



Exerzitienprogramm 2024



„Wer Gott findet, der gelangt zu sich
selbst und zu dem Quell des ewigen
Lebens, der in seinem eigenen Innersten
auf ihn wirkt.“

Edith Stein

Der Außenumschlag und der Innenbereich des neuen Exerzitenprogramms 2024 zeigen Bilder des Bonner Künstlers Egbert Verbeek. Er wohnt und arbeitet im Melbtal. Mit seinen plastischen und malerischen Arbeiten hatte er seinerzeit das Edith Stein-Exerzitenhaus in Siegburg eindrucksvoll und im intensiven Austausch mit dem ersten Leiter des Exerzitenhauses des Erzbistum Kölns – Pfr. Volker Weyres – künstlerisch gestaltet. Uns war dies Anlass, den Gesprächsfaden mit Egbert Verbeek wieder aufzunehmen und zu intensivieren, jetzt, wo das neu zu errichtende Edith Stein-Exerzitenhaus in Altenberg langsam Gestalt annimmt.

In seinen Bildern zeigt der Maler ein waches Gespür für den Ahnungsraum, den er mit malerischen Mitteln der Geschichte der Begegnung von Gott und Mensch widmet und wozu er mit seinen Bildern den Raum eröffnet. Auf diese Weise deutet er Geschichten an, die letztlich nicht aussagbar und ausmalbar sind, weil sie Mysterium sind und bleiben. Geheimnisse lassen sich nicht auflösen, jedoch können sie auf die leise Sprache Gottes verweisen und sein lebendiges Wirken vorsichtig und mit großem Respekt an-/deuten.

Mit künstlerischen Mitteln, fein und kraftvoll zugleich, setzt sich Verbeek immer wieder mit inneren Erfahrungen und Prozessen von Menschen auseinander. Dies kommt beispielsweise zum Ausdruck im Titelbild auf dem Außenumschlag: „Verkündigung“. Besonders dieses Bild hat viele Exerziten- und Kursteilnehmer/innen in Siegburg und bis heute berührt und geprägt, wie in vielen Berichten zum Ausdruck gekommen ist, die uns mitgeteilt wurden. Dies war uns Anlass, es zentral auf dem Außenumschlag als Deckblatt zu platzieren.

Die Bilder von Egbert Verbeek visualisieren auch seine eigenen authentischen geistlichen Erfahrungen und Prozesse. Dies ist mit ein Grund gewesen, warum sie uns besonders geeignet erscheinen, unser Exerzitenprogramm 2024 zu bereichern. Gedacht ebenfalls als Einladung, uns selbst immer wieder und fortlaufend entlang unseres Lebens auf den inneren Weg im Gespräch mit Gott als lebendiges Gegenüber zu begeben. Dabei können uns die Bilder des Künstlers inspirieren und begleiten.

An dem spannenden Gesprächsprozess unseres Teams mit dem Maler über geistliche Prozesse und Kunst sowie über eine geeignete Bildauswahl zur Gestaltung unseres neuen Programms waren in engagierter Weise alle Mitarbeiter/innen des Fachbereichs Geistliches Leben & Exerzitenhaus beteiligt. Zum Bild Verkündigung auf der Frontseite des Außenumschlags finden Sie eine inhaltliche Befassung auf Seite 25 im Programm.

Wir freuen uns sehr über Ihre Rückmeldungen!

„Um gut tanzen zu können – mit dir,
Herr, oder auch sonst, braucht man
nicht zu wissen, wohin der Tanz führt.
Man muss ihm nur folgen, ... Man darf
nicht um jeden Preis vorwärts kommen
wollen. Manchmal muss man sich
drehen oder seitwärts gehen. Und man
muss auch innehalten können ...“

(aus dem „Ball des Gehorsams“ von Madeleine Delbrêl)

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Situation der Welt, die Situation der Kirche in Europa, vielleicht auch unsere private Situation: Es gibt Zeiten, da braucht es die Absage an die Angst, Verbissenheit und Verlorenheit. Es gibt Zeiten, da braucht das Leben Zusagen, Vertrauen, Leichtigkeit, Glauben und Hoffnung auf Gottes Wirken und seine Nähe.

Die katholische Schriftstellerin und Mystikerin Madeleine Delbrêl schrieb den vorgenannten Text vor 70 Jahren. Nur wenige Jahre nach Ende des II. Weltkrieges machte der Anblick der ausgelassen Feiernden einen besonderen Eindruck auf Madeleine Delbrêl. Sie selbst war in ihrer Jugend eine leidenschaftliche Tänzerin. Später war der Tanz eine Möglichkeit für sie, ihre Beziehung zu Gott auszudrücken. Wie kaum ein anderer Text von Madeleine Delbrêl ist „Der Ball des Gehorsams“ ein Zeugnis ihres eigenen Wesens, Gnade und Freiheit, welche bei ihr in einer einzigen Bewegung zusammenfließen.

Ihre Spiritualität war geerdet und alltagsrealistisch. Gott ist mitten in dieser Welt zu finden. Den Gedanken, das Leben als einen Tanz zu verstehen, verbindet Madeleine Delbrêl hier mit ihrem Verständnis von Gehorsam – daher der Titel des Textes „Ball des Gehorsams“. In das einzuschwingen, was uns im Alltag aufgegeben ist, ist Tanz, ist Gehorsam, ist tiefes Leben aus innerster Sehnsucht mit dem barmherzigen Gott der Liebe.

Zum anderen ist der christliche Glaube nach Madeleine Delbrêl ganz und gar nichts Weltfremdes. Er hat mit Freude, mit dem Fest des Lebens zu tun. Nicht verbissen zu sein, sich nicht asketisch alles zu verbieten, sich nicht zu versteifen, kann man sich vielleicht nicht vornehmen. Man kann sich aber darüber bewusst werden, wenn es gerade passiert – und dann versuchen, „einzuschwingen in den Rhythmus, den Gott auf uns überträgt“.

Sie alle sind auch im Jahr 2024 wieder herzlich eingeladen, vermittelt unserer Kurse, sich neu in das „leise Gespräch“ mit Gott unter seiner Führung einzuüben. Bleiben wir offen auf Ihn hin, dann bleiben die Tore unserer Sehnsucht weit für ein erfülltes Leben in dieser Welt, die uns aus christlichem Geist zu gestalten aufgegeben ist.

Ihr Team des Fachbereichs Geistliches Leben & Exerzitienhaus

Diakon Patrick Oetterer, Judith Göd, Sr. Veronica Krienen OSB,
Markus Roentgen, Alice Skuplik, Barbara Rüsing



Unser Angebot an geistlichen Veranstaltungen finden Sie auch im Internet unter: www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Zusätzlich finden Sie in diesem Programm ausgewählte Kursangebote verschiedener anderer Träger und Häuser im Erzbistum Köln. Diese Angebote sind über die angegebenen Adressen ab S. 108 zu erfragen. Bitte, nehmen Sie bei Interesse zu diesen Anbietern selbst Kontakt auf. Unter der Internetadresse www.exerzitien.info finden Sie Informationen zu Exerzitionsangeboten und zu Exerzitionshäusern aus deutschen und österreichischen Diözesen. Interessierte können mit Blick auf besondere Zielgruppen und Formate - wie beispielsweise Frauenspiritualität, Familienexerzitien, Fortbildung, Schöpfungsspiritualität entdecken und umsetzen, Aufbaukurs „Gebt dem Geist Raum“ - Werbeflyer als Auszüge aus dem Gesamtprogramm anfordern.

Das Edith-Stein-Exerzitionszentrum des Erzbistums Köln findet seinen Platz in Altenberg. Das „Alte Brauhaus“ in unmittelbarer Nähe des Altenberger Doms soll dafür zu einem Haus umgebaut werden, in dem Exerzitionskurse und weitere geistliche Angebote zentral stattfinden können. Es steht noch nicht genau fest, wann dort die Kursarbeit beginnen wird. Wir freuen uns schon jetzt auf die enge Kooperation mit der dortigen Pfarrgemeinde „St. Mariä Himmelfahrt“ und der Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

Bitte, haben Sie Verständnis dafür, dass wir die Kursgebühren anheben mussten. Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beim Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitionszentrum (S. 120) beantragen. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch darauf.

Einladung.....	3
Exerzitien.....	6
Kontemplation.....	26
Pilgern.....	36
Bibel und Spiritualität	44
Jahreskreis und Heilige	50
Besondere Zielgruppen	54
Kreativität, Leib, Geist.....	68
Aus- und Fortbildungen.....	82
Geistliche Begleitung	86
Seelsorgliches Gespräch	93
Glossar · Exerzitien/Kontemplation/ Bibliodrama/Schering-Eutonie.....	94
Veranstaltungsübersicht	96
Kursleiter/innen.....	102
Liste der Häuser - Adressen.....	108
Kooperationspartner	114
Edith-Stein-Exerzitionszentrum	120
Impressum.....	121
Bildnachweis	122
Anmeldekarte Exerzitionszentrum.....	123

„Wandle vor mir und sei ganz.“

Gen 17,1 – Übersetzung Buber/Rosenzweig



„Du in allem“ – Ökumenische Exerzitien im Alltag

Gottes Spuren im eigenen Leben entdecken

Über vier Wochen der Fastenzeit hinweg sich täglich eine Zeit einräumen, um zur Ruhe und inneren Sammlung zu kommen. Alle Teilnehmenden erhalten eine Materialmappe mit biblischen und spirituellen Impulsen, Gebeten und Gestaltungsanregungen.

Tägliche stille Zeiten · wöchentliche Austauschtreffen in der Gruppe · persönliche Begleitgespräche

PR i.R. Brigitte Schmidt, Marita Thenée, Bettina Schmidt, Ulrike Phiesel

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein, Bonn | S. 110

15 EUR (gesamter Kurs)

pastoralbuero@katholisch-in-duisdorf.de

**21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.2024 |
Mi 19.30 bis ca. 21 Uhr**

www.katholisch-in-duisdorf.de

„Metanoiete – kehrt um!“ Eine Einladung, der Spur Gottes in meinem Leben (neu) zu folgen

Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg, Gott mitten im Leben und Tagesgeschehen neu zu entdecken. Ignatius von Loyola spricht davon, „Gott in allem zu suchen und zu finden“. Mit biblischen und spirituellen Impulsen, Gebetsanregungen und Betrachtungen ergeht die Einladung hin zu mehr Achtsamkeit im alltäglichen Leben.

Tägliche persönliche Gebetszeit · wöchentliche Austauschtreffen in der Gruppe · persönliche Begleitgespräche

Jutta Gawrisch, Pfr. i.R. Rainer Fischer, Hildegard Müller-Brünker, Annette Robels
Evangelisches Gemeindezentrum, Köln | S. 108

15 EUR (gesamter Kurs)

Annette Robels, Tel. 0221 3761006
arobels@aol.com

Hildegard Müller-Brünker, Tel. 0176 72304484

**22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024 |
Do 19.30 bis 21 Uhr**

Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge

Einzelexerzitien sind eine Zeit innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu, den persönlichen Lebens- und Glaubens Themen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben.

Exerzitien sind ein Befreiungsweg und eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen.

Die Weite des Meeres und die Ruhe auf der Insel laden ein, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Durchgängiges Schweigen · Meditation biblischer Texte · täglich 3 bis 4 Gebetszeiten · Schweigemeditation · tägliches Begleitgespräch · Angebot von Leibübungen · Gottesdienst

Raphaela Ernst, D Patrick Oetterer
Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 109

Unterbringung und Pensionskosten: 679 EUR
Kursgebühr: 225 EUR

Raphaela Ernst
raphaela.ernst@bistum-aachen.de
Tel. 02153 125789

**09.03. | 16.03.2024 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.raphaela-ernst.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“

(Irenäus von Lyon)

Schweigeexerzitien mit Einzelbegleitung

Den weiteren Weg ins eigene Leben suchen und finden. Den nächsten Schritt im „Hier- und-Jetzt“ genauer sehen, gottverbunden im tiefen Kontakt mit sich selbst.

Durchgehendes Schweigen · tägliche Einzelbegleitung · Leibentspannung · Gottesdienst

Prof. Dr. Christine Funk, Markus Roentgen
Casa Usera, Köln | S. 108

315 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**11.03. | 14.03.2024 |
Mo 10 bis Do 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Schreibend hören“

Kurze Schreibexerzitien

Im gemeinsamen Schweigen einfach losschreiben, angeregt durch Methoden des kreativen Schreibens. Sich dem Stift anvertrauen, einen Seelenweg finden, um mit sich selbst und Gott in Berührung zu kommen. Nichts leisten wollen, spielerisch, schreibend und hörend, üben sich dem Wirken des schöpferischen Geistes zu überlassen.

Schreibzeiten in der Gruppe und allein · Körperarbeit (QiGong) · Austausch · durchgängiges Schweigen

Dr. phil. Hannah A. Schulz, Martina Leinen
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**21.03. | 24.03.2024 |
Do 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Brannte uns nicht das Herz...“

Exerzitien mit Impulsen von Charles de Foucauld

Leben heißt unterwegs sein, auf geheimnisvolle Weise von Gott begleitet. Biblische Texte und Impulse aus der Spiritualität des hl. Charles de Foucauld lassen das Wirken Gottes im eigenen Leben entdecken.

Durchgängiges Schweigen · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius,
Winterberg | S. 108

ca. 400 EUR

info@bst-bonifatius.de

**10.04. | 10.04.2024 |
Fr 16 bis Mi 14 Uhr**

„Wenn sich Frühjahr und Sommer begegnen...meine Zeit in deinen Händen“

Exerzitien im Alltag im Mai

Der Mai ist ein ganz besonderer Monat: Das winterliche Frühjahr begegnet dem noch jungen Sommer. Vieles wirkt bunter und kräftiger und scheint neu und intensiver unser Herz zu berühren... Die Exerzitien im Alltag knüpfen an das an, was Gott dir durch die natürlichen Aufbrüche zeigen mag. Anregungen dazu erhältst du durch Bilder, Bibelverse, literarische Texte und Musikstücke, insbesondere aber auch im Austausch mit Menschen verschiedener Generationen und Lebensphasen in den Gruppentreffen.

Gruppentreffen · Begleitgespräche · Gebet und Impulse für die geistliche Vertiefung

Ute Aldenhoff, PR Maria Schwarz
Forum am Deutzer Dom, Köln | S. 109

kostenfrei

maria.schwarz@erzbistum-koeln.de

Infotreffen: 09.04.2024 |

**Di 18 bis 19.30 Uhr | Gruppentreffen:
14.05., 21.05., 28.05., 04.06.2024**

jeweils 18 bis 19.30 Uhr |

Abschlussfest mit Segensritual: 11.06.2024

www.leben-in-fuelle.info

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Unter der Asche ein Feuer“

Einzelexerzitien mit gemeinschaftlichen Elementen

Auch das erste Feuer der Liebe zu Gott oder zu einem Menschen brennt nicht ewig. Birgt die Asche noch genügend Glut, damit die Sehnsucht auflodern kann, um das Leben authentisch und hoffnungsvoll zu leben? Sie wartet darauf, neu entfacht zu werden. Herzliche Einladung, sich von der „Glut des Kohlenfeuers“ (Joh 21,1-14) neu anstecken zu lassen.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten · Feier der Eucharistie · Eucharistische Anbetung · durchgehendes Schweigen · begleitendes Einzelgespräch

Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110
630 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**27.04. | 04.05.2024 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Du führst mich zum Ruheplatz am Wasser“ (Ps 23,2)

Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien sind eine Zeit inne-zuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben.

Exerzitien sind ein Befreiungsweg und eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen.

