



# Benediktshof

Münster-Handorf



Programm 2017



## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Interessierte an unserem Angebot

„Einer der Gründe für ein Gefühl des Unbehagens in unserem Leben könnte darin liegen, dass wir entweder über die Vergangenheit grübeln oder uns Sorgen über die Zukunft machen und deshalb nicht im Hier und Jetzt sind, wo unser wirkliches Selbst weilt“.

Diese Worte von David Steindl-Rast bringen eine Grundwirklichkeit von uns Menschen auf den Punkt. Eine Antwort darauf ist: gegenwärtig leben.

Der Benediktshof bietet mit seinem neuen Programm vielfältige Angebote und Übungsmöglichkeiten, sich bewusst auf das „gegenwärtig leben“ einzulassen. Im Rahmen seiner Angebote z.B. des Geführten Zeichnens oder der Personalen Leibarbeit ist es möglich, in das „Jetzt“, das niemals vergeht, einzutauchen und ein Stück Ewigkeit zu erfahren. Wir sprechen auf dem Benediktshof von der Stille hinter der Stille. Damit ist das göttliche Geheimnis gemeint, das sich uns in der Erfahrung der Ewigkeit erschließen kann. Wenn ich von diesem Geheimnis berührt werde, erfahre ich ein tiefes Gewollt- und Gemeintsein. Ob wir jetzt sitzen, malen, tanzen, Bogen schießen oder in der Personalen Leibarbeit berühren oder uns berühren lassen, es geht immer wieder um die eigene Öffnung für die Stille, in der mir das Göttliche, Gott oder Jesus Christus begegnen kann.

Der Benediktshof ist ein Ort der Stille und Wandlung. Mit seinen Medien ist es möglich zu lernen, immer mehr gegenwärtig zu sein. Es gibt in unserem Programm drei große Bereiche: Stille und Meditation, Stille und schöpferisches Gestalten sowie Stille und Begegnung. In allen Bereichen geht es nicht nur um die Erfahrung des mich Wohlfühlens, sondern um die existenzielle Erfahrung in mir von Getragen- und Verbundensein mit Gott. Es ist eine Erfahrung, die uns durch das Leben und den Tod begleitet. Das sind vielleicht große Worte, die aber in den kleinen Situationen des Alltags wahrnehmbar sind und sich realisieren. Diese Erfahrungen gehen immer einher mit der Stille hinter der Stille.

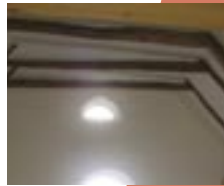
Willkommen im Namen aller Mitwirkenden auf dem Benediktshof

Christoph Gerling



## Inhalt

	Seite
<b>Stille und Meditation</b>	
Kontemplative Meditation · Exerzitien .....	6
Zen-Meditation .....	6
Sommermeditationswoche Zazen mit Bogenschießen .....	7
Meditationsretreat · Stirb und Werde .....	7
Meditation intensiv .....	8
Eine Woche für mich .....	8
Ein Tag der Stille für mich .....	9
<b>NEU</b> Stille Tag .....	9
<b>NEU</b> Krise als Herausforderung zur Sinnfindung .....	10
<b>NEU</b> Raum für mich .....	10
Die heilsame Kraft der Achtsamkeit .....	11
<b>NEU</b> Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit .....	11
Loslassen und Neuwerden · Eutonie .....	12
<b>NEU</b> Herz Qi Gong .....	12
<b>NEU</b> Yoga .....	13
Meditation und Übungen des Yoga .....	14
<b>NEU</b> Zen...einfach sitzen .....	14
<b>NEU</b> Ausbildung zum/r Klangmasseur/in .....	15
<b>Stille und schöpferisches Gestalten</b>	
Meditation und schöpferisches Gestalten .....	16
<b>NEU</b> Ja zum Jetzt · Sommerwoche .....	16
<b>NEU</b> Geführtes Zeichnen .....	17
<b>NEU</b> Punkt, Kreis und Schale .....	18
Stille und Ton .....	18
Ausdrucksmalen .....	19
Seelenbilder · Malen aus der eigenen Tiefe .....	20
Die Lebenskraft der Farben .....	21
<b>NEU</b> Sinnerfahrung mit Leib, Seele und Farbe .....	21
<b>NEU</b> Auf dem Weg zum inneren Urgrund .....	22
<b>NEU</b> Lebendiger Mythos König Ödipus .....	22
Schreibwerkstatt .....	23
Singen „Wie im Himmel“ .....	24
Afrikanisches Trommeln · Gemeinsam verwurzelt .....	25
<b>NEU</b> „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ · Ikebana .....	25
<b>Stille und Begegnung</b>	
Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe .....	26
<b>NEU</b> Mein Schatten zeigt sich in der Maske · Maskenarbeit .....	26
Meditatives Bogenschießen .....	27
Initiatische Schwertarbeit · Der Weg führt nach innen .....	28





<b>NEU</b> Bachblütentänze .....	28
Tanze! .....	29
<b>NEU</b> Das Labyrinth – ein Tanzweg meines Lebens .....	29
Fastenkurs · „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ .....	30
Pilgern auf dem Jakobsweg .....	30
<b>Für Frauen</b>	
<b>NEU</b> Wiedererwachen – außen und innen .....	31
Nachtgebet für Frauen .....	31
Inselzeiten auf Wangerooog .....	31
<b>Für Männer</b>	
Männer auf dem Weg .....	32
<b>Benediktshof-Gemeinschaft</b>	
Tage der offenen Tür und der Begegnung .....	34
Benediktshof-Wochenenden .....	34
Gottesdienste .....	35
Weggemeinschaft in Kerngruppen .....	35
Im Geiste von Taizé .....	36
<b>Jahresgruppen / Ausbildung / Fortbildung</b>	
<b>Jahresgruppen</b> .....	38
Selbsterfahrung – Seinserfahrung – Glaubenserfahrung .....	38
Männer auf dem Weg .....	32
Meditatives Bogenschießen .....	27
<b>NEU</b> MUT · Malen Und Teilen .....	19
<b>Ausbildung</b>	
Ausbildung christlich-initiativische Wegbegleitung .....	39
<b>Fortbildung</b>	
<b>NEU</b> Lebendiger Mythos · König Ödipus .....	41
Impuls-Seminar · Dürckheims Schatten in dunklen Zeiten .....	40
<b>Begleitung in Einzelstunden</b>	
Initiativisch spirituelle Wegbegleitung .....	42
Die Medien in der Initiativisch spirituellen Wegbegleitung/	
Initiativischen Therapie .....	43
<b>Einzelauftenthalte</b>	
Zeit für mich .....	46
Eine Zeit intensiver Selbsterfahrung .....	46
Eine Zeit für geistliches Exerzitium .....	47
Auszeit .....	47



## Hausangebote

Übersicht .....	48
Meditative Massage .....	49
Freies Tanzen .....	49
Taizé-Gebet .....	50
Meditation · Hinführung und Vertiefung .....	50
Yoga... ist eine Reise .....	50
Zen-Meditation .....	51
Personale Leibarbeit .....	51
„Sich neu finden im biblischen Wort“ .....	51

## Der Benediktshof

Der Benediktshof .....	52
Übersichtsplan Benediktshof .....	52
Trägerverein .....	53
Logo des Benediktshofes .....	54

## Mitwirkende

Leitung .....	55
Spiritual des Benediktshofes .....	55
MitarbeiterInnen und ReferentInnen .....	56
Förderverein „Benediktshofkreis“ .....	62

## Organisationisches

Organisation und Sekretariat .....	64
Hauswirtschaft .....	64
Wegbeschreibung .....	65
Anmeldeformular .....	66
Anmeldung .....	67
<b>Vermietung unserer Räume</b> .....	<b>75</b>

<b>Kalender 2017</b> .....	68
Impressum .....	74



## So erreichen Sie uns direkt:

### Benediktshof

Verth 41, 48157 Münster  
 Tel: 02504 7340-0  
 Fax: 02504 7340-11  
[www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)  
[muenster@benediktshof.de](mailto:muenster@benediktshof.de)

### Sekretariat

Sie erreichen uns telefonisch:  
 Dienstag, Mittwoch und Freitag  
 von 10–12 Uhr und  
 über den Anrufbeantworter;  
 wir rufen zeitnah zurück.



## Stille und Meditation

### Kontemplative Meditation · Exerzitien

Spirituelle Erfahrung im Geiste Jesu Christi, Übung des Herzensgebetes, täglich viermal 25 Minuten meditatives Sitzen, Gebetszeiten, Eucharistiefeyer, Leibspürübungen, Imagination biblischer Texte, meditatives Tanzen, 1 x täglich Erfahrungsaustausch in der Gruppe, eine Stunde Arbeitsexerzitium, Einzelgespräch und/oder Personale Leibarbeit mit dem Leiter/der Leiterin, durchgängiges Schweigen in der Gruppe.

**Freitag, 07.04. (18 Uhr) bis Mittwoch, 12.04.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 250 € Unterkunft: 175 €

**Samstag, 15.07. (18 Uhr) bis Freitag, 21.07.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 300 € Unterkunft: 210 €

**Mittwoch, 01.11. (18 Uhr) bis Sonntag, 05.11.17 (13 Uhr)**

Kursgebühr: 200 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen**

„Sich neu finden im biblischen Wort“

Donnerstag, 1x im Monat, siehe Hausangebot S. 51

### Zen-Meditation

Stille – Achtsamkeit – Zeit für das Wesentliche

Das Sitzen in Stille (Zazen) und die Einübung der Leib-Seelischen Präsenz im Hier und Jetzt führen uns in eine andere, direkte Wahrnehmung der Wirklichkeit. So wird die Übung der Meditation für uns ein Weg der Wandlung und des Anvertrauens auf dem inneren Weg.

#### Meditationstage

**Samstag, 9.30 – 16 Uhr**

Termine:	04.02.17	Weg der Stille und Achtsamkeit mit Texten von Graf Dürckheim
	29.07.17	Im Strom tiefer Lebendigkeit mit Texten aus westlicher Mystik
	25.11.17	In die Klarheit der Stille mit Texten aus östlicher Mystik

Kursgebühr: 50 € pro Tag

**Leitung: Marianne Schemmer**

#### Zen-Meditation

Jeden Mittwoch 20 – 21 Uhr, siehe Hausangebote S.51

### Sommermeditationswoche Zazen

Zazen (Sitzen in Stille) mit Bogenschießen

Viele Menschen leiden unter der Spannung zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung. Die zentrale Frage lautet: Wie finde ich die Balance zwischen den verschiedenen Ebenen, zwischen den eigenen Bedürfnissen, dem Stress und der Entspannung, zwischen professioneller Entwicklung und Persönlichkeitsentfaltung?

Die Übungen des Zazen können Tore öffnen, um die Lebensqualität sowohl in der Arbeit als auch im persönlichen Umfeld zu verbessern.

**Effekte der Meditationspraxis sind unter anderem:**

Zunahme des klaren Denkens, mehr persönliche Energie, stärkere Konzentration, Abbau von Stress, Entwicklung von Empathie.

**Kernelemente des Programms sind:**

Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation), durchgängiges Schweigen, Vorträge, Wahrnehmungs- und Zentrierungsübungen, Übungen aus dem AIKIDO und dem Meditativen Bogenschießen sowie Einzelgespräche mit dem Kursleiter.

Für ErstteilnehmerInnen an der Meditationswoche ist ein Vorgespräch mit dem Kursleiter verpflichtend. Bei der Anmeldung bitte angeben.

**Donnerstag, 10.08. (18 Uhr) bis Mittwoch, 16.08.17 (10 Uhr)**

Kursgebühr: 390 € Unterkunft: 210 €

**Leitung: Christoph Gerling**

### Meditationsretreat

Stirb und Werde

Nichts ist von Dauer, das Leben kennt nur ewigen Wandel. Unser Wunsch nach Beständigkeit steht dem oft schmerzhaft entgegen. In diesen Tagen werden wir uns, durch die Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen, beim aufrechten Sitzen in Stille (Zazen), für die Erfahrung im jeweiligen Augenblick öffnen.

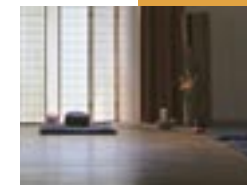
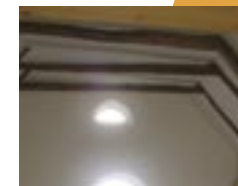
Die heilsame Atmosphäre hilft uns, unsere Gewohnheiten wie Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und sie immer wieder zu lassen, um bei uns selber anzukommen, unser wahres Wesen zu erkennen. Wir erleben die Kostbarkeit des Augenblicks und erfahren uns in unserer tiefen Lebendigkeit.

Das Seminar findet überwiegend im Schweigen statt.

**Samstag, 28.10. (10 Uhr) bis Mittwoch, 01.11.17 (12 Uhr)**

Kursgebühr: 250 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Marianne Schemmer**





## Meditation intensiv

„Komm, komm, wer immer du bist, Wanderer, Götzenanbeter, du, der du den Abschied liebst, es spielt keine Rolle. Dies ist keine Karawane der Verzweiflung. Komm, auch wenn du deinen Schwur tausendfach gebrochen hast. Komm, komm, noch einmal, komm!“

Rumi, Sufi

Mich einlassen auf den Ruf des Lebens „Komm, komm“ durch das Sitzen in der Stille. Alles verlassen in der Gegenwart Gottes. Mich dem Wunsch überlassen, ganz zu sein, authentisch zu leben. Das Eins-Sein und Eins-Werden mit mir selbst, mit Gott und der Welt Schritt für Schritt mit meinen Möglichkeiten, einüben. Ausgewählte Übungen wie Naturmeditationen, spirituelle Leibspürübungen, Personale Leibarbeit, durchgängiges Schweigen und Basisübungen aus dem Meditativen Bogenschießen unterstützen das Sitzen in der Stille. Sie fördern das „Sich-öffnen“ für die Gegenwart Gottes. Sie helfen, das allumfassende Leben als die Gegenwart Gottes zu erfahren. Herzlich willkommen – wo auch immer Du augenblicklich stehst, wer immer Du bist...

**Dienstag, 18.04. (18 Uhr) bis Sonntag, 23.04.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 350 € Unterkunft: 175 €

**Dienstag, 26.12. (18 Uhr) bis Samstag, 30.12.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Christoph Gerling**

## Eine Woche für mich

Diese Woche bietet die Möglichkeit, den Alltag konsequent hinter sich zu lassen und sich der eigenen Seele und ihren tieferen Bedürfnissen zuzuwenden.

Im Wechsel von Gruppenelementen und Einzelarbeit wird Raum und Zeit für sich selbst und für die eigene Gottesbeziehung sein. Durch den Kontakt mit der Natur und die bewussten Sinneswahrnehmungen im Schweigen und Hören kann die eigene Spiritualität neu entdeckt und vertieft werden.

Der Kurs findet teilweise im Schweigen statt und hat folgende Elemente: Meditation, Naturerfahrung, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Personale Leibarbeit, Geführtes Zeichnen; tägliche Einzelbegleitung.

Morgens und abends Gemeinschaftselemente in der Gruppe.

**Montag, 06.11. (18 Uhr) bis Freitag, 10.11.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 140 € (evtl. Materialkosten)

**Leitung: Christoph Gerling**

## Ein Tag der Stille für mich

„Beim Meditieren sind wir eingeladen, Stille zu erfahren als offenen, weiten Raum, in dem ich ganz ich sein darf. So erfahren wird Stille zum Schöpfungsraum, aus dem alles kommt und in dem alles sein und sich ausdrücken darf. So verstanden ist die Stille selbst – christlich ausgedrückt – der allererste Zuspruch Gottes, ist also Sprache Gottes, ist Uraussage...“

Marcel Steiner

Dieser Tag gibt dir Raum und Zeit, durch ausgleichende Bewegungen, Gebärden, Leibspürübungen, schöpferisches Tun und durch die stille Meditation nach innen zu spüren, dir tiefer zu begegnen und durchlässiger zu werden für das, was Gott dir zugesprochen hat.

**Samstag, 10–17.30 Uhr**

Termine: 28.01.17 06.05.17 09.12.17

Kursgebühr: 50 € pro Tag

**Leitung: Mechthild Sansen**

## NEU Stille Tag

„Lehre mich, in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, das ich bin.“

Romano Guardini

Wir verbringen einen Tag mit uns selbst, dabei helfen angeleitete Übungen:

- mein SEIN im JETZT geistig – körperlich – seelisch erspüren
- mich selbst erfahren in der personalen Leibarbeit durch Berührung
- mich wahrnehmen im Kontakt mit den Elementen nach Kneipp (Wasser, Luft, Natur, Bewegung, Innere Ordnung/Meditation)

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen

**Samstag, 9–16 Uhr**

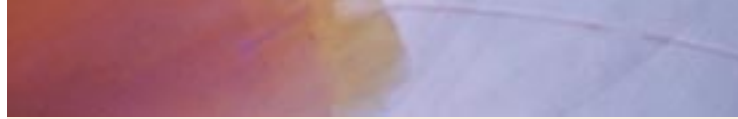
Termine: 08.04.17 12.08.17 21.10.17

Kursgebühr: 50 € pro Tag

**Leitung: Andrea Witte**

## Meditation Hinführung und Vertiefung

Jeden Dienstag, 19–20.30 Uhr, siehe Hausangebote S. 50



## NEU Krise als Herausforderung zur Sinnfindung

### Wendepunkte im Leben

Altes trägt nicht mehr – Neues ist noch nicht. Vielleicht hat die Krise mich so tief existentiell getroffen, dass ich nicht weiß, wie das Leben weitergeht – ob es überhaupt weitergeht – will ich das noch – macht das überhaupt noch Sinn? Vielleicht stelle ich sogar zum ersten Mal die Frage nach dem Sinn des Lebens oder nach dem Sinn meines Leben.

In diesen Tagen werden Aussichtslosigkeiten, Nöte und Ängste ihren Platz haben, wir werden aber auch die eigenen Ressourcen aufspüren. Und wir werden einen Raum bereiten für das vielleicht ganz Neue – uns dem, was werden will, zuwenden.

**Freitag, 24.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 26.02.17 (15 Uhr)**

Kursgebühr: 160 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Marianne Schemmer**

## NEU Raum für mich

Für Begleitende von Menschen in Krankheit, Sterbe- und Trauerzeiten

*„Damit es dir gut gehe, erweise dich als Schale, die wartet bis sie gefüllt ist, ehe sie weitergibt. Auf diese Weise gibt sie, was überfließt, ohne eigenen Schaden zu nehmen. Die Schale ahmt die Quelle nach. Habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.“*

nach Bernhard v. Clairvaux

Krankheit, Sterben und Trauer fordern uns.

Dieses Wochenende bietet breiten Raum, sich selbst neu zu spüren und die eigene Quelle zu nähren – in Stille und Gespräch, im freien Fließen von Farben, im Tönen und dem Erfahren des Fließens im eigenen Körper; gerahmt von Meditation, Achtsamkeit und Gebet.

**Freitag, 29.09. (18 Uhr) bis Sonntag, 01.10.17 (15 Uhr)**

Kursgebühr: 130 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Doris Dung-Lachmann**

## Die heilsame Kraft der Achtsamkeit

Stille Tage mit Übungen zu Achtsamkeit und Mitgefühl für sich und andere

Elemente: Sitzen in der Stille, mitfühlender Austausch in der Gruppe, Körperübungen aus Yoga und Eutonie, Imagination, Naturmeditation und Gebet, Schweigezeiten. Einzelbegleitung ist möglich.

Achtsamkeit, das Sein im Hier und Jetzt, beruhigt unseren Geist, beschwichtigt unsere Gedanken und öffnet unser Herz. Wir wollen uns berühren lassen von dem, was ist, und durch Freundlichkeit und Akzeptanz in unsere Mitte kommen.

