritualität&Lebenskunst

Kursangebot siehe Seite 50

Annette Oertel

Psychologin (BSc), psychologische und systemische Beraterin, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Wirsberg

Kursangebot siehe Seite 10

Christof Ortlieb

Oberstudienrat, Lauf a. d. Pegnitz

Kursangebot siehe Seite 63

Jakobine Platz

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

Kursangebot siehe Seite 34

Eleonore Pospiech

Zertifizierter Systemischer Coach und Organisationsentwicklerin, Psychotherapeutin HPG, Hospiz- und Trauerbegleiterin, Landshut

Kursangebot siehe Seiten 28, 47

Ellie Putnam

Feldenkrais-Lehrerin, Erlangen

Kursangebot siehe Seite 33

Susanne Riedel-Zeller

Sozialarbeiterin, Dozentin für meditativen Tanz, Rottenburg

Kursangebot siehe Seite 64

Dr. Markus Roth

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

Kursangebot siehe Seiten 29, 30

Marita Schiewe

Pfarrerin, ESG Erlangen

Kursangebot siehe Seite 75

Klaus Schmidt

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

Kursangebot siehe Seite 46

Br. Dr. Antonius Kuckhoff OSB

Geistlicher Begleiter und Exerzitenbegleiter

Exeget, Noviziatsleiter, Kantor, Aachen-Kornelimünster

Kursangebot siehe Seiten 24, 39

Britta Laubvogel

Dipl. Soz. Päd. Bildungsreferentin, Pilger-, Biographie- und

Trauerbegleiterin, Glaubenskursleiterin, Friedberg

Kursangebot siehe Seiten 42, 43

Peter Licht

Pfarrer i. R. und Kunstschaffender, Holtland

Kursangebot siehe Seite 64

Dr. Isolde Macho

Theologin, Mediatorin, dialogisch-systemische Beraterin,

Aufstellungsanleiterin, Coach und Supervisorin, Traumaberaterin (PITT), Dozentin, Buchautorin, Idstein

Kursangebot siehe Seiten 27, 45, 49, 56, 59

Peter März

Sozialpädagoge, freiberuflicher Erlebnispädagoge, Bogentrainer

(BSSB), Nürnberg

Kursangebot siehe Seite 33

Pfr. Johannes Messerer

Pfarrer, Kontemplations- und Zenlehrer, Poppenhausen

Kursangebot siehe Seite 23

Dr. Réka Miklós

Kirchenmusikerin und Musikpädagogin, Senta/Graz

Kursangebot siehe Seite 63

Barbara Mutschler

Kursangebot siehe Seite 44

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

Gernot Candolini

Labyrinthbauer und Buchautor, Innsbruck

Kursangebot siehe Seite 62

Antje Chemnitz

Sängerin, Songwriterin, Diplom Gesangspädagogin,
Exerzitienbegleiterin, Randowtal

Kursangebot siehe Seite 66

Maria Theresia von Fürstenberg

Ikonographin und Künstlerin, Heidelberg

Kursangebot siehe Seite 66

Gabriele Haage

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

Kursangebot siehe Seiten 30, 35

Bohdan Hanushevsky

Kursangebot siehe Seite 62

Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

Exerzitienmeister, Pfarrer i. E. der ELKB für theologische
Fortbildung und Geistliche Begleitung, Hildesheim

Kursangebot siehe Seiten 38, 42

Stefanie Imhof

Kursangebot siehe Seiten 38, 42

Thomas Kastein

Kursangebot siehe Seite 69

Gertrud Kieserg

Kontemplationslehrerin „Wolke des Nichtwissens“, Würzburger
Forum der Kontemplation (WFdK), Hagen

Kursangebot siehe Seite 25

Petra-Maria Knell

Meditationstanzpädagogin, Frankenberg

Kursangebot siehe Seiten 61, 69

Stefanie Konjetzky

Enneagrammtrainerin (ÖAE), Bochum

Kursangebot siehe Seite 10

Gabriele Schmies

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

Kursangebot siehe Seiten 28, 34

Dr. Wolfgang Schuhmacher

Leiter der Ev. Tagungsstätte Wildbad Rothenburg ob der Tauber, ev. Pfarrer, Lehrbeauftragter für christliche Spiritualität (FAU Erlangen-Nürnberg Fachbereich Theologie). Yogalehrer AYI®, Anleiter für christliche Meditation