Die weite Landschaft des Niederrheins, die Atmosphäre der Ruhe und des Gebetes der Benediktinerinnenabtei Mariendonk sollen den Exerzitienprozess unterstützen.

Durchgängiges Schweigen · Meditation biblischer Texte · täglich 3 bis 4 Gebetszeiten · Schweigemeditation · tägliches Begleitgespräch · Angebot von Leibübungen · Gottesdienst

Raphaela Ernst
Abtei Mariendonk, Grefrath

Unterbringung und Pensionskosten: 420 EUR,
Kursgebühr: 160 EUR

Raphaela Ernst
raphaela.ernst@bistum-aachen.de
Tel. 02153 125789

18.05. | 25.05.2024 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.raphaela-ernst.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„... nun hauch uns Gottes Atem ein...“

Ignatianische Exerzitien

Gottes Atem – „in ihm leben, atmen wir und sind wir“, sagt Paulus. Meist kaum wahrgenommen, wie ein Hauch, manchmal ein kräftiger Rücken- oder Gegenwind. Auf dem Weg der Exerzitien nach Pfingsten wollen wir seinem Wehen in unserem Leben nachspüren, die Quellen unseres Vertrauens beleben. Dazu lädt auch die schöne Umgebung in St. Thomas, Eifel, ein.

Tagesimpulse · Bibel · Stille und Schweigen · Einzelgespräche · Leibwahrnehmung · Gottesdienst

PR i.R. Manfred Becker-Irmen
Dipl. Theol. Elisabeth Neuhaus

Exerzitienhaus St. Thomas,
St. Thomas | S. 109

360 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

29.05. | 02.06.2024 |
Mi 18 bis So 15 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Mit Christus unterwegs“

... auf dem Motorrad

Als Motorradfahrer/innen werden wir uns mit dem geistlichen Impuls am Morgen auf den Weg mit Christus machen. In verschiedenen Tagestouren fahren wir Klöster und kirchliche Einrichtungen der Umgebung an.

Meditationsimpulse · gemeinsames Gebet · Austausch in der Gruppe · Eucharistiefeier

Pfr. Christoph Bernards

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

310 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.06.2024 | 07.06.2024 |
So 17.30 bis Fr 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Meditation, Fokus, Bogenschießen“

Sich öffnen und einfach da sein

Im Kloster kannst du den Kreislauf aus Hetze und Erwartungsdruck durchbrechen, den Fokus auf das Hier und Jetzt, dich selbst, Gott und das einfache Dasein ausrichten. Beim intuitiven Bogenschießen entdeckst du neu, was nicht gleich offensichtlich ist. Meditierend ebenso wie mit Pfeil und Bogen nimmst du etwas für dich Wichtiges in den Blick.

Meditation/ Kontemplation · intuitives Bogenschießen · Begegnung und Austausch in der Gruppe

Ute Zumkeller, Heike Prochazka
Kloster Steinfeld, Kall | S. 110

345 EUR inkl. MwSt. und zzgl. Unterkunft

coach@selbstbewegendes.de

24.06. | 26.06.2024 |
Mo 12 bis Mi 14 Uhr

www.selbstbewegendes.de

„Das Land, das ich Dir zeigen werde“

Einzelexerzitien mit gemeinschaftlichen Elementen

Die Tage der Stille und des Gebetes laden ein, sich auf den Ruf: „Geh in das Land, das ich dir zeigen werde!“, einzulassen. Eine Einladung, die sich im Prozess der Exerzitien entfaltet und Verbindungen zum eigenen Leben knüpft. Abraham mit allen Facetten, Höhen und Tiefen wird ein Schlüssel sein, zu unserer innersten Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten · Feier der Eucharistie · Eucharistische Anbetung · durchgehendes Schweigen · begleitendes Einzelgespräch

Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

630 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

06.07. | 13.07.2024 |

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Mach den Raum deines Herzens weit“

Ignatianische Einzelexerzitien

Gott sehnt sich danach, den Menschen nahe zu sein. Der betende Umgang mit der Hl. Schrift, Schweigen, Gottesdienst und das tägliche Gespräch mit der Begleiterin wollen helfen, das Herz weit zu öffnen, um Gott darin Raum zu geben.

Durchgängiges Schweigen · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen, Aachen | S. 110

ca. 550 EUR

Schwester M. Dolores Haas

gaestehaus@schervier-orden.de

Tel. 0241 4789 311

08.07. | 14.07.2024 |

Mo 17 bis So 14 Uhr

„Schreibend hören“

Kurze Schreibexerzitien

Im gemeinsamen Schweigen einfach losschreiben, angeregt durch Methoden des kreativen Schreibens. Sich dem Stift anvertrauen, einen Seelenweg finden, um mit sich selbst und Gott in Berührung zu kommen. Nichts leisten wollen, spielerisch, schreibend und hörend, üben sich dem Wirken des schöpferischen Geistes zu überlassen.

Schreibzeiten in der Gruppe und allein · Körperarbeit (QIGong) · Austausch · durchgängiges Schweigen

Dr. phil. Hannah A. Schulz, Martina Leinen
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

06.09. | 09.09.2024 |

Fr 17 bis Mo 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Der Ort, an dem du stehst, ist heiliger Boden.“ (Ex 3,5)

Straßenexerzitien - ein Erkundungstag

Wir gehen in Bonn auf die Straße, an Orte, die uns neu oder bekannt sind, versuchen, unseren inneren Impulsen zu folgen mit unverplanter Zeit, ohne vorgefasste Idee, mit Aufmerksamkeit und Bereitschaft, neu sehen zu lernen, vielleicht auch im eigenen Leben neue Perspektiven zu entdecken: Gott in unerwarteter Gestalt.

Einführender Impuls · 3 Stunden auf der Straße · Erfahrungsaustausch · geistlicher Abschluss

Markus Roentgen

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 109

kostenfrei

pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de

Tel. 0228 633535

07.09.2024 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/gz

Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge

Schweigeexerzitien mit Einzelbegleitung

Einzelexerzitien sind eine Zeit, innezuhalten den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu, den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben.

Exerzitien sind ein Befreiungsweg und eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen. Die Weite des Meeres und die Ruhe auf der Insel laden ein, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Durchgängiges Schweigen · Meditation biblischer Texte · täglich 3 bis 4 Gebetszeiten · Schweigemeditation · tägliches Begleitgespräch · Angebot von Leibübungen · Gottesdienst

Raphaela Ernst, GR Marianne Krämer-Birsens
Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 109

Unterbringung und Pensionskosten: 679 EUR
Kursgebühr: 225 EUR

Raphaela Ernst
raphaela.ernst@bistum-aachen.de
Tel. 02153 125789

**07.09. | 14.09.2024 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.raphaela-ernst.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Da wächst ein neues Sehen und ein Verstehen ...“

Filmzeit ist Auszeit – Filmexerzitien

Von Anfang an hat sich das Kino für „das Treiben der Menschen“ interessiert. Kein Thema wurde seitdem ausgelassen. Immer wieder haben die Filmemacher/innen zu allen Zeiten versucht, uns einen kostbaren Spiegel hinzuhalten, in dem wir uns und „unser eigenes Lebenstreiben“ intensiver sehen und wahrnehmen können. Das wollen wir miteinander erleben und teilen.

Film-Betrachtung · Gespräch · Stille · Impuls
Manfred Langner, Wigbert Oslender
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

180 EUR
est-ex@erzbistum-koeln.de

**20.09. | 22.09.2024 |
Fr 17 bis So 15 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns“ (Anne Quigley)

Ignatianische Einzelexerzitien

Die Quelle der Sehnsucht liegt in unserer eigenen Tiefe. Wir geben dem Schweigen und Hören Raum, unsere Sehnsucht wahrzunehmen und mit dem Wort Gottes in Verbindung zu bringen, das uns den Weg zur Erfüllung der Sehnsucht weisen kann. Wir kommen dadurch mit uns selbst in Berührung und können in der Tiefe Gottes Sehnsucht für uns erahnen.

Schweigen · persönliche und gemeinsame Gebetszeiten · Einzelbegleitung · Leibwahrnehmung · Gotteslob

Christa Pesch
Kloster Ehrenstein Neustadt/Wied | S. 110
585 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**20.09. | 27.09.2024 |
Fr 18 bis Fr 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Unterwegs mit Christus“

Wanderexerzitien in St. Thomas

Unterwegs-Sein, auf dem Weg sein, überrascht werden von dem, was uns begegnet, das sind Erfahrungen, denen wir in dieser Wanderwoche in ihrer persönlichen und spirituellen Dimension nachgehen wollen. Die malerische Landschaft des Kylltals im Herzen der Eifel lädt dazu ein, die Schönheit der Natur und die Einzigartigkeit des eigenen Lebensweges zu betrachten. Die Wanderungen sind auch für ungeübte Wanderer gut zu bewältigen.

Fester Standort für diese Zeit ist das Exerzitienhaus St. Thomas.

Gemeinsame Wanderungen · gemeinsame und persönliche Gebetszeiten · Zeiten des Schweigens und begleitendes Einzelgespräch

Raphaela Ernst, Pfr. Johannes Quadflieg
Exerzitienhaus St. Thomas, St. Thomas | S. 109

Unterbringung und Pensionskosten: 570 EUR
Kursgebühr: 220 EUR

Raphaela Ernst
raphaela.ernst@bistum-aachen.de
Tel. 02153 125789

**29.09. | 05.10.2024 |
So 18 bis Sa 10 Uhr**

www.raphaela-ernst.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Du führst mich hinaus ins Weite“

Ignatianische Einzelexerzitien

Ignatianische Einzelexerzitien laden dazu ein, sich dem Wort Gottes anzuvertrauen. Im Mittelpunkt steht so der je einzelne persönliche Weg mit Gott durch die Betrachtung der Heiligen Schrift. Sie öffnet den Blick auf das eigene Leben und auf die Beziehung zum Gott des Lebens.

Durchgängiges Schweigen (auch bei den Mahlzeiten) · Beten mit der Hl. Schrift (4 x 1 Stunde am Tag) · tägliche Eucharistiefeier · tägliches Begleitgespräch

Pfr. Walter Koll

Zisterzienserabtei Marienstatt,
Streithausen | S. 110

570 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**29.09. | 05.10.2024 |
So 18 bis Sa 13 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Mach den Raum deines Herzens weit“

Ignatianische Einzelexerzitien

Gott sehnt sich danach, den Menschen nahe zu sein. Der betende Umgang mit der Hl. Schrift, Schweigen, Gottesdienst und das tägliche Gespräch mit der Begleiterin wollen helfen, das Herz weit zu öffnen, um Gott darin Raum zu geben.

Durchgängiges Schweigen · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Ermlandhaus, Xanten | S. 108

410 EUR plus Kosten für Mittagessen

marianne.bonzelet@t-online.de

Tel: 02152 50060

**14.10. | 20.10.2024 |
Mo 16 bis So 14 Uhr**

„Innehalten auf einer Insel“

Einzelexerzitien auf der Insel Juist

Einzelexerzitien sind eine Zeit innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu, den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben. Exerzitien sind ein Befreiungsweg und eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen. Die Weite des Meeres und die Ruhe auf der Insel laden ein, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Durchgängiges Schweigen · Meditation biblischer Texte · täglich 3 bis 4 Gebetszeiten · Schweigemeditation · tägliches Begleitgespräch · Angebot von Leibübungen · Gottesdienst

Raphaela Ernst

Pax Gästehaus Juist, Juist

Unterbringung und Pensionskosten: 574 EUR
Kursgebühr: 260 EUR

Raphaela Ernst
raphaela.ernst@bistum-aachen.de
Tel. 02153 125789

**01.11. | 08.11.2024 |
Fr 18 bis Fr 10 Uhr**

www.raphaela-ernst.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Seelensehnsucht

Einzelexerzitien in der Gruppe – Insel Langeoog

Weiter und mehr im Gott-Du leben, vertieft im Kontakt mit sich selbst. Vier Tage auf der Nordseeinsel Langeoog in unmittelbarer Nähe zum Meer, tägliche Einzelbegleitung und Gruppenimpulse, Leibentspannung, einfache gottesdienstliche Formen, Kreativität, Gehen, geschütztes Schweigen, Mehr und Meer.

Durchgehendes Schweigen · Einzelbegleitung · angeleitetes Meditieren · Meererfahrung

Prof. Dr. Christine Funk, Markus Roentgen
Ferien- und Tagungszentrum Bethanien,
Langeoog | S. 109

620 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**08.11. | 12.11.2024 |
Fr 17 bis Di 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Aus Brüchen kann neues Leben hervorgehen“

Einzelexerzitien
mit gemeinschaftlichen Elementen

Sich berühren lassen gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Wir sehnen uns immer wieder danach. Doch wen lassen wir unsere Wunden, unsere Verletzlichkeit berühren? Die biblischen Heilungsgeschichten ermutigen uns, uns auf Gottes heilendes Wirken einzulassen und uns von seiner liebenden Barmherzigkeit berühren zu lassen.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten ·
Feier der Eucharistie · Eucharistische Anbetung ·
durchgehendes Schweigen · begleitendes
Einzelgespräch

Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

630 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**16.11. | 23.11.2024 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Gott suchen

Exerzitien im Alltag im Advent

Exerzitien im Alltag laden dazu ein, Gott im Alltag zu suchen. Es geht um ein geistliches Einüben, das unterstützt wird mit täglichen Anregungen für regelmäßige persönliche Gebetszeiten. Wöchentlich treffen wir uns zur heiligen Messe und zum Austausch in festen Kleingruppen, die von erfahrenen Exerzitienbegleiter/innen angeleitet werden. Das Thema im Advent 2024 wird im Laufe des Jahres bekannt gegeben.

D Patrick Oetterer, Dr. phil. Hannah A. Schulz,
Pfr. Thomas Taxacher

Altenberger Dom, Altenberg

20 EUR

Pastoralbüro Altenberg
kath-kirchengemeinde@altenberger-dom.de
Tel. 02174 4533

**20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2024 |
jeweils mittwochs um 19 Uhr Heilige Messe
im Dom, anschließend Gruppentreffen bis
etwa 21 Uhr**

„Denn der Ort, an dem du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5)

Straßenexerzitien

Gott suchen mit allen Sinnen, Gott finden in allen Dingen, das Brot des Lebens auf den Straßen des Lebens, mitten im Dickicht der Städte, oder da, wo du gerade lebst.

Impuls · tgl. ca. 4 Stunden Gott-Suche auf der Straße · je allein · aber begleitet

Markus Roentgen

nach Absprache

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

Nach Absprache 1-30 Tage

Termin nach Vereinbarung

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Regelmäßige Exerzitienangebote bitte erfragen:

Alfter

Pfr. i.R. Georg Theisen 0228 9863553
D Rüdiger Gerbode und Lydia Gerbode 0228 644327
Marita Thenée M.A. 0228 640504

Altenberg

D Patrick Oetterer 01520 1642051
Pfr. Thomas Taxacher 02174 8919974

Bonn

Pfr. Bernd Kemmerling 0228 218460
Marita Thenée M.A. 0228 640504
Petra Brenig-Klein 0176 60459364

Düsseldorf

PR Georg Lingnau 0211 61019316

Engelskirchen

D Patrick Oetterer 01520 1642051

Erftstadt

Pfarrverband Rotbach-Erftaue, Dekanat Erftstadt:
GR Ingo Krey 02235 956413

Euskirchen

D Werner Jacobs 02251 146547

Frechen

Pfr. Wolfgang Scherberich 02234 9910690

Grevenbroich

PR Maria Cieslik 0151 10441887

Kerpen

Pfr. i.R. Jürgen Dreher 02237 6589670

Köln

PR Monika Christa Lutz 0221 92291655
PR Doris Dung-Lachmann 0221 9535505
PR i.R. Manfred Becker-Irmen 0176 2328 5760
Annette Robels 0221 3761006
Edith Gasper 0221 462607
Hildegard Müller-Bünker 0176 72304484

Königswinter

GR Jutta Barthold 02223 9055689

Mettmann (Kreisdekanat)

Langenfeld: GR i.R. Barbara Wortberg 0176 55569973
PR Detlef Tappen 02129 59874
Velbert: PR Gisbert Punsmann 02051 967153

Niederkassel-Rheidt

PR Teresa Ferrecki 02208 9218816

Rösrath

Christa Pesch 02205 82826
PR Monika Ueberberg 02205 898191

Troisdorf

PR Friedhelm Hohenhorst 02241 804051

Wuppertal

St. Laurentius: Pfr. Dr. Bruno Kurth 0202 371330
GR Birgit Kußmann 0202 69546699

Sei auf Empfang.

