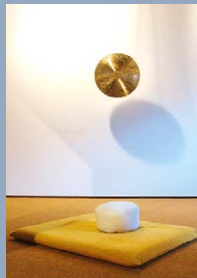




Kloster Wennigsen



**Haus für Stille und Begegnung
Programm 2018**



Gott ist Dir wirklich nahe dort,
wo Du bist,
wenn Du offen bist
auf dieses Unendliche hin.
Dann nämlich ist die Ferne Gottes
zugleich seine unbegreifliche,
alles durchdringende Nähe.

Karl Rahner

Liebe Interessierte, liebe Gäste,
liebe GefährtInnen auf dem Weg des Herzens,

mit Freude legen wir das neue Jahresprogramm vor.
Vielfältige Angebote kreisen um das Geheimnis Gottes
und laden ein, in der Stille seine Spuren zu erkunden,
auf seine leise Stimme zu hören. Das Kloster ist dafür
ein inspirierender Ort: Seit Jahrhunderten suchen
Menschen hier die Begegnung mit Gott, mit Jesus
Christus – verbunden mit den Fragen und Herausforderungen
des eigenen Lebens.

So kann es Anregungen geben für einen Alltag, der
Inseln der Ruhe kennt und den weiten Horizont des
Ewigen. Und der Erfahrungen ermöglicht, wie alte
Gebete sie beschreiben:

Gott ist da und wendet sich zärtlich zu, wie eine
Mutter zu ihrem Kind auf dem Schoß.

Und so kann alles, das Schwere und das Gelingende, die
Fremdheit und die Geborgenheit, eingebettet werden
in die Übung des Sich-Öffnens auf das Geheimnis hin...

Vielleicht führt es uns auf einen überraschenden Weg
des Staunens, der Dankbarkeit, neuer Lebenskraft.

Haben Sie Lust, (wieder) ein Stück Wegs mit uns zu
gehen?

Gern heißen wir Sie hier willkommen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre

Gabriele - Verena Siemers

und die Geistliche Frauengemeinschaft
Kloster Wennigsen



Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen

Zeitgemäße Formen christlicher Spiritualität zu gestalten und zugleich klösterliche Tradition zu bewahren, das ist das Anliegen unserer Geistlichen Frauengemeinschaft. Seit 2008 entwickelte sich unser Kreis von zehn Frauen (davon eine Anwärterin), die aus den verschiedensten Berufsfeldern kommen. Zu ihm gehören unverheiratete und verheiratete Frauen.

Uns verbindet die Sehnsucht nach gemeinsam gelebter Spiritualität und der Wunsch, das Kloster Wennigsen mit Leben zu füllen. Aus unseren Wohnorten zwischen Bern und Bremen kommen wir regelmäßig zu Hausdiensten, Seminaren und Einkehrzeiten im Kloster zusammen.

Wir üben uns auf dem Weg des Herzensgebets. Seit 2011 sind wir von der Landeskirche Hannover als Geistliche Gemeinschaft anerkannt und formal ein eingetragener Verein. So bereichern wir die vielfältige Landschaft der niedersächsischen Frauenkonvente und Kapitel um eine moderne Variante.

Unsere Frauengemeinschaft baut weiter auf einer langen Tradition geistlichen Lebens an diesem wunderbaren, geschichtsträchtigen und Ehrfurcht gebietenden Ort auf. Das Kloster wurde vor rund 800 Jahren als Augustiner Chorfrauen-Stift gegründet. Mit der Reformation wurde es seit 1542 in ein evangelisches Damenstift umgewandelt und ist bis heute von evangelischen Klosterfrauen bewohnt. Das Kloster gehört zum Allgemeinen Hannoverschen Klosterfonds (Klosterkammer Hannover).



Öffentliche Kirchen- und Klosterführungen 2018

Treffpunkt 13.00 Uhr

am Turm der Klosterkirche Wennigsen, Klosteramthof

samstags:

13. Januar 10. Februar 3. März 28. April

9. Juni 11. August 6. Oktober 3. November

Da es zu Terminverschiebungen kommen kann, bitten wir um Anmeldung unter:

Tel. 01 76 - 61 20 17 38 constanze.kanz@gmail.com

bei Klosterführerin Frau Constanze Kanz.

Preise: Erwachsene 4,- € / Kinder (6-14 Jahre) 2,- €

Pauschalpreis für Gruppen bis 10 Personen 40,- €

Auf Anfrage sind Sonderführungen möglich.

Kloster und Kirche bei Kerzenschein

9. Februar 2018, 19 - 21 Uhr

2. November 2018, 19 - 21 Uhr

Eine Führung durch die historischen Räume des Klosters erleben, begleitet von Orgelmusik.

Constanze Kanz, Barbara von Witzleben

Preis: Erwachsene 7,- €, Kinder (6-14 Jahre) 3,- €

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz

Tel. 01 76 - 61 20 17 38 constanze.kanz@gmail.com

Tag des offenen Denkmals

9. September

Führungen durch Kloster und Kirche um 14 und 15 Uhr



Besondere Veranstaltungen

Sonntag, 7. Januar 2018

Festlicher Neujahrsempfang

15.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der Klosterkirche anschließend Empfang im Klostersaal.
Die Ev.-luth. Marien-Petri-Kirchengemeinde, die politische Gemeinde und das Kloster laden herzlich dazu ein.

Konzerte im Kloster



Freitag 12.01.2018 19.30 Uhr im Klostersaal

Klavier Rezital Martin Helmchen, Klavier

„Er bringt den Notentext zum Sprechen, stellt Sinneinheiten her.“



Freitag 19.01.2018 16.00 Uhr im Klostersaal

Kinderkonzert: Ferdinand,

Vroni Kiefer, Erzählerin, Joanna Przydrozn, Violine
Viva España – eine musikalische Reise in die Stierkampfarena



Sonntag 11.02.2018 19.30 Uhr im Klostersaal

Klavierquartett: Flex-Ensemble + Bandoneon: Kostas Raptis

Fabelhaft aufeinander eingespieltes Team besticht durch Intensität und Spielfreude. Chopin-Gesellschaft, Hannover



Samstag 10.03.2018 19.30 Uhr Klosterkirche

A Capella Art: Vocaldente

Sowohl Solostimmenfarbigkeit in fünffacher Ausführung zwischen sonorem Bass und Boygroup-Höhen als auch dicht und blitzblank intonierte „close harmonies“

Konzertbeginn, Eintrittspreise und die weiteren Konzerte des Kulturkreises im 2. Halbjahr finden Sie auf: www.kulturkreis-kloster-wenningen.de

Freitag, 8. 06. 19.30 Uhr Konventsaal
Der Atem einer großen weißen Rose...
Die Verdichtung des Moments

Ein Dialog zwischen Sprache und Musik mit
Susanne Theis, Sprecherin
Ludwig Theis, Geige
Marcus Sundermeyer, Cello.
Eintritt: 9,-€



27. 05. 2018 17.00 Uhr
Kloster-Innenhof

Rufus Beck: Sommernachtstraum

Rufus Beck spielt seine eigene, ironische, moderne Version des „Sommernachtstraums“ und schlüpft dabei in die verschiedenen fantastischen Figuren Shakespeares:

Es ist ein musikalisch - theatralischer Abend des Stückes von Shakespeare mit Texten von Michael Köhlmeier und Rufus Beck.

Lieblingstexte aus der Bibel

Sie sind herzlich eingeladen zu einem Abend mit Lesungen, Musik und Imbiss.
In Kooperation mit der Marien-Petri-Kirchengemeinde.
Der Termin wird auf der Internetseite bekannt gegeben.



Spirituelle Praxis – In verschiedenen Formen

Treffpunkt Meditation

Jeden Montag 19.30 Uhr ohne Anmeldung und Kosten.

Hinführung zur Meditation, spiritueller Impuls,
Sitzen in Stille.

Meditationsraum, Eingang am Turm der Klosterkirche

Meditatives Singen

Jeden 1. Mittwoch im Monat 19.00 - 20.30 Uhr

(Am 7.11.2018 findet das Singen nicht statt.)