**Montag 19.06. (17 Uhr) bis Freitag 23.06.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Elisabeth Rottmann**

## NEU Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit

*„Immer, wenn ich mitten im Alltag innehalte und gewahr werde, wie viel mir geschenkt ist, werden zahllose Selbstverständlichkeiten zu einer Quelle des Glücks.“*

Gustave Flaubert

Ein Tag der Achtsamkeit im Sitzen, Gehen, Essen, miteinander Sprechen und Dasein

Verlangsamungsübungen aus Eutonie und Yoga helfen uns, ruhiger zu werden, Kraft zu schöpfen, bewusster zu leben und zu fühlen.

Ein Tag, den ich mir zum Geschenk machen kann als Auszeit, um mich besser kennen zu lernen und auf die innere göttliche Kraft zu lauschen.

- Schweigendes Gehen in der Natur
- Neue Räume im Körper öffnen durch Leibübungen (Gebärde, Eutonie, Atem)
- Meditation
- Imagination
- Achtsame Kommunikation (von Herzen sprechen)

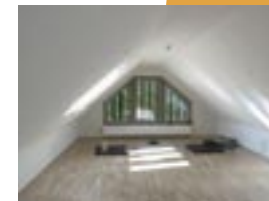
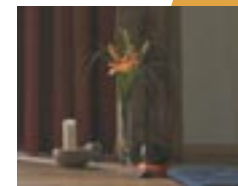
Zum gemeinsamen Mittagessen bringe jede/r etwas mit. Wetterfeste Kleidung!

**Samstag, 10–18 Uhr**

Termine:	11.02.17	20.05.17	18.11.17
	18.03.17	16.09.17	

Kursgebühr: 60 € pro Tag

**Leitung: Elisabeth Rottmann**



## Loslassen und Neuwerden · Eutonie

### Einübung in Körperwahrnehmung und Stille

Eine Hilfe zu Entspannung und Ruhe in sich selbst sind die Wahrnehmungsübungen der Eutonie = Wohl-Spannung. Die Übungen regen einen Lernprozess an, durch den der Mensch zu einem besseren Umgang mit äußeren und inneren Spannungen befähigt wird.

Sie regen an, auch im Alltag immer mehr Gespür für sich zu entwickeln, zum einen ein Gefühl für die Körperhaltung und das Sein in der Welt, und zum anderen ein wachsendes Bewusstsein dafür, wie es mir geht und was ich brauche, um ein „Leben in Fülle“ zu leben. Eine kontinuierliche Teilnahme wird empfohlen.

#### Freitag, 16.30–18.30 Uhr

Termine: 10.02.17 19.05.17 17.11.17  
17.03.17 15.09.17

Kursgebühr: 22 € pro Termin

Leitung: Elisabeth Rottmann

## NEU Herz Qi Gong

„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel.“

Herz Qi Gong stärkt die Herzenskraft, Haltung, Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebensenergie kommen in Fluss. Herz Qi Gong ist eine Form aus 8 Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter.

Wir üben einen Teil der Zeiten im Garten.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert. In der Regel werden ca. 75 € erstattet.

#### Freitag 18.08. (15 Uhr) bis Sonntag 20.08.17 (13 Uhr)

Kursgebühr: 135 € Unterkunft: 70 €

Leitung: Hans Martin Lorentzen



## NEU Yoga

„Du bist nicht ein Tropfen im Ozean, du bist der Ozean in einem Tropfen.“

Rumi

Unser Körper bildet die Basis für unsere Selbstwahrnehmung und ist Ausdruck des eigenen Selbst. Er bietet uns die Möglichkeit des Erlebens und Begegnens, ist Ort der individuellen und gemeinsamen Geschichte.

### Yoga-Workshop

#### Im Leben stehen

„Zu sich selber stehen“, „füreinander einstehen“, „einen Standpunkt haben“ – Die verschiedenen Standhaltungen im Yoga lassen dich spüren, was in unserer Sprache bereits fest verankert ist: wie wichtig es ist, im Leben zu stehen.

Samstag, 07.01.17, 10–17 Uhr

#### Mit dem Herzen sehen

Rückbeugen stärken die Rückenmuskulatur, schenken uns eine anmutige Haltung und öffnen unser Herz, wo ganzheitliches Verstehen möglich ist.

Samstag, 03.06.17, 10–17 Uhr

#### Mit Yoga im Gepäck nach Hause gehen

Für die tägliche Yogapraxis erarbeiten wir uns eine einfache, aber wirkungsvolle Sequenz, die durch Meditation und Atemübungen abgerundet wird.

Samstag, 24.09.17, 10–17 Uhr

Kursgebühr: 50 € pro Tag

### Yoga-Seminar

#### Der Körper als Ort der Begegnung mit sich selbst

Um mehr über sich und sein Eingebunden-Sein in der Welt in Erfahrung zu bringen, wenden wir uns in diesem Seminar mit Hilfe verschiedener Yogawerkzeuge unserem Körper zu.

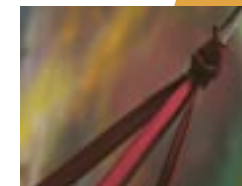
Freitag, 01.09. (18 Uhr) bis Montag, 04.09.17 (11 Uhr)

Kursgebühr: 160 € Unterkunft: 105 €

### Yoga... ist eine Reise

Jeden Mittwoch, 9.30–11 Uhr, siehe Hausangebote S. 50

Leitung dieser Angebote: Sabine Schwetka



## Meditation und Übungen des Yoga

### für Ungeübte und Geübte

Die Hinführung zur Meditation und deren Vertiefung geschieht im Stil der gegenstandsfreien Meditation des Zazen oder des „Sitzens in der Stille“. Diese Meditationsübung ist nicht an eine Religion oder Konfession gebunden, nimmt aber dankbar Anstöße aus allen spirituellen Traditionen auf, die dem „Sitzen in Stille“ dienen. Es geht dabei nicht um Konzepte, sondern um das Leerwerden und das Lassen, um still zu werden wie Wasser, das ungestört zur Ruhe kommt und so zu einem klaren Spiegel wird.

Der Weg wird unterstützt durch sanfte Yogaübungen (asana), Yogaatmarbeit (pranayama), Visualisierungsübungen und Tönen, wobei die Körperarbeit das „Sitzen in der Stille“ wesentlich erleichtert.

Die Praxis der Meditation und des Yoga sind in diesen Kursen so aufeinander bezogen, dass sich deren Erfahrungsräume von Sammlung, Achtsamkeit und Stille wechselseitig unterstützen und vertiefen können. Beide Kursangebote richten sich an Anfänger und Geübte.

Neben dem regelmäßigen Erfahrungsaustausch finden die Kurse in durchgehendem Schweigen statt.

**Samstag, 05.03.17, 9–16 Uhr**

Kursgebühr: 65 €

**Freitag, 08.09. (18 Uhr) bis Sonntag, 10.09.17 (16 Uhr)**

Kursgebühr: 150 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Adelheid Kaehler, Friedhelm Kienz**

## NEU Zen ... einfach sitzen

### Die Meditation des Zen – Einführung und Einübung

*„Man kann Stille nicht machen, man kann sie nicht herstellen, aber sie ist da, wenn man aufhört zu machen.“* Thich Nhat Hanh

Das Herzstück der Zen-Übung ist Zazen, das Sitzen in der Stille; diesen Meditationsweg wollen wir einüben und vertiefen. Ungeübte und auch schon Geübte sind dazu herzlich willkommen.

**Donnerstag, 18–21 Uhr**

Termine: 23.02.17 29.06.17 19.10.17  
27.04.17 31.08.17 21.12.17

Teilnahme ist kostenlos. Spenden an den Benediktshof werden aber dankbar entgegengenommen.

**Leitung: Friedhelm Kienz**

## NEU Ausbildung zum/r Klangmassneur/in

### Eine Kooperation mit dem Institut für energetische Klangarbeit (iek)

Klangschalen besitzen durch ihre Materialzusammensetzung eine spezielle Klangfarbe. Bei einer Klangmassage knüpfen die besonders obertonreichen Klänge und sanften Vibrationen an pränatale Wahrnehmungen an. Diese sind emotional positiv geprägt, da sie an die Prinzipien von Urvertrauen und Ur liebe gekoppelt sind.

Verantwortungsvoll eingesetzt ermöglicht Klangmassage eine nonverbale Kommunikation, die in allen Lebensphasen eingesetzt werden kann. So können Menschen zur Entspannung und zum Wohlfühlen, in ihrer Entwicklung, bei Lernstörungen oder in veränderten Lebenssituationen, wie Trennung, Angst, Krankheit, Pflege und Betreuung begleitet werden.

Die Ausbildung nach den Vorgaben des Institut für energetische Klangarbeit richtet sich an alle, die beruflich mit Menschen arbeiten, mit Menschen arbeiten wollen, Spaß an Klang haben und alle Interessierte.

Mit Abschluss der Ausbildung ist der/die Teilnehmer/in befähigt die Klangmassage in eigener Praxis und für Einrichtungen im Gesundheitswesen anzubieten.

Weitere Infos unter: [www.klangmassage-iek.de](http://www.klangmassage-iek.de)

**Basisausbildung: Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr**

Modul 1 05.05.–07.05.17 Modul 2 21.07.–23.07.17  
Je Modul: Kursgebühr: 240 € Unterkunft: 70 €

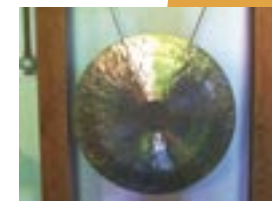
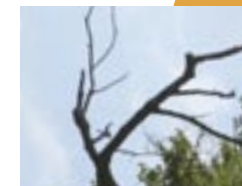
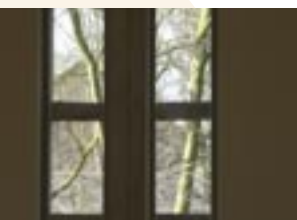
Modul 3 01.09.–03.09.17 Modul 4 03.11.–05.11.17  
Je Modul: Kursgebühr: 260 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Stefan Salzmann, Reinhold van Weegen**

### Workshop zum Kennenlernen:

**Mittwoch, 01.03.17, 18.30–21.30 Uhr**

Kursgebühr: 20 €







## Stille und schöpferisches Gestalten

### Meditation und schöpferisches Gestalten

Diese Tage bieten die Möglichkeit, das schöpferische Tun mit einem Medium (Aquarellfarbe, Pastell-, Wachs- und Pittkreide, Tonerde) kennen zu lernen bzw. zu vertiefen.

Der Morgen beginnt mit Meditation im Sitzen und einer Naturmeditation. Am Vormittag bereiten wir mit Hilfe von Leibspürübungen, Imaginationen und Gesprächen den Boden für die Atelierarbeit am Nachmittag.

Das schöpferische Tun und die damit verbundene Prozessarbeit werden im Atelier individuell begleitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Gewünscht sind Lust und Freude am Ausdruck.

**Mittwoch, 14.06. (18 Uhr) bis Sonntag, 18.06.17 (11 Uhr)**  
Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 140 € (evtl. Materialkosten)

**Leitung: Christoph Gerling**

### NEU Ja zum Jetzt · Sommerwoche

Meditation – Achtsamkeit – Geführtes Zeichnen

*„Alles was Du brauchst ist tief in Dir verborgen und wartet darauf, sich zu entfalten.“*

Innehalten, dem Wesentlichen auf die Spur kommen, meinen Lebensweg neu ergründen und in Freiheit den eigenen Weg gehen. Eingebettet in die wunderbare Natur – in ihrer Stille und Fülle – ist der Benediktshof ein unterstützender Ort dieser persönlichen Entfaltung und Vertiefung Raum zu geben. Den eigenen Innenraum wieder wahrnehmen und das, was werden will, erspüren und sich entfalten lassen.

Zeiten der Stille, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Naturerleben, Geführtes Zeichnen und Zeiten zur freien Verfügung geben den Tagen einen Rhythmus.

Es gibt Möglichkeiten zum Einzelgespräch mit der Leiterin.

**Montag, 31.07. (16 Uhr) bis Sonntag, 06.08.17 (11 Uhr)**  
Kursgebühr: 350 € Unterkunft: 210 €

**Leitung: Marianne Schemmer**



### NEU Geführtes Zeichnen

*„Alles was Du brauchst ist tief in Dir verborgen und wartet darauf, sich zu entfalten.“*

Das Geführte Zeichnen ist ein zentrales Medium in der initiatischen Arbeit nach Dürckheim. „Geführt“ meint hier „von innen heraus führen lassen“. Mit geschlossenen Augen in die eigene Tiefe lauschend, geschieht Hinwendung zur inneren Bewegung, die mittels der Zeichenstifte Spuren auf dem Zeichenpapier sichtbar werden lässt.

Du wirst hineingenommen in ein schöpferisches Geschehen – das aus sich selbst heraus Wirk- und Werdekräfte entwickelt – und kommst zunehmend mit Dir selbst in Berührung. Gefühle können ihren Ausdruck finden und Gestautes oder Verhindertes kann wieder ins Fließen geraten. Ein „Dir-auf-die-Spur kommen“, ein „Dich-wieder-finden“ wird erfahrbar und Du stehst staunend und berührt vor dem ins Sichtbare Gehobene.

#### Dem Wesentlichen auf die Spur kommen

**Sonntag, 05.02.17, 10 – 16 Uhr**

Kursgebühr: 50 € Materialkosten: 6 € bitte bar bezahlen

#### Geführtes Zeichnen zum Kennenlernen

**Samstag bzw. Freitag, 15.30 – 18 Uhr**

Termine: 18.03.17 22.04.17 15.09.17

Kursgebühr: 22 € pro Termin Materialkosten: 5 € bitte bar bezahlen

#### Geführtes Zeichnen – Feste Gruppe

Dem inneren Potential ins Leben verhelfen.

In einer kleinen vertrauten Gruppe sich dem Prozess der Hingabe an die eigenen Kräfte anvertrauen, dem inneren Potential ins Leben verhelfen und von der verborgenen inneren Weisheit berühren lassen.

**Freitag, 15.30 – 18.30 Uhr**

Termine: 20.10.17 17.11.17 08.12.17

Kursgebühr: 100 € Materialkosten: 20 € bitte bar bezahlen

**Leitung dieser Angebote: Marianne Schemmer**





## NEU Punkt, Kreis und Schale

### Ein Wochenende mit Geführtem Zeichnen und Stille

Im Kleinsten ist das Ganze enthalten, im Umkreis Leere und Fülle zugleich, Anfang, Ende, Neuanfang, Einatem und Ausatem. Die Schale kann Symbol sein für das Empfangen und Geben, den Aufbruch und die Geborgenheit, die Quelle und den Brunnen...

Dies sind nur einige der möglichen Inspirationen, die uns aus diesen Urformen aufleuchten können. An diesem Wochenende wollen wir uns im Wechsel von kurzen Impulsen zu den Urformen Punkt, Kreis und Schale, im Prozess des Geführten Zeichnens und in der Stille, in Meditation und Naturbetrachtung stärken lassen für Aufbruch und Alltag, je nach der jeweils individuellen Lebenssituation. Im Geführten Zeichnen nach Maria Hippius Gräfin Dürckheim, können wir den eigenen inneren Impulsen vertrauend Spuren entstehen lassen, die sowohl während des Prozesses des Geführten Zeichnens als auch in der nachfolgenden Betrachtung des Entstandenen impulsierend und nachhaltig als stärkend erlebt werden können.

Wir kommen in Kontakt mit dem Wesentlichen in uns. Es ist keinerlei künstlerische Vorerfahrung nötig.

(Bitte bringen Sie warme Socken und bequeme Kleidung mit)

**Freitag, 21.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 23.05.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Petrun Grafe**

## Stille und Ton

### Eine Woche im Schweigen

Zeit, Dich Deinem schöpferischen Grund, der Erde, und dem Atem des Geistes zu überlassen.

Zeit, Dich an Leib, Seele und Geist bilden zu lassen in der Übung der Meditation und der Eutonie.

Sprechen werden Deine Hände in der Arbeit am Tonfeld® (s. S. 44), wozu Du einmal am Tag in Einzelarbeit Gelegenheit hast. Zweimal am Tag feiern wir singend und betend Gemeinschaft.

**Montag, 16.10. (17 Uhr) bis Freitag, 20.10.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 250 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Birgit Böddeling, Elisabeth Rottmann**



## Ausdrucksmalen

Du betrittst das Atelier, findest Deinen Platz zwischen Mitmalenden und überlässt Dich Deinem Tun, an der Malwand stehend, mit Farbe auf großem Papierbogen. Dein Tun hinterlässt die Spuren, die Dich nach und nach zu Deinem Bild führen: nicht einem vor-gestellten Bild, sondern dem Bild, das das Dir bisher Unmögliche überschreitet und neue Lebensmöglichkeit ausdrückt.

Die Begleiterin unterstützt Deinen Prozess, ermutigt Dich zum Wagnis, trägt Sorge dafür, dass Du und Dein neues Bild genug Schutz erfahren und dass Du seine Botschaft hörst.

### Ausdrucksmalen am Nachmittag

#### Montag, 15.30–18.15 Uhr

Termine:	09.01.17	18.09.17	20.11.17
	16.01.17	25.09.17	27.11.17
	23.01.17	02.10.17	04.12.17
	30.01.17	09.10.17	11.12.17

Kursgebühr: 40 €, bei Teilnahme an einem Block (4x) 140 €

Materialkosten: 5 € pro Tag bitte bar bezahlen

**Leitung: Birgit Böddeling**

### NEU Malen Und Teilen – MUT – Jahresgruppe Ausdrucksmalen

Meditation, Naturmeditation, Kreistänze, Imagination, Gebet und Austausch in der Gruppe rahmen die Ausdrucksmal-Zeiten im Atelier. Die feste Gruppe über das ganze Jahr bietet einen besonderen Rahmen und Unterstützung für mutige Schritte.

Für die Teilnahme an der Jahresgruppe solltest Du mindestens einmal das Ausdrucksmalen am Benediktshof kennengelernt haben.

Eine verbindliche Anmeldung für alle 4 Termine ist erforderlich.

#### Termine:

**Donnerstag, 12.01. (18 Uhr) bis Sonntag, 15.01.17 (11 Uhr)**

**Mittwoch, 24.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 28.05.17 (11 Uhr)**

**Freitag, 22.09. (16.30 Uhr) bis Sonntag, 24.09.17 (11 Uhr)**

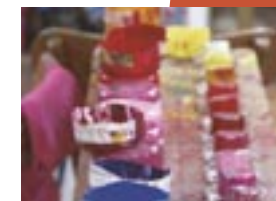
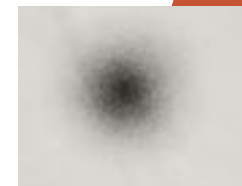
**Donnerstag, 23.11. (18 Uhr) bis Sonntag, 26.11.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 960 € Unterkunft: 410 €

zahlbar in 2 Raten: 685 € im Januar u. 685 € im August 2017

Materialkosten: 80 € bitte bar bezahlen

**Leitung: Birgit Böddeling, Anne Lohmer**





### Ausdrucksmalen Intensiv

Eine Woche tiefer Einkehr: Stille, Gebet und Ausdrucksmalen.

**Montag, 20.02. (17 Uhr) bis Freitag, 24.02.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 140 €

Materialkosten: 35 € bitte bar bezahlen

**Leitung: Birgit Böddeling**

### Ausdrucksmalen an Allerheiligen

Stille – Austauschrunde – Ausdrucksmalen – Mahlzeit – Pause –  
Ausdrucksmalen – Abschluss

**Termin: 01.11.17, 10–18 Uhr**

Kursgebühr: 70 € pro Tag

Materialkosten: 10 € bitte bar bezahlen

**Leitung: Anne Lohmer**

### Seelenbilder – Malen aus der eigenen Tiefe

*„Wenn alle Kursteilnehmer ganz vertieft ins Malen sind, wachsen  
Stille und Dichte“* Katharina Shepherd

#### Bildprozesse und Bildbetrachtung

#### Sich entfalten im schöpferischen Tun

Beim großflächigen Malen kannst Du Dich auf vielfältige Weise erfahren und erleben. Das Tor zum Geheimen kann sich öffnen – die Bilder entstehen von innen her. Bilder aus der Stille, aus der Tiefe Deines Herzens entstehen und bringen Dich in Fühlung, sowohl mit Deinen Ängsten und alten seelischen Wunden als auch mit Deiner Freude, Lebenskraft, Kreativität und Liebe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Termine können einzeln besucht werden. Eine mehrfache oder regelmäßige Teilnahme ist jedoch sehr förderlich für den eigenen Bewusstwerdungs- und Entfaltungsprozess.

