

20.06. Zen – Meditationstag  
 29.06.- 03.07. Initiatische Schwertarbeit –  
 Der Weg führt nach innen

**JULI**

03.07. Initiatische Schwertarbeit –  
 Hinführung und Vertiefung  
 04.07. Lichtenberger Methode  
 für Sänger\*innen und Chorleiter\*innen  
 09.-12.07. Initiatische Schwertarbeit –  
 Grenzen erkennen, Grenzen setzen –  
 Meinen Raum einnehmen  
 11.07. Innehalten und Aufatmen  
 12.07. Farben erleben – Seelenbilder malen  
 16.07. Männer 60 plus  
 23.-26.07. Märchen, Mythen und Träume  
 auf dem inneren Weg  
 26.07. Meditatives Bogenschießen – Sonntag  
 27.-31.07. Schreibwerkstatt – Plan B. –  
 Sommerschreiben  
 31.07.-02.08. Ein Wochenende für Frauen – Einführung  
 in das Meditative Bogenschießen



Aktuelle Informationen und die genauen  
 Termine finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)

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

**HOFANGEBOTE IM WOCHENRHYTHMUS**

**MONTAG**

Yoga 18.00 – 19.15 Uhr  
 Taizé-Gebet 19.00 – 20.00 Uhr  
 immer 1. Montag im Monat

**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 - 10.45 Uhr  
 Zen-Meditation 19.30 - 20.30 Uhr

**DONNERSTAG**

Meditation 08.00 - 08.25 Uhr  
 Yoga 18.15 - 19.30 Uhr  
 Chorsingen, 14-tägig 18.45 - 20.30 Uhr

**FREITAG**

Meditation 08.00 - 08.25 Uhr

**SONNTAG**

Gottesdienst 11.15 Uhr

**Auf dem Weg - 40 Jahre Benediktshof**

Menschen Raum zu geben und sie so zu begleiten,  
 dass sie ihren Alltag aus ihrer Spiritualität heraus  
 gestalten können: Das war die Intention, mit der  
 Pater Ludolf Hüsing OSB und Christoph Gerling den  
 Benediktshof 1986 gründeten. Seit 1997 begrüßen  
 wir unsere Gäste dazu auf unserer eigenen histori-  
 schen Hofstelle in Münster-Handorf.

Der Benediktshof ist heute ein Ort der Stille und des  
 gemeinsamen Tuns, der intensiven Einzelbegleitung  
 und der Selbsterfahrung in der Gruppe, der Medi-  
 tation und des gemeinsamen Gottesdienstes, mit  
 christlichen Wurzeln und in spiritueller Weite.

Das Jubiläum nehmen wir einerseits zum Anlass  
 für ein großes Festwochenende vom **26. bis 28.  
 Juni 2026**. Im Lauf des Jahres wird es darüber hin-  
 aus viele kleine Jubiläumsveranstaltungen geben.

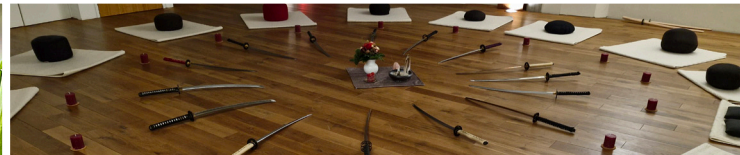
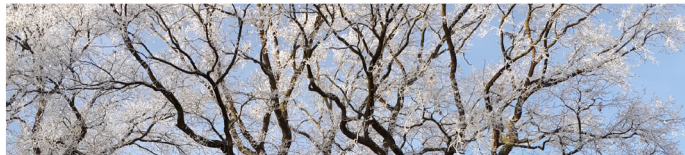
Unsere Mitarbeitenden bieten Ihnen außerdem in  
 besonderen Veranstaltungen die Möglichkeit, sich  
 für einen Tag auf unsere Initiatischen Übungswege  
 einzulassen. Auch einige Gastreferenten, die dem  
 Hof seit vielen Jahren verbunden sind, beteiligen  
 sich mit zusätzlichen Angeboten.

Nähere Informationen zu den Jubiläumsangeboten  
 finden Sie demnächst auf unserer Website.  
 Wir freuen uns auf Sie!