Meditationsraum, Eingang am Turm der Klosterkirche

„Schläft ein Lied in allen Dingen...“

Wir singen kurze, leicht zu erlernende Lieder, Kanons und
Mantren aus der christlichen Tradition, Taizé-Lieder sowie
Lieder aus anderen Kulturen. Sie entfalten durch Wieder-
holung ihre Wirkung und bringen uns in Kontakt mit dem
Leben, der Liebe und der Schönheit der Schöpfung.

Sie berühren Herz und Seele und durch die Schwingungen
der Stimme ebenso den Körper.

Die Einfachheit der Lieder ermöglicht die Konzentration auf
das eigene Empfinden und das gemeinsame Klangerleben.

Das Aufwärmen der Stimme und Übungen zur Stimm-
erfahrung fließen mit ein.

Eshana Bender, Preis 10,-€

... und die Welt hebt an zu singen,

triffst du nur das Zauberwort.“ (Joseph von Eichendorff)

Klostertage

Das Kloster kennenlernen und die eigene spirituelle Übung
beleben und vertiefen.

Meditationskurse

Anleitung und Begleitung für die eigene meditative Praxis
finden. Unterschiedliche Zugänge kennenlernen und erpro-
ben. Kontemplation als Weg der Versenkung erfahren. Nach
den Kursen besteht meist die Möglichkeit, als Gast noch
einige Tage im Kloster Ruhe zu finden und das Erfahrene zu
vertiefen. Dabei kann das Angebot von Einzelgesprächen
wahrgenommen werden.

Spirituelle Begleitung

Beim Meditieren tauchen Fragen auf. Zur Klärung und
Vertiefung des eigenen geistlichen Weges sind oft Einzel-
gespräche notwendig. Sie können helfen, „Stolpersteine“ zu
erkennen und neue Wege zu gehen. Dann kann das Verweilen
in der Stille zu spiritueller Kraft und neuer Lebensgestal-
tung führen.

Im Kloster Wennigsen begleiten Sie Menschen, die mit
Ihnen gemeinsam Wege der geistigen und geistlichen
Erneuerung entdecken und gehen. Sie begleiten mit
seelsorgerlicher und beratender Kompetenz, mit Erfah-
rung und Praxis in Meditation und Kontemplation. Unter-
schiedliche Methoden erschließen und vertiefen christliche
Spiritualität. Der Weg des Herzens (Via Cordis) kann dabei
von besonderer Bedeutung sein. Er möchte in den inneren
Frieden, in die Ruhe des Herzens (Hesychia) im Sinn eines
ganzheitlichen Heilseins führen.



Weiterbildung für Meditationsanleitung und geistliche Begleitung

„Ich rufe dich bei deinem Namen...“ Jes. 43,1 Aufbaukurs zur Spiritualität des Herzensgebetes

Für Menschen, die an einem dreijährigen Grundkurs „Spiritualität des Herzensgebetes“ teilgenommen haben oder entsprechende Kontemplationserfahrung mitbringen, bietet dieser mehrjährige Kurs eine Vertiefung des persönlichen Weges mit dem Ziel, dem Geheimnis Gottes im Innersten zu begegnen.

Hintergrundwissen und verschiedene Zugänge werden vermittelt, durch die sich der Weg des Herzens, Via Cordis, entfaltet.

Zusätzlich zum Üben in der Stille richtet sich der Blick auch auf die Gruppe: Wie kann gegenseitige Begleitung in einer spirituellen Gemeinschaft geschehen? Lassen sich – bei allen individuellen Unterschieden – Phasen und „Gesetzmäßigkeiten“ spiritueller Entwicklung beschreiben? Ein Quereinstieg ist für Interessierte mit entsprechenden Vorerfahrungen möglich.

Leitung:

Äbtissin Gabriele-Verena Siemers und ReferentInnen:

Eshana Bender: 12. - 18. 2. 2018 im Kloster Wennigsen

Marie-Theres Beeler: 17. - 25. 8. 2018 im Kloster Wennigsen

Franz-Xaver Jans-Scheidegger: 4. - 10. 11. 2018 in Flüeli/Ranft in der Schweiz

Bei Interesse bitte nähere Informationen anfordern.

Ein neuer Aufbaukurs beginnt voraussichtlich im Jahr 2019.

Supervision

im beruflichen Arbeitsfeld, im Anleiten von Meditation, in der Klärung des persönlichen Weges – verbunden mit der Offenheit für die spirituelle Dimension des Lebens.

Termine + Kosten nach Vereinbarung bei:

Gabriele-Verena Siemers Tel. 0 51 03 - 4 54

Supervision und Spiritualität

Supervision ist eine professionelle Beratungsform im beruflichen Kontext. Fragen der beruflichen Rolle, Konflikte, Strukturen etc. werden in Einzel- oder Gruppensitzungen behandelt. Spiritualität fragt nach Erfahrung, *„bei der sich der Mensch mit dem Geheimnis des Lebens – als heiligem Geheimnis – in Verbindung weiß.“* (Erhard Weiber)

Spirituelle Anliegen, die das berufliche Umfeld berühren, dürfen gerne gestellt werden, z.B.:

- Welcher Geist weht in der Institution, in der ich wirke?
- Wovon lasse ich mich leiten? Was trägt mich?
- Wie achtsam gehen wir miteinander um?

Termine + Kosten nach Vereinbarung bei:

Barbara Hennig Tel. 0 53 08 - 99 06 64

Kraft schöpfen – Einkehrtage für Teams

Sich gemeinsam eine Auszeit gönnen, um mit neuer Kraft den beruflichen Alltag im Team zu meistern

- Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille
- verabredete Zeiten des Schweigens
- Körperwahrnehmungsübungen
- auf Wunsch thematische Impulse (z.B. „Stressbewältigung“, „Burnoutprophylaxe“)
- die eigenen Kraftquellen und Ressourcen beleben

Termine (1 - 3 Tage) + Kosten nach Vereinbarung bei:

Barbara Hennig Tel. 0 53 08 - 99 06 64



Gast sein im Kloster

Oasentage für Leib und Seele – Kloster auf Zeit

Wir heißen Sie herzlich willkommen, Ihren Alltag zu unterbrechen, Kraft zu schöpfen und in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu kommen.

Als Gast unseres Hauses für Stille und Begegnung übernachten Sie in liebevoll, schlicht eingerichteten Einzelzimmern und können dieses ehrwürdige Gebäude, seine Ausstrahlung und Atmosphäre auf sich wirken lassen. Während Ihrer Einkehrzeit verpflegen Sie sich selbst in einer schönen Gästeküche und gestalten Ihren Tag eigenständig. Dabei können Sie sich an einem strukturierten Tagesablauf orientieren und sind eingeladen, zweimal am Tag an der Meditations- und Gebetszeit teilzunehmen.

Sie finden Begegnung, einen geschützten Raum für persönlichen Rückzug, stille Plätze, einen plätschernden Bach und einen alten Garten, der zum Verweilen einlädt. In meditativer Übung, im Gespräch, im Schweigen und in der Natur können Sie Ihr Leben bedenken und neu ausrichten.

Sie erfahren auf Wunsch Anleitung in der Meditation und können an Angeboten des Klosters teilnehmen:

- Meditationsabende (S.6) - Spirituelle Begleitung (S.7)
- Klostertage (S.7) - Besondere Veranstaltungen (S.4-5)
- Führungen (S.3)

Hier ist Raum, Ihrer spirituellen Sehnsucht nachzugehen, das Herzensgebet und die kontemplative Weise, wie sie die Frauengemeinschaft im Kloster Wennigsen praktiziert, kennen zu lernen.

Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen. Die Übernachtung kostet 35,- €/Tag (bei nur 1 Nacht + 5,- €). Jeweils 2 Zimmer teilen sich ein Bad.