Hörst Du?

Aller Grund ist blau wie der
Himmel.

Und die Welt ist ein Kreuz.

Finde die Mitte.

Öffne Fenster.

Licht fällt ein.

Fällt dir ein.

Das Buch des Lebens ist
aufgeschlagen.

Zähl nicht die Worte.

Leg den Rotstift beiseite.

Lies zwischen den Zeilen

das Unbeschreibliche.

Und sitz dein Leben nicht aus.

Du hast keinen Stammplatz.

Sei wie ein Lied auf den Saiten der

Leier.

Wenn der Engel dich anrührt,

Stimme. Stimme ein.

Hörst Du?

Du lebst auf blauem Grund.

Mauern haben Fenster.

Licht fällt ins Dunkle. Sei Fenster.

Werde Licht.

Heinrich Dickerhoff

zum Bild auf dem Außenumschlag „Verkündigung“ von Egbert Verbeek

Geheimnisse lassen sich nicht auflösen. Die Kunst, besonders auch die Malerei Egbert Verbeeks, dessen Bilder unser neues Programm bildnerisch mitgestalten und akzentuieren, versuchen das auch erst gar nicht. Sie halten die gesunde Balance von Nähe und Distanz, von Begreifen und Staunen, von Wissen und Glauben und ermöglichen so dem Betrachter den Weg Gottes mit dem Menschen nachzuspüren, nachzugehen.

Allen, die diese Bilder und Texte sehen und lesen, erhoffen wir ein Ausruhen in diesem Raum des Glaubens, ein Hineingezogenwerden in das Mysterium des Glaubens, dann aber ein neues getröstetes und ermutigtes Hinausgehen in die Welt, in der wir leben. Diese gilt es schöpferisch mitzugestalten, wie auch wir uns als Teil der Schöpfung vom Schöpfer nach seinem Willen und dem Maß seiner Liebe gestalten lassen sollen.

Das Bild Verkündigung von Egbert Verbeek zeigt „eine sitzende junge Frau in heutiger Kleidung, ihr Antlitz ist dem Betrachter zugewandt, ihre Haltung auf dem Stuhl ist gelöst. Ein Buch liegt auf Ihrem linken Knie, aufgeschlagen mit einigen fast durchsichtigen Seiten. Im Hintergrund ist eine Architektur wie ein Gang oder ein Flur zu sehen. Ein rechteckiges Fenster ohne Scheiben gibt den Weg frei in eine Welt hinter dem Bild. Die junge Frau ist wie eingehüllt von einem Lichtkranz. Die Umgebung ist durch den Lichtkranz und die blaue Farbe nicht alltäglich, wie transparent auf ein tieferes Geschehen hin... Wir haben vor uns einen Versuch, das Geheimnis der Gottesmutter Maria darzustellen... Das Bild hat für das Exerzitienhaus eine eigene Aktualität. In den eigentlichen ignatianischen Einzelexerzitien spielen Vorträge keine Rolle. Vielmehr erhält der, der die Exerzitien macht, vom Begleiter Texte der Bibel an die Hand, die er dann im Schweigen meditiert. Die Begegnung mit dem Wort Gottes ist nun in dem Bild von Egbert Verbeek sehr sprechend dargestellt: das aufgeschlagene Buch auf dem linken Knie der jungen Frau spricht davon.“¹ Viele Exerzitanten wurden und werden durch dieses Bild ermutigt, sich der Bibel heute auszusetzen, um dem Wort Gottes in seinen Herausforderungen für das eigene Leben nachzugehen.

Zu seiner Arbeitsweise als Maler erklärt der Künstler Egbert Verbeek 2023:

„Der Wind weht wo er will –
Wenn er weht, ist er oft nur ein Hauch –
Den gilt es zu spüren, zu bewahren, bewusst zu machen
Und in den eigenen Resonanz-Raum zu leiten.
Der sich dabei formende BildGedanke
Kann eine Bewegung, ein Gegenstand, Mythos, ein Gesicht sein...
Am Ende ist es harte Arbeit, Krise –
Wenn es gut geht aber Glück!“

Diakon Patrick Oetterer

1. Volker Weyres, Verkündigung – ein Wandelbild von Egbert Verbeek, in: Edith-Stein-Exerzitienhaus (HG.), Leiterkreuz, Bonn 2003, S. 38

„Das Schweigen ist für das Wort
wie ein Netz,
das unter dem Seiltänzer
ausgespannt ist.“

Max Picard



„Geh bis an deiner Sehnsucht Rand“ (Rainer Maria Rilke)

Kontemplation am Abend

Kontemplation ist ein Weg, unserer tiefsten Sehnsucht Raum zu geben, ein Weg der Hingabe. Wir üben, unsere innere Wirklichkeit achtsam, geduldig und wohlwollend wahrzunehmen. Auf dem Weg kann Wandlung und Heilung in der Tiefe unseres Seins geschehen und uns die heilsame Kraft der Verbundenheit mit der Mitwelt und der göttlichen Wirklichkeit geschenkt werden.

Körperwahrnehmungsübung im Klang · spiritueller Impuls · Sitzen und Gehen in der Stille · Segensgebet

Christine Ockenfels

Raum der Stille, St. Johann Baptist, Bergisch Gladbach/Refrath | S. 110

8 EUR pro Abend

offenes Angebot; wer zum ersten Mal kommt, nimmt bitte vorher Kontakt auf

Danach genügt eine Anmeldung bis spätestens 13.00 Uhr am jeweiligen Tag:

info@klang-und-kontemplation.de
Tel. 02204 9641188

08.01., 23.01., 30.01., 05.02., 19.02., 27.02., 04.03., 12.03., 18.03., 26.03., 09.04., 15.04., 23.04., 30.04., 06.05., 14.05., 28.05., 03.06., 10.06., 18.06., 25.06., 01.07., 09.07., 15.07., 23.07., 29.07., 05.08., 27.08., 02.09., 10.09., 16.09., 24.09., 30.09., 08.10., 14.10., 22.10., 29.10., 04.11., 12.11., 18.11., 26.11., 02.12., 10.12., 16.12.2024 |

Immer montags oder dienstags

19.15 bis 21 Uhr

www.klang-und-kontemplation.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„So sollt ihr beten...“ (Mt 6,5)

Es ist Zeit, innezuhalten

Beten im Geist des „Vater unser“ bedeutet: achtsam, gelassen und liebevoll wahrnehmen und da sein lassen, was mich hier und jetzt bewegt. In diesem Geist zu meditieren entfaltet sich als Weg, dessen Grund und Abgründe in Berührung bringen mit dem Grund aller Wirklichkeit, der Liebe ist und den Menschen verwandeln kann.

Schweigen · Sitz- und Gehmeditation · Austausch · Schriftbetrachtung mit Texten der Weltreligionen

Ada v. Lüninck

Alte Dorfkirche Junkersdorf, Köln-Junkersdorf | S. 108

25 EUR pro Termin / Buchung einzelner Termine möglich

est-ex@erzbistum-koeln.de

13.01., 03.02., 02.03., 06.04., 04.05., 08.06., 10.08., 07.09., 05.10., 09.11., 07.12.2024 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Der Weg wächst im Gehen unter den Füßen, wie durch ein Wunder.“ (Reinhold Schneider)

Kontemplation am Samstag

Für alle, die einen Weg der Kontemplation gehen und in einer Gruppe üben wollen. Im Einzelgespräch kann die jeweilige Praxis individuell besprochen werden. Einführung ist möglich.

Vortrag · meditatives Sitzen und Gehen · Eutonie und Qigong · Einzelgespräche · Gottesdienst

Gertrud Kieserg, Monika Weyer-Schmitz
Geistliches Zentrum St. Petrus,
Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 109

25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.02., 02.03., 04.05., 01.06., 06.07., 07.09., 05.10., 07.12.2024 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Dem Strom zu den Quellen folgen“ (Bede Griffiths)

Kontemplations-Wochenende

Das durchgängige Schweigen, die Form des stillen Sitzens, die Bereitung des Körpers, die Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen eröffnen einen Zugang zum kontemplativen Gebet. Für alle, die die Kontemplation kennenlernen oder die eigene Praxis vertiefen wollen.

Vortrag · meditatives Sitzen und Gehen · Eutonie und Qigong · Einzelgespräche · Wortgottesdienst

Gertrud Kieserg

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**16.02. | 18.02.2024 |
Fr 17.30 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Via integralis, Leben aus der Quelle“

Kontemplationstag für Anfänger/innen und Geübte

Kontemplation als gestaltlose Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Das Schweigen öffnet die Quelle in uns. „Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser“ (H. Seuse). Einführung für Anfänger, Kurs im Schweigen.

Vortrag · bis zu 3 Stunden Meditation · Gottesdienst · Begleitgespräche möglich

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn, Bonn | S. 110

24 EUR | Kurs und Verpflegung

Kath. Familienbildungsstätte Bonn
postmaster@fbs-bonn.de
Tel. 0228 94490 0

**02.03.2024 |
Sa 9.30 bis 16.30 Uhr**

www.viaintegralis-bonn.de

„Via integralis, Leben aus der Quelle“

Kontemplationskurs

Kontemplation als gestaltlose Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Das Schweigen öffnet die Quelle in uns. „Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser“ (H. Seuse). Durchgängiges Schweigen, Vorerfahrung nötig!

6 Stunden Meditation pro Tag · Vortrag · Begleitgespräche · Körperübungen · Gottesdienste

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Haus Königssee, Oberdürenbach | S. 109

80 EUR Kurs | 348 EUR Unterkunft im EZ und Verpflegung, Reduktion im DZ 36 EUR, Bettwäsche + Handtücher 12 EUR oder selber mitbringen

Katholisches Bildungswerk Bonn
info@bildungswerk-bonn.de
Tel. 0228 42979 0

**08.05. | 12.05.2024 |
Mi 18 bis So 13 Uhr**

www.viaintegralis-bonn.de

„Höre, ... merke auf, um Einsicht zu erlangen!“ (Bar 3,9)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Die Meditationsweise führt zur tieferen Einsicht in unsere Wahrheit. Im Wahrnehmen, Verweilen und Durchleben der eigenen Wirklichkeit in allem Schönen und Schweren kann sich uns der Grund aller Wirklichkeit öffnen, der Liebe ist. Hier können wir der Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ begegnen. Diese Einsicht lässt uns im Grund aller Dinge geborgen sein.

Schweigen · Sitz- und Gehmeditation · Impulse · Austausch · Schriftbetrachtungen · Körperwahrnehmung

Christa Pesch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**29.05. | 02.06.2024 |
Mi 18 bis So 11 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Nur Stille und Vertrauen verleihen Euch Kraft“

Kontemplative Exerzitien mit
Schwertübungen

Es handelt sich um Exerzitien, die zum
kontemplativen Beten hinführen wollen.

Durchgehendes Schweigen · angeleitete
Meditationszeiten · meditative
Schwertübungen · Begleitgespräche

PR Monika Lutz

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

360 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**01.10. | 06.10.2024 |
Di 17 bis So 13.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Zur Ruhe kommen“

Meditation,
Stille und Schöpfung erleben

Bei diesem Kurs geht es darum, durch
Meditation (Sitzen in Stille), Körper-
und Wahrnehmungsübungen sowie
Naturerlebnisse zur inneren Ruhe,
zur eigenen Mitte zu finden und
damit die Grundlage für eine tiefere
Gottesbeziehung zu schaffen. Wir werden
mehrmals täglich meditieren, einen
meditativen Spaziergang erleben und
miteinander singen.

Meditation · Entspannung

Fredy Bilger

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

182 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**04.10. | 06.10.2024 |
Fr 18 bis So 13 Uhr**

www.einfach-still-sein.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Via integralis, Leben aus der Quelle“

Kontemplationswochenende

Kontemplation als gestaltlose
Meditation verbindet Zen-Meditation
mit christlicher Mystik. Das Schweigen
öffnet die Quelle in uns. „Wer zu seinem
inneren Reichtum gekommen ist, der
wirkt alle äußeren Dinge desto besser“
(H. Seuse). Durchgängiges Schweigen,
Vorerfahrung nötig!

3-6 Stunden Meditation pro Tag · Vortrag ·
Begleitgespräche · Körperübungen ·
Gottesdienste

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Haus Königssee, Oberdürenbach | S. 109

20 EUR Kurs | 174 EUR Unterkunft im EZ
und Verpflegung, Reduktion im DZ 18 EUR,
Bettwäsche + Handtücher 12 EUR oder selber
mitbringen

Katholisches Bildungswerk Bonn
info@bildungswerk-bonn.de
Tel. 0228 42979 0

**25.10. | 27.10.2024 |
Fr 18 bis So 13 Uhr**

www.viaintegralis-bonn.de

„Via integralis, Leben aus der Quelle“

Offenes regelmäßiges Angebot

Mitten im Getriebe des Alltags innehalten,
Kräfte und Ausrichtung für den Alltag
empfangen.

Für Geübte. Ungeübte können nur nach
vorheriger telefonischer Absprache mit
dem Kursleiter dazustoßen.

Impuls · 2 x 25 Minuten Sitzen im Schweigen

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock
Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 110

3 EUR pro Abend Richtwert

w.semmler-k@t-online.de
Tel. 0228 963 9588

**Mo 18 bis 19.30 Uhr / wöchentlich
(außer in den Schulferien)**

www.viaintegralis-bonn.de

„Sitzen, Beten, Da sein“

Kontemplation & christliche Meditation

Eine offene und inklusive Gruppe Betender jeden Alters, Konfession, Anfänger/innen wie Erfahrene, aus der Nachbarschaft und aus dem Kölner Umland trifft sich seit 2011 ca. alle 2-3 Wochen freitagabends zum gemeinsamen kontemplativen Gebet bzw. christlichen Meditation, sitzend und gehend, unter dem neobyzantinischen Christusmosaik und anschließendem Austausch.

Leichte Körper- und Wahrnehmungsübung ·
meditatives Sitzen und Gehen · Impulse ·
Austausch

Christian Ansorge

Kath. Kirche St. Nikolaus, Köln-Sülz | S. 110

kostenfrei

info@kontemplation-koeln.de

Tel. 01578 2060274

vierzehntägig jeweils Fr 19.30 bis 20.45 Uhr

www.kontemplation-koeln.de

„Der Weg entsteht im Gehen
wie durch ein Wunder.“

Reinhold Schneider



„Sechs Stationen mit Christus“

Neunter Wuppertaler
Fahrradkreuzweg

Zum neunten Mal findet der Wuppertaler Fahrradkreuzweg auf dem Fahrradweg der sogenannten Nordbahntrasse statt. An sechs Stationen werden wir Halt machen und den Kreuzweg Jesu auf eigene Weise mit kurzen Andachten und Gebeten betrachten und verinnerlichen. Die Stationen stehen in Verbindung mit den „vergessenen Orten aus der Nazi-Zeit“, an die ebenso erinnert wird.