#### Sonntag, 9–18 Uhr

Termine:	08.01.17	23.04.17	13.08.17	19.11.17
	12.02.17	21.05.17	17.09.17	
	19.03.17	02.07.17	22.10.17	

Kursgebühr: 65 € pro Tag

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

**Leitung: Marianne Schemmer**



### Die Lebenskraft der Farben

An diesem Wochenende bist du eingeladen, in die Welt der Meditation und Kreativität zugleich einzutauchen.

Mit den fließenden Farben kannst du dich einüben im Loslassen, im Fließlassen, dem Fluss des Lebens zu trauen. Die Kraft der Farben lässt dich erkennen, welche Fülle das Leben für dich bereithält. Unterschiedliche Meditationen, Körperspürübungen und leise, meditative Musik leiten dich, alle deine Sinne zu wecken, die Fülle deines Lebens zu entdecken und dieser Fülle in hellen oder dunklen, transparent leuchtenden Farben Ausdruck zu geben.

An dieser Gruppe kann jede/r teilnehmen, auch und „gerade“, wenn sie/er meint, nicht malen zu können. Das gemeinsame Schaffen in Freude und Stille und der Austausch über das Geschehen stehen im Vordergrund.

**Freitag, 24.03. (18 Uhr) bis Sonntag, 26.03.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 70 €

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

**Leitung: Margret Steentjes**

### NEU Sinnerfahrung mit Leib, Seele und Farbe

Eigenliebe, Selbstachtung, Lust auf uns selbst, Anerkennung und Wertschätzung und damit verbundene Sinn-Findung beginnt erst einmal bei uns selbst.

In diesen Tagen wollen wir einüben, unsere Gefühle und Empfindungen wertzuschätzen, egal, ob sie sich angenehm oder unangenehm anfühlen. Sie zuzulassen ist ein wichtiger Schritt, um zu erkennen, wer ich bin, welche Wünsche ich habe und was mir gut tut. Elemente: Körperübungen (u.a. Eutonie), Ausdruck mit der Aquarellfarbe, Meditation, Austausch in der Gruppe.

**Freitag, 08.09. (18 Uhr) bis Sonntag, 10.09.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 140 € Unterkunft: 70 €

Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

**Leitung: Elisabeth Rottmann, Margret Steentjes**





## NEU Auf dem Weg zum inneren Urgrund

### Initiatives Spiel mit Urgebärden und Grundfarben

In unserem Alltag sind wir meistens nach außen orientiert, um die anfallenden Aufgaben zu bewältigen. Damit wir zu der Person erblühen können, die in uns angelegt ist, ist es hilfreich, uns auch nach innen zu wenden. Während sich die Bewegungen unserer Seele durch Gebärden und Farben ausdrücken, verbinden wir uns mit unserem Inneren und kommen zu uns selbst. Innere Ressourcen können erlebt werden und ahnungsweise der göttliche Urgrund. Wir fühlen uns meditativ ein in männlich geradlinige und weiblich runde Urgebärden. In der Gruppe gehen wir einzeln und gemeinsam mit diesen Gebärden ins Spiel. Daraus entwickelt sich ein Spiel mit den Grundfarben Blau, Gelb, Rot auf dem Papier. Es darf auch eine Geschichte daraus entstehen. Gemeinsam lauschen wir auf die individuellen Erfahrungen und deren Bedeutung für jeden Einzelnen.

**Montag, 08.05. (17 Uhr) bis Freitag, 12. 05.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 350 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Hildegard Wiedemann**

## NEU Lebendiger Mythos – König Ödipus:

### „Wer bin ich?“

Die Lebensfrage des Ödipus wird uns beschäftigen. Ödipus, ein ausgesetztes Kind, wird auf tragische Weise schuldig. Indem er sein Schicksal zunehmend annimmt, findet er zu sich selbst und zur inneren Ruhe.

Texte aus der griechischen Mythologie werden uns zum Malen, Gebärden und Tanzen anregen. Dabei können eigene Themen anklingen und die Frage „Wer bin ich?“. Wir werden auf Antworten aus unserer Tiefe lauschen, die uns den Weg weisen zur Annahme unseres Schicksals.

**Freitag, 13.10. (18 Uhr) bis Sonntag, 15.10.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 195 € Unterkunft: 70 €

Materialkosten: 5 € bitte bar bezahlen

Für diesen Kurs bitten wir um eine Anmeldung bis zum 01.10.17

**Leitung: Hildegard Wiedemann**

## Schreibwerkstatt

### Kreatives Schreiben · Im Anfang ist das Wort

Schreiben verwandelt. Weil auf dem Papier alles möglich ist. Dinge, die noch nicht sind – aber sein könnten. Am Anfang ist das Wort. Daraus entstehen Welten.

Schreiben macht Spaß. Besonders das „Kreative Schreiben“. Weil keine Zeit bleibt, darüber nachzudenken, ob etwas gut oder schlecht, richtig oder falsch ist. Was auf's Papier fließt, überrascht einen oft selbst.

Wir schreiben über Gott und die Welt und trainieren unseren Möglichkeitssinn.

**Freitag, 17.02. (17 Uhr) bis Sonntag, 19.02.17 (14 Uhr)**

Kursgebühr: 190 € Unterkunft: 70 €

### Sommerschreiben · Himmelsapfel, Erdenglück

Als Eva das Paradies verließ, nahm sie einen Apfel mit. Sie legte seine Kerne in die Erde, dass ein Baum daraus wüchse. Eine Erinnerung an den Ort ihrer Geborgenheit. Bei dieser kreativen Sommerauszeit finden wir solche Orte. Wir gehen raus in den Garten, streifen durch Wald und Felder, setzen uns an die Ems und lassen uns von den Wolken inspirieren. „Alles beginnt mit der Sehnsucht“, sagt Nelly Sachs. Wir folgen ihr und schreiben von Träumen, Wünschen – und von Momenten der Erfüllung.

**Montag, 03.07. (15 Uhr) bis Donnerstag, 06.07.17 (14 Uhr)**

Kursgebühr: 270 € Unterkunft: 105 €

### Biografisches Schreiben · Mein Leben in Geschichten

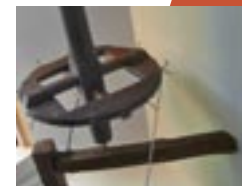
„Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm“.  
Manche Kindheitserinnerungen prägen ein Leben. Der alte Dachboden, helle Sommernächte, Omas Geruch nach Äpfeln und Gries, der liebe Gott im Himmelszelt. Träume vom Sein und vom Werden. Beim biografischen Schreiben weben wir Geschichten aus unserer Geschichte: Vergessenes taucht wieder auf, Erlebtes bekommt Sinn, Verwandlung ist möglich.

„Wir schreiben, um das Leben doppelt zu kosten: einmal im Augenblick selber und dann im Rückblick.“ Anais Nin

**Montag, 09.10. (15 Uhr) bis Donnerstag, 12.10.17 (14 Uhr)**

Kursgebühr: 270 € Unterkunft: 105 €

**Leitung dieser Angebote: Susanne Niemeyer**







## Singen „Wie im Himmel“

„Nutze alles an Begabung, was du hast. Es wäre still in den Wäldern, würden nur die Vögel singen, die es am besten können.“ Zen-Weisheit

So geht es auch bei uns nicht darum „gut“ oder „richtig“ zu singen, sondern darum, sich mit der eigenen Stimme zu verbinden.

In einer längeren Aufwärmphase nehmen wir Kontakt mit dem Boden, mit unserem Körper und Atem und mit unserer Stimme auf und verankern uns so mehr und mehr in unserer Leibmitte. Dann kann Singen leicht und verspielt werden, können alte Vorstellungen von dem, was ich kann oder nicht kann, gelassen werden. Wir lenken die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Hören von uns selbst und von den anderen. So erleben wir die Verbundenheit mit der Gruppe und gleichzeitig die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten unserer eigenen Stimme.

### Offenes Singen am Sonntag

Stimmbildung und Einüben von ein- und mehrstimmigen Gesängen

Sonntag, 14–16 Uhr

Termine: 22.01.17 19.03.17 13.08.17 15.10.17

Anmeldung: Andreas Wild, Kostenbeitrag: 12 € pro Termin

### Chorsingen am Donnerstag

Stimmbildung und Einüben von mehrstimmigen Gesängen

Donnerstag, 18.45–20.30 Uhr

Termine: 14-tägig, gerade Kalenderwochen

Kostenbeitrag: 72 € bis 84 € pro Quartal

### Singen für Männer

Körperarbeit, Stimmbildung und Einüben von ein- und mehrstimmigen Gesängen

Freitag, 18–20 Uhr

Termine: 03.03.17 22.09.17

Kostenbeitrag: 12 € pro Termin

### Taizé-Chorsingen

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 37

### Einzelunterricht

Singen, Stimm- und Hörbildung, Klavier und Oboe

Kosten pro Unterrichtsstunde (60 Minuten): 50 €

Terminvereinbarung: Andreas Wild

**Leitung dieser Angebote und Anmeldung: Andreas Wild,**

Tel. 0251 13421747



## Afrikanisches Trommeln · Gemeinsam verwurzelt

Die afrikanische Trommel bringt Menschen zusammen. Diese Art von Musik ist die Vereinigung von Herz, Seele, Geist und Körper.

In diesem Seminar werden wir die afrikanische Trommel kennenlernen und die Kraft der Gemeinschaft erfahren. Es werden Rhythmen aus West- und Zentralafrika erlernt. Und es werden bekannte Rhythmen aus Afrika und kleine Gesänge einstudiert.

Es ist ein Seminar für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse/n und für Trommler, die ihre Techniken verbessern wollen und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

**Freitag, 12.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 14.05.17 (15 Uhr)**

Kursgebühr: 150 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Michel Sanya Mutambala**



## NEU „Alles beginnt mit der Sehnsucht“

Ikebana, der Blumenweg

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“, dies sind die Anfangszeilen eines Gedichtes der jüdischen Dichterin Nelly Sachs. Ist dies nicht eine wunderbare Aussage gerade in einer Zeit, in der viele Menschen auf der Suche sind?

„Sehnsucht“ beinhaltet die Suche des Menschen nach Aufmerksamkeit, Zuneigung, Freundschaft, Liebe, ... und vermehrt auch nach Stille.

IKEBANA, die asiatische Kunst, ist eine Möglichkeit, durch arrangierte Blumen seiner eigenen Sehnsucht Ausdruck zu verleihen.

Ikebana ist ein meditativer Lebensweg. Er bedeutet, Blumen zu ihrer vollen Schönheit zu erwecken. Die Harmonie, die sich in einer Blume, in einem Arrangement offenbart, verbindet sich mit unserem innersten Wesen.

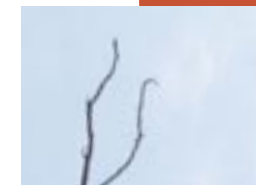
Spirituelle Impulse und Zeiten der Stille sollen uns dabei unterstützen, den Umgang mit den Pflanzen als Teil der Schöpfung wieder neu zu erfahren und bewusster zu leben.

Durch die Kunst des Blumensteckens zum Thema SEHNSUCHT und zu Werken Marc Chagalls wird uns auf eine besondere Weise der Besinnung Hoffnung auf Lebensfreude im Alltag geschenkt.

**Donnerstag, 06.07. (18 Uhr) bis Sonntag, 09.07.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 120 € Unterkunft: 105 €

**Leitung: Hans-Peter Boor**







## Stille und Begegnung

### Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe

An diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für diese grundlegenden Fragen in unserem Leben. Durch Medien aus der Initiatischen Therapie nach Graf Dürckheim – Leibarbeit, Malen sowie der stillen Meditation – werden wir mit einer tieferen Schicht in uns in Berührung kommen. Von hier aus kann sich die Bedeutung der Fragen „Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe“ neu erschließen, und aus der Fühlung mit unserem Wesenskern werden wir jeweils ganz eigene – und vielleicht neue – Antworten auf unsere Fragen finden.

**Freitag, 17.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 19.02.17 (15 Uhr)**  
Kursgebühr: 160 € Unterkunft: 70 €

**Leitung: Marianne Schemmer**

### NEU Mein Schatten zeigt sich in der Maske

Maskenarbeit nach Laura Sheleen

Beim Bau der Maske zeigen sich aus dem Unbewussten heraus nicht bekannte Kräfte und Lebensmöglichkeiten. Ressourcen, deren Wirkung bislang nicht zur Kenntnis genommen oder unterdrückt wurden, werden manifest. Sie waren im Schatten verborgen und sind als Maske sichtbar. Nach dem Bau der Masken begegnen sich diese im Spiel. Dabei werden bislang verborgene Lebensmöglichkeiten erprobt, neue Lebensmöglichkeiten tun sich auf. Die Maskenarbeit wird begleitet und unterstützt durch Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung in Raum und Zeit in Anlehnung an Laura Sheleen.

Die TeilnehmerInnen bringen eigene Masken mit, wenigstens eine im Maskenbaukurs oder in den letzten Monaten hergestellte Maske. Die Grundkleidung ist neutral, am besten schwarz. Tücher oder andere Requisiten verdeutlichen die Figur auf der Bühne.

Besondere künstlerische Begabungen sind nicht erforderlich. Beide Kurse können getrennt voneinander besucht werden.

#### Wochenendseminar zum Maskenbau

**Freitag, 07.07. (18 Uhr) bis Sonntag, 09.07.17 (11 Uhr)**  
Kursgebühr: 150 € Unterkunft: 70 €  
Materialkosten: 15 € bitte bar bezahlen

#### Maskenspiel

**Montag, 10.07. (15 Uhr) bis Freitag, 14.07.17 (10 Uhr)**  
Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 140 €

#### Leitung: Klaus-Werner Stangier

Bei einer Teilnahme an beiden Kursen beträgt die Kursgebühr 410 € und die Übernachtung von Freitag bis Freitag 220 €



### Meditatives Bogenschießen

*„Nur wenn Sie wahrhaft losgelöst von sich selbst sind, spüren Sie es. Dabei ist alles so einfach... wenn die Spannung erfüllt ist, muss der Schuss fallen – er muss vom Schützen abfallen, wie die Schneelast vom Bambusblatt, noch ehe er gedacht hat.“* Eugen Herrigel

aus: Zen in der Kunst des Bogenschießens

Im Bogenschießen geht es nicht um Leistung, Technik und Erfolge; wenn Bogen und Schütze eins werden, verliert das Ziel seine magische Bedeutung.

Konzentration und Entspannung zur gleichen Zeit ist der Kern aller Zen-Künste wie „Kyudo“ (japanisch: Weg des Bogens) oder „Ikebana“ (Blumenweg).

#### Freitag, 15.30–18.30 Uhr

Termine: 10.03.17 15.09.17  
Kursgebühr: 45 € pro Termin

#### Sonntag, 10–16 Uhr

Termine: 27.08.17 29.10.17  
Kursgebühr: 80 € pro Tag

#### Wochenende

**Freitag, 28.04. (18 Uhr) bis Sonntag, 30.04.17 (11 Uhr)**  
Kursgebühr: 160 € Unterkunft: 70 €

#### Jahresgruppe

##### Freitag, 15.30–18.30 Uhr

Termine: 03.02.17 01.09.17 08.12.17  
12.05.17 06.10.17

Kursgebühr: 200 € insgesamt

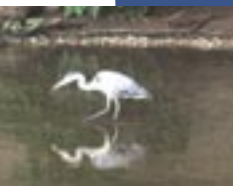
Teilnahmebedingung für die feste Gruppe ist eine Einführung ins Bogenschießen (Angebote s. oben oder Einzelstunden). Ein eigener Bogen kann mitgebracht werden; ansonsten stehen Sportbögen zur Verfügung.

#### Leitung dieser Angebote: Christoph Gerling

Einzelstunden, Gruppen und Wochenenden auf Anfrage

#### Personale Leibarbeit · Offene Gruppe

Mittwoch, 18–20 Uhr, siehe Hausangebote S. 51





## Initiativische Schwertarbeit

### Der Weg führt nach innen

Der Weg mit dem Schwert schneidet frei für eine Entfaltung der bis heute zurückgehaltenen Lebenskräfte. Er stärkt den Mut, auf die „innere Stimme und Intuition“ zu hören, ihr zu vertrauen und Ausdruck zu verleihen, selbst wenn noch so viele rationale Argumente und „wenn und abers“ sich Gehör verschaffen wollen. Das Schwert in der Hand, die Bewegung und das Handeln damit, sind ein unmittelbarer Spiegel dessen, wie ich zur Welt stehe, zur Welt hin handle und der Welt begegne. Reflektierend zeigt das Schwert auf mich selbst, wie ich meine Welt gestalte, und so ist meine Welt – eben wie ich sie gestalte. Wage ich, den „Inneren Weg“ zu gehen? Wage ich, unbequeme Entscheidungen zu fällen und ungewöhnliche Schritte zu tun?

Dieser Übungsweg mit dem Schwert gibt Zufriedenheit, Klarheit, Entschiedenheit und Mut zu Taten.

**Montag, 06.03. (17 Uhr) bis Donnerstag, 09.03.17 (12.30 Uhr)**  
Kursgebühr: 400 € Unterkunft: 105 €

**Montag, 29.05. (17 Uhr) bis Freitag, 02.06.17 (12.30 Uhr)**  
Kursgebühr: 490 € Unterkunft: 140 €

**Montag, 23.10. (17 Uhr) bis Freitag, 27.10.17 (12.30 Uhr)**  
Kursgebühr: 490 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Günther Maag-Röckemann**

## NEU Bachblütentänze

### Harmonisierende Energie

Meditatives Tanzen im Kreis um eine gemeinsame Mitte bringt dich in deine eigene Mitte. Dies gilt besonders für die ruhigen und doch vielfältigen Kreistänze, die auf Anastasia Geng zurückgehen. Jeder Schritt, jede Gebärde, voll auskostet, bekommt eine Bedeutung und führt in der Wiederholung zu innerer Ruhe und Harmonie. Anastasias Zuordnung zu den Bachblüten geschah intuitiv und im Einvernehmen mit der Bachblüten-Autorität Mechthild Scheffer. Auch Amel Helms Choreografien zu Bachblüten können einbezogen werden.

Wir tanzen zu einer Auswahl aus den 38 Bachblüten und lassen uns auf deren stärkende Kraftfelder ein.

Die Termine können einzeln besucht werden.

**Freitag, 15.30–18 Uhr**  
Termine: 24.03.17 09.06.17 22.09.17  
Kursgebühr: 25 € pro Termin

**Leitung: Charlotte Schmengler**



## Tanze!

### Sammlung – Begegnung – Dynamik

Zentriere Dich – bewege Dich mit Freude – erprobe neue Bewegungsmöglichkeiten – komm in Kontakt mit anderen – lass Dich von der Vielfalt der Musik durchdringen – erlebe ein hohes Energieniveau – entspanne Dich – werde still.

Diese Nachmittage sind für alle geeignet, die sich gerne bewegen möchten, Männer ebenso wie Frauen. Es werden keine Schrittfolgen erlernt.

Inspiriert wurde ich durch den Afrikanischen Tanz, die New Dance Improvisation und die Fünf Rhythmen.

Bitte lockere Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**Freitag, 15.30–18 Uhr**

Termine: 20.01.17 07.07.17 10.11.17

Kursgebühr: 25 € pro Termin

**Leitung: Hans-Peter Stemmer**

### Freies Tanzen

Montag, 18–20 Uhr, siehe Hausangebote S. 49



## NEU Das Labyrinth – ein Tanzweg meines Lebens

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol, ein Rätsel, ein heiliges Zeichen für den Lebensweg.