Kursangebot siehe Seiten 15, 50

Johannes Sell

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

Kursangebot siehe Seite 32

Eva Steinigeweg

Feldenkraislehrerin und Musikpädagogin, Idsten

Kursangebot siehe Seite 27

Ursula Stenglein

Lehrerin, Heilpraktikerin, Dittelbrunn

Kursangebot siehe Seite 23

Dr. Christiane Stöbel

Ärztin, geistliche Begleitung, Meditationsanleiterin (ELKB), Würzburg

Kursangebot siehe Seite 18

Dr. Hans-Joachim Tambour

Theologe, Schulseelsorger und Studienleiter Akademie St. Paul, Geistlicher Begleiter, Frankfurt-Kriftel

Kursangebot siehe Seiten 7, 12, 13, 14, 41, 55

Michael Tramm

Enneagrammlehrer (EMT), Dipl.-Kfm. (univ.), Freiberuflicher Berater, Haßfurt

Kursangebot siehe Seite 11

Susanne Tramm

Enneagrammlehrerin (EMT), Dipl.-Juristin, staatl. anerkannte Erzieherin, Kursleiterin Autogenes Training für Kinder, Haßfurt

Kursangebot siehe Seite 11

Catrin Walz

Erwachsenenbildung, Entspannungs- und
Bewegungspädagogik, Meditationsanleitung, Aschaffenburg

Kursangebot siehe Seiten 24, 46

Giannina Wedde

Spirituelle Autorin und Geistliche Begleiterin, Berlin

Kursangebot siehe Seiten 18, 19, 21, 51

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 15

Dr. Gottfried Wenzelmann

Pfarrer i. R., Seelsorgedienst Innere Heilung, Stadtlauringen

Kursangebot siehe Seite 15

Rainer Werb

Lehrer für Taiji Quan, Qi Gong und Meditation, Würzburg
Zertifiziert durch die Prüfstelle der Krankenkasse

Kursangebot siehe Seiten 26, 31

Referentinnen des Schwanbergs

Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR

Verantwortliche im Südflügel, Kloster auf Zeit

Kursangebot siehe Seite 75

Sr. Elisabeth Ester Graf CCR

Physiotherapeutin und Lehrerin für Rhythmus.Atem.Bewegung nach H. L. Scharing

Kursangebot siehe Seiten 26, 31, 37

Sr. Dorothea Krauß CCR

Gregorianik, Psalmen, Stundengebet, biografisches Arbeiten, Umweltarbeit

Kursangebot siehe Seiten 63, 65, 67

Sr. Ruth Meili CCR

Bibelarbeit, Einkehrtage, Enneagramm, Exerziten, Seelsorge und Geistliche Begleitung

Kursangebot siehe Seiten 6, 15, 37

Sr. Nelly Julian Schlecht CCR

Meditationsanleiterin

Kursangebot siehe Seiten 8, 18

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Geistliche Begleitung, Exerziten und Jesusgebet, Geführtes Zeichnen, Magistra der Communität

Kursangebot siehe Seite 48

Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Referentin für Kinder, Jugendliche und Familien, Kräuterpädagogin (BNE)

Kursangebot siehe Seiten 70, 71, 72, 73

Sr. Marion Paula Täuber CCR

Trauerbegleiterin, Referentin für Bibel getanzt

Kursangebot siehe Seiten 22, 31, 48, 65

Sr. Anja Veronika Waltemate CCR

Verantwortung & Begleitung im FriedWald Schwanberg, Referentin GDI, Resilienz- & Achtsamkeitstraining, Referentin Kreativwerkstatt

Kursangebot siehe Seiten 61, 65, 68

Johannes Bethmann

Geschäftsführender Vorstand Geistliches Zentrum Schwanberg

Kursangebot siehe Seite 71

Maria Reichel

Geistliche Begleitung, Exerzitien und Kontemplation, Centering Prayer, Analytische Psychologie (C. G. Jung), Pfarrerin i.R., Iphofen