Radtour auf der Nordbahntrasse Wuppertal ·
Tourenlänge ca. 13 km · Halbtagestour
ca. 3 Std.

PR Dr. Werner Kleine, Dr. Udo Wallraf

Start: Wichernkapelle auf der Nordbahntrasse
kostenfrei

Kath. Citykirche Wuppertal
Tel. 0202 42969675
Fax: 0202 42969677

**02.03.2024 |
Sa 11.15 bis 15 Uhr**

www.rheinland-pilgern.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gemeinsam schweigend unterwegs“

Spirituelle Tageswanderung im
Siebengebirge

Ruhe finden - Kraft schöpfen - sich freuen
an der Vielfalt der Schöpfung - und dabei
Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen.

Wir wandern in einer kleinen Gruppe
(6-10 Personen) durch das Siebengebirge
und wollen das bewusst schweigend
tun, um achtsamer sein zu können - mit
uns selbst, mit den Mitpilgernden und
für das, was uns umgibt und begegnet.
Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das
Schweigen, wollen Nahrung geben für
den Weg und darüber hinaus. Bei einer
Mittagspause und zum Abschluss wird
Gelegenheit zum Austausch sein.

In Kooperation mit dem Fachbereich Geistliches
Leben & Exerzitenhaus im Erzbistum Köln.

Michael Steiner

Start und Ziel: Kloster Heisterbach | S. 110

(Treffpunkt am barocken Torhaus)

kostenfrei | 1 x = 7 UStd.

Anmeldung unter
postmaster@fbs-bonn.de oder fbs-bonn.de

**04.05.2024 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Vom klein sein und vom groß werden“

Vom Kölner Dom zum
Altenberger Dom

Meditatives Wandern ist eine Auszeit vom
Alltäglichen mit gestalteten Elementen. Es
bietet als eine Form des Unterwegsseins
die Möglichkeit, durchzuatmen, zum
eigenen Tempo zu finden, sich mit
anderen auszutauschen oder den eigenen
Impulsen nachzugehen.

Auf dem Weg vom Kölner zum Altenberger
Dom wird uns das Gleichnis vom Senfkorn
begleiten.

Der Weg ist 22 km lang. Bitte sorgen Sie für
gutes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung.
Wir pilgern bei jedem Wetter. In Altenberg
erwarten uns Kaffee und Kuchen. Denken
Sie bitte an ausreichend Verpflegung für den
Weg. Um 18.00 Uhr besteht die Möglichkeit, im
Altenberger Dom die Eucharistie mitzufeiern.

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider,
Judith Göd, Pfr. Thomas Taxacher
Treffpunkt: Kreuzblume Kölner Dom

15 EUR (Der Teilnahmebeitrag wird vor Ort
eingesammelt)

est-ex@erzbistum-koeln.de

**25.05.2024 |
Sa 09 bis 17.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Unterwegs mit dir“

Wanderexerziten

Exerziten, die innere Einkehr, sind
Besinnung auf das eigene Leben und die
Gegenwart Gottes. Eine Zeit der intensiven
Suche nach mir und den Fragen: Was
suche ich, was bewegt sich in mir, wie geht
es weiter auf meinem Weg? Wir gehen
täglich Wanderstrecken in der Eifel.

Tägliche Wanderstrecken (5 bis 20 Km) ·
Meditationen und Möglichkeiten der Reflexion

In Kooperation mit dem DJK Sportverband,
Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH
Daniela Otto, Saskia Heuser
Kloster Steinfeld, Kall | S. 110

445 EUR für Mitarbeitende von Kirche und
Caritas im Erzbistum Köln

Information:
heike.lammertz-boehm@caritasnet.de

Anmeldung unter www.caritascampus.de

**Di 04.06. bis Do 06.06.2024 |
Genauere Uhrzeiten werden noch bekannt
gegeben**

„Gemeinsam schweigend unterwegs“

Spirituelle Tageswanderung
im Siebengebirge

Ruhe finden - Kraft schöpfen - sich freuen
an der Vielfalt der Schöpfung - und dabei
Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen.

Wir wandern in einer kleinen Gruppe
(6-10 Personen) durch das Siebengebirge
und wollen das bewusst schweigend
tun, um achtsamer sein zu können - mit
uns selbst, mit den Mitpilgernden und
für das, was uns umgibt und begegnet.
Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das
Schweigen, wollen Nahrung geben für
den Weg und darüber hinaus. Bei einer
Mittagspause und zum Abschluss wird
Gelegenheit zum Austausch sein.

In Kooperation mit dem Fachbereich Geistliches
Leben & Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.

Michael Steiner

Start und Ziel: Kloster Heisterbach | S. 110

(Treffpunkt am barocken Torhaus)

kostenfrei | 1 x = 7 UStd.

Anmeldung unter
postmaster@fbs-bonn.de oder fbs-bonn.de

21.09.2024 |

Sa 10 bis 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Erzbistumsradwallfahrt 2024“

Im Rahmen der
Dreikönigswallfahrt 2024

Die zum neunten Mal durchgeführte große
Bistumsradwallfahrt findet in Kooperation
mit der Redaktion SommerZeit und
der Dreikönigswallfahrt am letzten
Septemberwochenende statt. In jedem
Jahr stehen ein neues Thema und eine
andere Region unseres Erzbistums auf
dem Programm.

Nähere Angaben werden in der Ausgabe der
SommerZeit 2024 veröffentlicht. Dann ist auch
die Anmeldung möglich.

Offene Teilnahme

Preis auf Anfrage

Weitere Veranstalter: Redaktion SommerZeit,
Historisches Archiv des Erzbistums Köln,
Büro der Dreikönigswallfahrt

29.09.2024 |

So 10 bis 18 Uhr

www.rheinland-pilgern.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Vom Kölner Dom zum Aachener Dom“

Schnupperpilgern auf dem Jakobsweg

Es lockt dich auf einen Pilgerweg, doch
es sind noch Fragen offen, um tatsächlich
loszugehen?

Du hast Lust, mit anderen auf dem
Jakobsweg unterwegs zu sein?

Dann ist dieses Angebot etwas für dich!
Begleitet von zwei erfahrenen Pilger/
innen kannst du auf 90 km Erfahrungen
sammeln und Fragen rund ums Pilgern
stellen. Das mehrtägige Unterwegssein
bietet die Chance, Pilgern körperlich
und spirituell als Prozess zu erleben.
Verschiedene Arten von Unterkünften
vertiefen das Erleben des Unterwegsseins.
Ziel ist es, dass du selber deinen äußeren
(Etappenplanung und Navigation,
Zusammenstellen der Ausrüstung) und
inneren Weg (Spiritualität des Pilgerns,
Gebete und Impulse) gut vorbereiten
kannst.

Das Vortreffen dient neben dem Kennenlernen
der Gruppe dazu, alle wichtigen praktischen
Fragen für den Weg zum Aachener Dom zu
besprechen. So kannst du dich bestens auf die
Etappen einstellen. Wir pilgern bei jedem Wetter.

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider
Treffpunkt: Kreuzblume Kölner Dom

560 EUR pro Person im Doppelzimmer bzw.
Mehrbettzimmer
120 EUR Einzelzimmerzuschlag

Einen Prospekt mit näheren Informationen und
Anmeldeformular erhalten Sie bei:
Tobit-Reisen GmbH Wiesbadener Str. 1,
65549 Limburg
Tel. 06431 941940,
info@tobit-reisen.de

02.10. | 06.10.2024 |

Mi 10 bis So 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Menschen für das Pilgern begeistern“

Neues Internet-Portal www.rheinland-pilgern.de mit umfangreichen Touren, Informationen und spirituellen Texten für alle, die sich gerne mit dem Rad oder zu Fuß auf den Weg machen.

Es hat schon etwas von einem kleinen Pilgerweg, wenn man wie ich auf dem kleinen Parkplatz am Fuße der Kirche St. Walburga sein Auto abstellt und dann den Hügel zum Eingang hinaufgeht. Relativ steil führt der Weg zu dieser Wallfahrtskirche mit einer über tausend Jahre alten Geschichte. St. Walburga in Walberberg ist einer von mehr als 3000 Orten und Haltepunkten, die im neuen Pilgerportal www.rheinland-pilgern.de beschrieben sind: Kirchen, Kapellen, spirituelle Orte auf mehr als 160 Touren kreuz und quer durch das Rheinland.

„Selig die Menschen, die Pilgerwege im Herzen haben“. Mit dem Psalm 84,5 empfängt das neue Portal Pilgerinnen und Pilger auf seiner Startseite. „Der jahrtausendalte Leit- und Segensspruch sagt, worum es geht“, erklärt Initiator Dr. Udo Wallraf, „nämlich darum, die christliche Pilgertradition mit dem Erlebnisraum digitaler Mobilität zu verbinden. Touren, Orte, Videos und auch die Rubriken mit Terminen sind mit spirituellen Impulsen und Gebeten sowie Materialien, Hinweisen und Andachtstexten eng miteinander vernetzt.“ Für die Gebete und Impulse redaktionell verantwortlich war Diakon Patrick Oetterer, Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus im Bereich Pastoralentwicklung im Erzbistum Köln. Die meisten Pilgerinnen und Pilger sind auch mit ihrer jeweils eigenen Spiritualität auf dem Weg. Diese Haltung möchten wir mit den entsprechenden Texten und Gebeten unterstützen.



Neben dem Service mit Informationen zu den einzelnen Touren wie beispielsweise Länge, Streckenprofil, voraussichtliche Dauer oder zu absolvierende Höhenmeter gibt es zum Teil ausführliche Reportagen zu den Wallfahrtsorten. Das neue Pilgerportal ist aber in Teilen auch interaktiv angelegt. Das freut Dr. Udo Wallraf besonders: „Es ist ein echtes Mitmachportal für alle. Das bedeutet, jede Pilgerin, jeder Pilger kann eigene Touren auf www.rheinland-pilgern.de einstellen und veröffentlichen.“

„Behalt das Herz des Wanderers – niste nur ein als Zugvogel – sehnsüchtig nach einem anderen Land“ hat Gisela Dreher-Richels mal geschrieben. Für das Team des neuen Pilgerportals ist dieser Satz Leitspruch und Motivation zugleich, um, so Dr. Udo Wallraf, „Menschen aller Couleur und jeden Alters für das Wallfahren und Pilgern per Rad oder zu Fuß zu begeistern“.

www.rheinland-pilgern.de

Martin Mölder, Dr. Udo Wallraf, Diakon Patrick Oetterer

„Das Geheimnis des Evangeliums ist wesentlich ein sich spendendes Leben.“

Madeleine Delbrêl



„Atem holen und der Seele Raum geben“

Oasentag für mit dem Alter engagierte Menschen

Sie setzen sich für ältere Menschen ein. Ihr Engagement kann Freude schenken und als bereichernd erlebt werden, ebenso, wie es sehr herausfordernd und kräftezehrend sein kann. Wir möchten für Ihr DA-Sein danken und Ihnen diesen Oasentag schenken: Er kann als geistliche Atempause, als Ruhetag oder zum Kraftschöpfen im Austausch mit anderen dienlich sein.

Spirituelle Impulse · Gebet · Themengruppen · Begleitgespräche · Kreativraum

Ute Aldenhoff, Günther Bergmann, Susanne Konzett, Dr. Peter Bromkamp

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

kostenfrei

herchenbach@ksi.de

07.05.2024 |

Di 9.30 bis 16.15 Uhr

(Beginn mit Stehkaffee)

detaillierte Ausschreibung ab Januar 2024
verfügbar unter: www.leben-in-fuelle.info

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Cursillo, der kleine Glaubenskurs“

Miteinander Glauben erfahren

Im 3-tägigen Kurs werden wesentliche Inhalte des christlichen Glaubens vermittelt und erfahrbar gemacht. Ein Team aus Laien und einem Priester berichten in Impulsreferaten von ihrem persönlichen Glaubensweg und bieten die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten · verschiedene Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr. i.R. Burkhard Hofmann und Team
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR (incl. Ü/VP) vorbehaltl. einer Preiserhöhung des Tagungshauses

Cursillo Sekretariat der Erzdiözese Köln
Hilde Ruiten, Rankestr. 16, 50935 Köln
Tel. 0221 435122, koeln@cursillo.de

17.05. | 20.05.2024 |

Fr 18 Uhr bis Mo 18 Uhr

www.cursillo.de

„Cursillo, der kleine Glaubenskurs“

Miteinander Glauben erfahren

Im 3-tägigen Kurs werden wesentliche Inhalte des christlichen Glaubens vermittelt und erfahrbar gemacht. Ein Team aus Laien und einem Priester berichten in Impulsreferaten von ihrem persönlichen Glaubensweg und bieten die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Impulsreferate · Austausch · Stille Zeiten · verschiedene Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr. i.R. Burkhard Hoffmann und Team
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR (incl. Ü/VP) vorbehaltl. einer Preiserhöhung des Tagungshauses

Cursillo Sekretariat der Erzdiözese Köln
Hilde Ruiten, Rankestr. 16, 50935 Köln
Tel. 0221 435122, koeln@cursillo.de

03.10. | 06.10.2024 |

Do 18 bis So 18 Uhr

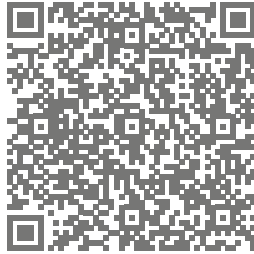
www.cursillo.de



Titel: © amorphis 30561435 Fotolia

Gott offen

Das Erzbistum Köln bietet eine App an, um Menschen dabei zu unterstützen, die Betriebsamkeit des Alltags mit vielfältigen Gebeten für unterschiedliche Zielgruppen zu unterbrechen. Neben verschiedenen Gebetstexten gibt es Audios mit Anleitungen zum Tagesrückblick sowie ein Modell für 24-tägige Exerzitien im Alltag.



„Heilig sind die, welche werden.“

Rainer Maria Rilke



„Atemzeit - Auszeit“

Frühlingserwachen
Ostern entgegen gehen

Frühlingszeit bedeutet auch immer Osterzeit und ist eine Zeit des Wandels. In der Natur erleben wir die Kraft des Emporstrebens, die Kraft des Ausdehnens, auch eine Zeit der Einigung und Neuwendung. Diese Zeit lädt ein, unseren Körper und unsern Geist zu reinigen und zu erfrischen. An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewußten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen - mit jedem Atemzug.

Mit sanften und bewegten Atemübungen erleben wir, wie der bewußte Atem Weite und Beweglichkeit in unseren Körper und Geist bringt. Visualisierungen und Lyrik zum Frühling runden die Erfahrungen des Tages ab.

In Kooperation mit dem Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.

Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 110

kostenfrei | 1 x = 7 UStd.

Anmeldung unter
postmaster@fbs-bonn.de oder fbs-bonn.de

**09.03.2024 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Kar- und Ostertage gemeinsam erleben“

Besinnungstage über Leben, Sterben,
Auferweckung Jesu

Gemeinschaftlich wird dem Geschehen vom Abendmahl zur Auferweckung Jesu anhand der Passions- und Auferweckungstexte geistlich nachgegangen. Die Botschaft der Tage und Texte wird für das Sterben, das (neue) Leben und den Glauben in christlicher Gemeinschaft entdeckt.