Seine Ursprünge liegen im Dunkel der Geschichte. Besonders bekannt sind das klassische Labyrinth aus Kreta mit 7 Umgängen und das Labyrinth in der Kathedrale von Chartres mit 28 Umgängen.

*„Ich mache mich auf, um die Mitte zu finden, das Ziel meines Lebens. Wenn ich es sehen kann, ist der Weg dahin gerade und leicht. Aber auf Umwege wird mein Schritt geführt. Mein Gott, wie viele Biegungen liegen noch vor mir? Manchmal glaube ich, am Ziel zu sein. Dann wieder stehe ich fast am Anfang.“*

*Zögernd taste ich mich voran. Ich erfahre: Jede Umkehr bringt mich dir näher, kein Schritt ist vergeblich vor dir. Ehe ich es verstehe, liegt die neue Spur für mein Leben vor mir.“*

Mit diesem Text lade ich zu einem Tanztag im Benediktshof ein. Wir gestalten ein Labyrinth und verbinden die einzelnen Umgänge tanzend mit Erfahrungen unseres Lebens. Kreistänze, Bilder und Impulse zum Labyrinth helfen uns, die eigene Lebensspur zu vertiefen.

Sie sind herzlich eingeladen.

Bitte etwas zum gemeinsamen Mittags-Imbiss mitbringen.

**Samstag, 10–17 Uhr**

Termine: 25.03.17 14.10.17

Kursgebühr: 50 € pro Tag

**Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens**



## Fastenkurs

### „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

In einer kleinen Gruppe fasten wir mit verschiedenen Tees und Dinkelbrötchen auf eine sanfte Weise, durch die auch Anfänger einen Zugang zum Fasten finden können.

- Durch die Entbehrung die Fülle erfahren
- Neue Kraft schöpfen – Körper und Seele etwas Gutes tun
- Abstand vom Alltag gewinnen

Gebetszeiten, biblisches Wort, Körperübungen, Meditation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Bewegung in der Natur, Arbeitsexerzium und Kreativität geben den Tagen die Struktur. Im durchgängigen Schweigen werden wir achtsam für die Veränderung, die in uns geschieht.

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen zum Ablauf des Fastens.

**Montag, 20.03. (17 Uhr) bis Sonntag, 26.03.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 280 € Unterkunft: 210 €

Fastenverpflegung: 20 €

**Leitung: Monika Jerzak**

### „Pilger sind wir Menschen“

Wir gehen überwiegend im Schweigen, um nach innen zu hören und unsere Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen:

- Sich an Leib und Seele spüren, Verbundenheit mit dir selbst, der Natur, den Weggefährten und Gott erfahren.
- Bei aller Anstrengung neue körperliche, seelische und geistige Kraft gewinnen, dich dem Weg hingeben – offen sein für das, was er dir beschert, darauf vertrauen, dass dir alles, was du brauchst, gegeben wird.

### „Ich bin dann mal bei mir...“

Hermannsweg von Tecklenburg nach Halle (Etappen 18–20 km)

**Freitag, 31.03. (8.30 Uhr) bis Sonntag, 02.04.17 (ca. 17 Uhr)**

Hermannsweg von Halle zum Hermannsdenkmal (Etappen ca. 15 km)

**Freitag, 13.10. (9 Uhr) bis Sonntag, 15.10.17 (ca. 17 Uhr)**

Anfragen und Anmeldung ausschließlich an

**Monika Jerzak** E-Mail: m.jerzak@dokom.net, Tel. 0231 75 38 12



## Angebote für Frauen

### NEU Wiedererwachen – außen und innen

#### Anbindung und Erinnern an die göttliche Kraft in uns

Eine ganzheitliche Heil- und Lebensweise baut nach Sebastian Kneipp (1821–1897) auf fünf Säulen auf: Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Wasser und Innere Ordnung.

Ein waches Selbst-Wahrnehmen und Übungen mit einigen dieser Elemente können das SEINS-Erleben als Einheit von Körper, Geist und Seele fördern und stärken z.B. Taulaufen, kalte Güsse, Heusäckchen. Stille, Meditation und personale Leibarbeit ergänzen diese Übungen um die spirituelle Dimension.

Der Kurs findet statt während des Wiedererwachens der Natur. Diese schöpferische Zeit ist wie geschaffen um Selbstheilungskraft, Lebensfreude und Kreativität für sich neu zu entdecken.

Bitte bequeme Kleidung und ein zusätzliches Handtuch mitbringen.

**Mo 24.04. (17 Uhr) bis Freitag 28.04.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr: 210 € Unterkunft: 140 €

**Leitung: Andrea Witte**

### Nachtgebet für Frauen

„Dann wird dein Licht in der Finsternis aufstrahlen“ (Jes.)

Gebet, Stille, Gesang, Tanz mit Elisabeth Levenig-Erkens  
Predigt: Doerthe Brandner, evangelische Pfarrerin

**Freitag, 03.03.17, 21– ca. 22.30 Uhr**

Im Anschluss an das Gebet laden wir ein zu Brot und Wein – wir bitten um eine Spende zugunsten eines Frauenprojekts.

Keine Anmeldung erforderlich

**Leitung: Birgit Böddeling**

### Inselzeiten für Frauen auf Wangerooe

Inseltage für Frauen mit Ge(h)zeiten für Wind und Weite – Stille und Bewegung – Gebet, Tanz und Träume – Alleinsein und intensiver Austausch in der Gruppe.

„Sein was ich bin, Atem aus dem großen Atem“

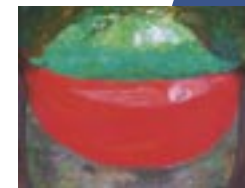
**Dienstag 18.04. bis Samstag 22.04.17**

„Ich suche nicht – ich finde“ Pablo Picasso

**Donnerstag 29.09. bis Dienstag 04.10.17**

Anfragen und Anmeldung ausschließlich an

**Elisabeth Rottmann** E-Mail: e.rottmann@gmx.net





## Angebote für Männer

### Männer auf dem Weg

Die Männerarbeit auf dem Benediktshof will mit ihren vielfältigen Angeboten uns Männern „Räume“ eröffnen, in denen wir uns gemeinsam auf die Suche nach einer kreativen Lebensgestaltung und einer sinnerfüllenden Spiritualität machen können.

In einer dynamischen Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens können wir so bestimmte Rollenmuster von Männlichkeit ablegen und einander mit unseren wirklichen Stärken und Schwächen begegnen. Es entsteht dann ein „Raum voll von männlicher Kraft, Stärke und gesunder Männersolidarität“. Anselm Grün, Kämpfen und Lieben.

Immer mehr Männer spüren heute, dass ihre Lebensorientierungen zu kurz greifen. Meist wird dies erfahrbar in Krisensituationen.

*„Wer durch persönliche, berufliche oder auch gesellschaftliche Wandlungen herausgefordert wird, überprüft das innere Kräfte-reservoir: Männliche Spiritualität ist Ausdruck dieser Suchbewegung. Spirituelle Männer kehren um; ihre Stärke heißt Entfaltung der Seele. Spirituelle Männer lernen Ja zu sagen zu sich, zu ihrer Männlichkeit und zu einer vitalen männlichen Religiosität.“* Patrick M. Arnold, Männliche Spiritualität.

Kernbereiche unserer programmatisch so ausgerichteten Männerarbeit sind die monatlich stattfindenden offenen „Männersamstage“ und die intensive Männerarbeit in einer einjährigen festen Gruppe.

Ziel unserer Arbeit ist es, die achtsame Selbstwahrnehmung zu stärken und echte, authentische Begegnungen miteinander und mit einer männlichen Spiritualität zu ermöglichen.

Was Richard Beauvais über die existentielle Bedeutung zwischenmenschlicher Begegnungen sagt, könnte auch als das Leitmotiv für unsere Männerarbeit formuliert sein.

*„Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht, auf der Flucht vor sich selbst. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen – er wird allein sein. Erst in der Gemeinschaft mit anderen lernt man sich nicht mehr als Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste zu sehen, sondern als Mensch, der – Teil eines Ganzen – zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet.“*

Richard Beauvais, Menschen brauchen Menschen



### Männersamstage:

Samstag, 10–18 Uhr

Termine:	21.01.17	27.05.17	23.09.17
	04.03.17	08.07.17	11.11.17

Kursgebühr: 70 € pro Tag

**Leitung: P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen**

### Jahresgruppe:

Ein Jahr mit anderen Männern in einer festen Gruppe Mannsein bewusst erleben und gestalten, diese Möglichkeit eröffnet sich in einer Jahresgruppe.

Termine:

Freitag, 10.02. (18 Uhr) bis Sonntag, 12.02.17 (15 Uhr)

Samstag, 29.04.17, 10–18 Uhr

Samstag, 01.07.17, 10–18 Uhr

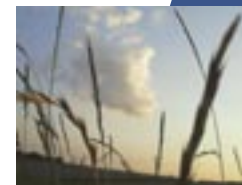
Freitag, 15.09. (18 Uhr) bis Sonntag, 17.09.17 (15 Uhr)

Kursgebühr: 420 € Unterkunft: 140 €

zahlbar in zwei Raten: 280 € im Januar und 280 € im August 2017

Für Erstteilnehmer ist eine Einzelstunde mit dem Kursleiter verpflichtend. Bei der Anmeldung bitte angeben.

**Leitung: P. Ludolf Hüsing, Friedhelm Kienz**





## Benediktshof-Gemeinschaft

### Tag der offenen Tür und Tage der Begegnung

Diese Tage laden zum Kennenlernen, zur Begegnung und zum Austausch ein.

Freitag, 23.06. bis Sonntag, 25.06.17

#### Freitag

19.30 Uhr „Sich neu finden im biblischen Wort“

#### Samstag Tag der offenen Tür

11–18 Uhr Infostände und Workshops  
Mittagessen, Kaffee und Kuchen werden angeboten

19 Uhr Musikalische Vorbereitung  
alle Instrumente und Stimmen sind willkommen

20.30 Uhr Taizé-Lichterfeier

#### Sonntag

9.30 Uhr Erfahrungsaustausch in der Gruppe  
11.15 Uhr Eucharistiefeier mit anschließender Agape  
Für das gemeinsame Essen bringen alle etwas mit.

Gern können Sie das ganze Wochenende auf dem Benediktshof verbringen. Bitte melden Sie sich dazu rechtzeitig an.

### Benediktshof-Wochenenden

An diesen beiden Hofwochenenden ist es möglich, in Verbindung mit den Hochfesten Pfingsten und Weihnachten die inhaltliche Arbeit des Benediktshofes kennen zu lernen.

Elemente dieser Tage sind: Sitzen in der Stille, Gespräch, Schweigen, Leibspürübungen, „sich neu finden im biblischen Wort“, Singen und Musizieren, verschiedene Angebote einzelner MitarbeiterInnen, Austausch in der Gruppe.

#### Benediktshof-Wochenende Pfingsten

Freitag, 02.06. (18 Uhr) bis Sonntag, 04.06.17 (11 Uhr)

Kursgebühr: 60 € Unterkunft: 70 €

Mitglieder des Fördervereins zahlen eine Kursgebühr von 40 €.

#### Benediktshof-Wochenende Advent

Freitag, 15.12. (18 Uhr) bis Sonntag, 17.12.17 (11 Uhr)

Kursgebühr: 60 € Unterkunft: 70 €

Mitglieder des Fördervereins zahlen eine Kursgebühr von 40 €.



Auf dem Benediktshof hat sich eine offene und lebendige Gemeinschaft herausgebildet, deren Mittelpunkt der Gottesdienst ist. Die Angebote sind vielfältig und richten sich an Menschen, die eine spirituelle Heimat suchen und diese gemeinsam mit anderen zeitgemäß leben und gestalten wollen.

### Gottesdienste

- **Sonntagsgottesdienst** 11.15 Uhr
- **Eucharistiefeiern**
- **Morgenlob**
- **Taizé-Gebet**
- **Meditation**

Zeiten finden Sie unter **Regelmäßige Hausangebote** S. 48

### Gottesdienste in der Karwoche

Palmsonntag: 09.04.17, 11.15 Uhr

Gründonnerstag: 13.04.17, 20 Uhr

Karfreitagsliturgie: 14.04.17, 15 Uhr

Feier der Osternacht  
mit anschließender Agape 15.04.17, 21 Uhr

(Ostersonntag und Ostermontag kein Gottesdienst)

### Pfingstgottesdienst

Sonntag: 04.06.17, 11.15 Uhr

### Weggemeinschaft in Benediktshof-Kerngruppen

Seit Pfingsten 2009 gibt es die Benediktshof-Kerngruppen als Gottesdienstweggemeinschaft von Menschen, die sich bewusst auf einen christlichen Glaubens- und Lebensweg einlassen wollen und sich dabei gegenseitig unterstützen und tragen.

Die Gruppen (6–8 Personen) treffen sich alle zwei Monate oder öfter nach dem Sonntagsgottesdienst zu anschließendem persönlichen Austausch. Wie wichtig sind in unserer Gesellschaft solche Bedeutungsräume: Miteinander bedeutend sein und immer mehr werden.

**Sonntag, 15.10.17** treffen sich die Kerngruppen von 9.30–17 Uhr. Geistlicher Impuls, Gottesdienst, Agape, Austausch. Interessierte sind herzlich eingeladen.

An diesem Tag können sich auch Benediktshof-Kerngruppen neu zusammenfinden.

Nähere Informationen auf Anfrage.







## Im Geist von Taizé

### Taizé-Tag der Stille

Mitten im Alltag sich selbst unterbrechen

Drei Gebetszeiten 9 Uhr, 12.15 Uhr und 17.30 Uhr  
Schweigen – Leibspürübung/Bibelimagination – Gelegenheit zum Einzelgespräch – Übung der Achtsamkeit – Austauschrunde

jeweils 8.45–18 Uhr

Termine: Dienstag, 10.01.17  
Mittwoch, 22.03.17 (Frühlingsanfang)  
Montag, 05.06.17 (Pfingsten)  
Dienstag, 15.08.17 (Maria Himmelfahrt)  
Dienstag, 03.10.17  
Mittwoch, 06.12.17

Kursgebühr: ab 10 € nach eigener Einschätzung

**Leitung: Birgit Böddeling**

### Taizé-Tage

Gemeinschaft leben in Einfachheit und Stille

Im Jahr 2017 wird es zu zwei wesentlichen Zeiten des Jahres jeweils fünftägige Angebote geben. In einer stabilen Gebetsgemeinschaft kommen wir dreimal täglich zusammen zu Gesang, Stille, Wort. In Meditation, Leibspürübung, Bibelimagination, Mahlzeiten, persönlichen Gebetszeiten und kurzen Austauschrunden erfährst Du die Tragkraft der Gemeinschaft, in der sich uns Gott mitteilt. Wir verbringen die Tage in durchgängigem Schweigen. Die Stille öffnet unsere Sinne und lässt uns lauschend dem begegnen, was gehört werden möchte.

### Durch Seine Wunden sind wir geheilt

Kartage und Osterfest

Dienstag, 11.04. (17 Uhr) bis Ostersonntag, 16.04.17 (12 Uhr)

### Meine Hoffnung, meine Zuversicht

Jahreswechsel

Samstag, 30.12.17 (17 Uhr) bis Donnerstag, 04.01.18 (11 Uhr)

Kursgebühr jeweils :100 € bis 200 € nach eigener Einschätzung

Unterkunft: 175 €

**Leitung: Birgit Böddeling und weitere MitarbeiterInnen**

### Taizé Gebet

Jeden Montag, 90–20 Uhr, siehe Hausangebote S. 50



## Taizé-Chorsingen

Stimmbildung und Einüben von ein- und mehrstimmigen Gesängen und Solostimmen.

**Samstag, 14.30 – 18.30 Uhr**

Termine: 11.02.17 02.09.17

Kursgebühr: 24 € pro Termin

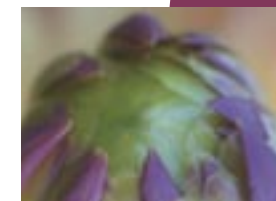
## Wochenende

**Freitag, 05.05. (18 Uhr) bis Sonntag, 07.05.17 (11 Uhr)**

**Freitag, 17.11. (18 Uhr) bis Sonntag, 19.11.17 (11 Uhr)**

Kursgebühr jeweils: 120 € Unterkunft: 70 €

**Leitung dieser Angebote: Andreas Wild**





## Jahresgruppen

### Selbsterfahrung – Seinserfahrung – Glaubenserfahrung

#### Einjährige Schulungsgruppe

Ein Jahr mit GefährtInnen unterwegs sein – Sinn suchen – Sinn erfahren im Geiste Jesu Christi. Mit anderen ein selbstbestimmtes Leben führen. Mehr Gespür bekommen für meinen Körper, für meine Seele, für meine geistigen/spirituellen Kräfte.

Methoden und Medien: Meditatives Sitzen, Personale Leibarbeit, Arbeit mit Träumen, Imagination von Bibel-, Mythen- und Märchentexten, intensive Leibspürübungen, Arbeit mit Stimme/Gebärde, bioenergetische Grundübungen, meditative Tänze, Arbeit am Selbstwahrnehmungsprozess, Arbeit mit Kreativmedien, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Reflexion.

Für ErstteilnehmerInnen sind je eine Einzelstunde mit dem Kursleiter/der Kursleiterin verpflichtend. Bitte bei der Anmeldung angeben.

#### Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr

Termine: 10.02.–12.02.17 15.09.–17.09.17  
09.06.–11.06.17 10.11.–12.11.17

Kursgebühr: 640 € Unterkunft: 280 €, zahlbar in zwei Raten: 460 € im Januar und 460 € im August 2017.

**Leitung: Angela Angenendt-Asdonk, Christoph Gerling**

### „Männer auf dem Weg

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 32

### Meditatives Bogenschießen

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 27

### NEU Malen Und Teilen – MUT

Jahresgruppe Ausdrucksmalen

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 19



## Ausbildung

### Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung

Diese Ausbildung richtet sich insbesondere an Menschen aus helfenden Berufen wie TherapeutInnen, ÄrztInnen, PädagogInnen, SeelsorgerInnen, KrankenpflegerInnen, Führungskräfte u.a. Sie werden in einer sorgfältigen Ausbildung befähigt, andere Menschen bei ihrer Sinnsuche und Lebensorientierung durch Anleitung beim Üben (= Exerzitium) und durch begleitendes Gespräch auf dem Wandlungsweg zu begleiten.

In der **1. Phase (2-jähriger Grundkurs)** ist der Schwerpunkt prozessorientiert, d. h. das intensive Kennenlernen der bisherigen eigenen Entwicklung und das Sich-Einlassen auf neue Erfahrungswege in der Gruppe und in Einzelstunden. Die Verknüpfung von Körper/Leib-Erfahrung und Spiritualität ist ein besonderes Merkmal dieses Ausbildungsweges. Zielsetzung ist in dieser Phase das Herauskristallisieren der eigenen Sinnperspektive und das Umsetzen in den Alltag durch gestaltendes Tun, durch Einübung und durch Reflexion.

Die **2. Phase (2-jähriger Aufbaukurs)** hat zwei Schwerpunkte:

- Vertiefung des am Ende des Grundkurses gewählten Übungsweges in der Initiatischen Kunsttherapie und/oder in der Personalen Leibarbeit.
- Hinführung zur Begleitung anderer Menschen auf ihrem spirituellen Wandlungsweg mit Hilfe dieser Medien.

Elemente dieser beiden Schwerpunkte: Arbeit mit Tonerde, Dynamisches/Geführtes Zeichnen, Arbeit mit Farbe, Personale Leibarbeit, Wegbegleitendes Gespräch.

**Weitere wesentliche Bestandteile des Ausbildungsweges sind:** spirituelle Körper-Leibspürübungen, „Sich neu finden im biblischen Wort“, Gebärde, Imagination und andere kreative Zugänge zum heilen, spirituellen Kern des Menschen; Meditation/Kontemplation (Hinführung zum Herzensgebet/Sitzen im Stile des Zen).