Termine für Einkehrzeiten und inhaltliche Schwerpunkte finden Sie im Programm unter Nr. 6, 11, 16 und: www.kloster-wennigsen.de > Gast im Kloster oder rufen Sie uns an: **Tel.: 0 51 03 - 4 53.**



Gartenexerziten

„Geh aus mein Herz und suche Freud...“

Unser Klostergarten bezaubert uns mit seiner Vielfalt und Natürlichkeit. Altes Gewachsenes verbindet sich mit der Fülle und Farbenpracht der Rosen, des Rittersporns, der Cosmeen. Apfelbäume stehen neben Johannisbeer- und Himbeerbüschen.

So lädt er ein, sich an der Schöpfung zu freuen, in ihm zu meditieren und die Stille zu genießen.

Diese Oase braucht liebevolle Aufmerksamkeit und Pflege. Gemeinsam mit unseren Gästen wollen wir in ihr arbeiten:

- Altes pflegen und bewahren
- Neuem Raum geben und es gestalten
- pflanzen und ernten

Gartenarbeit ist meditativ. In ihr begegnen wir Gott und unserem Menschsein ganz unmittelbar. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen.

Wir verweisen auf Kurs Nr. 20 (S. 18) u. Kurs 40 (S. 26).





Kurse 2018

Hinweis

Nur die mit * gekennzeichneten Kurse sind für EinsteigerInnen geeignet.

JANUAR

2

17. 1. 18

Beginn 10 Uhr
Ende 17 Uhr

48,- Verpfl. /
Kursgebühr

Klostertag: Um an die Quelle zu kommen, muss man gegen den Strom schwimmen... *

Meditation und Leibarbeit

In Verbindung mit der Jahreslosung 2018 lenkt diese chinesische Weisheit unsere Aufmerksamkeit auf ein polares Geschehen: Einerseits ist es hilfreich, sich dem Strom des Lebens zu überlassen, einzuwilligen in das, was ist und mitzufließen, statt sich aufzulehnen und ständig zu kämpfen. Andererseits zieht es uns zur Quelle, aus der unser Lebensdurst gelöscht wird. Um sie zu erreichen, braucht es auch die Bereitschaft, sich manch mitreißendem Strom entgegen zu stellen – außen wie innen.

In stiller Meditation werden wir achtsam darauf, wo wir uns in diesem Geschehen gerade wiederfinden. Leib- und Atemarbeit bringen uns in Fluss.

Inge Brüggemann

3 **„Dass uns ein Sanftes geschähe, wenn uns der Himmel berührt...“ (Jean Gebser) ***

17. - 21. 1. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

260,- Ü / VP
160,- Kursgebühr

Feldenkrais und Herzensgebet

Im stillen Sitzen im Herzensgebet und gleichermaßen im aufmerksamen Bewegen des Körpers in der Feldenkrais-Arbeit, üben wir uns ein, ganz im Augenblick zu sein und wahrzunehmen, was jetzt ist. So können wir in einer kreativen und erforschenden Haltung mit dem gehen, was geschieht. Wir lernen, dem inneren Impuls zu folgen, der uns auf seine Weise führt zu dem, was jetzt für uns wichtig und gut ist. Das Alte freigeben und durchlässig werden für das Neue, das sich schon in uns bereitet hat und seinen Weg sucht, um hervorzukommen.

Bewegung erfahren als einen Weg zu mir selbst, als Weg zu dem JA zu mir selbst, als Be-Weg-ung in mein Herz.

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung
Sitzen in Stille – Austausch – Schweigezeiten

Ina Hohenstein

4

25. - 28. 1. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

195,- Ü / VP
120,- Kursgebühr

„Spieglein, Spieglein an der Wand, gib mir Weisheit an die Hand!“ *

Mich durch den Alltag neu entdecken

Jeden Morgen schauen wir in den Spiegel, wissend, dass es nichts nützt den Spiegel zu putzen, um das Geschaute zu verändern. Wenn wir das Leben um uns herum als ebensolchen Spiegel betrachten, können wir uns fragen: Wie berührt mich das Leben, so, wie es sich mir jetzt gerade zeigt? Damit halten wir einen wertvollen Schlüssel zur Selbsterkenntnis in der Hand. Der Kurs lädt ein inne zu halten, mich von dem was sich mir zeigt berühren zu lassen und mich im Berührt-Sein neu zu erleben. Sanft nähern wir uns auf diese Weise den Worten Meister Eckharts: *„Wer kommen will in Gottes Grund, in dessen Innerstes, der muss zuvor in seinen Grund, in sein Innerstes kommen; denn niemand kann Gott erkennen, der nicht zuvor sich selbst erkennen müsste.“* Die Kraft der Stille, Atem-, Leib- und Stimmarbeit sowie kleine kreative Prozesse begleiten uns.

Einzelbehandlungen (Klang- und Atemmassage) und Gespräche sind auf Wunsch möglich.

Eshana Bender, Henning Disselhoff



FEBRUAR

5 Grundkurs Meditation *

2. - 4. 2. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Dieser Kurs lädt ein, Grundelemente der Meditation kennen zu lernen wie

- das Sitzen in der Stille
- die Wahrnehmung des Atems und des Körpers
- sich sammeln und zur Ruhe kommen
- das Schweigen in der Gruppe
- verschiedene Formen der Meditation

Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Traute Gehrke

6 Gast sein im Kloster *

5. - 11. 2. 18

35,- / Tag / Ü / bei
Selbstverpflegung

„Auch nach sich selbst muss man seine Fühler ausstrecken.“ Elazar Benyoëtz

Nach den eigenen Bedürfnissen können diese Tage gestaltet werden mit: äußerem Rückzug – Raum für die Seele einer Meditation morgens und abends auf Wegen in der Natur und durch den Klostergarten

Nach Absprache und Entgelt besteht zusätzlich die Möglichkeit, sich selbst und dem, was Sie bewegt auf die Spur zu kommen:

- im Umgang mit einem Traum (einzelnen oder in einer kleinen Gruppe)
- in einem eingehenden, therapeutischen Gespräch
- in der Arbeit am Körper und im Energiefeld
- durch Lösen von Verspannungen

über sanfte Berührung, Akupressur, Stimmgabeln, Aromaöle, Fußreflexzonenmassage

Dorothea Lüdi

8 „Ein gesunder Baum bringt reiche Frucht“ *

23. - 25. 2. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

154,- Ü / VP
Kursgebühr

Obstbäume schneiden, pflegen und gesund erhalten

Wir wollen uns an diesem Wochenende neben dem wesensgemäßen Schnitt der alten und jungen Bäume im Kloster-Obstgarten den weiteren Möglichkeiten zuwenden, wie Obstgehölze gesund erhalten, Schädlinge oder Krankheiten verringern und damit die Grundlagen für ein langes Baumleben und gute Ernten geschaffen werden können.

Im Wechsel von Theorie und Praxis im Obstgarten, meditativen Lesungen und Zeiten der Stille im Kloster, werden wir das Erlebte vertiefen und sowohl Anregungen für das persönliche Leben als auch das „Handwerkszeug“ erwerben, um im eigenen (Obst-)Garten fruchtbringend tätig werden zu können.

Wetterfeste Kleidung und wenn vorhanden, Baumsäge oder Gartenschere bitte mitbringen.

Klaus Heisig, Bettina Noesser

MÄRZ

11 Gast sein im Kloster *

26. 3. - 2. 4. 18

35,- / Tag / Ü / bei
Selbstverpflegung

Auf Ostern zugehen

Wie können wir die Frohe Botschaft des Ostergeschehens heute in unserem Leben erfahren?

Wie wird der Kreuzweg zu einem Auferstehungsweg?

Auferstehen – wieder lebendig werden, d.h. auch wieder beweglich werden, im Körper und im Geist.

Auferstehen – gebundene Kräfte befreien, so dass sie uns zur Verfügung stehen im täglichen Leben.

In dieser Einkehrzeit in den Ostertagen besteht die Möglichkeit, erste Schritte auf diesem Weg kennen zu lernen, lebendige Veränderung ganz körperlich zu erfahren.

Ich arbeite mit der Feldenkrais-Methode, mit der Traumatherapie Somatic Experiencing (SE) und mit der Weglehre des Herzensgebietes.