Gebet · Schweigen · Bibelarbeit · kleine
gemeinsame Aktivitäten · Gottesdienste

Annette Becker, Adriane Reidick-Ferres,
Dr. Burkhard R. Knipping und weitere
Begleiter/innen

Haus Marienhof, Königswinter | S. 56

196 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**28.03.2024 | 31.03.2024
Do 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Wenn all das wahr wäre; dann würde ich glauben“

Besinnungstag zum Advent
für Frauen und Männer

Jaques Brel singt und erschließt in seinem Chanson für sich die Weihnachtsgeheimnisse. Mit biblischen Impulsen, gemeinsamem Singen, persönlicher Betrachtung, Austausch und kreativen Methoden zur persönlichen Gestaltung der kommenden Zeit, lädt dieser Tag ein, den Weg durch den Advent und die Botschaft von Weihnachten für uns selbst betrachten. Was kann ich glauben, was darf ich hoffen, wohin mit meiner Orientierungslosigkeit, welches Wort erreicht mich?

Biblische Texte · adventliche Lieder · Austausch

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

40 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**30.11.2024 |
Sa 10 bis 17 Uhr**

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Atemzeit - Auszeit“

Im Advent Christus begegnen

Sie sind eingeladen, in dem geschäftigen Treiben der äußeren Vorbereitungen zu Weihnachten eine Oase der inneren Einkehr wahrzunehmen. Ein Weg zu Stille und Entspannung ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf unsere Atmung. Mit sanften und bewegten Atem- und Entspannungsübungen erleben wir unseren Atem bewusster und feiner. Der Körper kann sich entspannen – der Geist kommt zur Ruhe. Mit Atemgesten öffnen wir den inneren Raum für das weihnachtliche Licht, das da kommen will. Lyrik zu Stille und Licht wird uns durch den Tag begleiten und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen.

In Kooperation mit dem Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.

Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 110

kostenfrei | 1 x = 7 UStd.

Anmeldung unter postmaster@fbs-bonn.de
oder fbs-bonn.de

**30.11.2024 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Ich gehe vorüber –
Aber ich lasse vielleicht
den kleinen Ton meiner Stimme,
mein Lachen und meine Tränen

...

Und im Vorübergehen,
ganz absichtslos,
zünde ich die ein oder andere
Laterne an
in den Herzen am Wegrand.“

Hilde Domin



Familien

„Segenszeit“

Auszeit für Familien mit Babys und Kleinkindern

Suchen und gefunden werden: ein beliebtes Spiel kleiner Kinder. Wir sind der Überzeugung: Gott „spielt“ mit! Vielleicht „spielt“ er auch eine Rolle in deinem Leben? Oder du bist auf der Suche nach Ruhe, Ritualen und geistlichen Impulsen im Familienalltag? Wir laden ein, Gott zu entdecken und von ihm entdeckt zu werden. Das Angebot richtet sich sowohl an junge Paare mit dem ersten Kind als auch an alleinstehende Mütter und Väter und Familien mit Kindern bis 6 Jahre.

Morgen- und Abendrunde · Impulse · Zeit für mich · Stille- Bibelworte · Gottesdienste · Bewegung · Gespräche

Birgit Pfannkuchen + Team

Haus Venusberg, Bonn | S. 105

280 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen.

Wenn Sie zum ersten Mal teilnehmen, wird die Exerzitienleitung sich noch mit Ihnen in Verbindung setzen.

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.05. | 05.05.2024 |

Do 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Du bist da, wo Menschen leben“

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Das Miteinander der Kinder sowie der Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 17 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Annette Robels, PR i.R. J. Markus Schlüter, PR Monika Lingnau, Pfr. Meinrad Funke
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen.

Wenn Sie zum ersten Mal teilnehmen, wird die Exerzitienleitung sich noch mit Ihnen in Verbindung setzen.

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.07. | 14.07.2024 |

Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Jugendliche

Besonderheit: Für die Exerzitien zu Beginn der Sommerferien können sich auch Eltern mit ihren jugendlichen Kindern bis 17 Jahre anmelden. Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes altersgerechtes Programm.

Kosten Sommer- und Herbstferienangebote: Für Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln: Erwachsene 290 EUR, Kinder bis 14 Jahre kostenfrei. Jugendliche 15-17 Jahre (Beginn der Sommerferien) 100 EUR. Für alle anderen Teilnehmenden bitte jeweils die Kosten erfragen.

„Ich selbst bringe Geist in Euch, dann werdet Ihr lebendig“ (Ez 37,5)

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Das Miteinander der Kinder sowie der Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 14 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Edith Gasper, Agnes Irmen, P. Josef Ohagen, Maria-Theresia Reinartz

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen.

Wenn Sie zum ersten Mal teilnehmen, wird die Exerzitienleitung sich noch mit Ihnen in Verbindung setzen.

est-ex@erzbistum-koeln.de

16.10. | 20.10.2024 |

Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gott sah, dass es gut war“

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Das Miteinander der Kinder sowie der Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 14 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Barbara Wortberg, Pfr. Georg Theisen, Theresa Hennecke, Frank Göbel

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen.

Wenn Sie zum ersten Mal teilnehmen, wird die Exerzitienleitung sich noch mit Ihnen in Verbindung setzen.

est-ex@erzbistum-koeln.de

23.10. | 27.10.2024 |

Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Frauen

„Kraftquelle Gott, Mut und Gelassenheit durch Achtsamkeit“

Ein kraftschöpfendes Wochenende

Kleine und große Herausforderungen begegnen uns täglich. Schwierige Lebenssituationen oder Veränderungen, bei denen wir unsere Widerstandsfähigkeit unter Beweis stellen müssen, zehren an unseren Kräften. Resilienz ist nicht angeboren, sondern verändert sich mit den Gegebenheiten unseres Lebens. Spirituelle Kraftquellen stärken und begleiten uns auf unserem Weg zu mehr Widerstandskraft durch einen achtsamen Umgang mit uns selbst.

Biblische Impulse · Achtsamkeitsübungen · Wissenswertes über Resilienz · gemeinsamer Austausch

Silke Herchenbach

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

22.03. | 24.03.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gott sei Dank!“

Leben als Geschenk

Nehme ich mein Leben als selbstverständlich hin oder betrachte ich es als Geschenk des Himmels und bin dankbar?

An diesem Wochenende können wir unsere Sinne schärfen für das Gute in unserem Leben und Danke sagen.

Achtsamkeit · Spirituelle Impulse · Meditative Tänze · Austausch

Ingrid Schütte-Nießen

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

26.04. | 28.04.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Singles unterwegs“

Ein Wochenende im Siebengebirge

Wie geht es mir als Single? Was habe ich für Wünsche im Leben?

Mit diesen Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende auseinandersetzen. Dazu wandern wir am Samstag durch das Siebengebirge, mit spirituellen Impulsen, Zeiten des Schweigens und des Austausches.

Gemeinsame Morgen- und Abendrunden sowie Bewegungseinheiten runden das Wochenende ab.

Daniela Otto

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

24.05. | 26.05.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gemeinsam unterwegs auf dem Ahekapellen-Weg“

Wandertag

Es geht durch die abwechslungsreiche und traumhafte Flora und Fauna der Nordeifel – Ruhe, Stille und Erholung pur! Die etwa 9 km lange Eifelschleife führt uns auf einem meist flachen Rundweg von Nettersheim aus zur Ahekapelle und zurück. In der Nähe des Genfbachs steht die Kapelle zum heiligen Bischof Servatius, im Volksmund Ahekapelle genannt. Sie ist ein geschütztes Baudenkmal und Teil des Jakobsweges.

Wir werden uns unterwegs mit Impulsen zum Thema Natur beschäftigen und ausreichend Pausen zum Innehalten machen.

Bitte packen Sie ausreichend Getränke sowie einen Mittagsimbiss ein. Zurück in Nettersheim bietet sich zudem eine Einkehr an.

Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie eine gewisse Grundkondition sind für diesen Tag in der Eifel hilfreich.

Daniela Otto

Treffpunkt: Bahnhof Nettersheim; reine Gehzeit 2,5 Stunden

10 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

08.06.2024 |

Sa 11 bis 16 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Frauen

„Wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist...“

(Jer 17,8)

Malwochenende

Das Motiv des Baumes durchzieht die ganze Bibel. Es beginnt mit den Bäumen im Garten Eden und endet mit dem Baum in der himmlischen Stadt Jerusalem. Der Baum steht auch als Symbol für das Leben.

Wir wollen uns dem Motiv des Baumes spirituell nähern und dieses Motiv künstlerisch zum Ausdruck bringen. Verschiedene Techniken helfen uns dabei. Kurze Texte in Form von Elfchen und Akrostichon ergänzen den kreativen Prozess.

Impulse · meditatives Malen · Achtsamkeitsübungen · Stille und Austausch

Irene Maria Gantke
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

21.06. | 23.06.2024 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„All meine Quellen entspringen in dir“

Meditatives Tanzwochenende

Der meditative Tanz lässt uns unsere Lebendigkeit und Wachheit spüren. Die Seele wird frei und das Herz kann sich öffnen.

Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte, und so komme ich in Berührung mit mir und mit Gott.

Meditatives Tanzen · Stilleübungen · Morgen- und Abendlob · spirituelle Impulse

Dorothea Esser-Glagow
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

19.07. | 21.07.2024 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Alles hat seine Stunde...“

(Koh 3,1)

Oasenwochenende

Anhalten, Innehalten, sehen was war, was ist und wohin es gehen kann, um zu erkennen was zukünftig dran ist. Wieder in Einklang und Balance kommen mit mir, beruflich, persönlich und sozial. Nächste Schritte entwickeln, um neue Lebensfreude, Dankbarkeit und Zuversicht zu gewinnen - für die Herausforderungen, die kommen.

Impulse · Einzel- und Gruppenarbeit · Austausch · Gemeinschaft · Kreatives

Frauke Fischer

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

11.10. | 13.10.2024 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Kommt.
Ruht ein wenig aus.“

Besinnungswochenende

Es braucht im Leben beides: Die Zeit der Aktivität und des Engagements sowie die Zeit des Ausruhens und Loslassens. Eutonische Übungen und Körpermeditation helfen, mit Leib und Seele zur Ruhe zu kommen. Uns selbst und den tragenden Boden wieder zu spüren. Eutonie fördert die Selbstwahrnehmung und unterstützt uns in unserer Selbstsorge.

Eutonie · Körpermeditation · Einzelbesinnung · Austausch

Martina Kreß

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

22.11. | 24.11.2024 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Männer

„In Frage gestellt“

Geistliche Tage
für Männer auf der Raketenstation

Geistliche Tage für Männer im Sprechen
und Arbeiten, Essen und Beten mit
biblischen Texten

Männer bilden eine Gemeinschaft;
tagsüber gehen sie ihrer Arbeit nach,
abends kommen sie zusammen. Im
Sprechen über die Erlebnisse des Tages
und im Schweigen werden sie offen für
die Gegenwart Gottes darin.

PR Detlef Tappen

Raketenstation Insel Hombroich,
Neuss | S. 110

300 EUR

Detlef Tappen
detlef.tappen@erzbistum-koeln.de
Tel. 0170 9402996

10.03. | 14.03.2024 |
So 16 bis Do 08 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gott offen“

Exerzitien für Männer im Ruhestand

Die biblische Gestalt Davids bildet den
inhaltlichen Schwerpunkt: Der Weg Davids
kann exemplarisch dafür stehen, wie
Männer das Leben angehen, kraftvoll und
ideenreich, mit Scheitern und Schuld

Bibelarbeit · persönliches und
gemeinschaftliches Beten · Wanderzeiten ·
Begleitgespräche

PR Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster,
Meschede | S. 109

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

30.09. | 04.10.2024 |
Mo 12 bis Fr 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Miteinander verbündet und aneinander gebunden“

Exerzitien für Männer im Ruhestand

Die biblische Botschaft erzählt in
immer neuen Anläufen, wie Gott sich
auf Menschen einlässt, sie als seine
Verbündeten sucht und sich an sie bindet,
Geschichten von Treue und Verweigerung,
Worte vom Zueinanderstehen und
Auseinanderdriften, Bewegungen voll
Schmerz und Erfüllung ...

Bibelarbeit · persönliches und
gemeinschaftliches Beten · Leibwahrnehmung ·
Begleitgespräche

PR Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster,
Meschede | S. 109

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.11. | 15.11.2024 |
Mo 12 bis Fr 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Paare

„Gottes Spuren entdecken“

Wanderexerzitien für Paare

Das Kloster Neustadt liegt am Rand vom
Pfälzer Wald. Gemeinsam wollen wir uns
auf Spurensuche begeben: in der Natur, in
der Heiligen Schrift, in unserem Leben und
unserer Partnerschaft.

Wanderung teilweise im Schweigen von
etwa 18 km über den Tag verteilt.

Geistliche Impulse · Eucharistiefeier

GR Georg Kalkum

Kloster Neustadt, Neustadt a.d.W.

590 EUR pro Paar

Nähere Informationen bei Georg Kalkum

Tel. 02195 684459

georg.kalkum@erzbistum-koeln.de

22.04. | 26.04.2024 |
Mo 14 bis Fr 14 Uhr

www.paarzeit.info

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Paare

„Viele Wege führen zu Gott,
einer geht über die Berge“
(Reinhold Stecher)

Paar-Exerzitien

Der Berg ist ein biblisches und auch allgemein menschliches Symbolwort. Viele besondere biblische Ereignisse/ Gotteserfahrungen geschehen auf einem Berg. Auch in unserem Leben kennen wir Berg- und Talfahrten und Gipfelerfahrungen, die uns Gott nahe sein lassen. Die Berglandschaft des Schwarzwaldes, in der die Exerzitien stattfinden, kann dazu inspirieren, eigene „Bergerfahrungen“ zu erinnern und mit Hilfe von biblischen Texten für die Gottesbeziehung zu deuten.

Gebetszeiten · Impulse · Begleitgespräche
(einzeln oder paarweise) · Eucharistiefeier

Pfr. Walter Koll, Dorothea Koch
Haus Maria Lindenberg, St. Peter

900 EUR pro Paar

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.09. | 20.09.2024 |
Sa 18 bis Fr 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Lasst uns aufeinander
achten und uns zur Liebe und
guten Taten anspornen“
(Hebr 10,24)

Besinnungswochenende für Paare

Der Hebräer-Brief nennt uns drei geistliche Anliegen. Diese sind eine knappe, aber wichtige Grundregel für den Alltag als Paar.

Die Anliegen werden miteinander betrachtet und ins aktuelle Paar-Leben übertragen. In diesem gemeinsamen geistlichen ‚Arbeits‘-Prozess vertiefen die Paare ihr In-Beziehung-Sein und erfahren sie spirituelle Stärkung.

Impulse · Gespräche zu Zweit (und wenn gewünscht auch in der Gruppe) · geistliche Übungen · Worte der Hl. Schrift · Stille

Barbara Wortberg, D Stephan Schwarz
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

100 EUR pro Paar (Veranstaltung,
Übernachtung DZ, Vollpension)

beziehungspastoral@erzbistum-koeln.de

09.11. | 10.11.2024 |
Sa 9.30 bis So 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Mitarbeiter MAV

„Dafür arbeiten und
kämpfen wir“ (1Tim 4,10)

Besinnungstag für Paare

Täglich „arbeiten und kämpfen“ Paare um die passende Gewichtung von Arbeit (Familien- und Berufsarbeit) und Paar-Sein sowie um die Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit füreinander.