Die Ausbildung wird mit einer **Supervisionsphase (3. Phase)** abgeschlossen, in der die praktische Anwendung (Anleitung des Exerzitiums und Gesprächsführung) in Gruppen und in Einzelarbeit begleitet wird.

#### Ausbildungsteam: Christoph Gerling und ReferentInnen

Der nächste Grundkurs beginnt im Januar 2017.

Nähere Informationen auf Anfrage.





## Fortbildung

### Impuls-Seminar

„Neue Zeiten – neues Wissen“. Der rasante Wandel in unserer Zeit erfasst jeden Menschen in seinem Weltbild und in seinem Alltag. Die Wissenschaft spricht vom Paradigmenwechsel. Die Impuls-Seminare von Dr. Rüdiger Müller fördern das Wissen um diese aktuellen Revolutionen in der Bewusstseinsforschung, der Theologie und den Lebenswissenschaften. Auf dieser Basis kann die eigene Intuition ihre schöpferische Kraft, Orientierung und Sinnstiftung entfalten. Wissen und Intuition bilden so eine erfahrbare Einheit.

### Dürckheims Schatten in dunklen Zeiten

(1933–1945)

Wenn die Schattenseiten eines großen Lehrers offenbar werden, gibt es unterschiedliche Reaktionen. Sie reichen von empörter Verurteilung und radikaler Ablehnung bis zur Verleugnung und Verdrängung unbestreitbarer Tatsachen. Mancher kann nur schwer eine realistische Wahrnehmung der verehrten Idealfigur ertragen.

Die Veröffentlichung des Soziologen Hans-Joachim Bieber von 2014 „SS und Samurai. Deutsch-japanische Kulturbeziehungen 1933 bis 1945“ behandelt ausführlich die Rolle Dürckheims in der fraglichen Zeit in Japan. Sie belegt sein vehementes Sendungsbewusstsein und seine überzeugte Propagandatätigkeit für das Nazi-Regime. Wie passt dies mit Dürckheims Persönlichkeit als charismatischer Meditationslehrer, Buchautor und Mitbegründer der „Initiativen Therapie“ in Todtmoos-Rütte zusammen?

Er gilt als glaubwürdiger Brückenbauer und Pionier zwischen der rationalistischen, materialistischen Welt und der Welt der Transzendenz. Zusammen mit Pater Lassalle zählt er zu den Übermittlern des Zens nach Europa.

Die von ihm initiierte Personale Leibarbeit wird heutzutage in vielen Begegnungszentren und Bildungshäusern angeboten. Initiatisches Gedankengut prägt letztlich auch viele Zentren im In- und Ausland, so auch den Benediktshof. Insofern erschüttert die Kenntnis über seine verborgene Seite in seiner ersten Lebenshälfte viele Schüler und Mitarbeiter, zumal er sich selbst ausweichend über diese Epoche geäußert hat.

Im Seminar verfolge ich Dürckheims Entwicklungsetappen und Motivationen in dieser dunklen Zeit. Dies auf der Basis zeitgeschichtlicher Erläuterungen von C.G. Jung und Erich Neumann über die Macht der Symbole, den Schatten der Ganzheit, das Wesen der Geistbesessenheit usw.

Deutlich wird, wie Dürckheim in seinen frühen Schriften seine Nazi-Vergangenheit verdrängte und seine persönlichen Fehlhaltungen auf eine metaphysische Ebene zu heben versuchte. Es geht mir nicht um eine Verurteilung, sondern darum, die Facetten und Widersprüchlichkeiten in seiner Person zu verstehen, die seine Entscheidung an den wichtigen Weggabelungen seines Weges aufhellen könnten.

Zu diskutieren sein wird das grundlegende Thema der Schatten spiritueller Lehrer, das sich bis zur „spirituellen Tyrannei“ erstrecken kann.

Parallelen zur heutigen Zeit sind wichtig, in der viele Menschen orientierungs- und bindungslos sind und sich von vereinfachenden Blendern und deren Weltbilder faszinieren lassen.

#### Literaturempfehlung:

Luise Reddemann: Überlebenskunst. Von Johann Sebastian Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln, Klett-Cotta 2013

Verena Kast: Seele braucht Zeit, Kreuz-Verlag, Herder 2013

#### Samstag, 28.10.17, 10–18 Uhr

Kursgebühr: 90 €

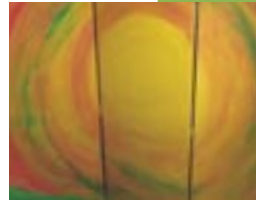
Für diesen Kurs bitten wir um eine Anmeldung bis zum 15.10.17

#### Leitung: Dr. Rüdiger Müller

### Lebendiger Mythos

König Ödipus: „Wer bin ich?“

Näheres zu diesem Angebot siehe S. 22



## Begleitung in Einzelstunden

### Initiativ spirituelle Wegbegleitung

In den Einzelstunden lassen Sie sich mit Hilfe der Methoden und Medien der Initiatischen Therapie auf Ihrem eigenen Bewusstwerdungsprozess begleiten. Die Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter sind theologisch-spirituell und psychologisch-therapeutisch ausgebildet.

Einerseits geht es um das Gewahrwerden und Zulassen des eigenen Wesens, das oft durch schwierige Lebenssituationen und Lebensmuster verstellt ist. Andererseits finden Menschen mit spirituellen Erfahrungen und „Seinserfahrungen“ (siehe Prof. Karlfried Graf Dürckheim in: „Vom doppelten Ursprung des Menschen“, Herder Verlag) in Einzelstunden Begleitung und fachliches Geleit zur Integration und Fruchtbarwerdung dieser Erfahrung für den weiteren Lebensweg.

Die Arbeit in Einzelstunden eröffnet in besonderer Weise Zugänge zum eigenen Selbst und unterstützt die Integration der Erfahrungen hinein in einen Weg- und Werdeprozess zur Ausgestaltung der eigenen Person.

Kosten pro Einzelstunde (50 Minuten): 70 €

Einzelstunden können Sie über das Sekretariat vereinbaren oder direkt mit den MitarbeiterInnen

**Walter Behrens**, Tel. 02504 734019

Arbeit mit Tonerde, Personale Leibarbeit, Wegbegleitendes Gespräch

**Birgit Böddeling**, Tel. 0251 38430663

Arbeit am Tonfeld®, Wegbegleitendes Gespräch.

**Christoph Gerling**, Tel. 02504 734020

Personale Leibarbeit, Geführtes Zeichnen, Arbeit mit Tonerde und Aquarellfarbe, Meditatives Bogenschießen, Wegbegleitendes Gespräch

**P. Ludolf Hüsing OSB**

Personale Leibarbeit, Seelsorgliches und Wegbegleitendes Gespräch

**Marianne Schemmer**, Tel. 0251 53016393

Geführtes Zeichnen, Arbeit am Tonfeld®, Wegbegleitendes Gespräch

**Mille Schlangen**, Tel. 02505 947493

Personale Leibarbeit, Geführtes Zeichnen, Wegbegleitendes Gespräch

**Doris Hahn**, Tel. 0251 316128

Systemische Therapie, Systemische Aufstellungsarbeit im Einzel- und Gruppensetting, Personale Leibarbeit, Wegbegleitendes Gespräch

Doris Hahn ist assoziierte Mitarbeiterin. Die Einzelstunden finden in ihren Praxisräumen außerhalb des Benediktshofes statt.



## Die Medien in der Initiativ spirituellen Wegbegleitung / Initiatischen Therapie

### Geführtes Zeichnen

Beim Geführten Zeichnen mit Zeichenkohle auf großformatigem Papier folgt die/der Zeichnende mit geschlossenen Augen der eigenen inneren Führung. Im meditativen Vollziehen von sogenannten Urformen des Seins (Kreis, Schale, ...) oder sich absichtslos der inneren Führung überlassend, kann sie/er mit sich selbst, den aufsteigenden Gefühlen und den eigenen, teilweise verborgenen, Lebensthemen in Kontakt kommen.

Im Dialog mit dem/der BegleiterIn finden Reflexion und Bewusstwerdung statt. Indem sich die/der Zeichnende diesem Gestaltungs- und Bewusstwerdungsprozess öffnet, kann eine annehmende und bejahende Haltung sich selbst und dem konkreten Leben gegenüber eingeübt werden.

In diesem heilsamen Prozess ist es möglich, mit dem heilen, göttlichen Wesenskern im eigenen Inneren in Beziehung zu gelangen.

### Personale Leibarbeit

In der Personalen Leibarbeit geht es um Berühren und Berührtwerden. Durch die uralte Geste der Zuwendung, z. B. das einfache Halten der Hand oder das schlichte Auflegen der Hände, kann ein tiefes seelisches Berührtsein ausgelöst werden. Der dadurch entstehende Resonanzraum kann in ein tiefes Gemeint- und Erkenntnis münden. Unerlöste und verdrängte Seelenanteile, die sich als Blockierung im Leib manifestiert haben, können fühlbar werden und so mehr ins Bewusstsein kommen. Die im Laufe unseres Lebens ungefühlten und unangenommenen Verletzungen und Traumata können in diesem Resonanzraum, in dem der Mensch mit seinem göttlichen Ursprung verbunden ist, nach und nach als sinnvoll erkannt und liebend angenommen werden. Auf diesem Weg ist es möglich, dass sich Körper, Seele und Geist immer mehr miteinander verbinden und sich der Mensch aus seinem ureigenen Wesen entfalten kann.







### Arbeit mit Tonerde

Das Berühren und Durchkneten der feuchten Tonerde mit geschlossenen Augen führt uns zu einem ganz tiefen sinnlichen Erleben. Es bringt uns in Berührung mit den eigenen Wurzeln und kann Vertrauen in den schöpferischen göttlichen Urgrund nahebringen. Im nächsten Schritt formt sich aus den natürlichen Bewegungsimpulsen der Hände bei geschlossenen Augen eine Gestalt, die Ausdruck der momentanen Seelenbefindlichkeit ist.

Im Gespräch mit dem Begleiter/der Begleiterin kann das Erlebte und Geformte auf seine Wirkung und seine symbolische Bedeutung hin angeschaut werden.

### Arbeit am Tonfeld®

Ein Tisch, darauf ein Kasten mit formbarer Tonerde, eine Schale Wasser, ein Stuhl für Dich, ein Platz für mich – das ist der Rahmen, in dem Du Dir selbst neu begegnen kannst: Du schließt Deine Augen und nimmst dieses Feld mit Deinen Händen wahr, überlässt Dich der Berührung, der Unsicherheit, der Kraft, der Bewegung, der Sehnsucht Deiner Hände.

Du bist eingeladen, Dich einzulassen und geschehen zu lassen: was Deiner inneren Bewegung entspricht, wird sich am Material als Gestalt zeigen. Nicht Problem oder Krise stehen nun mehr im Mittelpunkt, sondern Deine neue Möglichkeit. So kann Dir, unterstützt durch das begleitende Gespräch, Deine Arbeit Antwort und Wegweiser für Dein Leben werden.

Die Arbeit am Tonfeld® wurde 1972 von Prof. Heinz Deuser in Todtmoos-Rütte entwickelt und seither weiterentwickelt und gelehrt.



### Arbeit mit Aquarellfarbe

Farben haben eine tiefgreifende Wirkung auf unser Gefühlsleben. Sie spiegeln die Kräfte unserer Seele wider und zeigen uns sowohl ihre Harmonie und ihr Heilsein, als auch ihre Störungen und Blockaden. In dieser Arbeit überlassen wir uns der Führung der entstehenden Farben und Formen, lassen spontan unsere Bilder aus dem Unbewussten aufsteigen und ermöglichen unserem Wesen hervorzutreten und sich ins Sichtbare zu verdichten. So bekommen wir Einblick in das, was noch jenseits unseres Tagesbewusstseins an tieferen Entwicklungstendenzen in uns ruht. Indem wir diese Bilder bewusst gestalten, sie vor uns hinstellen und anschauen, sie benennen und über sie sprechen, können wir ihre Inhalte unserem Bewusstsein anschließen und ihre lösende, erneuernde und heilende Wirkung erfahren.

Neben den beglückend befreienden Erfahrungen werden wir immer wieder auch an absolute Grenzen geführt, die verbunden sind mit Dürre, Dunkelheit und Schmerz. Aber wir erleben uns als aktive Gestalter unseres Bildes und damit unseres Lebens.

Ingrid Stennecken, ehemalige Mitarbeiterin.

### Systemische Aufstellungsarbeit

Menschliches Verhalten folgt meist unbewussten inneren Bildern, die sich überwiegend im Zusammenleben mit der eigenen Familie – manchmal über Generationen hinweg – entwickelt haben. Diese Bilder beeinflussen das eigene Erleben in Beziehung zu sich selbst wie auch zu anderen, oftmals leider schmerzhaft, einschränkend. Die systemische Aufstellungsarbeit bietet da eine gute Möglichkeit, diese inneren Bilder mit ihren dahinter wirksamen Dynamiken, unbewussten Verstrickungen und Bindungen an die Herkunftsfamilie sichtbar und damit veränderbar zu machen.

Ziel der Arbeit ist es, neue, heilsame innere Bilder entstehen zu lassen, die den Selbstwertungsprozess anregen, neue Sicht- und Handlungsmöglichkeiten eröffnen sowie persönliche Entfaltung anstoßen, so dass eine größere persönliche Freiheit und innerer Frieden mit der eigenen Geschichte möglich wird.

Ein Durchbruch solch neuer Sicht- und Erlebensweisen wird oftmals als initiatisch erlebt.







## Einzelauftenthalte

Der Benediktshof liegt in einem Landschafts- und Naturschutzgebiet. Neben der Teilnahme an Kursen haben Sie die Möglichkeit, als Einzelgast eine Zeit auf dem Benediktshof zu verbringen. Als Zeit der Besinnung, der Stille, der Vertiefung und auch als intensive Zeit für den Selbstwertungsprozess in Einzelstunden – Zeit für Hinwendung zum Wesentlichen.

Es gibt einfach und freundlich eingerichtete Einzelzimmer und Raum für schöpferisches Tun, eine Kapelle, einen Raum der Stille, eine Küche, um sich selbst zu versorgen und die wunderbar umgebende Natur.

### Zeit für mich

#### Tage der Stille und Besinnung

Diese Tage laden dazu ein, innerlich still zu werden und ganz bei sich anzukommen. Die Meditations- und Gottesdienstzeiten, das einstündige Arbeitsexerzitium (achtsames Arbeiten im Haus und im Garten) und begleitende Gespräche geben den Tagen einen Rhythmus. Daneben ist viel Zeit für die individuelle Gestaltung des Tages, zum Ausruhen, Spaziergehen, Kreativsein.

Hausangebote, Meditative Massagen, Einzelstunden sowie Tages- und Wochenendkurse ergänzen das Angebot.

Kosten pro Tag: 45 € inkl. Unterkunft

**Begleitung: Walter Behrens und Birgit Schmauck**

### Eine Zeit intensiver Selbsterfahrung

#### mit Hilfe Initiatisch spiritueller Wegbegleitung

Dieser Aufenthalt ist geprägt von regelmäßigen Einzelstunden, Meditation und stiller Hinwendung zum eigenen Inneren, möglicher Teilnahme an Hausangeboten und einem Arbeitsexerzitium.

In den Einzelstunden ist es möglich, sich mit Hilfe erfahrener WegbegleiterInnen auf den inneren Weg zu machen. Dabei geht es um Zugänge zum eigenen Selbst mit all' seinen Licht- und Schatten-seiten, die in den eigenen nie endenden Selbstwertungs- und Heilungsprozess münden.

In der ersten Stunde wird die individuelle Struktur des Aufenthaltes besprochen. Es hat sich als sinnvoll herausgestellt, sich nicht nur von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter begleiten zu lassen.

Zur Einführung werden 1 bis 2 Wochen empfohlen.

Kosten pro Einzelstunde (50 Min.): 70 € Unterkunft pro Tag: 35 €

**WegbegleiterInnen und Einblick in die Methoden und Medien der Initiatischen Therapie,** siehe Seite 42.



## Eine Zeit für geistliches Exerzitium

### Einzelexerzitien

Ein initiatisch spiritueller Weg in Stille und Schweigen. Der Weg ist Jesus Christus. Er ist die Atem- und Herzens-Bewegung, wenn ich zu ihm bete. Er ist Ursprung, der Anfang, der Initiator und Ziel, Alpha und Omega dieses spirituellen, geistgewirkten Übungsweges. Sein Geist ist die Kraft meines steten Neuanfangs. Das will „initiatisch“ sagen. Er ergreift immer voll Barmherzigkeit die Initiative. Aus diesem Glauben, Urvertrauen im Alltag zu leben, heißt initiatisch leben.

Diesem Glaubensbewusstsein dient die Grundübung des Herzensgebetes. Aus dieser Mitte heraus durchlässig werden in der Bewegung des Atems durch alle Schichten des Körpers/Leibes, der Seele und des Geistes für den Geist Gottes, der alles in uns schafft, erlöst, inspiriert. Gottes Ja und mein Ja schwingen immer mehr in eins.

Der/die Übende gibt sich selber eine Tagesstruktur, getragen vom Lebensrhythmus des Benediktshofes. Elemente des Übungsweges, der geprägt ist von „Ora et Labora“ sind: die Feier der Eucharistie, das Morgenlob, die Meditation, das Arbeitsexerzitium und weitere Hausangebote.

Täglich ist eine Wegbegleitung durch den Exerzitienleiter oder die Exerzitienleiterin von 30–45 Minuten vorgesehen. Die Elemente der Begleitung sind: Gespräch, Bibelimagination, Personale Leibarbeit, Arbeit am Tonfeld®, Geführtes Zeichnen, spirituelle Leibsübungen.

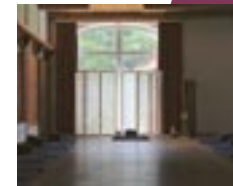
4 Tage und mehr werden empfohlen.

Kosten pro Tag: 40 € Unterkunft pro Tag: 35 €

**ExerzitienbegleiterIn: P. Ludolf Hüsing OSB, Christoph Gerling, Birgit Böddeling**

### Auszeit

Menschen, die eine Auszeit nehmen wollen, können für mehrere Wochen oder auch länger – bis zu einem Jahr – auf dem Benediktshof wohnen und begleitet werden. Sie finden einen Raum vor, in dem die eigenen Lebens- und Sinnquellen sich wieder oder noch tiefer erschließen können.





## Hausangebote

Jede/r ist herzlich willkommen

	Meditative Massage	nach Vereinbarung
<b>Mo</b>	Morgenlob	7.30–8 Uhr
	Freies Tanzen	18–20 Uhr
	14-tägig, Termine s. Kalender	
	Taizé-Gebet	19–20 Uhr
<b>DI</b>	Meditation	6.30–6.55 Uhr 7–7.25 Uhr
	Eucharistiefeier	7.30–8.00 Uhr
	Meditation – Hinführung und Vertiefung	19–20.30 Uhr
<b>MI</b>	Morgenlob	7.30–8 Uhr
	Yoga	9.30–11 Uhr
	Personale Leibarbeit	17.30–19.30 Uhr
	2 x im Monat, Termine s. Kalender	
	Zen-Meditation	20–21 Uhr
<b>DO</b>	Meditation	6.30–6.55 Uhr 7–7.25 Uhr
	Eucharistiefeier	7.30–8 Uhr
	„Sich neu finden im biblischen Wort“	19–20 Uhr
	anschließend Eucharistiefeier	20 Uhr
	1 x im Monat, Termine s. S. 51	
<b>FR</b>	Morgenlob	7.30–8 Uhr
<b>SO</b>	Eucharistiefeier	11.15 Uhr



## Informationen zu den Hausangeboten

### Meditative Massage

„Leben zeigt sich in Bewegung. Heilung geschieht in der Stille“

Franklyn Sills

Massagen können ein wunderbarer Weg sein, zur Ruhe zu kommen, sich in der Stille tief berühren zu lassen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In der Ganzheitlich Energetischen Massage werden Ihrem Wunsch entsprechend einzelne Körperbereiche z. B. Rücken, Hände, Füße, Kopf, Gesicht oder der ganze Körper massiert.