Kursangebot siehe Seiten 13, 14, 22, 25, 39, 41, 42, 43, 48, 54, 55

Dr. Thea Vogt

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

Kursangebot siehe Seiten 20, 52

JAHRESÜBERSICHT 2025

Januar

		Kurs-Nr.	Seite
02.–08.01.	Einzelexerziten in der Gruppe	25-401	37
03.–06.01.	Tanzen an Epiphantias	25-701	61
17.01.–14.09.	Aufbaukurs Geistliche Begleitung IV	24-503	54
31.01.–02.02.	Segenskurs I – Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis	25-204	18

Februar

21.–23.02.	Aufstellung und Kontemplation	25-501	41
27.02.–02.03.	Ruhestand als Neuland entdecken	25-502	42

März

03.–07.03.	Centering Prayer – kontemplativ beten	25-209	22
07.–09.03.	Sehnsucht nach Frieden	25-101	6
07.–09.03.	Fortbildung in Focusing und Spiritualität – SIEHE; es ist ein RAUM bei mir	25-206	20
07.–09.03.	Christliche Familienaufstellung	25-503	42
07.–09.03.	Familienrekonstruktion und Aufstellungsarbeit	25-508	45
14.–16.03.	SchwanbergZeit	25-102	6
21.–23.03.	Keltischer Christus	25-104	7
21.–23.03.	Taiji Quan – von der wahren Gelassenheit	25-301	26
26.–30.03.	Komm und sieh! Kloster auf Zeit für Studierende	25-901	75

April

02.–04.04.	Berührt, bewegt, gestaltet	25-702	61
03.–06.04.	Rhythmus-Atem-Bewegung	25-303	26
04.–06.04.	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung	25-208	21
05.04.2025–02.08.2026	Ausbildung zur Anleiter:in in christlicher Meditation	25-601	52
11.–13.04.	Meditative Kreistänze und Kontemplation	25-210	22
11.–13.04.	Feldenkrais® und Resilienz	25-304	27
12.04.	Meditationstag	25-201	18
17.–21.04.	Kar- und Ostertage	25-105 25-106	7
17.–21.04.	Kar- und Ostertage Jugendhof	25-801	70
22.–25.04.	Kontemptionskurs	25-211	23

25.–27.04.	Einübung ins Jesusgebet und in eine kontemplative Lebenshaltung	25-212	24
25.–27.04.	Enkel-Großeltern-Wochenende	25-802	70
29.04.–02.05.	Feldenkrais – Fortbildung	25-305	28
30.04.–04.05.	Offenbarungen der Liebe Gottes. Empfangen und aufgeschrieben von Lady Julian of Norwich	25-107	8
30.04.–02.05.	Eine Auszeit für Frauen – Zeit für mich selbst	25-306	28
Mai			
02.–04.05.	Naturspiritualität als Heilungsweg	25-108	9
02.–04.05.	Tanz und Labyrinth	25-703	62
09.–11.05.	Enneagramm Einführungskurs	25-109	10
09.–11.05.	Handauflegen im Gebet – Einführungskurs	25-307	29
09.–11.05.	Vater-Kind-Wochenende auf dem Schwanberg	25-803	71
16.–18.05.	Meditieren in der Schöpfung	25-213	24
23.–25.05.	Harmony Yoga und Meditation	25-309	30
23.–25.05.	Musik der Religionen	25-704	63
30.05.–01.06.	Das Enneagramm in Partnerschaften	25-111	11
Juni			
06.–09.06.	Stilles und bewegtes Qi Gong	25-310	31
10.–13.06.	Ruhestand als Neuland entdecken	25-506	43
12.–15.06.	Selbsterfahrungskurs	25-507	44
16.–22.06.	Einzelexerzitien in der Gruppe	25-402	37
17.–19.06.	Lateinische und Deutsche Gregorianik – singend erleben	25-705	63
20.–22.06.	Gehimmelt und geerdet	25-112	12
27.–29.06.	Meditativer Tanz	25-706	64
Juli			
01.–06.07.	Plastisches Gestalten	25-707	64
03.–06.07.	Rhythmus – Atem – Bewegung und Bibel getanzt	25-312	31
04.–06.07.	Wildes Familien-Wochenende	25-804	71
14.–16.07.	Focusing erleben – unser Körper kennt die Antwort	25-313	32
25.–27.07.	Christliche Familienaufstellung	25-504	42
28.07.–03.08.	Einzelexerzitien im Sommer A	25-405	38
29.07.–03.08.	Komm und sieh! Kloster auf Zeit intensiv	25-902	75