Einzelstunden + Preise nach Absprache mit

Ina Hohenstein



APRIL

12 „Erst unterm Blätterhimmel wird der Mensch zum Menschen“ (Ludwig Tieck) * Kalligrafie, Natur erleben und Meditation

5. - 8. 4. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

195,- Ü / VP
120,- Kursgebühr

Es tut uns gut, nach draußen in die Natur zu gehen – vor allem jetzt, wo alles wieder zart zu blühen anfängt. Wir spüren dem Erwachen der Natur nach in Spaziergängen im Klostergarten und in der Meditation.

Kalligrafisch und kreativ setzen wir das Erlebte um. Wir üben uns im Schreiben der „Bastarda“, einer gotischen Buchschrift, die wir sowohl kräftig-stämmig als auch zart strukturiert und verspielt einsetzen können. Mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit entstehen ganz individuelle handschriftliche Varianten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Pfeiffer, Barbara Hennig

13 Klostertag: Es blüht hinter dir her

9. 4. 18

10 - 17 Uhr

48,- Verpfl. /
Kursgebühr

*Ja ein Anfang ist möglich.
Fürchte Dich nicht.
Es blüht hinter dir her.*

Zitat nach Jesaja 43,1 und Hilde Domin

Frei von Furcht können wir uns in jedem Jetzt der bejahenden Kraft eines Neuanfangs zuwenden. In diesem österlichen Geschehen kann sich durch unser Ja nicht nur der Weg nach vorne hin öffnen, sondern da blüht es eben auch hinter uns her, wie es Hilde Domin so schön beschrieben hat.

Neben dem Singen, geistlichen Impulsen und der Leibarbeit liegt der Schwerpunkt dieses Schweigetages auf der vertiefenden Übung der Meditation im stillen Sitzen.

Stephan Hachtmann

16 Gast sein im Kloster *

16. -22. 4. 18

35,- / Tag / Ü / bei
Selbstverpflegung

„Auch nach sich selbst muss man seine Fühler ausstrecken.“ Elazar Benyoëtz

Nach den eigenen Bedürfnissen können diese Tage gestaltet werden mit:

äußerem Rückzug – Raum für die Seele einer Meditation morgens und abends, auf Wegen in der Natur und durch den Klostergarten oder nach Absprache und Entgelt besteht zusätzlich die Möglichkeit, sich selbst und dem, was Sie bewegt auf die Spur zu kommen:

- im Umgang mit einem Traum (einzelnen oder in einer kleinen Gruppe)
- in einem eingehenden, therapeutischen Gespräch
- in der Arbeit am Körper und im Energiefeld durch Lösen von Verspannungen über sanfte Berührung, Akupressur, Stimmgabeln, Aromaöle, Fußreflexzonenmassage

Dorothea Lüdi

MAI

18 Zwischen Himmel und Erde bin ich * Feldenkrais und Herzensgebet

4. - 6. 5. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Die Schwere der Erde und die Luftigkeit des Himmels sind Kräfte, die auf uns wirken, außen und innen. In der Bewegung des Körpers erleben wir diese Kräfte unmittelbar.

Wie begegnen wir diesen Kräften? Wie haben wir gelernt, mit ihnen umzugehen? Und – wir können weiter lernen und unsere kreative Kraft entdecken, immer neue Möglichkeiten erfinden im Umgang mit dem uralten Thema. Dann können wir angestregtes Aufrichten, mühevoll Standhalten oder erschöpftes Nachgeben wandeln. Und damit die Freude wiederbeleben am „Spiel der Kräfte“, das sich von innen her frei entfalten darf. Neugierig werden und staunen, wie ein Kind.

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung
Angeleitetes Sitzen in Stille, Austausch, Schweigezeiten

Ina Hohenstein

19 Pilgertag *

5. 5. 18

Beginn 9 Uhr
Ende ca. 17 Uhr
im Kloster Wennigsen
30,- Kursgebühr

*„Wer mit offenen Augen durch die Welt geht,
kann Gott in jeder noch so kleinen Blume
entdecken.“ (Thomas von Aquin)*

Wir pilgern durch den Deister (ca. 18 km) und entdecken die erwachende Natur im Frühjahr. Wir experimentieren mit unseren Sinnen, dem Lauschen, dem Tasten, dem Sehen, dem Schmecken und widmen uns den kleinen Dingen am Rande, die so oft unbeachtet sind. Dabei werden wir auch Blumen bestimmen und kennen lernen.

Der Tag, an dem das Miteinander-Schweigen überwiegt, endet mit einer Meditation im Kloster Wennigsen. Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt, wenn nicht Unwetteraussichten bestehen. Daher wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk/Wanderschuhe, Selbstverpflegung mitnehmen. Leider können Hunde zur Pilgerwanderung nicht mitgebracht werden. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich bis zum 27.04.2018.

Constanze Kanz, Barbara Hennig

20 Gartenexerzitien *

10. - 13. 5. 18

Beginn 16 Uhr
Ende 11 Uhr

231,- Ü / VP
incl. Kursgebühr

Ora et labora im Klostergarten im Frühling
„Zeit für Ruhe, Zeit für Stille, Atem holen und nicht hetzen.“ Gerhard Krumbusch

Nach der Winterruhe zeigt der Garten nun wieder das Wachsen und Werden in Fülle. Auch wir brauchen Zeiten der Ruhe, um in der Wahrnehmung unseres Atems unserer Kraft nachzuspüren.

Wir verbringen die Tage überwiegend im Schweigen, bei der Arbeit im Klostergarten, in der Meditation und mit Zeit zur freien Gestaltung.

Es besteht das Angebot zu Einzelgesprächen.

Hilka Will-Imholt, Traute Gehrke



21 Gast sein im Kloster *

14. - 31. 5. 18

35,- / Tag / Ü / bei
Selbstverpflegung

Nach den eigenen Bedürfnissen können diese Tage gestaltet werden mit: äußerem Rückzug – Raum für die Seele einer Meditation morgens und abends auf Wegen in der Natur und durch den Klostergarten.

22 Klosterleben früher und heute *

30. 5. 18

Beginn 10 Uhr
Ende 16 Uhr

48,- Verpfl./
Kursgebühr

Ein Klostertag für Frauen

Die Klöster als Orte der Kraft haben in den letzten Jahren großen Zulauf erfahren, viele moderne Frauen suchen als Gast eine Zeit der Ruhe und der Besinnung im Schutze der Klostermauern. Aber auch heute schließen sich Frauen klösterlichen Gemeinschaften an. Was bewegt diese Frauen dazu? Was bieten die Klöster und wie können sich die Frauen im Klosterleben mit einbringen? Sie erfahren Vieles über Klostergründungen und das Klosterleben früher und wie es heute aussieht in der evangelischen Klosterlandschaft Norddeutschlands und ganz konkret im Kloster in Wennigsen. Für die Teilnehmerinnen des Klostertages wird es an diesem Tag auch Gelegenheit zu einer kurzen Meditation geben.

Für das leibliche Wohl ist ebenso gesorgt. In Kooperation mit der Leine-Volkshochschule

Gabriele-Verena Siemers, Pastorin Marion Römer



JUNI

23

1. - 3. 6. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Qi Gong *

„Die 15 Ausdrucksformen sind leicht und schwer zugleich.“ (Prof. Jiao Guorui)

Mit diesem knappen Satz begann Prof. Jiao Guorui oft seine Kurse zu den 15 Ausdrucksformen. Er steckt voller Ermutigung und auch Herausforderung. Beidem wollen wir uns an diesem Wochenende mit ausgewählten Formen der genannten Übungsreihe stellen und ihre Bilder auf uns wirken lassen. Jede Übungseinheit führt zu gemeinsamem Sitzen in Stille. Je nach Wetter werden wir auch im Klostergarten üben. Zeiten des Schweigens und Einzelgespräche können wir verabreden.

Waltraud Müller

26

15. - 17. 6. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Einführung in das Herzensgebet

In diesem Kurs, der auf dem Grundkurs Meditation aufbaut, wiederholen wir die Grundelemente der Meditation und verbinden uns mit der Tradition des Herzensgebetes.