Weitere Angebote sind:

- Kräuterstempelmassage – mit von mir zusammengestellten Wiesenkräutern
- Ayurvedische Fußmassage – lässt Ihre Energie wieder fließen
- Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage – für Frauen mit kostbaren Naturölen
- Kosmetische Lymphdrainage – aktiviert den Lymphfluss

Kosten je nach Massage: 15 € bis 70 €

Termine vereinbaren Sie bitte über [www.MeditativeMassage.de](http://www.MeditativeMassage.de) oder über das Sekretariat Tel. 02504 7340-0

### Angebot: Nicola Gerling

#### Freies Tanzen

Nach einer Leibspürübung hilft uns Musik unterschiedlicher Stilrichtungen, unsere eigenen Lebensbewegungen bewusst wahrzunehmen und ihnen nachzugehen. Konkrete Bewegungsimpulse fordern uns heraus, uns selbst und anderen wahrhaftig zu begegnen und unserem Lebendigkeit immer wieder neu Ausdruck zu verleihen. Die geschützte Gruppenatmosphäre bietet die Möglichkeit, uns von alten (Bewegungs-)Mustern zu befreien und neue Schritte zu einem authentisch bewegten Leben zu wagen.

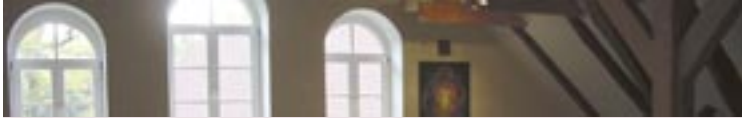
Elemente sind: Leibwahrnehmung, Gebärde, Austausch in der Gruppe, Bewegungsimpulse für Einzel-, Partner- und Gruppentanz.

**Montag, 18–20 Uhr**, 14-tägig, ungerade Wochen, nicht in den Ferien

Kostenbeitrag: 15 €

**Leitung: Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen**





### Taizé-Gebet

„In dir liegt der Frieden des Herzens“

Frère Roger

Wir kommen zum Gebet mit Stille und Gesang zusammen.  
Jede/r ist herzlich willkommen!

**Montag, 19–20 Uhr**

### Meditation – Hinführung und Vertiefung

Im regelmäßigen Tun entsteht und gestaltet sich der eigene spirituelle Übungsweg.

Wir üben:

- Sitzen /Meditation in der Stille
- Achtsamkeit für unseren Atem, Körperempfindungen, Geräusche und Gedanken, Gewahrsein im JETZT,
- Körperwahrnehmung
- Dynamische Meditation mit Bewegung / Gebärden / Tanz

Als Entspannungsverfahren kann Meditation Stress reduzieren, positiv auf psychische/physische Belastungssituationen wirken und so der Gesundheit förderlich sein.

Darüber hinaus können wir durch Meditation in Kontakt kommen mit unserem göttlichen Kern, unserem Ursprung und Ziel.

**Dienstag, 19–20.30 Uhr**

Kostenbeitrag: 8 €

**Leitung: Andrea Witte**

### Yoga... ist eine Reise

mit deinem Atem, durch deinen Körper und Geist, durch die Ruhe und die Bewegung, die An- und Entspannung, die Öffnung zur Welt und den Rückzug von ihr, durch deine Leiden und Freuden, durch die Konzentration und die Gelassenheit, durch die Stabilität und die Leichtigkeit hinein in die Erinnerung, dass alles in Harmonie miteinander verbunden ist – die Welt in Dir und die Welt im Großen Ganzen. Für Anfänger und Geübte geeignet.

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme bei der Leiterin an.

**Mittwoch, 9.30–11 Uhr**

Kostenbeitrag: 14 €

**Leitung: Sabine Schwetka, Tel. 0151 20121590**



### Zen-Meditation

Vom äußeren Schweigen zur inneren Stille. Achtsames Sitzen in Stille. In der aufrechten Haltung und im Einlassen auf den Atem lassen wir alle Gedanken und Vorstellungen los und können so den Raum der Stille und des präsenten Daseins erfahren. Ein Übungsweg zur eigenen Mitte, zum eigenen Wesen.

**Mittwoch, 20–21 Uhr**

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme bei der Leiterin an.  
Kostenbeitrag: 5 €

**Leitung: Marianne Schemmer, Tel. 0251 53016393**

### Personale Leibarbeit

In dieser Gruppe geht es um Berühren und Berührtwerden. Das einfache Auflegen der Hand ist eine uralte Geste der Zuwendung. Im gegenseitigen Behandeln entsteht durch das Berühren ein Resonanzraum, der in ein tiefes Gemeint- und Erkenntnis münden kann. Verdrängte oder blockierte Erfahrungen, vor allem aber die damit verbundenen Gefühle können wieder erinnert, bewusst angeschaut und integriert werden. In der Begegnung zweier Menschen in der Personalen Leibarbeit geschehen Integration und Heilung durch das Mitwirken des Göttlichen.

Elemente: Personale Leibbehandlung, Haraübungen, Freies Tanzen und Gebärde

**Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr**

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme im Sekretariat an.  
Kostenbeitrag: 25 €, 2 x im Monat, Termine siehe Kalender

**Leitung: Christoph Gerling, Mille Schlangen**

### „Sich neu finden im biblischen Wort“

Wir spüren in meditativer Haltung in unseren Leib, hören eine Geschichte aus der Bibel und lassen uns davon treffen, imaginieren ein biblisches Wort und ein von innen gewachsenes Bild, drücken uns aus durch Gebärde und Zeichnen mit Kreide und bringen das Erlebte ins Wort.

Bitte melden Sie sich bei erstmaliger Teilnahme im Sekretariat an. Auch als Angebot für kleine Gruppen (Termine auf Anfrage).

**Donnerstag, 19–20 Uhr**

Termine:	12.01.17	06.04.17	06.07.17	05.10.17
	02.02.17	04.05.17	03.08.17	09.11.17
	02.03.17	01.06.17	07.09.17	07.12.17

Kostenbeitrag: 8 €

**Leitung: P. Ludolf Hüsing**





## Der Benediktshof

### Christliche Meditations- und Begegnungsstätte e. V.

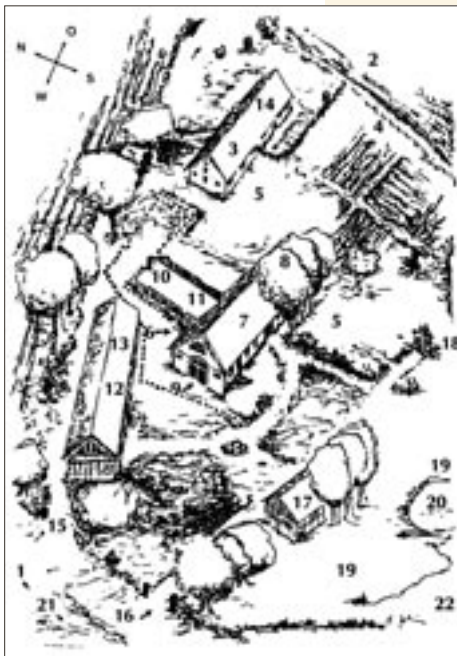
Der Benediktshof, ein alter westfälischer Bauernhof, liegt in der schönen Natur der Emsauen von Münster-Handorf. Hier können Menschen auf ihrer Sinnsuche oder in einer Lebens- oder Glaubenskrise Zeit finden, sich zu regenerieren, sich neu auszurichten und so innerlich zu reifen und sich spirituell zu orientieren.

Nach dem Umbau der Scheune finden unsere Gruppen und Kurse seit 2016 in den schönen neuen Räumen Platz. Einzelgäste haben dadurch jetzt ihren eigenen Bereich im Haupthaus bekommen.

Unsere Kapelle im Haupthaus und der „Raum der Stille“ in der Scheune stehen allen Menschen offen.

Ein neuer wunderbarer Ort der Stille ist der „Seelengarten“. Den Mittelpunkt bildet ein Brunnen mit irtschottischem Sandstein-Kreuz.

Jede/r ist uns herzlich willkommen!



Skizze Christoph Gerling

### Übersichtsplan Benediktshof

Erläuterungen zur Abbildung

- 3/14 Familienhaus/Gästezimmer
- 5 Seelengarten
- 7 Haupthaus
- 8 Wohnbereich/Arbeitsraum P. Ludolf Hüsing
- 9 Plenum, oben Kapelle
- 10 Einzelgäste-Essensraum
- 11 Gästezimmer
- 12/13 Scheune: Gruppen- und Arbeitsräume, Gästezimmer, Raum der Stille, Sekretariat
- 17 Remise: Atelierbereich
- 18 Kapellchen
- 19 Garten für Gäste
- 21 Anfahrt von MS-Handorf und Telgte
- 22 Gästeparkplatz

## Trägerverein

Träger des Benediktshofes ist der „Benediktshof – Christliche Meditations- und Begegnungsstätte e.V.“ Er ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein.

Auszug aus der Satzung:

„Die Bestimmung des Benediktshofes ist die ganzheitliche, prozessorientierte, seelsorgliche und spirituelle Wegbegleitung der Gäste... Leitbild... ist das christliche Gottes- und Menschenbild gemäß der benediktinischen Tradition.“

Die Methoden der seelsorglichen Wegbegleitung sind die Initiatische Therapie nach Prof. Karlfried Graf Dürckheim und Dr. Maria Gräfin Dürckheim-Hippius sowie die Kontemplation/Meditation im Geiste von Pater Lassalle SJ.



Dem von der Mitgliederversammlung gewählte Vorstand gehören fünf Mitglieder an:

vlnr.: Karl-Heinz Lux (Kassenführer), Angela Angenendt-Asdonk (1. Vertreterin), Christoph Gerling (Vorstandsvorsitzender), Ann-Kathrin Kahle (Schriftführerin), P. Sebastian Debour (2. Vertreter)







### Das Logo des Benediktshofes

Der Kreis ist „der auf die Erde gefallene Himmel“, die absolute Einheit (1).

Diese Einheit enthält in sich die bewegende Urpolarität (2) von Yin und Yang, weiblich und männlich, Licht und Finsternis.

Die Polspannung erfährt eine Einung in der Dreieinheit (3, Dreieck), die Zahl des Geistes, Ursprung der Gegensätze: Geist Gottes.

Der Geist, das „Wort wird Fleisch“ (4, Quadrat, Raute).

Im Kreuz (in der 4) wird ein radikal neuer Raum eröffnet, der alles bisherige elementare Sein aufsprengt.

In seiner Mitte, im Schnittpunkt der Vertikalen und Horizontalen, birgt das Kreuz die Quintessenz (5, Fünfeck): die mystische Rose, das Symbol für das Herz der Welt, das Herz Jesu Christi, in dem sich Gottes Liebe offenbart.

Konsequenz: „Caritas Christi urget nos“ (Paulus), die Liebe Christi drängt uns...

*oben: Entwurf Logo des Benediktshofes von Christoph Gerling*

*unten: Grundstein der neuen Scheune*



## Mitwirkende Leitung



### Christoph Gerling (Leiter)

geb. 1956; Heilpraktiker (Psychotherapie); Kunsttherapeut und -pädagoge (Kunststudienstätte Ottersberg); Starkstromelektriker; Mitarbeit in der Jugend- und Erwachsenenbildung der Abtei Gerleve; Fortbildung in Bioenergetik und Gestaltarbeit; Ausbildung in der Initiatischen Therapie bei M. Hippius-Gräfin Dürckheim, K. Graf Dürckheim, Prof. Heinz Deuser und P. Loomans; 1983–1987 Mitarbeiter der Existential-Psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte (Personale Leibtherapie, Arbeit mit Farbe, Kreide und Tonerde, Geführtes Zeichnen, meditatives Bogenschießen); Zen-Schüler und Assistent bei P. Enomiya-Lassalle; 1986 Gründung, Aufbau und Leitung des Benediktshofes zusammen mit P. Ludolf Hüsing OSB; seit 2010 Leiter des Benediktshofes und Vorsitzender des Trägervereins Benediktshof e.V. Verheiratet, zwei Kinder.



### Angela Angenendt-Asdonk (stellvertr. Leiterin)

geb. 1956; Erzieherin; seit 1977 Kindergarten-Leiterin, zur Zeit Leiterin einer 4 Gruppen Einrichtung mit Kindern im Alter von 1–6 Jahren und 16 Mitarbeiterinnen; 1978–2008 kontinuierliche Teilnahme an einjährigen Schulungsgruppen; 2002/2004 Grund- und Aufbaukurs Hospiz-Helferin; 2008–2012 Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“/Aufbaukurs „Personale Leibarbeit“; seit 2009 in der Schulungsarbeit am Benediktshof tätig; seit 2013 stellvertretende Leiterin. Verheiratet.

## Spiritual des Benediktshofes



### P. Ludolf Hüsing OSB

geb. 1936; 1957–1959 Philosophiestudium in Frankfurt, St. Georgen; 1959 Eintritt in die Benediktinerabtei Gerleve; Studium der Theologie in Beuron, Münster und Innsbruck; Magister der Theologie; Diplom in Pastoralpsychologie; seit 1967 tätig in der Jugend- und Erwachsenenbildung; Fortbildung in Bioenergetik und Gestaltarbeit; seit 1972 in Kontakt mit der Initiatischen Therapie; Ausbildung in dieser Therapie unter der Mentorenschaft von M. Hippius-Gräfin Dürckheim und K. Graf Dürckheim in den Bereichen: Seelsorgliches und Weg- (Individuationsprozess-) begleitendes Gespräch und Personale Leibtherapie; seit 1984 Mitarbeiter in Todtmoos-Rütte; 1986 Gründung und Aufbau des Benediktshofes mit Christoph Gerling, bis Nov. 2010 in der Leitung des Benediktshofes und 1. Vorsitzender des Trägervereins Benediktshof e.V.; Heilpraktiker (Psychotherapie).



## MitarbeiterInnen und ReferentInnen



### Walter Behrens

geb. 1946; Psychologe; Psychotherapeut; Ausbildung Spirituelle Wegbegleitung am Benediktshof; seit 2015 Ausbildung in Initiatischer Schwertarbeit bei Günther Maag-Röckemann.



### Birgit Böddeling

geb. 1952; Montessori-Erzieherin und Sonderschullehrerin; seit 1987 tätig in der Erwachsenenbildung; 1987–1992 kontinuierliche Schulungsarbeit am Benediktshof; seit Januar 1992 Ausbildung/Supervision bei Prof. H. Deuser (Arbeit am Tonfeld®); 1999 bis 2001 Ausbildung zur Malatelierleiterin bei L. Fotheringham; seit 1995 Teilnahme an Chagallseminaren bei Herrn Chr. Goldmann; seit Nov. 2010 bis Januar 2013 stellvertr. Leiterin des Benediktshofs. Verheiratet, zwei Söhne, eine Enkeltochter.



### Hans-Peter Boor

geb. 1947; Kriminalbeamter bis zur Pensionierung 2007 im Bereich in der Wirtschaftskriminalität; seit 1999 Ikebanaausbildung u. a. bei Williges Stöcklein und Gerburg Wagner; Meisterkurse bei Georgie Davidson, freiberufliche Tätigkeit im Bereich der Gartengestaltung und als Ikebanalehrer, Ikebanaunterricht seit 2003 in klassischem und modernem Ikebana in Klöstern und christlich geprägten Bildungshäusern; ein Schwerpunkt meiner Ikebana-Tätigkeit ist die Verbindung von Ikebana und christlicher Spiritualität. Verheiratet, zwei Kinder.



### Doris Dung-Lachmann

geb. 1962; Dipl. Theol.; Seelsorgerin (Pastoralreferentin, Schwerpunkt u. a. Taufpastoral, Frauenarbeit, Pastoral um das Lebensende), geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin; seit 2002 mit dem Benediktshof verbunden, u. a. Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“; seit 2010 initiatische Begleitung von Einzelpersonen.



### Nicola Gerling

geb. 1990; Fortbildung in kosmetischer Gesichtsbildung und Massage; 2011 Ausbildung in kosmetischer Lymphdrainage; 2013 Ausbildung „Ganzheitlich Energetische Massage“ in Bremen; 2014 Fortbildung in Ayurvedischer Massage; seit 2009 in eigenem Praxisraum auf dem Benediktshof.



### Doris Hahn

geb. 1948; approb. Psychotherapeutin/Pädagogin; Ausbildungen: System. Familientherapie u. Aufstellungsarbeit, Initiatische Therapie: Geführtes Zeichnen und Leibarbeit, spirituelle Wegbegleitung; Fortbildungen: Traumabegleitung, Imagination, Gesprächsführung u. Bioenergetik; langjährige Mitarbeit in Erziehungsberatungsstellen und psychoth. Praxen; seit 1993 auf dem Benediktshof mit Einzel- und Gruppenbegleitungen; von 2000–2011 Mitarbeit im Leitungsteam; seit 2011 Arbeit in eigener Praxis. Verheiratet, drei Kinder.



### Monika Jerzak

geb. 1951, Industriekauffrau; Dipl. Sozialarbeiterin; Gestaltberaterin; systemische Familientherapeutin; Eltern-Säuglings-Therapeutin; seit Ende 2016 im Ruhestand; 1991–1996 kontinuierliche Aufenthalte in der Existenzial-Psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte; seit 1997 Fortsetzung des initiatischen Weges am Benediktshof in Einzel- und Gruppenarbeit; Geistliche Begleiterin. Eine Tochter.



### Adelheid Kaehler

geb. 1938; seit 1985 Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband Deutscher Yogalehrenden); Vermittlung eines integralen Yoga-Weges; Fußreflextherapeutin, Fastenleiterin; Meditationslehrerin. Zwei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder.



### Dr. med. Thomas Kahlen

geb. 1958; Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundiert); berufsbegleitende Fortbildungen, seit 2000 Niederlassung als Facharzt in Lünen; seit 1986 über Jahresgruppen, Einzelarbeit und Exerzitien der spirituellen Arbeit des Benediktshofes verbunden; Männer-Schulungsarbeit am Benediktshof seit 2007. Verheiratet, zwei Kinder.



### Friedhelm Kienz

geb. 1956; Lehrer (Philosophie, Biologie, kath. Theologie); Ausbildung in Gesprächsführung, Beratung und Mediation; von 2008-2012 Ausbildung und seit 2010 Mitarbeit am Benediktshof; langjährige Schulung und Praxis der Zen-Meditation, zurzeit bei Gundula Meyer (Zen-Meisterin und Pastorin i.R.). Verheiratet, eine erwachsene Tochter.



### Franka Lambertz-Gerling

geb. 1958, Dipl. Sozialpädagogin; 1983–1984 Mitarbeiterin in einem Therapiezentrum für Drogenabhängige; Fortbildung in kultischem Tanz nach G. Wosien; auf dem Benediktshof 1986–1997 Angebote in kultischem und meditativem Kreistanz, seit 2004 fortlaufende Gruppenangebote zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstaussdruck durch freien Tanz. Verheiratet, zwei erwachsene Kinder.



#### Elisabeth Levenig-Erkens

Sozialpädagogin; Tanzpädagogin; Ausbildung in Sakralem Tanz bei Gabriele Wosien; bei Friedel Kloke-Eibl Meditation des Tanzes; bei Nanni Kloke Meditation in Bewegung und Tanz und Qi Gong bei Hilda Maria Lander; Seminararbeit in verschiedenen Bildungshäusern z. B. LVHS Freckenhorst, Abtei Münsterschwarzach, Haus der Stille Bielefeld, St. Bonifatius Elkeringhausen u. a.; Tanzreisen nach Chartres, Südtirol, Wangerooge, Schmochtitz/Bautzen, Assisi.