Zu einer guten Gewichtung können beitragen das Gemeinsame sowie Verbindende, das alltägliche Geben und Nehmen und das Unterscheidende. Als Paar werden Sie Zeit haben, diese »Gewichtungshelfer« zu betrachten.

Entdecken Sie Gottes ‚Zuarbeit‘ für Ihr Paar-Sein und seine Liebe als stärkende Quelle in Ihnen. Kurze Impulse werden Sie dabei begleiten.

Impulse · Gespräche zu Zweit (und wenn gewünscht auch in der Gruppe) · geistliche Übungen · Worte der Hl. Schrift · Stille

Hannelore Eibler, Dr. Burkhard R. Knipping
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

50 EUR pro Paar (Veranstaltung,
Tagungsverpflegung)

beziehungspastoral@erzbistum-koeln.de

07.12. 2024 |
Sa 10 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Mit meinem Gott
überspringe ich Mauern“
(Ps 18,30)

Was meine Seele stark macht

Menschen, die Herausforderungen gut meistern, verfügen über eine hohe Resilienzfähigkeit, d.h. eine starke seelische Widerstandskraft. Woher nehme ich meine Kraft, wenn mich das Leben fordert? Was sind meine Stärken und Ressourcen? Elemente aus dem Resilienztraining und ein Blick auf biblische Krisenbewältigungserfahrungen sollen dabei unterstützen, die eigenen Stärken (neu) zu entdecken und Handlungsspielräume in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erweitern.

Kurzimpulse · Einzel- und Gruppenarbeit · erfahrungsorientierte Methoden · Bibelarbeit · Achtsamkeitsübungen · stille Zeiten

In Kooperation mit dem Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus des Erzbistum Kölns

Petra Brenig-Klein
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

303 EUR

Anmeldung unter mav.ksi-institut.de

25.11. | 27.11.2024 |
Mo bis Mi

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Da, wo du stehst, ist heiliger Grund“ (Ex 3,1-4)

In diesen Exerzitien laden wir Sie ein, aus dem Alltagstrubel auszusteigen, aufmerksamer wahrzunehmen, zu hören und zu sehen. Das gelingt, wenn es äußerlich und innerlich still wird. Mit Elementen der Straßenexerzitien können Sie neue Kraft schöpfen und Gottes Wirken anders wahrnehmen.

Kurzimpulse · Einzel- und Gruppenarbeit · erfahrungsorientierte Methoden · Bibelarbeit · Achtsamkeitsübungen · stille Zeiten

In Kooperation mit dem Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus des Erzbistums Kölns

Petra Brenig-Klein

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

303 EUR

Anmeldung unter mav.ksi-institut.de

27.05. | 29.05.2024 |

Mo 10 bis Mi 15.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Liebe ist niemals ‚fertig‘ und vollendet;
sie wandelt sich im Lauf des Lebens,
reift und bleibt sich gerade dadurch treu.“

Benedikt XVI.



„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für Neueinsteiger und wenig Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.01. | 28.01.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind...“

Bruchstellen vergolden - eine Kintsugi-Auszeit

Inspiziert durch Kintsugi, eine japanische Keramikreparaturmethode, tauchen wir in die Welt der Imperfektion ein und üben Schönheit im Vergänglichen zu sehen. Während wir eine kleine Keramik reparieren, helfen uns spirituelle Impulse, das Arbeiten mit den eigenen Händen zu vertiefen, unsere Bruchstellen zu vergolden. Keine handwerklichen Vorkenntnisse erforderlich.

Zeit für mich · Kontemplation · kreatives Arbeiten · Austausch in der Gruppe · Wahrnehmung · Verbindung

Birgit Depenbrock

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

190 EUR zzgl. MwSt. plus 165 EUR für Unterkunft und Verpflegung

Birgit.Depenbrock@web.de,
Tel. 0221 29887229

02.02. | 04.02.2024 |

Fr 17 bis So 12 Uhr

www.mindful-mending.de

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

60 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

24.02.2024 |

Sa 09 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Tage im Sinne von Taizé“

Orientiert an der Tagesstruktur in Taizé

Im Mittelpunkt dieses Wochenendes stehen die Gebetszeiten mit den Gesängen, Bibel-Teilen, Gespräche und Impulse sowie Raum für Stille. Werner Höbsch wird uns in der vertrauten Art durch die Bibelarbeit führen. Zusätzlich am Morgen und Nachmittag gibt es ein Angebot für meditative Körperarbeit.

Einüben von Gesängen und meditatives Singen · Bibelimpulse · Zeiten der Stille · Eucharistiefeier

Vera Tigges

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah, Simmern | S. 109

ca. 250 EUR (Der endgültige Preis richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden.)

daniela.gierden@gmail.com

08.03. | 10.03.2024 |

Fr 17 bis So 14 Uhr

www.energieundgelassenheit.de/

„Lebenslinien im Frühling“

Der Seele Raum und Bewegung zur Entfaltung geben.

Wir laden ein, sich im Frühling neu zu verbinden mit der eigenen Seele, mit Gott und dem Leben. Mit der Frage: „Wie kann ich die jeweilige Energie der Jahreszeit mit in mein schöpferisches Tätigsein nehmen?“ gehen wir mit Hilfe verschiedener Methoden unserer Sehnsucht nach. Angelehnt an Hildegard von Bingen mit der „Grünkraft“ zum Frühling.

Körperarbeit (QIGong) · Gestaltungselemente der Kunsttherapie · Bibliolog · Schweigen · Austausch · Gebet

Martina Leinen, Mechthild Meiers

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah, Simmern | S. 109

180 EUR plus Materialkosten 20 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.03. | 17.03.2024 |

Fr 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Mehr Achtsamkeit im Alltag“

Feldenkrais® -
Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Daraus folgt, dass Sie sich bewusster bewegen und selbstbewusster werden. Es ist die Kunst, Unterschiede wahrzunehmen und die Bewegung zu erforschen.

Feldenkrais-Lektionen

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 108

354 EUR

angela@a-kaemper-laube.de

15.03. | 17.03.2024 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für
Neueinsteiger und wenig Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

12.04. | 14.04.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Wer singt, betet doppelt“

(Augustinus)

Heilsames Singen -
eine Auszeit für Körper und Seele

Gemeinsames Singen und Schweigen eröffnet Raum, sich selbst zu begegnen, zurück zur Mitte zu finden und Freude, Entspannung und Begegnung im gemeinsamen Klang zu erfahren. Lieder aus aller Welt, Taizé-Gesänge, Kreistänze sowie meditative Impulse sind Teil unseres Angebotes. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich.

Gesang · Atemübungen · Kreistanz · Schweigen

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth
Kardinal-Schulte Haus, Bensberg | S. 109

180 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

19.04. | 21.04.2024 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Wie ein Baum, am Wasser
gepflanzt...“ (nach Jer 17,8)

Maltage

Der Baum als biblisches Urbild des Wachsens, des Entstehens, des Reifens. Wir fühlen uns malend ein in dieses Bild des Baumes und lassen uns über das bildnerische Schaffen auf neue Räume der Gotteserfahrung ein.

Erfahrungen in künstlerischen Techniken sind nicht erforderlich.

Arbeit mit biblischen Texten · spontanes Malen · Collagetechnik · Wahrnehmungsübungen · Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 109

30 EUR inkl. Mittagsverpflegung und Materialkosten

gz@sankt-petrus-bonn.de, Tel. 0176 60459634

26.04. | 27.04.2024 |

Fr 18 bis 21 Uhr |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/gz

„Sei freundlich zu deinem
Leib, damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung
für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

350 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

29.05. | 02.06.2024 |

Mi 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gehen aus der Mitte“

Feldenkrais® -
Bewusstheit durch Bewegung

Wir sind zum Gehen geboren, jedoch leider nicht dazu, auch wirklich gut zu gehen.

Gehen/Laufen ist ein menschliches Urbedürfnis, wir sind nicht dazu geschaffen ständig zu sitzen.

Bewegung ist ein Vergnügen nach innen und außen, wenn wir lernen, uns im ganzen Körper wahrzunehmen und zu spüren.

Feldenkrais-Lektionen und eine kleine Wanderung

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 108

354 EUR

angela@a-kaemper-laube.de

07.06. | 09.06.2024 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

„Fünf Tage für Gott
und mich“

Beten mit Leib und Seele -
singen aus vollem Herzen

Diese Tage werden uns helfen, den Alltag hinter uns zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Wir werden SEIN Wort hören und miteinander teilen, Gedanken und Empfindungen durch Taizé-Gesänge vertiefen, mit Hilfe von einfachen Haltungen, Bewegungen und Atemtechniken mit unserem Körper beten, kleine Wege miteinander gehen und uns von Textimpulsen anregen lassen.

Meditatives Singen · Körper- und Atemarbeit · Glaubensimpulse · Stille · Gebetszeiten · Eucharistiefeier

Vera Tigges

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 108

ca. 470 EUR (Preis bitte beim Haus anfragen)

Bildungsstätte Maria Rast, Schönstattzentrum
53881 Euskirchen

Tel. 02256 95870

info@haus-maria-rast.de

07.07. | 12.07.2024 |

So 17 bis Fr 11 Uhr

www.energieundgelassenheit.de

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

23.08. | 25.08.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Wer singt, betet doppelt“

(Augustinus)

Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele

Gemeinsames Singen und Schweigen eröffnet Raum, sich selbst zu begegnen, zurück zur Mitte zu finden und Freude, Entspannung und Begegnung im gemeinsamen Klang zu erfahren. Lieder aus aller Welt, Taizé-Gesänge, Kreistänze sowie meditative Impulse sind Teil unseres Angebotes. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich.

Gesang · Atemübungen · Kreistanz · Schweigen

Andrea Charpey, Dorothée Wohlgemuth

Haus Venusberg, Bonn | S. 109

180 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

30.08. | 01.09.2024 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“

Meditatives Tanzwochenende für Frauen und Männer

Der meditative Tanz hilft, wach und präsent Körper und Gestimmtheit wahrzunehmen und das Herz zu öffnen. Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte, damit ich in Berührung komme mit meinem menschenfreundlichen Gott.

Meditatives Tanzen · Stilleübungen · Morgen- und Abendlob · spirituelle Impulse

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

13.09. | 15.09.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind...“

Bruchstellen vergolden - eine Kintsugi-Auszeit

Inspiziert durch Kintsugi, eine japanische Keramikreparaturmethode, tauchen wir in die Welt der Imperfektion ein und üben Schönheit im Vergänglichen zu sehen. Während wir eine kleine Keramik reparieren, helfen uns spirituelle Impulse das Arbeiten mit den eigenen Händen zu vertiefen, unsere Bruchstellen zu vergolden. Keine handwerklichen Vorkenntnisse erforderlich.

Zeit für mich · Kontemplation · kreatives Arbeiten · Austausch in der Gruppe · Wahrnehmung · Verbindung

Birgit Depenbrock, PR Thomas Zalfen

St. Michael, Kirche für Köln, Köln

150 EUR zzgl. MwSt.

Birgit.Depenbrock@web.de

Tel. 0221 29887229

20.09. | 22.09.2024 |

Fr 17 bis So 12 Uhr

www.mindful-mending.de

„Gottes Atem fließt in uns“

Atem - Körper - Stimme - Gebet

An diesem Wochenende wollen wir bewusst zur Ruhe in uns kommen. Intensive Atem- und Körperarbeit soll uns helfen, achtsam nach innen zu lauschen und das, was uns bewegt, im Gebet und im Gesang zu Gott aufsteigen zu lassen.

Gebetszeiten wie in Taizé · Meditative Körper- und Atemarbeit · Taizé-Gesänge · Stille · Eucharistiefeyer

Vera Tigges

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah, Simmern | S. 109

ca. 250 EUR (Der endgültige Preis richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden.)

daniela.gierden@gmail.com

04.10. | 06.10.2024 |

Fr 17 bis So 14 Uhr

www.energieundgelassenheit.de

„Lebenslinien im Herbst“

Der Seele Raum und Bewegung zur Entfaltung geben

Wir laden Sie ein, sich im Herbst auf diese Jahreszeit einzustimmen, herauszufinden ob und wie Leib und Seele sich neu verbinden wollen mit Gott und dem Leben. Wie kann ich die jeweilige Energie der Jahreszeit mit in mein schöpferisches Tätigsein nehmen mit Hilfe vom Körper, Kreativität, Bibel und Gebet.

Körperarbeit (QiGong) · Gestaltungselemente der Kunsttherapie · Bibliolog · Stille · Austausch

Martina Leinen, Mechthild Meiers

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 96

180 EUR plus Materialkosten 20 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.10. | 13.10.2024 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Qualitätszeit für mich, Leben in Balance mit Leib und Geist!“

Heilsame Entdeckungen

Ein erfülltes Leben ist verbunden mit Achtsamkeit für die eigene Persönlichkeit. Das Wochenende will Wege aufzeigen, spürsam zu werden für die verschiedenen Prägungen und deren Potenzial.

Spirituelle Impulse · Biografiearbeit · Leibübungen · Zeiten der Stille · meditatives Tanzen

Marita Thenée, Gertrud Kieserg

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

180 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

08.11. | 10.11.2024 |

Fr 17.30 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für Neueinsteiger und wenig Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeyer · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

60 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.11.2024 |

Sa 09 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Die leise Sprache Gottes“

Erste Schritte des Ikonen-Schreibens

Das Wochenende vermittelt erste Schritte des Ikonen-Schreibens und versteht sich insofern als praktische Einführung in das Verständnis von Ikonen. Zusammen ertasten wir malend miteinander diesen heilsamen Weg als Annäherung an den lebendigen Gott und uns selbst. Nach altem Brauch werden Ikonen nicht gemalt, sondern geschrieben und ihre Maler werden nicht als Künstler, sondern bewusst als Ikonenschreiber bezeichnet, welche in einer speziellen traditionellen

Form die alten Nachrichten wiederholend abschreiben. Zumeist handelt es sich um auf Holz gemalte Bilder. Sie sollen Ehrfurcht erwecken sowie eine persönliche Verbindung zwischen dem Betrachter und dem Dargestellten herstellen. Sie sind dabei nicht Abbildungen weltlicher Natur, sondern vielmehr „Fenster zur himmlischen Wirklichkeit“. Mit der Betrachtung einer Ikone soll man die Gegenwart Gottes erfahren. Sie gilt als Offenbarung ebenso wie das Wort der Bibel.

Pfr. Ralf Neukirchen, D Patrick Oetterer
Haus Venusberg, Bonn | S. 109

115 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**08.11. | 09.11.2024 |
Fr 17.30 bis Sa 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Mehr Achtsamkeit im Alltag“

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Daraus folgt, dass Sie sich bewusster bewegen und selbstbewusster werden. Es ist die Kunst, Unterschiede wahrzunehmen und die Bewegung zu erforschen.

Feldenkrais-Lektionen

Angela Kämper-Laube
Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 108

354 EUR

angela@a-kaemper-laube.de

**15.11. | 17.11.2024 |
Fr 18 bis So 13.30 Uhr**

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Ávila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach H.L. Scharing · Sitzen in der Stille

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 110

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**29.11. | 01.12.2024 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Kutt all dem Herrjott singe“

Taize- und andere Gesänge op kölsch

„Kommt alle und singt dem Herrn, Laudate omnes gentes“, das wollen wir in der Sprache tun, die vielen von uns aus dem Herzen kommt...

Taizé-Gesänge und Lieder aus aller Welt (ins Kölsche übertragen überwiegend von Vera Tigges) werden wir erarbeiten, und sie werden ihren Höhepunkt haben in einer besinnlichen vorweihnachtlichen Stunde.