August

01.-04.08.	Verlängerung Sommerfreizeit	25-805	72
04.-10.08.	Einzelexerziten im Sommer B	25-406	38
04.-10.08.	Sommerfreizeit für Familien	25-806	72
11.-14.08.	Bogenschießen als meditative Übung	25-314	32
11.-17.08.	Einzelexerziten im Sommer C	25-407	39
18.-24.08.	Urlaubswochen mit Musik im Schloss	25-708	65
21.-24.08.	Kelch des Heils – Farben der Liebe	25-709	65
22.-24.08.	Segenskurs II – Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis – Vertiefung	25-205	19
22.-24.08.	Aquarellkurs	25-710	66
26.-29.08.	Von Kopf bis Fuß ... Auf Feldenkrais eingestellt	25-315	33
29.-31.08.	Entspannte Stimme im Alltag	25-711	66

September

01.-07.09.	Einzelexerziten in der Gruppe	25-403	37
04.-07.09.	Meditatives Bogenschiessen	25-316	33
05.-07.09.	Sicher und gelassen im Stress	25-317	34
05.-07.09.	„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerung“	25-712	67
08.09.2025– 05.03.2026	FOCUSING – BASISAUSBILDUNG	25-604	58
12.-14.09.	Mutter-Kind-Wochenende	25-807	73
13.09.	Meditationstag	25-202	18
19.-21.09.	Auf der Suche nach dem Sinn	25-510	46
19.-21.09.	Die Lebensmitte gestalten und genießen	25-511	46
26.-28.09.	Aus der eigenen Quelle trinken – Kontemplation und Mystik	25-113	12

Oktober

01.-03.10.	Umgang mit Verlust und Trauer	25-512	47
01.10.-2025– 13.10.2026	Fortbildung zur/zum Resilienz- und Achtsamkeitstrainer:in – Zertifikatskurs	25-603	56
03.-05.10.	Taiji Quan – von der wahren Gelassenheit	25-302	26
03.-05.10.	Familienrekonstruktion und Aufstellungsarbeit	25-509	45
06.-10.10.	Von Mystikern lernen – Schweigekurs	25-214	25
10.-12.10.	Centering Prayer – 12 Schritte	25-513	48
10.-12.10.	Wochenende für Paten und Patenkinder	25-808	73

17.–19.10.	Handauflegen im Gebet – Vertiefungskurs	25-308	30
24.–26.10.	Die Heilende Kraft des Schlafes	25-318	34
27.–31.10.	Trauer-Wege-Seminar	25-514	48
31.10.–02.11.	Enneagramm Vertiefungskurs	25-110	10
31.10.–02.11.	Fortbildung in Focusing und Spiritualität – HIER bin ich – Präsenz als lebendiges MIT-Sein	25-207	20

November

03.–09.11.	Kontemplative Exerzitien – Grieser Weg	25-408	39
06.–09.11.	Oma-Opa-Ferien	25-809	73
07.–09.11.	Heilsam aus Trennung und Scheidung gehen	25-515	49
07.11.2025– 27.09.2026	Aufbaukurs Geistliche Begleitung V	25-602	55
08.11.	Meditationstag	25-203	18
12.–14.11.	Mit dem Inneren Kind zu neuer Lebendigkeit	25-118	15
14.–16.11.	Lebenskunst	25-516	50
14.–16.11.	Psalmen singend beten und betend singen	25-713	67
21.–23.11.	Aus der Mitte leben – Gemeinsam unterwegs, Teil 1	25-114	13
21.–23.11.	Harmony Yoga und Meditaiton	25-319	35
24.–30.11.	Kontemplative Exerzitien	25-409	39
28.–30.11.	SchwanbergZeit	25-103	7
28.–30.11.	Meinen Kraftquellen Gestalt geben	25-714	68