#### Petrun Grafe

geb. 1966; Dipl. Rehabilitationspädagogin; Verfahrensbeistand in Kindschaftssachen; Businesscoach; Ausbildung initiatische Wegbegleitung auf dem Benediktshof; Ausbildung Systemisches Aggressionsmanagement; Weiterbildungen zur Systemischen Strukturaufstellung; 1994–2006 Lehrerin an Förderschulen in Stuttgart u. Dresden; seit 2009 Referententätigkeit, Coaching f. Einzelpersonen u. Teams; geistliche Begleitung, Arbeit m. Gruppen im Gemeindekontext u. a. zu Kontemplation u. Meditation.



#### Anne Lohmer

geb. 1971; Dipl. Sozialpädagogin (Arbeitsschwerpunkt: Beratung und Begleitung); Grundausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI nach Ruth Cohen); 2010–2012 Ausbildung zur Begleiterin im Ausdrucksmalen bei L. Fotheringham (Odenwaldinstitut); 2012 Assistenz in der Jahresgruppe Ausdrucksmalen bei Birgit Böddeling; 2013–2015 Grundausbildung Lösungsorientierte Beratung; vielfältige Kontakte zum Benediktshof seit über 10 Jahren.



#### Hans Martin Lorentzen

geb. 1973; Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer; begeistert vom freien Tanz und dem Körpergebet zugeneigt; pilgerte mehrfach auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela; aktiv in der Männer- und Väterarbeit. Verheiratet, zwei Söhne.



#### Günther Maag-Röckemann

geb. 1948; Dipl. Soz. Päd.; Heilpraktiker; Supervisor in Systemischer Arbeit und langjähriger Praxis; Ausbildung in Initiatischer Therapie (Dürckheim und Hippus); Schwertlehrer in laido (4. Dan); seit über 22 Jahren eigene psychotherapeutische Praxis.



#### Dr. phil. Rüdiger Müller

geb. 1950; Dipl. Psychologe und Heilpraktiker; Promotion über die Initiatische Therapie „Wandlung zur Ganzheit“; seit 1982 in freier Praxis in Ibach/Südl. Schwarzwald tätig. Schwerpunkte: therapeutische Begleitung mit Hilfe der Jungschen Tiefenpsychologie, Naturheilverfahren nach Hildegard von Bingen, Homöopathie und der Informationsfeld-Medizin. 1994–2010 zusammen mit seiner Frau Lucile Leitung eines Ausbildungszentrums für energetische Medizin. Publikationen im Grenzbereich von Wissenschaft und Spiritualität.



#### Susanne Niemeyer

geb. 1972, lebt in Hamburg und Münster. Langjährige Redakteurin bei Andere Zeiten, Kolumnistin der österreichischen Zeitschrift „Welt der Frau“, christliche Bloggerin, freie Autorin. Zuletzt erschien „Brot & Liebe. Wie man Gott nach Hause holt“.



#### Elisabeth Rottmann

geb. 1961; Ökotropologin; 1998–2002 Ausbildung zur Eutoniepädagogin (Meditative Eutonie); 2001–2006 Ausbildung am Benediktshof „Spirituelle Wegbegleitung“ Schwerpunkt Meditation und Kontemplation; Heilpraktikerin seit 2005 mit den Schwerpunkten Cranio-Sacrale Therapie und ganzheitliche Körperarbeit in eigener Praxis; seit 2011 Ausbildung in kontemplativer Psychologie; Gruppenangebote zur Selbstwahrnehmung mit Eutonie, Meditation, Bibelimagination. Verheiratet, vier Kinder.



#### Stefan Salzmann

geb. 1964; Mitbegründer und Leiter des leK Institut für energetische Klangarbeit; Klangtherapeut; Entspannungstherapeut und Heilpraktiker; Gründungsmitglied des Bundesverband Ethik e.V.



#### Mechthild Sansen

geb. 1956; Lehrerin für Sport und Gestaltung; tätig in der priv. Montessori-Reformschule Dorsten; seit 1998 kontinuierliche Meditations-Schulung und Achtsamkeits-Arbeit; Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“ (5 Jahre) mit den Schwerpunkten Personale Leibarbeit und Geführtes Zeichnen; spirituelle Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen; Meditationseinführung/-begleitung, Exerzitien, Stilletage. Zwei Töchter.



#### Michel Sanya Mutambala

geb. 1976; im Kongo, im Herzen Afrikas; seit 1997 in Deutschland; Sänger; Chorleiter; Komponist und Meistertrommler mit vielfältigen Erfahrungen; Lehrer für Rhythmus und Musik; Initiator des Projektes Kilalo – Brücke der Kulturen.



#### Marianne Schemmer

geb. 1957; Dipl. Sozialarbeiterin und Therapeutin, Studienschwerpunkt Psychologie u. Krisenintervention; ausgebildet in Bioenergetik, Gestalttherapie, Transpersonaler Psychologie u. Holotroper Atemarbeit® nach Grof, in Initiatischer Therapie nach Dürckheim und Arbeit am Tonfeld® nach Prof. Deuser. Mehrjährige Ausbildung und Mitarbeit im Zentrum für Initiatische Therapie Todtmoos-Rütte; Begleitung von Menschen auf dem Inneren Weg in Gruppen und Einzelarbeit; Praxis für Initiatische Therapie in Ladbergen; Therapeutin im SEN, Netzwerk spiritueller Krisenbegleitung.



### Mille Schlagen

geb. 1954; Diplompädagogin (Schwerpunkt Erwachsenenbildung und außerschulische Jugendarbeit); seit 1996 Kontakt zum Benediktshof; kontinuierliche Schulungsarbeit; Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“; seit 2004 Spirituelle Wegbegleitung von Einzelpersonen und Gruppen unter Einbeziehung des Geführten Zeichnens und der Personalen Leibarbeit; fortlaufende Gruppenangebote zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstaussdruck durch freien Tanz. Verheiratet, Mutter von drei Kindern.



### Birgit Schmauck

geb. 1957; Erzieherin; Dipl. Heilpädagogin; langjährige Berufstätigkeit mit Kindern, Familien und Senioren, seit 2010 im Benediktshof beschäftigt; Weiterbildung in Biografiearbeit; Fortbildungen im Meditativem Tanzen und in Kräuterheilkunde; seit über 10 Jahren regelmäßig Kurse in kontemplativer Meditation und initiatischer Arbeit; seit 2015 Schwertausbildung bei Günther Maag-Röckemann.



### Charlotte Schmengler

geb. 1954; Lehrerin a.D.; 1984–1991 kontinuierliche Teilnahme an zweijährigen und einjährigen Schulungsgruppen mit P. Ludolf und Christoph Gerling, Gründungsmitglied im Benediktshofkreis; seit 1989 Tai Chi-Praxis; seit 1994 diverse Fortbildungen in Meditativem Kreistanz/Sacred Dance nach G. Wosien u.a., seit 1995 tätig als Tanzleiterin; 2003–2004 Ausbildung zur Lehrerin für Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater® bei Dr. Detlef Kappert; geschieden, Mutter dreier erwachsener Kinder, Großmutter.



### Sabine Schwetka

geb. 1978; Yogalehrerin in Hatha und Vinyasa Yoga; zuvor Tätigkeit in verschiedenen kulturellen Einrichtungen im In- und Ausland und als Pressereferentin bei der Sparkasse; Studium der Germanistik und Romanistik sowie Kultur, Kommunikation und Management M.A.



### Klaus-Werner Stangier

geb. 1938; Ausbildung zum Werklehrer; Studium der Philosophie, Theologie und Germanistik; bis 1979 als Priester, zuletzt in der Fortbildung von Religionslehrern tätig; anschließend Ausbildung in Initiatischer Therapie und Zazen sowie Psychodrama. Supervisor, DGSv. Weiterbildung durch Laura Sheleen: Körperarbeit in space and time; Initiatisches Maskenspiel; von 1989–2014 Führung des Meister Eckehart Hauses in Köln, gemeinsam mit Cornelia Kleijn-Stangier. Bibliodrama als Schule der Mystik; Gründer und Leiter des Übungshauses 'der ort' in Oberdürenbach.



### Margret Steentjes

geb. 1948; Heilerzieherin; 2001–2006 Ausbildung am Benediktshof „Spirituelle Wegbegleitung“ mit dem Schwerpunkt Kunsttherapie, besonders mit der Farbe. Seit 2006 fortlaufende Gruppenangebote zur Meditation und Wegfindung durch den Umgang mit der Aquarellfarbe in verschiedenen Bildungshäusern und Gruppen- sowie Einzelbegleitung in der eigenen Praxis. Verheiratet, vier erwachsene Kinder und vier Enkelkinder.



### Hans-Peter Stemmer

geb. 1957; Dipl. Theologe; Lehrer; tätig in der Altenhilfe als Geragoge; Meditationsleiter; mehrjährige Praxis in Co-Counselling, afrikanischem Tanz, New Dance Improvisation, Biodanza; Heilfastengruppenleiter; Tantra-Paartraining; Zen-Übender seit 2002; Männer-Schulungsarbeit am Benediktshof seit 2003. Verheiratet; Vater von zwei erwachsenen Töchtern.



### Reinhold van Weegen

geb. 1960; Mitbegründer und Leiter des IeK-Institut für energetische Klangarbeit; Klangtherapeut; Pflegedienstleitung in der Altenpflege; „Wiener Fernkurs Theologie“ und religionspädagogischer Studienrichtung an der Theologischen Fakultät Salzburg; Kursleiter für Palliative Care nach Martina Kern, Monika Müller und Klaus Aurnhammer und Hospizkurse; Fortbildung „Spiritual Care“ bei Monika Müller und Matthias Schnegg; Diplom in Themenzentrierte Interaktion nach Ruth C. Cohn.



### Hildegard Wiedemann

geb. 1951; 2. Staatsexamen in Musik und Pädagogik. Von 1977–95 Mitarbeiterin in Todtmoos-Rütte mit den Medien Geführtes Zeichnen, Märchen, Lebendiger Mythos. Fortbildungen in Kreistanz, Hypnosetherapie, Familienstellen. Eigene Praxis für Psychotherapie in Burghausen/Bayern. Seminare und Ausbildungsgruppen im In- und Ausland.



### Andreas Wild

geb. 1959; Studium Theologie, Tischlergeselle und Postangestellter; Diplom-Oboist (MHS St. 1979–1983); Fachprakt. Prüfung Klavier, Gesang (Uni/EWF Köln 1996–1998); C-Musiker (Köln 2007–2009); Verbindung zur Zen-Komplementation (P Kopp S.A.C.) seit 1984; Verbindung zum Benediktshof seit 1992; „Spirituelle Wegbegleitung“ 2011–2016; Leitung von Chören, Verantwortung in Liturgie und Taizé-Gebeten. Einzelunterricht in Gesang, Stimm- und Hörbildung, Oboe und Klavier.



### Andrea Elisabeth Witte

geb. 1962; Staatsexamen Masseurin und med. Bademeisterin, Tätigkeit in med. physikalischen Praxen; 2002 Aufenthalt in Rütte, 5 Jahre Ausbildung „Spirituelle Wegbegleitung“ am Benediktshof – Personale Leibarbeit und Arbeit mit Tonerde, 3 Jahre Ausbildung in Haptonomie und Haptosynesie am WIH F. Veldmann NL; Weiterbildung „Geistliche Begleitung“ Institut für Spiritualität PTH Münster; seit 2008 selbstständig in eigener Praxis für Körpertherapie und Bewußtseinsarbeit in Münster.



## Förderverein „Benediktshofkreis“

Alle, die den Benediktshof kennen, schätzen ihn als Ort lebendiger Kraft. Der Förderverein „Benediktshofkreis“ hilft mit, dass dies so bleibt.

Der Verein beteiligt sich an den laufenden Kosten für die Hofstelle. Menschen mit geringem Einkommen können vom Förderverein einen Zuschuss für Einzelstunden erhalten.

In regelmäßigen Abständen organisiert der Vorstand des Fördervereins Arbeitstage, um die Außenanlagen in Schuss zu halten. An diesen Tagen erleben und genießen alle Beteiligten das gemeinsame Tun unter Gleichgesinnten. Auch Nichtmitglieder sind dazu herzlich eingeladen. Da der Hof auf die Mittel des Fördervereins angewiesen ist, laden wir Sie/Euch herzlich ein, den Benediktshof durch Ihre/Eure Mitgliedschaft im Förderverein zu unterstützen. Die Mitgliedsbeiträge können steuerlich geltend gemacht werden.

Nähere Informationen über die Arbeit des Benediktshofkreises bei Jochen Elbertzhagen, Tel. 0251 9878884

### Termine 2017

#### Mitgliederversammlung: Samstag, 18.03.17, 16 Uhr

Bei der Mitgliederversammlung ist jede/r willkommen, auch Nicht-Mitglieder. Wir geben u. a. Einblick in die Arbeit auf dem Benediktshof und stellen geplante Aktivitäten vor.

Im Anschluss laden wir zu einem gemütlichen Umtrunk ein.

#### Die nächsten Termine für die Arbeitstage

Jeweils am Samstag, Beginn 10 Uhr.

Der Arbeitstag klingt nach dem Mittagessen aus.

Für Mittagsessen ist gesorgt

Frühjahr: 18.03.17

Sommer: 10.06.17

Spätsommer: 02.09.17

Herbst: 11.11.17



### Beitritt zum Benediktshofkreis

Wir freuen uns sehr über neue Mitglieder. Wer Mitglied im Förderverein „Benediktshofkreis“ werden möchte, findet die Beitritts-erklärung unter [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de).

Beitrittserklärungen liegen auch im Benediktshof aus.

### Spendenkonto des Fördervereins

Spenden sind immer willkommen und steuerlich abzugsfähig.

Unsere Bankverbindung:

Benediktshofkreis (Freunde und Förderer des Benediktshofes e. V.)

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN DE31 4006 0265 0013 0278 00 BIC GENODEM1DKM



### Das Vorstandsteam des Benediktshofkreises



Jochen Elbertzhagen, Ute-Maria Belz, Hermann Möllers, Udo Beinker





## Organisatorisches

### Organisation und Sekretariat

Telefon: 02504 7340-0

Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10–12 Uhr  
und über den Anrufbeantworter. Wir rufen zeitnah zurück.  
Fax: 02504 7340-11

Internet: [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)  
E-Mail: [muenster@benediktshof.de](mailto:muenster@benediktshof.de)

Benediktshof, Verth 41, 48157 Münster



vlr.: Tina Peck, Franka Lambertz-Gerling,  
Margot Schumann, Birgit Schmauck

### Hauswirtschaft



Martina Loch und Nicola Gerling

## Wegbeschreibung

### Anreise mit dem PKW

**Aus Richtung Süden**  
A 1 Ausfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße bis zum Ende durchfahren, B 51 Richtung Warendorf/Bielefeld; nach der 1. großen Ampelkreuzung nach ca. 1 km links (Beschilderung „Lützowkaserne“) abbiegen in die Lützowstraße; am Ende: Verth 41 – Beschilderung „Benediktshof“.

### Aus Richtung Münster

Warendorfer Straße, nach Einmünden der Umgehungsstraße, s. o.

### Aus Richtung Norden

Autobahnabfahrt Greven in Richtung Münster-Ost, Schiffahrter Damm bis zur Ampel, Abfahrt Sudmühlenstraße, bis Handorf/Zentrum (der Beschilderung „Lützowkaserne“ folgen), links abbiegen: Dorbaumstraße, Borggreveweg, Lützowstraße: Verth 41

### Anreise mit der Bahn

Vom Hauptbahnhof Münster mit der Buslinie 4 bis Handorf, Verth (Richtung Friedhof Lauheide). Der Bus fährt z. Zt. jeweils zwei Minuten vor der vollen Stunde (9–18 Uhr) ab Hauptbahnhof.





## Anmeldeformular

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich an:  
Benediktshof, Verth 41, 48157 Münster.

Mit der schriftlichen Zusage erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrem Kurs.

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:**

Kurstitel	
Datum	
Name	Vorname
Straße	PLZ / Ort
Telefon	E-Mail
Beruf*	Geb.-Datum*

\*Dies sind freiwillige Angaben.

**Verantwortung:** Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten während des Kurses und Aufenthaltes.

**Rücktritt:** Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, senden Sie uns bitte schriftlich Ihre Abmeldung per Post, Fax oder E-Mail zu. In jedem Fall bestätigen wir Ihre Abmeldung. Für jede Abmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € (bei Tageskursen 10 €) an.

Bei Abmeldung später als 3 Wochen vor Kursbeginn (auch bei Krankheit) können die Kosten nur erstattet werden, wenn der Platz noch nachbesetzt werden kann. Neben der vollen Kursgebühr ist eine Ausfallgebühr von 80 % der Übernachtungskosten zu tragen, es sei denn, das Zimmer wird anderweitig belegt.

Diese Rücktrittsregelung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Rücktrittsregelung einverstanden. Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

Ort, Datum

Unterschrift

**Bitte überweisen Sie die Kursgebühr und Übernachtungskosten mit Angabe des Kurstitels und des Kursdatums 4 Wochen vor Kursbeginn an:**

Benediktshof · DKM Darlehenskasse Münster eG  
IBAN DE60 4006 0265 0013 0104 00 BIC GENODEM1DKM



## Anmeldung

Es ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese können Sie uns gern per Mail über das Anmeldeformular auf unserer Homepage unter [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de), per Fax 02504 734011 oder per Post an:

**Benediktshof, Verth 41, 48157 Münster** schicken.

Mit der schriftlichen Zusage erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrem Kurs/Aufenthalt.

### Hinweis

Die initiatisch spirituelle Wegbegleitung meint nicht eine Psychotherapie im herkömmlichen Sinne und dient nicht der Heilung von Erkrankungen, wie es Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten ist. Therapie hat hier den ursprünglichen Sinn von Wegbegleitung auf dem inneren Weg.

### Verantwortung

Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten während des Kurses und Aufenthaltes.

**Bitte überweisen Sie die Kursgebühr und Übernachtungskosten mit Angabe des Kurstitels und des Kursdatums 4 Wochen vor Kursbeginn an:**

Benediktshof · DKM Darlehenskasse Münster eG  
IBAN DE60 4006 0265 0013 0104 00 BIC GENODEM1DKM

### Rücktritt bei Einzelstunden

Wer Termine für Einzelstunden nicht einhalten kann, gebe bitte bis drei Werktage vor dem Termin Bescheid, da sonst die volle Gebühr erhoben werden muss.

### Rücktritt bei Kursen

Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, senden Sie uns bitte schriftlich Ihre Abmeldung per Post, Fax oder E-Mail zu. In jedem Fall bestätigen wir Ihre Abmeldung.

Für jede Abmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € (bei Tageskursen 10 €) an.

Bei Abmeldung später als 3 Wochen vor Kursbeginn (auch bei Krankheit) können die Kosten nur erstattet werden, wenn der Platz noch nachbesetzt werden kann. Neben der vollen Kursgebühr ist eine Ausfallgebühr von 80 % der Übernachtungskosten zu tragen, es sei denn, das Zimmer wird anderweitig belegt.

Diese Rücktrittsregelung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit dieser Rücktrittsregelung einverstanden. Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.