- Wir öffnen uns im Schweigen für ein Herzenswort
 - machen uns mit ihm vertraut
 - üben es im Sitzen in der Stille
 - im Gehen in der Natur
 - in der Bewegung des Atems
 - spüren ihm im Leib nach
- Einzelgespräche sind möglich.

Traute Gehrke

27

22. - 24. 6. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Meine Insel finden *

Sehnsucht nach Ruhe, nach Freiheit, nach Rückzug, nach Erholung...

Reif für die Insel? Wie und wo kann ich die Insel finden, die mir schenkt, was ich brauche?

Auf der ich still werden und durchatmen kann? Auf der meine Lebensfreude (wieder) geweckt und meine Bedürfnisse gestillt werden?

Manche von uns kennen solche Inseln ganz konkret – im Norden oder Süden, Inseln, die zu Sehnsuchtsorten geworden sind.

Und im Alltag? Wie weit, wie lange trägt ein Urlaubserleben? Können wir den Aufenthalt als Anstoß nehmen, die Insel auch in uns selbst zu entdecken?

Wir wollen an diesem Wochenende Erfahrungen mit unserer persönlichen Insel im Inneren machen – einer Insel, auf die wir uns jederzeit wieder neu zurückziehen können. Das Herzensgebet weist uns die Spur ins Zentrum. Körper- und Atemarbeit erleichtern den Zugang. Im Meditativen Tanz bekommen wir einen Geschmack von der Freude, die das „Inselleben“ mit sich bringt. Wir üben bei gutem Wetter auch im Klostergarten.

Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Einzelgespräche sind möglich.

Inge Brüggemann

28

26. 6. 18

Beginn 14.30 Uhr
Ende 18.30 Uhr

35,- € Kursgebühr
incl. Material

Kräuterkunde hinter Klostermauern *

Das Wissen um die Anwendung und Heilwirkung von Kräutern hat in Klöstern lange Tradition. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmenden wildwachsende Heil- und Küchenkräuter kennen. Sie erhalten nicht nur Wissen über wichtige Merkmale dieser Kräuter vermittelt, sondern im Fokus steht das Anfertigen des individuellen Öles oder einer Tinktur. Dass Heilpflanzen nicht nur heilen, sondern auch zu kulinarischen Delikatessen verwandelt werden können, erfahren die Teilnehmenden bei diesem Seminar.

Die Rezepte stammen von Rita Lüder, der Autorin des Buches „Wildpflanzen zum Genießen“.

Bitte verbindliche Anmeldung bis zum 19.06.18

Rita Lüder, Constanze Kanz



JULI

30

6. - 8. 7. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Meditation und Märchen *

„Die Prinzessin auf der Erbse“

Im Märchen ist es nur eine Erbse, die die Prinzessin schlecht schlafen lässt. Im Alltag sind es oft die kleinen Dinge, die uns von dem abhalten, was wir eigentlich wollen.

Auch in der Übung der Meditation gibt es immer etwas, das uns ablenkt in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Es lohnt sich, das Störende in den Blick zu nehmen und als eine Anregung zu verstehen, die uns hilft, uns und `unsere Erbsen´ tiefer zu verstehen. Das Märchen von Hans Christian Anderson bietet uns dafür viele Impulse.

Um für die inneren Prozesse aufmerksamer zu werden, findet das Wochenende im Schweigen statt. Meditativer und freier Tanz, Körperwahrnehmungsübungen und Impulse zum Herzensgebet ergänzen und unterstützen das Sitzen in der Stille. Einzelgespräche sind nach Absprache möglich.

Maren Kujawa



AUGUST

32

2. - 5. 8. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

195,- Ü / VP
120,- Kursgebühr

Die heilsame Kraft im JA

Stille Tage mit dem Herzensgebet

„Ja und das Herz ging wie verrückt und ich hab ja gesagt: ja ich will JA.“

Schlussmonolog in Ulysses von James Joyce

Die Einübung in das Ja, scheint eines der Eingangstore zu einem gelingenden Leben zu sein. Wie kann sich in unserem Bewusstsein ein Ja öffnen, in dem genügend Raum für ein gesundes Nein ist? Ein Ja, in dem die Bitte des Vaterunsers Dein Wille geschehe, tragfähig wird und eine Akzeptanz kultiviert, die Gelassenheit und Herzensruhe im Alltag lebendig werden lassen kann.

Gestaltungselemente: durchgehendes Schweigen, Stilles Sitzen mit dem Herzensgebet, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, Gehmeditation, geistliche Impulse und das Singen spiritueller Lieder. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung.

Stephan Hachtmann

33

10. - 12. 8. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

Das uralte Symbol des Labyrinth *

lud schon Jahrtausende vor seiner christlichen Deutung als Pilgerweg in den mittelalterlichen Kathedralen (z.B. Chartres) Menschen vieler Generationen und Kulturen ein zu einem Prozess der Verwandlung vom Tod zum Leben.

Im Gegensatz zu den viel jüngeren Irrgärten können wir uns in einem Labyrinth nicht verlieren: wir finden uns! Denn im Verlaufe des größtmöglichen Umwegs führt doch immer nur ein Gang zu unserer innersten Mitte und – wollen wir wieder heraus – zur Umkehr. Ursprünglich eine gemeinschaftliche Tanzform matriarchaler Frühkulturen scheint seine spirituelle Kraft unauslotbar. Sie zu entdecken in Meditation, Bewegung, Gesang und Tanz und dadurch zu einer neuen, tieferen Sicht der eigenen Biografie zu finden, ist das Ziel dieses kreativen Experiments, zu dem wir herzlich einladen.

Bettina und Stephan Noesser



OKTOBER

38 „Ich will dich leise leiten“

2. - 10. 10. 18

Beginn 18 Uhr
Ende 13 Uhr

Abschluss Grundkurs Spiritualität des Herzensgebetes

(Geschlossene Gruppe)

Ggfs. schließt sich ein zweijähriger Aufbaukurs im Jahr 2019 an, dann ist ein Quereinstieg für Interessierte mit entsprechenden Vorerfahrungen möglich.

39 Klostertag: *

17. 10. 18

Beginn 10 Uhr
Ende 17 Uhr

48,- Verpfl. /
Kursgebühr

Singen als Gebet - Klang aus der Stille

„Ich bin entschlossen, mich von den Tönen verwandeln zu lassen,

die aus der Stille meiner Seele aufsteigen.

Und mein Herz soll die Melodie finden, zu der ich mein Leben tanze.“ Sheldon Kopp

Wenn ein Lied oder eine Melodie in der Atmosphäre eines Raumes ertönt und diesen Ort zum Klingen bringt, kann es geschehen, dass wir etwas erspüren, das größer ist als wir selbst. Klang und gemeinsamer Gesang kann darin wie ein Gebet erlebt werden.

An diesem Tag wollen wir mit einfachen spirituellen Liedern, Mantren und heilsamen Klängen der Sehnsucht unseres Herzens folgen und einer Dimension lauschen, die tief in uns lebendig ist und uns berühren und verwandeln möchte. In einer geschützten und bergenden Atmosphäre werden wir miteinander singen, Töne formen, auf Melodien und Rhythmen lauschen und klangvolle Zeiten der Stille erleben.

Stephan Hachtmann, (Gitarre, Monochord, Gesang)

Dorothea Hachtmann, (div. Flöten, Gesang, Bodypercussion)



SEPTEMBER

37 Pilgertag *

8. 9. 18

Beginn 9 Uhr
Ende ca. 17 Uhr
im Kloster Wennigsen

30,- Kursgebühr

„Bäume und Steine werden dich lehren, was kein Lehrmeister dir zu hören gibt.“

(Bernhard von Clairvaux)

Wir beginnen und enden unseren Pilgertag im Kloster Wennigsen. Von dort geht es am Bach entlang in die Wälder des Deisters. Dort werden wir uns auf den Weg nach bestimmten „Kraftorten“ machen. Diese können Bäume, Wasserstellen oder besonders alte Steine sein, an denen wir verweilen und auftanken werden. Wir erfahren etwas über die Geschichte des Deisters. Und in Zeiten des Schweigens lassen wir unsere Seele durch meditative Impulse still werden. Insgesamt werden wir etwa 18km gehen. Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt, wenn nicht Unwetteraussichten bestehen. Daher wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk/Wanderschuhe, Selbstverpflegung mitnehmen. Leider können Hunde nicht mitgebracht werden.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung bis zum 31.08. 18 ist erforderlich.

