



Benediktshof

Christliche Meditations- und
Begegnungsstätte

26.-29.05. Kontemplation Via Integralis
30.05.-03.06. Meditation und Schöpferisches
Gestalten

JUNI

01.06. Meditatives Intuitives Bogenschießen
06.-10.06. Ausdrucksmal-Exerzitien
09.06. Zen... Sitzen in Stille
11.06. Stille Tag
12.06. Farben erleben – Seelenbilder malen
12.06. Meditatives Bogenschießen am Sonntag
23.06. Männer 60plus
26.06. Ausdrucksmalen ein Tag

JULI

04.-08.07. Initiatische Schwertarbeit –
Der Weg führt nach innen
05.07. Initiatische Schwertarbeit für Frauen
06.07. Meditatives Intuitives Bogenschießen
09.07. Arbeitstag Förderverein
11.07. Einzelexerzitien in Gemeinschaft
16.07. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
17.07. Farben erleben – Seelenbilder malen
20.-24.07. Achtsamkeit und Meditation intensiv
21.07. Männer 60plus
25.-31.07. Zazen mit Meditativem Bogenschießen –
Sommermeditationswoche
26.07. Taizé-Tag der Stille

HOFANGEBOTE IM WOCHENRHYTHMUS

MONTAG	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
	Yoga	18.00 – 19.30 Uhr
	Taizé-Gebet	19.00 – 20.00 Uhr
DIENSTAG	Meditation	06.30 – 06.55 Uhr
	Meditation	07.00 – 07.25 Uhr
	Gottesdienst	07.30 – 08.00 Uhr
	Meditation - Hinführung und Vertiefung	19.00 – 20.30 Uhr
MITTWOCH	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
	Yoga	09.30 – 11.00 Uhr
	Personale Leibarbeit, einmal im Monat	17.30 – 19.00 Uhr
	Zen-Meditation	20.00 – 21.00 Uhr
DONNERSTAG	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
	Yoga	18.30 – 20.00 Uhr
	Chorsingen, 14-tägig	18.45 – 20.30 Uhr
FREITAG	Meditation	08.00 – 08.25 Uhr
SONNTAG	Gottesdienst	11.15 Uhr



Aktuelle Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage:
www.benediktshof.de

Benediktshof | Verth 41 | 48157 Münster
Telefon: 02504.73 40 0
muenster@benediktshof.de | www.benediktshof.de



Kursprogramm
1. Halbjahr 2022



DEZEMBER 2021

- 02.12. Ausdrucksmalen am Donnerstag
- 05.12. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 07.12. Taizé-Tag der Stille
- 08.12. Dance and Silence
- 09.12. Zen... Sitzen in Stille
- 09.12. Sich neu finden im biblischen Wort
- 11.12. Zen – Meditationstag
- 15.12. Personale Leibarbeit
- 16.12. Männer 60plus
- 18.12. Stille Tag
- 19.12. Duftwerkstatt
- 26.-30.12. Meditation intensiv
- 30.12.21- Silvester Retreat – Achtsamkeit, Meditation
- 02.01.22 und Stille zum Jahreswechsel
- 31.12.21- Taizé-Tage zum Jahreswechsel
- 05.01.22

JANUAR 2022

- 07.-09.01. Aus der Stille ins Neue Jahr
- 13.01. Ausdrucksmalen am Donnerstag
- 16.01. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 17.-21.01. Atem – Klang – Gesang – schöpferische Exerzitien zu Jahresbeginn
- 18.01. Taizé-Tag der Stille
- 18.01. Jahresgruppe – Initiatische Schwertarbeit für Frauen
- 20.01. Männer 60plus
- 21.-23.01. Herz Qi Gong – Wochenende
- 28.01. Taizé-Lieder-Singen am Freitag
- 29.01. Zen – Meditationstag

FEBRUAR

- 04.-06.02. Wer bin ich – wo stehe ich – was ist meine Aufgabe
- 04.-06.02. Jahresgruppe – Christlich-initiatische Wegbegleitung
- 05.02. Ausdrucksmalen ein Tag
- 06.02. Ausdrucksmalen am Sonntag
- 10.02. Zen... Sitzen in Stille
- 11.02. Lichtenberger Methode für SängerInnen und ChorleiterInnen
- 17.02. Männer 60plus
- 19.02. Stille Tag
- 25.02. Meditatives Bogenschießen

MÄRZ

- 04.03. Jahresgruppe Bewegte Meditation am Bogen – Yoga, Meditation und Bogenschießen
- 04.-06.03. Taizé-Lieder-Singen am Wochenende
- 05.03. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
- 07.-11.03. Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen
- 08.03. Initiatische Schwertarbeit für Frauen
- 10.03. Ausdrucksmalen am Donnerstag
- 11.03. Ausdrucksmalen ein Tag
- 13.03. Meditatives Bogenschießen am Sonntag
- 14.-18.03. Ausdrucksmal-Exerzitien
- 15.03. Taizé-Tag der Stille
- 17.03. Männer 60plus
- 18.-20.03. Körpergebet
- 19.03. Arbeitstag Förderverein anschließend Mitgliederversammlung
- 19.03. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
- 20.03. Farben erleben – Seelenbilder malen

- 20.03. Impulse aus dem Markusevangelium – Texte und meditative Tänze
- 25.-27.03. Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
- 26.03. Zen – Meditationstag
- 27.03. Yoga – Workshop
- 28.03. Einzelexerzitien in Gemeinschaft

APRIL

- 01.-03.04. Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben
- 08.-10.04. Ein Wochenende für Männer – "Den Bogen spannen und entspannen"
- 09.04. Ausdrucksmalen ein Tag
- 10.04. Ausdrucksmalen am Sonntag
- 14.04. Zen... Sitzen in Stille
- 19.-24.04. Meditation intensiv
- 21.04. Männer 60plus
- 23.04. Stille Tag
- 24.04. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 29.04. Meditatives Bogenschießen am Freitag
- 30.04. Zen – Meditationstag

MAI

- 02.-06.05. Emmauswege – Exerzitien in österlicher Zeit
- 03.05. Taizé -Tag der Stille
- 04.05. Meditatives Intuitives Bogenschießen
- 10.05. Initiatische Schwertarbeit für Frauen
- 12.05. Ausdrucksmalen am Donnerstag
- 14.05. Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
- 15.05. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 19.05. Männer 60plus