Üben und Singen der Lieder · Einüben der kölschen Texte · Gebete

Vera Tigges

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.,
Altenberg | S. 109

ca. 220 EUR (Der endgültige Preis richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden)

daniela.gierden@gmail.com

**20.12. | 22.12.2024 |
Fr 17 bis So 14 Uhr**

<https://www.energieundgelassenheit.de/>

„Was ich von Anfang an, erst instinktiv,
dann immer bewusster gewollt habe,
war, die Wahrheit zum Leuchten zu bringen.

Die Wahrheit ist eine Macht; aber nur dann,
wenn man von ihr keine unmittelbare Wirkung verlangt,
sondern Geduld hat und auf lange Zeit rechnet –

noch besser,
wenn man überhaupt nicht an Wirkungen denkt,

... man muss Geduld haben
... und man darf keine Absichten haben.

Wenn irgendwo,
dann ist hier die Absichtslosigkeit die größte Kraft.“

Romano Guardini



„Tag der spirituellen Vertiefung“

Für Menschen in
Leitung spiritueller Formate

Tag der spirituellen Vertiefung
2024 für geistliche Begleiter/
innen, Exerzitienbegleiter/innen und
Menschen in spirituellen Formaten
kirchlichen Lebens.

Anregung · Vortrag · Gruppenarbeit ·
Gottesdienst

Judith Göd, Markus Roentgen
kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

**Datum und Ort werden noch bekannt gegeben |
09 bis 18 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gebt dem Geist Raum - Aufbaukurs 2023-2025“

Geistliche Begleitung im Kontext
der Pastoral

Der Kurs „Gebt dem Geist Raum!“
antwortet auf die steigende
Nachfrage vieler suchender
Menschen nach erfahrungsbezogener
geistlicher Begleitung. Der Kurs
ist wesentlich inspiriert von der
ignatianischen Spiritualität.

Ziel dieses Kurses ist es, die geistliche
Identität der Teilnehmenden zu vertiefen
und sie dazu zu befähigen, im Rahmen von
pastoralem Handeln den geistlichen Weg
Einzelner und von Gruppen zu begleiten.

Dieser Kurs läuft derzeit, es ist keine
Anmeldung mehr möglich.

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gott liebt alles, was ist“ (Weish 11,24)

Schöpfungsspiritualität entdecken
und umsetzen

Die Themen Klimawandel, Artensterben,
Energiewende, Nachhaltigkeit und
Bewahrung der Schöpfung sind in
aller Munde.

Eine angemessene veränderte
Lebenshaltung basiert auf dem Glauben
und auf dem Gespräch mit Gott. Beides
kann uns Mut und Hoffnung sowie kreative
Impulse schenken.

Das Format dieser Qualifizierung lädt ein,
die eigene Spiritualität in Bezug auf das
Thema Schöpfungsverantwortung aus
christlichem Geist zu reflektieren und
geistliche Formate anzuleiten.

Dieser Kurs läuft derzeit, es ist keine
Anmeldung mehr möglich.

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Da kam Jesus hinzu...“ (Lk 24,15)

Praxisbegleitung als ein
verpflichtendes Angebot für geistliche
Begleiter/innen

Im Kontext geistlicher Begleitprozesse
kommen immer wieder Fragen auf, für
die diese Gruppe einen Raum bietet. Im
Erzbistum tätige geistliche Begleiter/
innen können hier ihren Dienst in einem
gemeinsamen und strukturierten Vorgehen
miteinander anschauen:

- ▶ Wo nehme ich das Wirken Gottes im
Begleiteten wahr?
- ▶ Wie kann ich mit Herausforderungen im
Begleitprozess gut umgehen?
- ▶ Wie erlebe und verstehe ich meine Rolle
in diesem Begleitprozess?
- ▶ Wo nehme ich das Wirken Gottes in
diesem Prozess wahr?

Günther Bergmann

Die Treffen finden nach Absprache entweder
in der Diözesanstelle Pastoral Begleitung,
Marzellenstr. 21, oder digital statt.

kostenfrei

Die Anmeldung erfolgt bitte bei Alice Skuplik
geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

**15.02., 25.04., 04.07., 10.10.2024 |
Do 16.30 bis 19.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Kollegiale Online-Intervision für Geistliche Begleiter:innen“

Herbst 2023 – Herbst 2024

Für wen?

- ▶ Du hast eine qualifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung.
- ▶ Du übst den Dienst der Geistlichen Begleitung in deinem Bistum regelmäßig aus.
- ▶ Du wünschst dir unter Wahrung der Diskretion hin und wieder eine Beratung von Fragen, die dabei auftauchen.
- ▶ Du bist bereit, dich regelmäßig zu beteiligen und eigene Fälle einzubringen. Du bist neugierig auf Kolleg:innen anderer Bistümer und

Das Projekt ist zunächst für ein Jahr angelegt und wird anschließend mit allen Teilnehmenden ausgewertet. Die ersten beiden Treffen werden extern moderiert, um Absprachen zu treffen und das eingesetzte Fallbesprechungsmodell kennenzulernen. Dann arbeitet die Gruppe selbstständig in kollegialer Moderation weiter. Jede:r Teilnehmende verfügt über eine ausreichende Internetverbindung und trägt Sorge dafür, dass nichts von den Gesprächen nach außen dringt. Start: Herbst 2023

D Patrick Oetterer

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Wie?

- ▶ In einer festen Gruppe von ca. 5 Personen.
- ▶ Mit einem gängigen Online-Programm, je nach Möglichkeit der Teilnehmenden (im Idealfall stellt ein TN den Link zur Verfügung).
- ▶ Dauer: je 2,15 Stunden bei vier Treffen pro Jahr.

Was ist Geistliche Begleitung?

Glaubenswege sind so individuell wie Lebenswege, und jeder Christ, der sich bewusst auf diesen Weg macht, braucht hin und wieder die Schwester, den Bruder, die helfen, die je persönliche Spiritualität zu entwickeln, die eigene Wirklichkeit mit dem Evangelium zu verbinden und mit Jesus Christus, der Kirche und ihrem Glauben in Beziehung zu bringen.

Geistliche Begleitung will durch regelmäßige Gespräche helfen, das ganz konkrete eigene Leben vertieft wahrzunehmen, die verschiedenen äußeren und inneren Stimmen zu unterscheiden und immer sensibler zu werden für Gottes Stimme im Alltag, für seinen Ruf und seine Sendung. Grundsätzlich kann alles, was im Leben geschieht, in der geistlichen Begleitung zur Sprache kommen. Gebet, Glaubenserfahrungen, Beziehungen und Entscheidungen werden dabei einen besonderen Platz haben.

Wie geht Geistliche Begleitung konkret?

Sie treffen sich mit Ihrer Begleiterin oder Ihrem Begleiter ungefähr monatlich zu einem Gespräch von etwa einer Stunde. Alles, was besprochen wird, bleibt in dem verschwiegenen Raum zwischen Ihnen und Ihrer Begleitung. Wie lange die Begleitung dauert, zeigt sich im Verlauf des Prozesses - manchmal sind es einige wenige Gespräche, manchmal entsteht ein Prozess, der einige Jahre andauert. In Abständen schaut die Begleiterin/der Begleiter mit Ihnen zusammen, wie es weitergeht.

Sie sind aber jederzeit frei, die Begleitung zu beenden. Geistliche Begleitung, die wir Ihnen vermitteln, wird in der Regel auf dem Hintergrund der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola angeboten. Sie ist grundsätzlich kostenfrei.

Wer kann Geistliche Begleitung in Anspruch nehmen?

Jede und jeder, die oder der das Leben als einen persönlichen Weg der Gottsuche versteht, ist eingeladen, geistliche Begleitung als Hilfe für das geistliche Wachsen in Anspruch zu nehmen.

Wie komme ich in Kontakt?

Für Geistliche Begleitung stehen 75 ausgebildete ehren- und hauptamtliche Geistliche Begleiter und Begleiterinnen zur Verfügung.

Für die Vermittlung stehen zur Verfügung:

Markus Roentgen
für das Erzbistum Köln

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 1155
Mobil 01520 1642 115

Diakon Patrick Oetterer
für das Generalvikariat des Erzbistum Köln

patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 1339
Mobil 01520 1642 051

Sr. Veronica Krienen OSB
für das Erzbistum Köln

veronica.krienen@erzbistum-koeln.de

Mobil 0172 2444 758

Geistliche Begleitung für Gruppen und Gremien

Im Rahmen des Pastoralen Zukunftsweges des Erzbistums Köln haben wir neuerdings eine Fortbildung für Gruppen und Gremien geistlich zu begleiten durchgeführt. Bitte fragen Sie uns für Begleitung an, wenn Sie Gruppen und Gremien auf einem geistlichen Weg begleiten lassen möchten.

Senden Sie Ihre Anfrage an:

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

oder informieren Sie sich unter:

www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/geistliche_begleitung/

Geistliche Begleitung für junge Erwachsene

Auch für junge Erwachsene bieten wir geistliche Begleitung und seelsorgliche Gespräche an.

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp,
Marianne Bauer

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg

kostenfrei

Weitere Informationen bei Marianne Bauer
Tel. 0221 1642 1274
marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Termin nach Vereinbarung

www.kja.de

Msgr. Michael Haupt · Pfarrvikar

Zur Person

Msgr. Michael Haupt, Pfarrvikar
Geistlicher Begleiter für Priester und Diakone

Beruflicher Werdegang

Seit vierzig Jahren in der Pfarrseelsorge bin ich seit Oktober 2020 mit halber Stelle Pfarrvikar im Sendungsraum Zülpich/Veytal und mit halber Stelle für Geistliche Begleitung von Priestern und Diakonen ernannt.

Verständnis von Geistlicher Begleitung

„Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so lechzt meine Seele nach dir, Gott“ (Ps 42,2)

Dieses Psalm-Wort begleitet mich seit Studienzeiten. Es sagt meine Sehnsucht nach der Gemeinschaft mit Gott aus. Ich glaube, dass in jedem diese Sehnsucht wartet. Begleitung heißt Entdeckungsreise.

Kontaktdaten

Msgr. Michael Haupt

c/o Pastoralbüro | Mühlenberg 9a
53909 Zülpich | Tel. 02252 942418
michael.haupt@erzbistum-koeln.de

Birgit Hess

Zur Person

Birgit Hess, Referentin
Vermittlung Geistliche Begleitung für Religionslehrer/-innen

Verständnis von Geistlicher Begleitung

„... du führst mich hinaus ins Weite“
(nach Ps 18,20)

Die Fragen der Schülerinnen und Schüler: „Wie stehen Sie dazu? Glauben Sie das?“ führen oft dazu, sich selbst als Religionslehrer/Religionslehrerin noch mal in Bezug auf theologische Fragestellungen zu verorten sowie den eigenen Glauben und die persönliche Gottesbeziehung zu reflektieren. Geistliche Begleitung kann ihnen dabei einen wertvollen Resonanzraum bieten, wo sie ihre Beziehung zu Gott als Fragende und Suchende vertiefen und den Prozess ihres je eigenen Glaubenswegs weiterentwickeln können, um so innere Stärkung für den (Schul-)Alltag zu erhalten.

Kontaktdaten

Birgit Hess

Bereich Schule/Hochschule
Fachbereich Religionsunterricht,
Lehrerbildung & öffentliche Schulen

Marzellenstr. 32 | 50606 Köln
Tel. 0221 1642 3744

birgitta.hess@erzbistum-koeln.de

Pfr. Dr. Peter Rieve · Pfarrvikar

Zur Person

Pfr. Dr. Peter Rieve, Pfarrvikar
Geistlicher Begleiter für die Gemeinde- und Pastoralassistentinnen und -assistenten sowie für die Gemeinde- und Pastoralreferentinnen und -referenten im Erzbistum Köln

Berufliche Werdegang

Jahrgang 1968

Studium der Ingenieurwissenschaften und ca. zehn Jahre berufliche Tätigkeit, Theologiestudium in Bonn und Freiburg. Priester im Erzbistum Köln seit 2011, Kaplan in Bergheim und Bergisch Gladbach, Geistlicher Mentor für Theologiestudierende und Repetent am Collegium Albertinum in Bonn, Pfarrvikar in St. Petrus in Bonn seit 2019

Verständnis von Geistlicher Begleitung

Unsere Lebenswege verlaufen selten geradlinig, sondern haben Höhen und Tiefen. Dasselbe gilt in der Regel auch für unsere Glaubenswege. Umso spannender ist es, Wege gemeinsam zu gehen und sich dabei begleiten zu lassen. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe, Menschen im pastoralen Dienst zu begleiten und dabei auch selbst erfahren zu dürfen, wie Gott mit uns unterwegs ist und wie er uns leitet.

Kontaktdaten

Pfr. Dr. Peter Rieve

Kath. Kirchengemeinde St. Petrus
Kasernenstr. 52b | 53111 Bonn
Tel. 0228 40959178
peter.riev@erzbistum-koeln.de

PR Simone Miklis

Zur Person

PR Simone Miklis
Geistliche Begleiterin für die Gemeinde- und Pastoralassistentinnen und -assistenten sowie für die Gemeinde- und Pastoralreferentinnen und -referenten im Erzbistum Köln

Beruflicher Werdegang

Seit Abschluss meines Theologiestudiums 2006 bin ich zunächst als Pastoralassistentin, später dann als Pastoralreferentin in unterschiedlichen Pfarreien in unserem Erzbistum tätig. Im Herbst 2023 werde ich zur Geistlichen Begleiterin für meine Kolleginnen und Kollegen ernannt. Zum gleichen Zeitpunkt startet meine Ausbildung in Geistlicher Begleitung.

Verständnis von Geistlicher Begleitung

Ich habe schon immer gerne Menschen begleitet und bin mit ihnen über Gott und das Leben ins Gespräch gekommen. Seine Spuren in unserer Welt zu entdecken, ist immer wieder ein Geschenk. Nun starte ich neu, auch als Lernende, in das Feld der Geistlichen Begleitung. Dabei hoffe ich, gemeinsam und auf Augenhöhe mit meinen Kolleginnen und Kollegen unterwegs zu sein.

Kontaktdaten

PR Simone Miklis

c/o Pastoralbüro St. Sebastian
Hackhauser Str. 10 | 42697 Solingen
Tel. 0212 23140035
simone.miklis@erzbistum-koeln.de

Fachstelle Geistliche Begleitung

Die Geistliche Begleitung ist ein professionelles Angebot des Erzbistums Köln. Unsere Geistlichen Begleiter/innen sind sorgfältig ausgebildet und bilden sich stetig fort. Sollten Sie trotzdem in der Geistlichen Begleitung den Eindruck gewinnen, dass mit Ihnen nicht gut umgegangen wird, nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf. Ihr Anliegen wird aufgenommen und ich werde mich um eine Klärung kümmern.

Diakon Patrick Oetterer

Fachstelle Geistliche Begleitung:
patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1339
Mobil 01520 1642 051

Das seelsorgliche Gespräch ist ein Dienst, der einen Menschen ermutigen möchte, das eigene Leben mit all seinen Licht- und Schattenseiten wahrzunehmen.

Im Licht der frohen Botschaft Gottes können Vertiefungen und Erweiterungen geschehen, die ermutigen, das Leben neu zu deuten und zu gestalten.