Beginn: Beginn: 9 Uhr im Kloster Wennigsen
Ende: ca. 17 Uhr im Kloster Wennigsen

Constanze Kanz, Margaret Lincoln

Schließzeit des Klosters

3. - 30. 9. 18





- 40 Gartenexerzitien ***
18. - 21. 10. 18
 Beginn 16 Uhr
 Ende 11 Uhr
 231,- Ü / VP
 incl. Kursgebühr
- Ora et labora im herbstlichen Garten**
„...und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.“ Dietrich Bonhoeffer, 13.09.1943
- Bei der Arbeit im Klostersgarten, in der Stille der Meditation und im Gespräch können wir sowohl den glücklichen als auch den schweren Erfahrungen dieses Jahres nachspüren. Wir verbringen die Tage überwiegend im Schweigen, bei der Arbeit im Klostersgarten, in der Meditation und mit Zeit zur freien Gestaltung. Es besteht das Angebot zu Einzelgesprächen.
 Hilka Will- Imholt, Traute Gehrke

- 41 Klostertag: Weiterwachsen**
23. 10. 18
 Beginn 10 Uhr
 Ende 17 Uhr
 48,- Verpfl. / Kursgebühr
- Herzensgebet und Leibarbeit**
 Welchen Einfluss habe ich auf mein Wachstum? Kann ich entscheiden, wohin ich wachsen will – in die Höhe, die Breite? Nach außen oder innen? An diesem Tag halten wir inne und spüren nach: Welche Wachstumsrichtung will ich unterstützen? Auf welchen Klang gilt es, mehr zu achten? Was will ich ins Licht halten, wofür brauche ich frisches Quellwasser, was bedarf der Durchlüftung in meinem Leben?
 In der Stille lassen wir uns leiten von der Bewegung des Atems, von den feinen Signalen unseres Körpers, vom Klang des persönlichen Herzenswortes und von einem Gedicht.
 Inge Brüggemann

- 42 Qi Gong ***
26. - 28. 10. 18
 Beginn 18 Uhr
 Ende 13 Uhr
 130,- Ü / VP
 80,- Kursgebühr
- „Der Gütige erfreut sich am Berg...“ (Konfuzius)**
 Der Berg mit seiner tiefen Symbolik hat Qigong- Übungen geprägt. Mit ausgewählten Formen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui werden wir uns an diesem Wochenende auf den Weg machen um zu entdecken, welche Kraft und Ruhe der Berg auf uns ausstrahlen kann. Sitzen in Stille beschließt jede Übungseinheit. Bei schönem Wetter werden wir auch im Klostersgarten üben. Zeiten des Schweigens können wir verabreden.
 Waltraud Müller

NOVEMBER

- 44 Grundkurs Meditation ***
9. - 11. 11. 18
 Beginn 18 Uhr
 Ende 13 Uhr
 130,- Ü / VP
 80,- Kursgebühr
- Dieser Kurs lädt ein, Grundelemente der Meditation kennen zu lernen wie
- das Sitzen in der Stille
 - die Wahrnehmung des Atems und des Körpers
 - sich sammeln und zur Ruhe kommen
 - das Schweigen in der Gruppe
 - verschiedene Formen der Meditation
- Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.
 Traute Gehrke





- 45** **Wie der Glaube zum Körper findet ***
16. - 18. 11. 18
 Beginn 18 Uhr
 Ende 13 Uhr
 130,- Ü / VP
 80,- Kursgebühr
- Focusing als spiritueller Übungsweg**
 Viele Christen sehnen sich nach einem Glauben, der alle Ebenen ihres Lebens berührt. Doch in den Herausforderungen des Alltags leiden sie oft darunter, dass ihre geistlichen Überzeugungen auf einer Kopfebene bleiben und den Weg in das Herz und in den Körper nicht finden.
 Focusing wurde in den 70er Jahren entdeckt und weiterentwickelt, damit Menschen mit dem besser in Kontakt kommen, was sie innerlich bewegt.
 Mit seinen sechs einfachen Schritten bietet es ein Handwerkszeug an, um einen inneren Dialog zwischen der Ebene des Verstandes und den Ebenen der Emotionen und des Körpers zu ermöglichen. So eignet es sich hervorragend als Ergänzung zur Praxis des Herzensgebets und zur Vertiefung der eigenen Spiritualität.
 Die Focusing--Schritte werden erklärt und in Verbindung mit biblischen Texten eingeübt. Wahrnehmungsübungen und Sitzen in der Stille bilden einen integralen Teil des Inhalts.
 Margaret und Peter Lincoln

- 46** **„Geduld ist die Kunst zu hoffen“ ***
23. - 25. 11. 18
 Beginn 18 Uhr
 Ende 13 Uhr
 130,- Ü / VP
 80,- Kursgebühr
- „Luc de Clapiers Vauvenargues“**
Kalligrafie und Meditation
 Geduldig zu sein und einen langen Atem zu haben, hilft uns Alltagsprobleme durchzustehen. Wenn wir schon wüssten, wie alles ausgeht, dann wäre Geduld kein Kunststück. Das Wesen der Geduld ist es, mit den Ungewissheiten des Lebens umzugehen. Ihr innerster Kern ist die Hoffnung.
 Die Tätigkeit des Schönschreibens setzt einen Kontrapunkt zu Hektik und Schnellebigkeit unseres Alltags. Sie fordert und fördert unsere Geduld.
 Wir entdecken mit Feder und Tinte die Langsamkeit wieder, lassen uns ganz auf das kontemplative Schreiben ein. Schriftthema wird eine »Unziale« sein, die leicht erlernbar ist und durch ihren ruhigen Charakter das Thema widerspiegelt. Diesem wollen wir auch in der Meditation nachspüren.
 Vorkenntnisse nicht erforderlich.
 Sabine Pfeiffer, Barbara Hennig





DEZEMBER

50 Klostertag:

10. 12. 18

Beginn 10 Uhr

Ende 17 Uhr

48,- Verpfl. /
Kursgebühr

Es liegt ein Glänzen in der Luft...

Die vorweihnachtliche Zeit erleben viele Menschen als eine schöne und auch als eine stressige Zeit. Trotzdem nehmen wir oft sehr fein wahr, dass etwas Besonderes in diesen Tagen geschieht und ein Geheimnis in der Luft liegt. An diesem Tag so kurz vor Weihnachten wollen wir uns bewusst Zeit nehmen und in der Stille, diesem Glänzen - dem Geheimnis dieser Zeit nachspüren. Wir ahnen, es hat etwas mit dem Licht zu tun, das in uns und durch uns in der Welt geboren werden möchte. Neben dem Singen, geistlichen Impulsen und der Leibarbeit liegt der Schwerpunkt dieses Schweigetages auf der vertiefenden Übung der Meditation im stillen Sitzen.

Stephan Hachtmann

47 Auf Weihnachten zugehen *

27. 11. 18 Sich Gottes Möglichkeiten öffnen –

+ 4. 12. 18 4 Meditationsnachmittage im Advent

+ 11. 12. 18 Im Advent bereiten wir uns auf die Ankunft

+ 18. 12. 18

Beginn 15 Uhr

Ende 18.30 Uhr

75,- Kursgebühr

des göttlichen Geheimnisses im eigenen Herzen vor. Dabei sind wir nicht unbeteiligt, sondern es bedarf unserer Mitwirkung. Empfangen hat etwas mit Berührung zu tun. Wenn wir uns berühren lassen, kommt etwas in uns „in Schwang“, wir werden gleichsam „schwanger“. Wir bereiten in uns einen Raum, in dem etwas reifen und schließlich zur Welt kommen kann.

