



40 Jahre 1986 - 2026

Benediktshof

Christliche Meditations- und
Begegnungsstätte

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
Morgenlob	08.30 - 08.50 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

Ein Ort für Menschen, die sich in ihrer Tiefe erfahren möchten.

Ein Ort für Menschen, die einen inneren Weg gehen und vertiefen wollen.

Ein Ort der Stille, der Meditation, der inneren Einkehr und der Natur.

Die Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in einer individuell und initiatisch ausgerichteten Begleitung in Einzelstunden und Seminaren, in der Meditation und in gemeinsamen Gottesdiensten mit christlichen Wurzeln in spiritueller Weite.

Der Benediktshof wurde 1986 von Pater Ludolf Hüsing und Christoph Gerling gegründet und ist seit 1997 auf der historischen Hofstelle in Münster-Handorf beheimatet.

Wir feiern unser 40-jähriges Jubiläum mit einem Festwochenende und übers Jahr verteilt mit vielen zusätzlichen Angeboten (Jubiläumsangebote) zum Kennenlernen unserer Arbeit.

Wir freuen uns auf Sie!

UNSERE JUBILÄUMSANGEBOTE

04.04.	Initiatische Schwertarbeit – Ein Tag für mich
19.04.	Personale Leibarbeit
23.05.	Musik als Weg nach innen
27.05.	Sich neu finden im biblischen Wort®
04.06.	Initiatische Schwertarbeit – Ein Tag für mich
07.06.	Ausdrucksmalen
26.-28.06.	Jubiläumswochenende
05.07.	Initiatische Schwertarbeit – Entdeckertag
09.07.	Sich neu finden im biblischen Wort®
23.- 26.07.	Märchen, Mythen und Träume – auf dem inneren Weg
25.07.	Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
08.08.	Räucher-Seminar
15.08.	Meditatives Bogenschießen für Frauen
30.08.	Seelenbilder malen
17.09.	Qi Gong
10.10.	Personale Leibarbeit
16.10.	Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
25.10.	Seelenbilder malen
01.11.	Ausdrucksmalen – ein Tag
21.11.	In Resonanz mit der Tonerde
29.11.	Adventliches Singen/Mehrstimmig
06.12.	Ganz zum Hiersein verführt



Kursprogramm

2. Halbjahr 2026

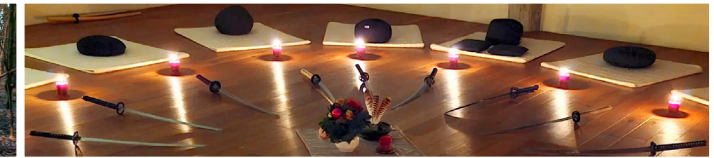
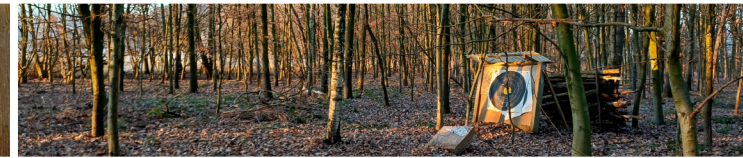
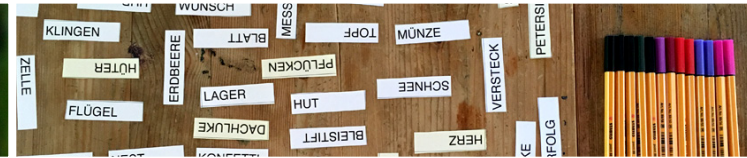
Aktuelle Informationen und die genauen

Termine finden Sie auf unserer Homepage:

www.benediktshof.de

Benediktshof | Verth 41 | 48157 Münster

Telefon: 02504.73 40 0 | muenster@benediktshof.de



JUNI

- 01.06. Sich neu finden im biblischen Wort®
- 05.-07.06. "Du bist der Werdenste, der wird"
- 06.06. Tanzen im Kreis – ein Weg zur Mitte
- 08.-12.06. Ausdrucksal-Exerzitien
- 11.06. Personale Leibarbeit
- 12.06. Initiatische Schwertarbeit – Einführung
Hinführung und Vertiefung
- 12.-14.06. Werde, wer Du bist –
Biografiearbeit mit den Perlen des Glaubens
- 13.06. Arbeitstag Förderverein
- 13.06. Meditatives Bogenschießen
- 15.-18.06. Ora @ labora - Mitwirkwoche für Männer
- 20.06. Zen-Meditationstag
- 29.06.- 03.07. Initiatische Schwertarbeit –
Der Weg führt nach innen