**Kursprogramm**  
**1. Halbjahr 2026**





### DEZEMBER 2025

- 16.12. Männer 60 plus
- 16.-19.12. Warte auf Dich – ein poetisch  
meditativer Atemraum in der Winterzeit
- 20.12. Innehalten und Aufatmen
- 26.12.-30.12. Meditation intensiv
- 29.12.25.- Silvester Retreat
- 01.01.2026
- 30.12.25- Taizé-Tage zum Jahreswechsel
- 02.01.26

### JANUAR 2026

- 02.-04.01. Yoga-Retreat
- 03.01. Lichtenberger Methode  
für Sänger\*innen und Chorleiter\*innen
- 04.01. Ausdrucksmalen
- 04.01. Meditatives Bogenschießen
- 08.01. Personale Leibarbeit
- 09.01. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 09.-11.01. Stille nach einer lauten Woche –  
Zeit für mich
- 10.01. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
- 15.01. Männer 60 plus
- 16.-18.01. Freude und Frieden finden
- 16.-18.01. Einführung in die Grundlagen  
der Initiatischen Therapie
- 23.-25.01. Herz Qi Gong – Wochenende
- 23.01. Taizé-Lieder Singen
- ab 23.01. Weggemeinschaft für ein Jahr –  
Zeit zum Sein
- 24.01. Innehalten und Aufatmen

- 25.01. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 26.-30.01. Initiatische Schwertarbeit –  
Der Weg führt nach innen

### FEBRUAR

- 02.-06.02. Ausdrucksmal-Exerzitien
- 05.02. Personale Leibarbeit
- 06.02. Meditatives Bogenschießen
- 06.-08.02. Ausdrucksmalen am Wochenende
- 06.-08.02. Die verwandelnde Kraft lebendiger  
Segenspraxis – Liebe zum Jetzt und  
atmende Zukunftsfreude
- 07.02. Zen-Meditationstag
- 08.02. Männersonntag
- 13.-15.02. Wer bin ich – Wo stehe ich –  
Was ist meine Aufgabe
- 14.02. Ausdrucksmalen
- 16.-20.02. Exerzitien zur Fastenzeit
- 19.02. Männer 60 plus
- 20.-22.02. Taizé-Lieder Singen – am Wochenende

### MÄRZ

- 02.- 06.03. Atem – Klang – Gesang –  
schöpferische Exerzitien
- 06.-08.03. Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
- 07.03. Lichtenberger Methode  
für Sänger\*innen und Chorleiter\*innen
- 08.03. Initiatische Schwertarbeit – Hinführung und  
Vertiefung – Tagesseminar
- 09.-13.03. Initiatische Schwertarbeit –  
Der Weg führt nach innen

- 13.-15.03. Schreibwerkstatt – Blind Date.

Worte, die von Himmel fallen

- 15.03. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 19.03. Personale Leibarbeit
- 19.03. Männer 60 plus
- 20-22.03. Ein Wochenende für Männer –  
Den Bogen spannen und entspannen
- 22.03. Meditatives Bogenschießen - Einführung
- 26.-29.03. Kontemplation Via Integralis
- 28.03. Arbeitstag Förderverein
- 29.03. Ausdrucksmalen
- 31.03.-05.04. Ostertage auf dem Benediktshof –  
auf Ostern zu-gehen

### APRIL

- 03.04. Zen-Meditationstag
- 07.-12.04. Meditation intensiv
- 13.-17.04. Am Brunnen des Lebens – Perlen des  
Glaubens und Ausdrucksmalen
- 16.04. Männer 60 plus
- 17.-19.04. Jahresgruppe Ausdrucksmalen
- 18.04. Innehalten und Aufatmen
- 20.-24.04. Der Alltag als Übung  
Mitwirkwoche – Praxiswoche
- 24.-26.04. Einführung in die Grundlagen der  
Initiatischen Therapie – Leben lieben
- 24.04. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 25.04. Tanzen im Kreis - ein Weg zur Mitte

### MAI

- 10.05. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 10.05. Meditatives Bogenschießen
- 13.-15.05. Auf dem Weg zu mir
- 13.-17.05. Initiatische Schwertarbeit –  
Ich stehe in meiner Mitte
- 15.05. Taizé-Lieder Singen
- 16.05. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
- 21.05. Männer 60 plus
- 22.-25.05. Exerzitien zu Pfingsten
- 22.05. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 26.-29.05. Qi Gong – Woche
- 29.-31.05. Herz Qi Gong – Wochenende

### JUNI

- 05.-07.06. "Du bist der Werdenste, der wird" –  
Übungswege zu einem zeitsensiblen  
Gottesbild
- 06.06. Tanzen im Kreis - ein Weg zur Mitte
- 07.06. Ausdrucksmalen
- 08.-12.06. Ausdrucksmal – Exerzitien
- 11.06. Personale Leibarbeit
- 12.06. Initiatische Schwertarbeit –  
Hinführung und Vertiefung
- 12.-14.06. Werde wer du bist – Biografiearbeit mit  
den Perlen des Glaubens
- 13.06. Arbeitstag Förderverein
- 13.06. Meditatives Bogenschießen
- 14.06. Männersonntag
- 15.-18.06. Ora @ labora - Mitwirkwoche für Männer
- 18.06. Männer 60 plus