Dezember

01.–04.12.	Warte auf dich – Ein poetisch-meditativer Atemraum	25-517	51
05.12.2025– 26.07.2026	Tanzintensiv ...	25-715	69
10.12.2025– 15.01.2027	Dialogisch-Systemische Aufstellungsarbeit – Zertifikatskurs	25-605	59
12.–14.12.	Cursillo	25-119	15
12.–14.12.	Stilles und bewegtes Qi Gong	25-311	31
12.–14.12.	Christliche Familienaufstellung	25-505	42
15.–21.12.	Einzelexerzitien in der Gruppe	25-404	37
30.12.2025– 02.01.2026	Jahreswechsel im Schloss	25-120 25-121	17
30.12.2025– 02.01.2026	Jahreswechsel im Jugendhof	25-810	74

2026

13.-15.02. 2026	Aus der Mitte leben – Gemeinsam unterwegs, Teil 2	25-115	14
12.-14.06. 2026	Aus der Mitte leben – Gemeinsam unterwegs, Teil 3	25-116	14
23.-25.10. 2026	Aus der Mitte leben – Gemeinsam unterwegs, Teil 4	25-117	14

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

Assländer - Wege zum Wesentlichen Systemische Organisations- und Führungskräfteentwicklung

„Wenn sich das Außen immer schneller ändert, immer weniger trägt, dann wird der Weg nach innen wesentlich. Der Weg zu unseren Wurzeln, zu unseren Werten – zu dem, was wir im Tiefsten sind.“ (Dr. Friedrich Assländer)

Dies gilt für uns Menschen auch im beruflichen Alltag. In unseren Seminaren am Schwanberg lehren wir die Methode der systemischen Organisationsentwicklung und begleiten Menschen in ihrer Entwicklung ihrer Führungspersönlichkeit. Wir verstehen uns als Wegbegleiterinnen für Menschen und Organisationen. Der Fokus unserer Arbeit liegt neben dem Wissenstransfer, auf praktischem Erleben und konkreter Umsetzung im Arbeitsalltag. Mit unserem Team an exzellenten Referentinnen bieten wir eine fachlich breite Grundlage für eine multidimensionale Lernatmosphäre. Der Schwanberg als Ort ist für unsere Seminarreihen der ideale Rahmen, um unsere systemisch-ganzheitliche Ausrichtung zu vervollständigen. Willkommen sind alle Menschen, die Lust haben, mit uns gemeinsam neue Wege zu gehen.

Kontakt

Internet	www.asslaender.de
Telefon	0931 760 218 67

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.

Nähere Informationen

Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon	09323-32 128
Fax	09323-32 116
E-Mail	rezeption@schwanberg.de



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

Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.

Durch Ihre Geldspende 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 Geldspende 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	FLESDEMXXX

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! Auch für Erbschaften sind wir dankbar, die unseren Vermögenstock erhöhen.

Spendenkonto:

Bank	Flessabank Schweinfurt
IBAN	DE60 7933 0111 0000 0101 80
BIC/SWIFT	FLESDMMXXX

Information und Kontakt:

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

Evangelisches
KL⁺STER
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: Seiten 3, 94 und 95: Catherine Avak;

Umschlag Sr. Paula Täuber CCR

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

Anmeldeformular

Für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen. Sie können sich gerne auch für mehrere Kurse mit diesem Vordruck anmelden. (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr. 25-..... Termin:

Titel:

Name:

Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Geburtstag:

Beruf:

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Zudem erkläre ich hiermit die nach §11 EKD-Datenschutzgesetz erforderliche Einwilligung zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten durch das Evangelische Kloster Schwanberg – Geistliche Zentrum Schwanberg e.V., ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Veranstaltungen und für eigene Veranstaltungshinweise. Ich kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen.

Datum und Unterschrift

Ich bin auch in Zukunft daran interessiert, Informationen (per Mail bzw. Post) zu Kursen und Angeboten des Schwanbergs von Ihnen zu erhalten.

Evangelisches Kloster Schwanberg

- Rezeption -

Schwanberg 3

97348 Rödelsee