JULI

- 02.07. Sich neu finden im biblischen Wort® – online
- 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
- 11.07. Innehalten und Aufatmen
- 12.07. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 23.07. Zen... Sitzen in Stille
- 26.07. Meditatives Bogenschießen – Sonntag
- 27.-31.07. Schreibwerkstatt – Plan B.
- 31.07.-02.08. Ein Wochenende für Frauen –
Einführung in das Meditative Bogenschießen

AUGUST

- 06.08. Sich neu finden im biblischen Wort® – online
- 07.-09.08. Das achtsame Wort und die Stille – heilsam
kommunizieren
- 10.-16.08. Zazen mit Meditativem Bogenschießen –
Sommermeditationswoche
- 16.08. Ausdrucksal-Exerzitien – ein Tag
- 21.-23.08. Lebendige Segenspraxis – Unsere
schöpferische Kraft im Werdestrom
- 23.08. Meditatives Bogenschießen – Einführung
- 31.08.-04.09. Ausdrucksal-Exerzitien
- 31.08. Sich neu finden im biblischen Wort®

SEPTEMBER

- 04.-06.09. Yoga-Retreat
- 04.-06.09. Pilgern: Meinen Alltag einmal
anders be-gehen
- 10.09. Personale Leibarbeit
- 10.09. Zen... Sitzen in Stille
- 10.09. Sich neu finden im biblischen Wort® – online
- 11.09. Meditatives Bogenschießen am Freitag
- 11.-13.09. Initiatische Schwertarbeit – Männer-Schwert-
Seminar – Kraftvoll und Empfindsam
- 18.- 20.09. Herz Qi Gong – Wochenende
- 18.- 20.09. Aquarellmalen – Die Lebenskraft der Farben
- 18.09. Taizé-Lieder-Singen – am Freitag
- 19.09. Zen-Meditationstag
- 20.09. Initiatische Schwertarbeit –
Hinführung und Vertiefung – Tagesseminar
- 23.-27.09. Einführung in die Grundlagen der
Initiativen Therapie – Leben lieben

OKTOBER

- 05.- 09.10. Initiatische Schwertarbeit –
Der Weg führt nach innen
- 09.10. Initiatische Schwertarbeit –
Hinführung und Vertiefung
- 22.10. Sich neu finden im biblischen Wort® – online
- 23.-25.10. Ein Wochenende für Männer –
Den Bogen spannen und entspannen
- 24.10. Innehalten und Aufatmen
- 25.10. Meditatives Bogenschießen – Einführung
- 26.-29.10. Schreibwerkstatt – Kompliz*innen sein.
Zusammen schreiben
- 31.10. Tanzen im Kreis – ein Weg zur Mitte

NOVEMBER

- 02.-06.11. Eine Woche für mich
- 05.11. Zen... Sitzen in Stille
- 06.11. Initiatische Schwertarbeit –
Hinführung und Vertiefung
- 07.11. Zen-Meditationstag
- 08.11. Yoga Workshop
- 09.- 3.11. Ausdrucksal-Exerzitien
- 12.11. Personale Leibarbeit
- 13.- 15.11. Taizé-Lieder Singen – am Wochenende
- 19.11. Sich neu finden im biblischen Wort® – online
- 20.-22.11. Aus der Krise einen Neuanfang wagen
- 25.-29.11. Exerzitien zum Advent
- 28.11. Arbeitstag – Förderverein

DEZEMBER

- ab 03.12. Sich neu finden im biblischen Wort® –
online im Advent (3 Termine)
- 04.-06.12. Rot und Gold
- 05.12. Initiatische Schwertarbeit – Hinführung
und Vertiefung – Tagesseminar
- 06.12. Farben erleben – Seelenbilder malen
- 07.-09.12. Schreibwerkstatt – Oh Gott – ein Kind! –
Adventsschreiben
- 11.-13.12. Initiatische Schwertarbeit –
Ich stehe in meiner Mitte
- 11.12. Taizé-Lieder-Singen – am Freitag
- 13.12. Ausdrucksal-Exerzitien – ein Tag
- 14.12. Sich neu finden im biblischen Wort®
- 14.-17.12. Warte auf Dich – ein poetisch
meditativer Atemraum in der Winterzeit
- 17.12. Personale Leibarbeit
- 18.12. Initiatische Schwertarbeit –
Hinführung und Vertiefung
- 19.12. Lichtenberger Methode
für Sänger*innen und Chorleiter*innen
- 20.12. Ein Tag der Stille in der Übung des Zen
- 26.-30.12. Meditation intensiv
- 29.12.2026- Silvester Retreat Achtsamkeit –
- 01.01.2027 Meditation – Stille zum Jahreswechsel
- 30.12.2026- Taizé-Tage zum Jahreswechsel
- 02.01.2027