15.05.	Männer 60 plus
15.05.	Zen... Sitzen in Stille
18.05.	Farben erleben – Seelenbilder malen
19. - 22.05.	Schreibwerkstatt – Schnipselpoesie – Experimentelles Schreiben

JUNI

06. - 09.06.	Im Geist der Einfachheit – Ein pfingstliches Seminar
10. - 13.06.	Qi Gong-Woche
12.06.	Männer 60 plus
13. - 15.06.	Körpergebet
14.06.	Lichtenberger Methode für Sänger*innen und Chorleiter*innen
27.06.	Taizé-Lieder-Singen
28.06.	Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
29.06.	Meditatives Bogenschießen
30.06. - 04.07.	Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen

JULI

05.07.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
11.07.	Meditatives Bogenschießen am Freitag
11. - 13.07.	Ausdrucksmalen
12.07.	Zen-Meditationstag
17.07.	Männer 60 plus
17.07.	Zen... Sitzen in Stille
18. - 20.07.	Initiatische Schwertarbeit – Ich stehe in meiner Mitte
19.07.	Arbeitstag Förderverein
27.07.	Farben erleben – Seelenbilder malen

HOFANGEBOTE IM WOCHENRHYTHMUS

MONTAG

Yoga	18.00 – 19.30 Uhr
Taizé-Gebet	19.00 – 20.00 Uhr
	Termine: siehe Homepage

DIENSTAG

Meditation	06.30 - 06.55 Uhr
Meditation	07.00 - 07.25 Uhr
Gottesdienst	07.30 - 08.00 Uhr
Bewegungsmeditation	18.00 – 19.30 Uhr

MITTWOCH

Meditation	08.00 - 08.25 Uhr
Yoga	09.30 - 11.00 Uhr
Zen-Meditation	19.30 - 20.30 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 und weitere Informationen
zu allen Kursen finden Sie auf unserer Homepage:
www.benediktshof.de

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

Benediktshof

Christliche Meditations- und Begegnungsstätte

Kursprogramm

1. Halbjahr 2025

JANUAR

03. - 05.01.	Yoga-Retreat
04.01.	Meditatives Bogenschießen
09.01.	Personale Leibarbeit
09.01.	Zen... Sitzen in Stille
10. - 12.01.	Aus der Stille ins neue Jahr
10. - 12.01.	Einführung in die Grundlagen der Initiatischen Therapie – Medium: "Personale Leibarbeit"
11.01.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
15.01.	Beginn der Ausildung "Christlich-initiatische-Wegbegleitung"
16.01.	Männer 60 plus
17. - 19.01.	Freude und Frieden finden
19.01.	Ausdrucksmalen – ein Tag
24.01.	Beginn der Jahresgruppe "Bogenschießen"
24. - 26.01.	Stille nach einer lauten Woche – Zeit für mich
25.01.	Lichtenberger Methode für Sänger*innen und Chorleiter*innen
27. - 31.01.	Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen
31.01. - 02.02.	Herz Qi Gong – Wochenende

FEBRUAR

01.02.	Tanzen im Kreis – Ein Weg zur Mitte
02.02.	Farben erleben – Seelenbilder malen
07. - 09.02.	Beginn der Jahresgruppe "Weggemeinschaft für ein Jahr – Zeit zum Sein"
10. - 14.02.	Atem – Klang – Gesang – schöpferische Exerzitien
13.02.	Personale Leibarbeit
14. - 16.02.	Meditation und Geführtes Zeichnen
14. - 16.02.	Weben und mehr – kreative, spirituelle Auszeit
15.02.	Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
17. - 21.02.	Ausdrucksmal – Exerzitien
20.02.	Männer 60 plus
22.02.	In Stille Sein
23.02.	Ausdrucksmalen – vormittags
23.02.	Ausdrucksmalen – nachmittags
28.02. - 02.03.	Taizé-Lieder-Singen
28.02. - 02.03.	Wer bin ich – Wo stehe ich – Was ist meine Aufgabe

MÄRZ

05. - 09.03.	Einzelexerzitien in Gemeinschaft
07.03.	Meditatives Bogenschießen
07. - 09.03.	Ausdrucksmalen
10. - 14.03.	Initiatische Schwertarbeit – Der Weg führt nach innen
11.03.	Politisches Nachtgebet – Vortrag zur Gemeinwohlökonomie
13.03.	Personale Leibarbeit
13.03.	Zen... Sitzen in Stille
14. - 16.03.	Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
15.03.	Im Hier und Jetzt durch Achtsamkeit
17.03.	Weben und Schwertarbeit
20.03.	Männer 60 plus
21. - 23.03.	"Sammle meine Tränen in deinem Krug" (Psalm 56,9) – Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung
22.03.	Arbeitstag Förderverein
28. - 30.03.	Ein Wochenende für Männer – Den Bogen spannen und entspannen
30.03.	Meditatives Bogenschießen

APRIL

04. - 06.04.	Schreibwerkstatt – Andererseits – Schreiben mit dem Möglichkeitssinn
04.04.	Taizé-Lieder-Singen
10. - 13.04.	Kontemplation Via Integralis
12.04.	In Stille Sein
13.04.	Farben erleben – Seelenbilder malen
14.04.	Männer 60 plus
15. - 20.04.	Ostertage auf dem Benediktshof – auf Ostern zu-gehen
18.04.	Zen – Meditationstag
22. - 27.04.	Meditation intensiv
27.04.	Meditatives Bogenschießen
30.04. - 04.05.	"Sich neu finden im biblischen Wort®" – Zertifizierungskurs

MAI

02. - 04.05.	Einführung in die Grundlagen der Initiatischen Therapie – Medium: "Arbeit mit Tonerde"
05. - 08.05.	Ora @ labora – der Alltag als Übung
05. - 09.05.	Ausdrucksmal-Exerzitien
08.05.	Personale Leibarbeit
09. - 11.05.	Auf dem Weg zu mir
09. - 11.05.	Initiatische Schwertarbeit – Männer-Schwert-Seminar
12.05. - 16.05.	Am Brunnen des Lebens – Perlen des Glaubens