An vier aufeinander aufbauenden Nachmittagen im Advent wollen wir uns mit Leib, Seele und Geist auf dieses Geschehen einlassen. Texte regen uns an und lassen uns wach werden für das, was sich ankündigt. Eutonische Übungen und Atemarbeit tragen zur Weitung und Öffnung bei. Meditativer Tanz zu adventlicher Musik hilft uns, uns einzuschwingen auf das, was geschehen will. Die Meditation im Herzensgebet lenkt unsere Aufmerksamkeit konzentriert auf das innerliche Geschehen.

Das Angebot beinhaltet jeweils zwei Übungseinheiten pro Nachmittag, unterbrochen von einer halbstündigen Teepause.

Inge Brüggemann

51 Brich an, o schönes Morgenlicht – * mit dem Weihnachtsoratorium

14. - 16. 12. 18

Beginn 18 Uhr

Ende 13 Uhr

130,- Ü / VP
80,- Kursgebühr

tanzend-meditierend auf Weihnachten zugehen

Leicht erlernbare Kreistanz-Choreographien zu Chorälen und Arien aus dem Weihnachtsoratorium schenken uns einen Raum, in dem wir uns in unserer körperlich-seelischen Ganzheit berühren lassen und uns auf das weihnachtliche Geschehen vorbereiten können.

Ulrike Röfer-Wehnert, Traute Gehrke



KursleiterInnen



Gabriele-Verena Siemers

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Tel.: 0 51 03 / 4 54
Äbtissin Kloster Wennigsen
Dipl.-Pädagogin, Supervisorin,
Kontemplationslehrerin



Marie-Theres Beeler

Dipl.-Theol., Diplom-Supervisorin, Mediatorin,
Exerzitienleiterin



Eshana Bender

Dipl. Sozialpädagogin und Atem-, Sprech- und
Stimmlehrerin. Tätig als Chor- und Singgruppen-
leiterin sowie in der Einzelarbeit mit Men-
schen zu den Themen Atmung, Stimme und
Heilklang, Meditationsbegleiterin Via Cordis



Inge Brüggemann

Therapeutin für körperorientierte Psychothe-
rapie in eigener Praxis, Lehrerin, Meditations-
lehrerin Via Cordis. Fortbildung in Eutonie und
Bibliodrama. Tätigkeit in der Erwachsenen-
und Lehrerfortbildung



Henning Disselhoff

Pfarrer und Seelsorger in Gelsenkirchen,
Meditationslehrer Via Cordis, Vorträge zu
Mystikern und zu einer evangelischen Mystik
heute



Traute Gehrke

Diplompsychologin, Erwachsenenbildnerin,
Supervisorin, Meditationslehrerin Via Cordis,
Frauengemeinschaft des Klosters



Stephan Hachtmann

Diakon, Meditationslehrer Via Cordis, Semina-
re zum Herzensgebet, zu integraler Spirituali-
tät, spirituelle Wegbegleitung, Autor „Berührt
vom Klang der Liebe“, Arbeit in einer Hambur-
ger Einrichtung des Suchthilfesystems,
www.stephanhachtmann.de



Klaus Heisig

Baumschulmeister und Gartenbaulehrer an
der Freien Waldorfschule Hildesheim, Betrieb
einer kleinen Baumschule mit dem Anliegen,
die alten regionalen Obstsorten zu pflegen und
zu neuem Leben zu erwecken



Barbara Hennig

Erwachsenenbildnerin, Supervisorin DGSv,
Psychologische Beraterin, Spiritualin,
Meditationsbegleiterin Via Cordis
Frauengemeinschaft des Klosters



Ina Hohenstein

Feldenkrais-Lehrerin, Traumatherapeutin
Somatic Experiencing SE, Physiotherapeutin,
langjährige Schulung im DEIN-Herzensgebet



Franz-Xaver Jans-Scheidegger

Dipl.-Theol., Dipl.-Psych., Kontemplations-
lehrer Via Cordis



Constanze Kanz

Studium der Biologie und Geographie,
Naturpädagogin,
Kirchen- und Klosterführerin in Wennigsen



Maren Kujawa

Pastorin, Tanztheatertänzerin,
Meditationslehrerin Via Cordis



Margaret Lincoln

Bibliodrama- und Bibliologausbilderin,
Germanistin, Focusing-Beraterin und
Buchautorin. Erfahrung im Herzensgebet

**Dr. Peter Lincoln**

Focusingausbilder und -berater, Germanist, Pastor i. R., Meditationsbegleiter und Buchautor

**Dr. Rita Lüder**

Biologin und führt seit mehr als 10 Jahren Kurse zur Pflanzen- und Pilzbestimmung sowie deren Verwendung an verschiedenen Bildungseinrichtungen, u.a. an der NABU-Naturschutzakademie Gut Sunder, durch

**Dorothea Lüdi**

Pädagogin, Therapeutin, Ausbildung in somatischer Psychotherapie, TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin), Weiterbildung am C.G. Junginstitut und an der Wirkstatt bei Helmut Hark, ausgebildete Begleiterin für Meditation, Frauengemeinschaft des Klosters

**Dr. Waltraud Müller**

Ärztin, Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng, Meditationslehrerin Via Cordis

**Bettina Noesser**

Dipl.-Ing., Architektin mit eigenem Architekturbüro in Köln, das viele kirchliche Um- und Neubauprojekte gestaltet hat, Erfahrung im Herzensgebiet, Frauengemeinschaft des Klosters

**Stephan Noesser**

Pastor, Therapeut im eigenen Institut (www.ipse-contact.de), Transaktionsanalytiker (DGTA), Heilpraktiker (Psychotherapie), Meditationslehrer Via Cordis

**Sabine Pfeiffer**

Diplom-Designerin, lebt und arbeitet in Braunschweig. Seit 1985 selbständige Tätigkeit als Grafik-Designerin, seit 2003 Seminar- und Kursangebote im Bereich Kalligrafie, Schrift und Design

**Dagmar Remmer-Pflamm**

Dipl.-Sozialpädagogin, HP für Psychotherapie in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, systemische Therapeutin

**Marion Römer**

Pastorin, Geistl. Begleiterin der Ev. Klöster und Stifte im Bereich der Klosterkammer Hannover

**Ulrike Röfer-Wehnert**

Lehrerin in der Erwachsenenbildung und Meditationslehrerin Via Cordis. Seit 25 Jahren unterwegs mit Meditation in Bewegung, insbesondere mit Seminaren zu Tänzen aus dem Weihnachtsoratorium von J. S. Bach

**Hilka Will-Imholt**

Hospiz-Krankenschwester, ehrenamtliche Klostergärtnerin, langjährige Erfahrung im Herzensgebiet, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Frauengemeinschaft des Klosters



Anmeldung zu den Kursen

Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 / 4 53

E-Mail: info@kloster-wennigsen.de

www.kloster-wennigsen.de

Die Kursgebühren werden zu Beginn der Veranstaltung bar bezahlt oder vor Kursbeginn unter Angabe der **Kursnummer** auf das Konto von Kloster Wennigsen überwiesen:

Allg. Hannoverscher Klosterfonds
Sparkasse Hannover
IBAN: DE96 2505 0180 0910 1086 33
BIC: SPKHDE2HXXX

Die **Gebühren** enthalten die Kosten für Teilnahme, Unterbringung und Verpflegung.

- Es werden **keine Anmeldebestätigungen** versandt.
- Für **Kurse** erhalten Sie die notwendigen Informationen zeitnah vor Kursbeginn. Bei Klostertagen gibt es keine schriftlichen Informationen.
- **Kursbeginn** ist in der Regel um 18.00 Uhr, Kursende ist in der Regel um 13.00 Uhr. Klostertage dauern von 10.00 - 17.00 Uhr.
- Bei **Abmeldungen** später als 14 Tage vor Kursbeginn müssen wir 50% der Kursgebühren in Rechnung stellen. Bei Abmeldungen später als 3 Tage vor Kursbeginn 100%.
- Kosten für **Kloster auf Zeit**: 35,- € pro Tag (incl. Handtücher + Bettwäsche) bei Selbstverpflegung in der Gemeinschaftsküche. Bei nur einer Übernachtung berechnen wir 5,- € Zuschlag. Für nichtkirchliche Gastgruppen gelten andere Übernachtungs- und Verpflegungspreise.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** bitten wir eine Woche vor Kursbeginn mitzuteilen. Wir bemühen uns, sie zu berücksichtigen.
- **Haftungsausschluss**
Die Kurse ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen. Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.
Alle Preisangaben in €.