## Kalender 2017

### Regelmäßige Hausangebote:

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga, 20–21 Uhr Zen-Meditation Übungsgruppe

### Januar

7.1.	<b>NEU Yoga Tag</b>	Sabine Schwetka	13
8.1.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
9.1.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
10.1.	<b>Taizé-Tag der Stille</b>	Birgit Böddeling	36
11.1.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
12.1.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
12.–15.1.	<b>NEU Malen und Teilen</b>	Jahresgruppe Birgit Böddeling, Anne Lohmer	19
16.1.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
16.1.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
20.1.	<b>Tanze!</b>	Hans-Peter Stemmer	29
21.1.	<b>Männersamstag</b>	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	33
22.1.	<b>Singen am Sonntag</b>	Andreas Wild	24
23.1.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
25.1.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
28.1.	<b>Ein Tag der Stille für mich</b>	Mechthild Sansen	9
30.1.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
30.1.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49

### Februar

2.2.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
3.2.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Jahresgruppe Christoph Gerling	27
4.2.	<b>Zen-Meditationstag</b>	Marianne Schemmer	6
5.2.	<b>NEU Geführtes Zeichnen</b>	Marianne Schemmer	17
8.2.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
10.2.	<b>Loslassen und Neuwerden</b>	Eutonie Elisabeth Rottmann	12
10.–12.2.	<b>Männer auf dem Weg</b>	Jahresgruppe P. Ludolf Hüsing, Friedhelm Kienz	33
10.–12.2.	<b>Einjährige Schulungsgruppe 1</b>	A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	38
11.2.	<b>NEU Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit</b>	Elisabeth Rottmann	11
11.2.	<b>Taizé-Chorsingen</b>	Andreas Wild	37

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation

12.2.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
13.2.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
17.–19.2.	<b>NEU Kreatives Schreiben</b>	Schreibwerkstatt Susanne Niemeyer	23
17.–19.2.	<b>Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe</b>	Marianne Schemmer	26
20.–24.2.	<b>Ausdrucksmalen intensiv</b>	Birgit Böddeling	20
22.2.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
23.2.	<b>NEU Zen...einfach sitzen</b>	Friedhelm Kienz	14
24.–26.2.	<b>NEU Krise als Herausforderung</b>	Marianne Schemmer	11
27.2.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49

### März

1.3.	<b>NEU Ausbildung zum/zur Klangmasseur/In</b>	Workshop S. Salzmann, R. van Weegen	15
2.3.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
3.3.	<b>Singen für Männer</b>	Andreas Wild	24
3.3.	<b>Nachtgebet für Frauen</b>	Birgit Böddeling	31
4.3.	<b>Männersamstag</b>	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	33
5.3.	<b>Meditation und Übungen des Yoga</b>	Adelheid Kaehler, Friedhelm Kienz	14
6.–9.3.	<b>Initiatische Schwerarbeit</b>	Der Weg führt nach innen Günther Maag-Röckemann	28
8.3.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
10.3.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Christoph Gerling	27
13.3.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
17.3.	<b>Loslassen und Neuwerden</b>	Eutonie Elisabeth Rottmann	12
18.3.	<b>NEU Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit</b>	Elisabeth Rottmann	11
18.3.	<b>Arbeitstag und Mitgliederversammlung Förderverein „Benediktshofkreis“</b>		60
18.3.	<b>NEU Geführtes Zeichnen</b>	Marianne Schemmer	17
19.3.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
19.3.	<b>Singen am Sonntag</b>	Andreas Wild	24
20.–26.3.	<b>Fastenkurs</b>	Monika Jerzak	30
22.3.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
22.3.	<b>Taizé-Tag der Stille</b>	Birgit Böddeling	36
24.–26.3.	<b>Die Lebenskraft der Farben</b>	Margret Steentjes	21
24.3.	<b>NEU Bachblütentänze</b>	Charlotte Schmengler	28
25.3.	<b>NEU Das Labyrinth – ein Tanzweg meines Lebens</b>	Elisabeth Levenig-Erkens	29
27.3.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
31.3.–2.4.	<b>Pilger sind wir Menschen Pilgern auf dem Jakobsweg</b>	Monika Jerzak	30

Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga und 20–21 Uhr Zen-Meditation





## April

5.4.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
6.4.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
7.-12.4.	<b>Kontemplative Meditation</b>	Exerzitien P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen	6
8.4.	<b>NEU Stille Tag</b>	Andrea Witte	8
9.4.	<b>Palmsonntagsgottesdienst</b>		35
11.-16.4.	<b>Taizé Kartage u. Osterfest</b>	Birgit Böddeling u. a.	36
13.4.	<b>Gründonnerstagsgottesdienst</b>		35
14.4.	<b>Karfreitagsliturgie</b>		35
15.4.	<b>Feier der Osternacht mit anschließender Agape</b>		35
18.-23.4.	<b>Meditation intensiv</b>	Christoph Gerling	8
18.-22.4.	<b>Inselzeiten für Frauen auf Wangerooe</b>	Elisabeth Rottmann	31
22.4.	<b>NEU Geführtes Zeichnen</b>	Marianne Schemmer	17
23.4.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
24.4.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
24.-28.4.	<b>NEU Wiedererwachen – außen und innen</b>	Andrea Witte	31
27.2.	<b>NEU Zen...einfach sitzen</b>	Friedhelm Kienz	14
28.-30.4.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Christoph Gerling	27
29.4.	<b>Männer auf dem Weg Jahresgruppe</b>	P. Ludolf Hüsing, Friedhelm Kienz	33

## Mai

3.5.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
4.5.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
5.-7.5.	<b>Taizé-Chorsingen</b>	Andreas Wild	37
5.-7.5.	<b>NEU Ausbildung zum/zur Klangmasseur/in</b>	Stefan Salzmann, Reinhold van Weegen	15
6.5.	<b>Ein Tag der Stille für mich</b>	Mechthild Sansen	9
8.5.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
8.-12.5.	<b>NEU Auf dem Weg zum inneren Urgrund</b>	Hildegard Wiedemann	22
12.5.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Jahresgruppe Christoph Gerling	27
12.-14.5.	<b>Afrikanisches Trommeln</b>	Gemeinsam verwurzelt Michel Mutambala Sanya	25
17.5.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
19.5.	<b>Loslassen und Neuwerden</b>	Eutonie Elisabeth Rottmann	12
20.5.	<b>NEU Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit</b>	Elisabeth Rottman	11
21.5.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
21.-23.5.	<b>NEU Punkt, Kreis und Schale</b>	Geführtes Zeichnen Petrun Grafe	18
22.5.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
24.-28.5.	<b>Malen und Teilen</b>	Jahresgruppe Birgit Böddeling, Anne Lohmer	19

27.5.	<b>Männersamstag</b>	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	33
29.5.-2.6.	<b>Initiatische Schwertarbeit</b>	Der Weg führt nach innen Günther Maag-Röckemann	28
31.5.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51

## Juni

1.6.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
2.-4.6.	<b>Benediktshof-Wochenende Pfingsten</b>		34
3.6.	<b>NEU Yoga Workshop</b>	Sabine Schwetka	13
4.6.	<b>Feier des Pfingstfestes</b>		35
5.6.	<b>Taizé-Tag der Stille</b>	Birgit Böddeling	36
29.5.-2.6.	<b>Initiatische Schwertarbeit</b>	Der Weg führt nach innen Günther Maag-Röckemann	28
29.5.-2.6.	<b>Initiatische Schwertarbeit</b>	Der Weg führt nach innen Günther Maag-Röckemann	28
9.6.	<b>NEU Bachblütentänze</b>	Charlotte Schmengler	28
9.-11.6.	<b>Einjährige Schulungsgruppe 2</b>	A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	38
10.6.	<b>Arbeitstag Förderverein „Benediktshofkreis“</b>		60
14.-18.6.	<b>Meditation und schöpferisches Gestalten</b>	Christoph Gerling	16
19.-23.6.	<b>NEU Die heilsame Kraft der Achtsamkeit</b>	Elisabeth Rottmann	11
19.6.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
23.-25.6.	<b>Tage der offenen Tür und der Begegnung</b>		34
28.6.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	5
29.6.	<b>NEU Zen...einfach sitzen</b>	Friedhelm Kienz	141

## Juli

1.7.	<b>Männer auf dem Weg Jahresgruppe</b>	P. Ludolf Hüsing, Friedhelm Kienz	33
2.7.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
3.-6.7.	<b>NEU Sommerschreiben</b>	Schreibwerkstatt Susanne Niemeyer	23
6.-9.7.	<b>NEU „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ · Ikebana</b>	Hans-Peter Boor	25
6.7.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
7.7.	<b>Tanze!</b>	Hans-Peter Stemmer	29
7.-9.7.	<b>NEU Mein Schatten zeigt sich in der Maske</b>	Maskenbau Klaus-Werner Stangier	26
8.7.	<b>Männersamstag</b>	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	33
10.-14.7.	<b>NEU Mein Schatten zeigt sich in der Maske</b>	Maskenspiel Klaus-Werner Stangier	26
15.-21.7.	<b>Kontemplative Meditation</b>	Exerzitien P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen	6
21.-23.7.	<b>NEU Ausbildung zum/zur Klangmasseur/in</b>	Stefan Salzmann, Reinhold van Weegen	15
29.7.	<b>Zen-Meditationstag</b>	Marianne Schemmer	6
31.7.-6.8.	<b>NEU Ja zum Jetzt Sommerwoche</b>	Marianne Schemmer	16







## August

3.8.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
10.–16.8.	<b>Sommermeditationswoche Zazen</b>	Christoph Gerling	7
12.8.	<b>NEU Stille Tag</b>	Andrea Witte	9
13.8.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
13.8.	<b>Singen am Sonntag</b>	Andreas Wild	24
15.8.	<b>Taizé-Tag der Stille</b>	Birgit Böddeling	36
18.–20.8.	<b>NEU Herz Qi Gong</b>	Hans Martin Lorentzen	12
27.8.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Christoph Gerling	27
31.8.	<b>NEU Zen...einfach sitzen</b>	Friedhelm Kienz	14

## September

1.9.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Jahresgruppe Christoph Gerling	27
1.-3.9.	<b>NEU Ausbildung zum/zur Klangmassieur/in</b>	Stefan Salzmann, Reinhold van Weegen	15
1.-4.9.	<b>NEU Yoga-Seminar</b>	Sabine Schwetka	13
2.9.	<b>Arbeitstag Förderverein „Benediktshofkreis“</b>		60
2.9.	<b>Taizé-Chorsingen</b>	Andreas Wild	37
6.9.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	50
7.9.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
8.–10.9.	<b>Meditation und Übungen des Yoga</b>	Adelheid Kaehler, Friedhelm Kienz	14
8.–10.9.	<b>NEU Sinnerfahrung mit Leib, Seele und Farbe</b>	E. Rottmann, M. Steentjes	21
11.9.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
13.8.	<b>Singen am Sonntag</b>	Andreas Wild	23
15.9.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Christoph Gerling	27
15.9.	<b>NEU Geführtes Zeichnen</b>	Marianne Schemmer	17
15.9.	<b>Loslassen und Neuwerden</b>	Eutonie Elisabeth Rottmann	12
15.–17.9.	<b>Einjährige Schulungsgruppe 3</b>	A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	38
15.–17.9.	<b>Männer auf dem Weg</b>	Jahresgruppe P. Ludolf Hüsing, Friedhelm Kienz	33
16.9.	<b>NEU Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit</b>	Elisabeth Rottmann	11
17.9.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
18.9.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
20.9.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
22.9.	<b>NEU Bachblütentänze</b>	Charlotte Schmengler	28
22.9.	<b>Singen für Männer</b>	Andreas Wild	24
22.–24.9.	<b>Malen und Teilen</b>	Jahresgruppe Birgit Böddeling, Anne Lohmer	19
23.9.	<b>Männersamstag</b>	P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	33
24.9.	<b>NEU Yoga-Workshop</b>	Sabine Schwetka	13

Jeden Sonntag 11.15 Uhr Eucharistiefeier, jeden Montag 19–20 Uhr Taizé-Gebet, jeden Dienstag 19–20.30 Uhr Meditation

25.9.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
25.9.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
29.9.–4.10.	<b>Inselzeiten für Frauen auf Wangerooe</b>	Elisabeth Rottmann	31
29.9.–1.10.	<b>NEU Raum für mich</b>	Doris Dung-Lachmann	10

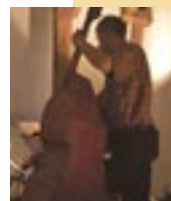
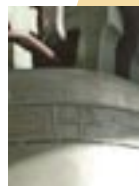
## Oktober

2.10.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
3.10.	<b>Taizé-Tag der Stille</b>	Birgit Böddeling	36
4.10.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
5.10.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing	51
6.10.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Jahresgruppe Christoph Gerling	27
9.10.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b>	Birgit Böddeling	19
9.10.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
9.–12.10.	<b>NEU Biografisches Schreiben</b>	Schreibwerkstatt Susanne Niemeyer	23
13.–15.10.	<b>NEU Lebendiger Mythos König Ödipus</b>	Hildegard Wiedemann	22
13.–15.10.	<b>Pilger sind wir Menschen</b>	Pilgern auf dem Jakobsweg Monika Jerzak	30
14.10.	<b>NEU Das Labyrinth</b>	ein Tanzweg meines Lebens Elisabeth Levenig-Erkens	29
15.10.	<b>Singen am Sonntag</b>	Andreas Wild	24
15.10.	<b>Treffen der Benediktshof-Kerngruppen</b>		35
16.–20.10.	<b>Stille und Ton</b>	Birgit Böddeling, Elisabeth Rottmann	18
18.10.	<b>Personale Leibarbeit</b>	Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
19.10.	<b>NEU Zen...einfach sitzen</b>	Friedhelm Kienz	14
20.10.	<b>NEU Geführtes Zeichnen</b>	Feste Gruppe Marianne Schemmer	17
21.10.	<b>NEU Stille Tag</b>	Andrea Witte	9
22.10.	<b>Seelenbilder/Maltag</b>	Marianne Schemmer	20
23.–27.10.	<b>Initiatische Schwertarbeit</b>	Der Weg führt nach innen Günther Maag-Röckemann	28
28.10.	<b>NEU Dürckheims Schatten in dunklen Zeiten</b>	Impuls-Seminar Dr. Rüdiger Müller	40
28.10.–1.11.	<b>Stirb und Werde</b>	Zen-Meditationsretreat Marianne Schemmer	7
29.10.	<b>Meditatives Bogenschießen</b>	Christoph Gerling	27

## November

1.11.	<b>Ausdrucksmalen am Sonntag</b>	Anne Lohmer	20
1.–5.11.	<b>Kontemplative Meditation</b>	Exerzitien P. Ludolf Hüsing, Mechthild Sansen	6
3.–5.11.	<b>NEU Ausbildung zum/zur Klangmassieur/in</b>	S. Salzmann, R. van Weegen	15
6.11.	<b>Freies Tanzen</b>	Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
6.-10.11.	<b>Eine Woche für mich</b>	Christoph Gerling	8
9.11.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b>	P. Ludolf Hüsing OSB	51

Hinführung und Vertiefung, jeden Mittwoch 9.30–11 Uhr Yoga und 20–21 Uhr Zen-Meditation





10.11.	<b>Tanze!</b> Hans-Peter Stemmer	29
10.–12.11.	<b>Einjährige Schulungsgruppe 4</b> A. Angenendt-Asdonk, C. Gerling	38
11.11.	<b>Männersamstag</b> P. Ludolf Hüsing, Dr. Thomas Kahlen	33
11.11.	<b>Arbeitstag Förderverein „Benediktshofkreis“</b>	60
15.11.	<b>Personale Leibarbeit</b> Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
17.11.	<b>Geführtes Zeichnen Feste Gruppe</b> Marianne Schemmer	17
17.11.	<b>Loslassen und Neuwerden</b> Eutonie Elisabeth Rottmann	12
17.–19.11.	<b>Taizé-Chorsingen</b> Andreas Wild	37
18.11.	<b>NEU Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit</b> Elisabeth Rottmann	11
19.11.	<b>Seelenbilder/Maltag</b> Marianne Schemmer	20
20.11.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b> Birgit Böddeling	19
20.11.	<b>Freies Tanzen</b> Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
23.–26.11.	<b>Malen und Teilen Jahresgruppe</b> Birgit Böddeling, Anne Lohmer	19
25.11.	<b>Zen-Meditationstag</b> Marianne Schemmer	6
27.11.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b> Birgit Böddeling	19
29.11.	<b>Personale Leibarbeit</b> Christoph Gerling, Mille Schlangen	51

## Dezember

4.12.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b> Birgit Böddeling	19
4.12.	<b>Freies Tanzen</b> Franka Lambertz-Gerling, Mille Schlangen	49
6.12.	<b>Taizé-Tag der Stille</b> Birgit Böddeling	36
7.12.	<b>Sich neu finden im biblischen Wort</b> P. Ludolf Hüsing	51
8.12.	<b>Meditatives Bogenschießen Jahresgruppe</b> Christoph Gerling	27
8.12.	<b>Geführtes Zeichnen Feste Gruppe</b> Marianne Schemmer	17
9.12.	<b>Ein Tag der Stille für mich</b> Mechthild Sansen	9
11.12.	<b>Ausdrucksmalen am Nachmittag</b> Birgit Böddeling	19
13.12.	<b>Personale Leibarbeit</b> Christoph Gerling, Mille Schlangen	51
15.–17.12.	<b>Benediktshof-Wochenende Advent</b>	34
21.12.	<b>NEU Zen...einfach sitzen</b> Friedhelm Kienz	14
24.12.	<b>Feier der Geburt Christi</b>	35
26.12.–30.12.	<b>Meditation intensiv</b> Christoph Gerling	8
30.12.–4.1.18.	<b>NEU Taizé-Tage Jahreswechsel</b> Birgit Böddeling u. a.	36

## Impressum

Benediktshof – Christliche Meditations- und Begegnungsstätte e.V.  
Christoph Gerling · Verth 41, 48157 Münster  
Tel. 02504 7340-0 · Fax: 02504 7340-11 · Internet: [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)

Gestaltung: [styleabyte.de](http://styleabyte.de) – tina dahn

Fotos: Benediktshof, Christoph Gerling, Anne Lohmer, Anita Heinelt, Thomas Kamp, Birgit Böddeling, Rainer Lachmann, Tina Dahn

Papier: gedruckt auf Recyclingpapier, Umweltzeichen Blauer Engel

## Vermietung unserer Räume

Unsere Räume stellen wir gerne GastreferentInnen und Gastgruppen für Seminare und Veranstaltungen, die mit dem Konzept des Hofes vereinbar sind, zur Verfügung.

Begleitung und Angebote durch unsere MitarbeiterInnen und ReferentInnen sind möglich. Bitte fragen Sie nach.

Unsere neu ausgebaute Scheune bietet folgende Seminarräume:

„**Plenum in der Scheune**“, ca. 100 qm

„**Meditationsraum**“, ca. 45 qm,  
im Dachgeschoss

„**Gruppenraum**“, ca. 23 qm

Das Haupthaus bietet das

„**Plenum im Haupthaus**“ mit Empore,  
ca. 75 qm

Die „**Remise**“ im Garten,

ca. 80 qm, mit ihren großen Fenstern  
zu allen Seiten, gibt den Blick frei in die schöne Natur. Sie lädt ein, ungestört schöpferisch zu arbeiten. Der Raum bietet flexible Malwände, eine „Malküche“, eine gut ausgestattete Küche und einen Kaminofen.

In der **Scheune** gibt es 16 Gästezimmer mit 20 Betten. Die Zimmer sind schlicht und gemütlich eingerichtet.

Pro Nacht kostet das Einzelzimmer 35 € und das Doppelzimmer 50 €.

Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Zuschlag von 5 € pro Person. Weitere Schlafmöglichkeiten können Sie anfragen.

Der Benediktshof ist ein **Selbstversorgerhaus**.

Für die Zubereitung der Mahlzeiten steht eine gut ausgestattete Gästeküche zur Verfügung. Bei mehrtägigen Kursen kann ein Mittagessen von uns organisiert werden.

**Ansprechpartnerin ist Frau Peck, Tel: 02504 7340-0**





## **Sinn des Weges**

„Auf dem Wege kommt man nie an. Dass man dem Ziel näher kommt, merkt man daran, dass es immer ferner rückt, bis man begreift, dass der Weg selbst das Ziel ist, das heißt eine Verfassung, die das Weiterschreiten garantiert, das nie endende und eben darin schöpferisch erlösende Stirb und Werde.

Auf dem Weg wird der Mensch, weil er sich wandelt, zu immer neuen Aufgaben gerufen.

Weil er ein anderer wird, sieht er fortan anders und anderes. Altgewohntes erscheint im neuen Licht, und Seinsföhlung, die, wo sie den gewöhnlichen Menschen unversehens trifft und dann erschreckt und vielleicht aus der Bahn wirft, wird für ihn mehr und mehr zu einem stetig und zuverlässig fließenden Quell, der ihn immerzu reinigt, nährt und erneuert.“

Karlfried Graf Dürckheim