Ermäßigung der Teilnahme- und Unterbringungskosten

Die Teilnahme an Angeboten des Klosters sollte nicht an finanziellen Gründen scheitern. Möglichkeiten einer Preisermäßigung gibt es bei Vorlage von Ausweis oder entsprechender Bescheinigung für:

Auszubildende, SchülerInnen und StudentInnen
Arbeitslose, Empfänger von ALG 2
Grundsicherung oder Sozialhilfe

In diesen Fällen reduzieren sich die Teilnehmergebühren und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung um 50%. Bitte nehmen Sie gegebenenfalls vor der Anmeldung Kontakt mit dem Klosterbüro auf.

Zimmer im Kloster



Es steht jedem Gast ein Einzelzimmer zur Verfügung. Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad. Die Gäste verpflegen sich in der Gemeinschaftsküche selbst.



Jahres-Übersicht 2018

Hinweis: Die „blauen“ Kurse sind geschlossene Gruppen, die mit * auch für EinsteigerInnen geeignet

Datum	Kurs	Kursleitung
9.-14.1.18	1 Einkehrzeit	Frauengemeinschaft
13.1.18	2 Klostertag: Um an die Quelle zu kommen...*	Inge Brüggemann
17.-21.1.18	3 Feldenkrais und Herzensgebet *	Ina Hohenstein
25.-28.1.18	4 „Spieglein Spieglein an der Wand, gib mir Weisheit...“*	Eshana Bender, Henning Disselhoff
2.-4.2.18	5 Grundkurs Meditation *	Traute Gehrke
5.-11.2.18	6 Gast sein im Kloster *	Dorothea Lüdi
12.-18.2.18	7 Aufbaukurs: „Ich rufe dich bei deinem Namen“	Eshana Bender Gabriele-V. Siemers
23.-25.2.18	8 Obstbäume schneiden, pflegen + gesund erhalten*	Klaus Heisig, Bettina Noesser
6.-11.3.18	9 „Spuren der Weisheit“	F.-X. Jans-Scheidegger,
14.-24.3.18	10 „Ich will dich leise leiten“	M.-T. Beeler, G.-V. Siemers, E. Bender
26.3.-2.4.18	11 Gast sein im Kloster – Auf Ostern zugehen *	Ina Hohenstein
5.-8.4.18	12 Kalligrafie, Natur erleben + Meditation *	Sabine Pfeiffer, Barbara Hennig
9.4.18	13 Klostertag: Es blüht hinter dir her	Stephan Hachtmann
11.4.18	14 Oasentag für Kloster Mariensee	Gabriele-V. Siemers
13.-15.4.18	15 Einkehrzeit	Frauengemeinschaft
16.-22.4.18	16 Gast sein im Kloster *	Dorothea Lüdi
23.-30.4.18	17 „Tu mir kund den Weg...“	Gabriele-V. Siemers
4.-6.5.18	18 Feldenkrais und Herzensgebet *	Ina Hohenstein
5.5.18	19 Pilgertag *	Constanze Kanz, Barbara Hennig
10.-13.5.18	20 Gartenexerziten *	Hilka Will-Imholt, Traute Gehrke
14.-31.5.18	21 Gast sein im Kloster *	NN
30.5.18	22 Klostertag: Klosterleben früher und heute *	Gabriele-V. Siemers, Pn. Marion Römer
1.-3.6.18	23 Qi Gong *	Waltraud Müller
9.6.18	24 „Ich will dich leise leiten“	E. Bender/G.-V. Siemers
11.-13.6.18	25 Einkehrtage	Bistum Hildesheim

15.-17.6.18	26 Einführung in das Herzensgebet	Traute Gehrke
22.-24.6.18	27 Meine Insel finden *	Inge Brüggemann
26.6.18	28 Kräuterkunde hinter Klostermauern *	Rita Lüder, Constanze Kanz
27.-30.6.18	29 Einkehrtage f. Pflegekräfte	Sven Quittkat, NN
6.-8.7.18	30 Meditation und Märchen*	Maren Kujawa
17.-23.7.18	31 „Tu mir kund den Weg...“	Gabriele-V. Siemers
2.-5.8.18	32 Stille Tage mit dem Herzensgebet	Stephan Hachtmann
10.-12.8.18	33 Das uralte Symbol des Labyrinths *	Bettina + Stephan Noesser
14.8.18	34 Oasentag	Bistum Hildesheim
17.-25.8.18	35 „Ich rufe dich bei deinem Namen“	Marie-Theres Beeler, Gabriele-V. Siemers
30.8.-2.9.18	36 Einkehrzeit	Frauengemeinschaft
3.-30.9.18	Schließzeit	
8.9.18	37 Pilgertag *	Constanze Kanz, Margaret Lincoln
2.-10.10.18	38 „Ich will dich leise leiten“	E. Bender/G.-V. Siemers
17.10.18	39 Klostertag: Singen als Gebet - Klang aus der Stille	Stephan Hachtmann, Dorothea Hachtmann
18.-21.10.18	40 Gartenexerziten *	Hilka Will- Imholt, Traute Gehrke
23.10.18	41 Klostertag: Weiterwachsen*	Inge Brüggemann
26.-28.10.18	42 Qi Gong *	Waltraud Müller
4.-10.11.18	43 Studienreise der Aufbaukurse	F.-X. Jans-Scheidegger, G. Siemers, H. Disselhoff
9.-11.11.18	44 Grundkurs Meditation *	Traute Gehrke
16.-18.11.18	45 Wie der Glaube zum Körper findet: Focusing *	M. u. P. Lincoln
23.-25.11.18	46 Kalligrafie und Meditation *	Sabine Pfeiffer, Barbara Hennig
27.11., 4., 11. + 18.12.18	47 Auf Weihnachten zugehen*	Inge Brüggemann
30.11.-2.12.18	48 Einkehrzeit	Frauengemeinschaft
3.-6.12.18	49 Einkehrzeit für Pflegekräfte	Sven Quittkat, NN
10.12.18	50 Klostertag: Es liegt ein Glänzen in der Luft...	Stephan Hachtmann
14.-16.12.18	51 Brich an, o schönes Morgenlicht - *	Ulrike Röfer-Wehnert, Traute Gehrke



Das Kloster Wennigsen wurde vor 800 Jahren als Augustinerinnenkloster gegründet und gehört zum Allgemeinen Hannoverschen Klosterfonds (Klosterkammer Hannover).

Es liegt ruhig hinter großen Mauern – obwohl zentral im Ort. Alle Geschäfte, Apotheke und Post, sind zu Fuß schnell zu erreichen.

Ein großer, alter Garten umgibt das Haus. Der Klosterinnenhof lädt mit seiner Stille zum Verweilen ein. Spazier- und Wanderwege führen in den nahen Deister.

Wie Sie uns erreichen:

In 25 Minuten erreichen Sie uns mit der S-Bahn vom Hauptbahnhof Hannover, Gleis 1 Richtung Haste.

Vom Bahnhof Wennigsen gehen Sie ca. 10 Min. auf der Bahnhofstraße zum Kloster.

Mit dem Auto siehe Karte.



Begrüßung	1
Geistliche Frauengemeinschaft	2
Führungen in Kloster und Kirche	3
Besondere Veranstaltungen	4
Spirituelle Praxis	6
Weiterbildungsangebote	8
Supervisionsangebote	9
Gast sein im Kloster	10
Gartenexerziten	11
Kurse	12
KursleiterInnen	32
Anmeldung und Hinweise	36
Jahresübersicht	38
Lage und Anfahrt	40

Kennen Sie schon unseren Newsletter?
Sie können ihn auf unserer Webseite
www.kloster-wennigsen.de bestellen.



Kloster Wennigsen

Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3

30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 - 4 53

Fax: 0 51 03- 4 96

info@kloster-wennigsen.de

www.kloster-wennigsen.de



Klosterkammer
Hannover