Menschen, die für seelsorgliche Gespräche über Fragen von Glauben und Lebenssinn zur Verfügung stehen, können vermittelt werden über:

Sr. Veronica Krienen OSB

Tel. 0172 2444758

veronica.krienen@erzbistum-koeln.de

D Patrick Oetterer

Tel. 0221 1642 1339

patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de

Markus Roentgen

Tel. 0221 1642 1155

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

Oder Sie wenden sich an folgende Anbieter:

Stadtkloster der Servitinnen

Sr. Christina Eßer OSM
Sr. Elisabeth Jansen OSM
Sr. Angela Orth OSM

Tel. 0211 278 030

kontakt@servitinnen-oase.de

DOMFORUM, Köln

Gespräche und Beratung
im DOMFORUM

Info: DOMFORUM, Köln

Tel. 0221 9258470

Maxhaus, Düsseldorf

Gespräche und Beratung im Maxhaus

Info: Maxhaus-Foyer

Tel. 0211 9010 252

Für junge Erwachsene

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp,
Marianne Bauer

Info:

Erzbischöfliches Generalvikariat Köln
Marianne Bauer

Tel. 0221 1642 1274

marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Was sind Exerzitien?

Exerzitien eröffnen Räume und Zeiten für das geistliche Wachsen eines Menschen zu einer immer tieferen persönlichen Gottverbundenheit. In christlich-kirchlicher Tradition verwurzelt und auf jede Frau und jeden Mann neu ausgerichtet, orientieren sie sich an den Geheimnissen der göttlichen Selbstmitteilung in der Heiligen Schrift und der geistlichen Tradition der lebendigen Kirche. Im Zentrum begegnet das ganz konkrete Leben Jesu Christi, durch das den Exerzitienteilnehmer/innen das heilige Geheimnis des eigenen Daseins in der Begegnung heilsam aufgeschlossen werden kann.

Exerzientage finden im Verbund von 3 bis 30 Tagen unter qualifizierter Begleitung und Gestaltung an besonderen Orten statt. Grundelemente sind: schweigend meditierendes Beten, geistliche Betrachtung von Heiliger Schrift und kirchlicher Tradition, Mitfeier der Sakramente der Kirche und vertieftes Leben aus ihnen, bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers, Begleitung durch Einzelgespräche, Begehen der inneren Prozesse in der vorgefundenen Landschaft.

Prägend für die Tradition der Exerzitien sind Ignatius von Loyolas „Geistliche Übungen“ und die Tradition der Jesuiten, ebenso aber auch andere anerkannte geistliche Traditionen der Kirche, etwa aus der monastischen und franziskanischen Tradition.

Was ist Meditation?

In der Kraft des Heiligen Geistes begegnet der Mensch in der Meditation konkreten Impulsen, die helfen wollen, ihn zu seiner inneren Mitte und zur Gottesbegegnung zu führen.

Worte der Heiligen Schrift, christliche Symbole, Bilder und andere inspirierende Inhalte werden dabei nachsinnend und geduldig betrachtend aufgenommen und in der Tiefe angeeignet, so dass sie zu „sprechen“ und zu wirken beginnen. So findet das Herz des Menschen innere Ruhe und Sammlung und kann sich darin mehr auf Gott ausrichten und ihn erfahren.

Was ist Kontemplation?

Kontemplation ist keine Meditation im Sinne des Nachdenkens oder einer Bildbetrachtung; es ist auch kein Gebet, das auf bestimmte Worte oder Texte zurückgreift, auch nicht auf eigene. Kontemplation ist im Grunde „Beten ohne Konzept“, begriffslos, vorstellungslos. Es bemüht sich um liebendes Zusammensein mit Jesus, still. In der Kontemplation sitzt der/die Betende (in einer Gruppe) schweigend und aufrecht auf einem Meditationshocker oder Stuhl, atmet ruhig und lässt geschehen. Meditatives Gehen löst das stille Sitzen nach einer Weile ab, ohne die Haltung der Meditation zu unterbrechen. Es wird nichts „gemacht“, alles, was geschieht, kommt von Gott. Kontemplation führt (bei ernstgemeinter und regelmäßiger Übung) zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung, zu einer Achtsamkeit des Wirkens Gottes an und in mir, zu vermehrter Geduld und Barmherzigkeit.

Was ist Bibliodrama?

Bibliodrama bedeutet: biblische Texte werden im Rollenspiel in Szene gebracht und können so in ihrer Bedeutsamkeit für den/die Einzelne/n erschlossen werden. So können die Teilnehmer/innen ihre eigene Geschichte im jeweiligen biblischen Geheimnis entdecken und spielend nachspüren. Die alten Texte werden so mit den eigenen Erfahrungen verknüpft. Dabei lassen sich Hilfen zum erfüllten Leben finden.

Was ist Rhythmus-Atem-Bewegung nach H. L. Scharing?

Die Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing ist ein bekannter Übungsweg, der die innere und äußere Kraft des Menschen zum Aufrichten über die Füße und das Skelett fördert. In der Hauptsache finden die an physiologischen und anatomischen Grundlagen anlehenden Übungen im Liegen oder im Sitzen statt und dienen u. a. der Akzeptanz der eigenen Realität und Neuausrichtung. Mit der Zeit wächst beim Üben Vertrauen in die klare nicht beeinflussbare Gegenwart Gottes und kann sich durch diese Kraft „neu“ bewegen lassen.

Veranstaltungsübersicht

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Geh bis an deiner Sehnsucht Rand“ (Rainer Maria Rilke)	08.01.2024		weitere Termine S. 28
„So sollt ihr beten...“ (Mt 6,5)	13.01.2024		weitere Termine S. 29
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	26.01.2024	28.01.2024	S. 70
„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind...“	02.02.2024	04.02.2024	S. 70
„Der Weg wächst im Gehen unter den Füßen, wie durch ein Wunder.“ (Reinhold Schneider)	03.02.2024		weitere Termine S. 29
„Da kam Jesus hinzu...“ (Lk 24,15)	15.02.2024		S. 85 weitere Termine
„Dem Strom zu den Quellen folgen“ (Bede Griffiths)	16.02.2024	18.02.2024	S. 30
„Du in Allem“ – Ökumenische Exerzitien im Alltag	21.02.2024		weitere Termine S. 8
„Metanoiete - Kehrt um!“ Eine Einladung, der Spur Gottes in meinem Leben (neu) zu folgen	22.02.2024		weitere Termine S. 8
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	24.02.2024		S. 71
„Via integralis, Leben aus der Quelle“	02.03.2024		S. 30
„Sechs Stationen mit Christus“	02.03.2024		S. 38
„Tage im Sinne von Taizé“	08.03.2024	10.03.2024	S. 71
Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge	09.03.2024	16.03.2024	S. 9
„Atemzeit - Auszeit“	09.03.2024		S. 52
„In Frage gestellt“	10.03.2024	14.03.2024	S. 62
„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“ (Irenäus von Lyon)	11.03.2024	14.03.2024	S. 9
„Lebenslinien im Frühling“	15.03.2024	17.03.2024	S. 72
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	15.03.2024	17.03.2024	S. 72
„Schreibend hören“	21.03.2024	24.03.2024	S. 10
„Kraftquelle Gott, Mut und Gelassenheit durch Achtsamkeit“	22.03.2024	24.03.2024	S. 58
„Kar- und Ostertage gemeinsam erleben“	28.03.2024	31.03.2024	S. 52

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Brannte uns nicht das Herz...“	08.04.2024	10.04.2024	S. 10
„Wenn sich Frühjahr und Sommer begegnen ... meine Zeit in deinen Händen“	09.04.2024		weitere Termine S. 11
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	12.04.2024	14.04.2024	S. 73
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	19.04.2024	21.04.2024	S. 73
„Gottes Spuren entdecken“	22.04.2024	26.04.2024	S. 63
„Gott sei Dank!“	26.04.2024	28.04.2024	S. 58
„Wie ein Baum, am Wasser gepflanzt...“ (nach Jer 17,8)	26.04.2024	27.04.2024	S. 74
„Unter der Asche ein Feuer“	27.04.2024	04.05.2024	S. 11
„Segenszeit“	02.05.2024	05.05.2024	S. 56
„Gemeinsam schweigend unterwegs“	04.05.2024		S. 38
„Atem holen und der Seele Raum Geben“	07.05.2024		S. 46
„Via integralis, Leben aus der Quelle“	08.05.2024	12.05.2024	S. 31
„Cursillo, der kleine Glaubenskurs“	17.05.2024	20.05.2024	S. 46
„Du führst mich zum Ruheplatz am Wasser“ (Ps 23,2)	18.05.2024	25.05.2024	S. 12
„Singles unterwegs“	24.05.2024	26.05.2024	S. 59
„Vom klein sein und vom gross werden“	25.05.2024		S. 39
„Da, wo du stehst ist heiliger Grund“ (Ex 3,1-4)	27.05.2024	29.05.2024	S. 66
„... nun hauch uns Gottes Atem ein...“	29.05.2024	02.06.2024	S. 12
„Höre, ... Merke auf, um Einsicht zu erlangen!“ (Bar 3,9)	29.05.2024	02.06.2024	S. 31
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	29.05.2024	02.06.2024	S. 74
„Mit Christus unterwegs“	02.06.2024	07.06.2024	S. 13
„Unterwegs mit dir“	04.06.2024	06.06.2024	S. 39
„Gehen aus der Mitte“	07.06.2024	09.06.2024	S. 75
„Gemeinsam unterwegs auf dem Ahekapellen- Weg“	08.06.2024		S. 59
„Wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist...“ (Jer 17,8)	21.06.2024	23.06.2024	S. 60

Veranstaltungsübersicht

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Meditation, Fokus, Bogenschießen“	24.06.2024	26.06.2024	S. 13
„Das Land, das ich dir zeigen werde“	06.07.2024	13.07.2024	S. 14
„Fünf Tage für Gott und mich“	07.07.2024	12.07.2024	S. 75
„Mach den Raum deines Herzens weit“	08.07.2024	14.07.2024	S. 14
„Du bist da, wo Menschen leben“	10.07.2024	14.07.2024	S. 56
„All meine Quellen entspringen in dir“	19.07.2024	21.07.2024	S. 60
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	23.08.2024	25.08.2024	S. 76
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	30.08.2024	01.09.2024	S. 76
„Schreibend hören“	06.09.2024	09.09.2024	S. 15
„Der Ort, an dem du stehst, ist heiliger Boden.“ (Ex 3,5)	07.09.2024		S. 15
Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge	07.09.2024	14.09.2024	S. 16
„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“	13.09.2024	15.09.2024	S. 77
„Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge“ (Reinhold Stecher)	15.09.2024	20.09.2024	S. 64
„Da wächst ein neues Sehen und ein Verstehen ...“	20.09.2024	22.09.2024	S. 16
„Da wohnt ein Sehen tief in uns“ (Anne Quigley)	20.09.2024	27.09.2024	S. 17
„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind...“	20.09.2024	22.09.2024	S. 77
„Gemeinsam schweigend unterwegs“	21.09.2024		S. 40
„Unterwegs mit Christus“	29.09.2024	05.10.2024	S. 17
„Du führst mich hinaus ins Weite“	29.09.2024	05.10.2024	S. 18
„Erzbistumsradwallfahrt 2024“	29.09.2024		S. 40
„Gottoffen“	30.09.2024	04.10.2024	S. 62
„Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“	01.10.2024	06.10.2024	S. 32
„Vom Kölner Dom zum Aachener Dom“	02.10.2024	06.10.2024	S. 41
„Cursillo, der kleine Glaubenskurs“	03.10.2024	06.10.2024	S. 47
„Zur Ruhe kommen“	04.10.2024	06.10.2024	S. 32
„Gottes Atem fließt in uns“	04.10.2024	06.10.2024	S. 78
„Alles hat seine Stunde...“ (Koh 3,1)	11.10.2024	13.10.2024	S. 61
„Lebenslinien im Herbst“	11.10.2024	13.10.2024	S. 78

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Mach den Raum deines Herzens weit“	14.10.2024	20.10.2024	S. 18
„Ich selbst bringe Geist in euch, dann werdet ihr lebendig“ (Ez 37,5)	16.10.2024	20.10.2024	S. 57
„Gott sah, dass es gut war“	23.10.2024	27.10.2024	S. 57
„Via integralis, Leben aus der Quelle“	25.10.2024	27.10.2024	S. 33
„Innehalten auf einer Insel“	01.11.2024	08.11.2024	S. 19
Seelensehnsucht	08.11.2024	12.11.2024	S. 19
„Qualitätszeit für mich, leben in Balance mit Leib und Geist!“	08.11.2024	10.11.2024	S. 79
„Die leise Sprache Gottes“	08.11.2024	09.11.2024	S. 80
„Lasst und aufeinander achten und uns zur Liebe und guten Taten anspornen“ (Hebr 10,24)	09.11.2024	10.11.2024	S. 64
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	09.11.2024		S. 79
„Miteinander verbündet und aneinander gebunden“	11.11.2024	15.11.2024	S. 63
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	15.11.2024	17.11.2024	S. 80
„Aus Brüchen kann neues Leben hervorgehen“	16.11.2024	23.11.2024	S. 20
Gott suchen	20.11.2024		weitere Termine S. 20
„Kommt ruht ein wenig aus.“	22.11.2024	24.11.2024	S. 61
„Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“(Ps 18,30)	25.11.2024	27.11.2024	S. 65
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila)	29.11.2024	01.12.2024	S. 81
„Atemzeit - Auszeit“	30.11.2024		S. 53
„Wenn all das wahr wäre; dann würde ich glauben“	30.11.2024		S. 53
„Dafür arbeiten und kämpfen wir“ (1Tim 4,10)	07.12.2024		S. 65
„Kutt all dem Herrjott singe“	20.12.2024	22.12.2024	S. 81
„Sitzen, Beten, Da sein“	Fr 19,30 bis 20,45 Uhr, vierzehentägig		S. 34

Veranstaltungsübersicht

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Via integralis, Leben aus der Quelle“	Mo 18 bis 19.30 Uhr / wöchentlich (außer in den Schulferien)		S. 33
„Tag der spirituellen Vertiefung“	Termin wird noch bekannt gegeben		S. 84
„Der Ort, an dem du stehst ist heiliger Boden.“ (Ex 3,5)	Termine nach Vereinbarung		S. 21
„Gebt dem Geist Raum - Aufbaukurs 2023-2025“			S. 84
„Gott liebt alles, was ist.“ (Weish 11,24)			S. 85

Pfr. = Pfarrer | P. = Pater | D = Diakon
| Kpl. = Kaplan | Sr. = Schwester
| PR = Pastoralreferent/in | GR =
Gemeindereferent/in

A

Ute Aldenhoff

Referentin Altenpastoral im EBK,
Seelsorgliche Gesprächsbegleiterin
| S. 11 | S. 46

Christian Ansorge

Anleiter für kontemplatives Gebet,
Meditationleiter | S. 34

B

Annette Becker

Religionslehrerin, Fortbildungen zu
Spiritualität und Geistlicher Begleitung
| S. 52

PR i.R. Manfred Becker-Irmen

Geistlicher Begleiter, Dipl.- Theologe
| S. 12 | S. 23

Günther Bergmann

Geistlicher Begleiter, Dipl.-Psychologe
| S. 46 | S. 85

Pfr. Christoph Bernards

Geistlicher Begleiter | S. 13

Fredy Bilger

Meditationsleiter, Grundschullehrer | S. 32

Marianne Bonzelet

Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin;
Gemeinschaft Charles de Foucauld
| S. 10 | S. 14 | S. 18

Petra Brenig-Klein

Erwachsenenbildnerin (MEdu), Geistliche
Begleiterin | S. 22 | S. 65 | S. 66 | S. 74

Dr. Peter Bromkamp

Dipl.-Religionspädagoge,
Dipl.-Sozialgerontologe | S. 46

Christel Büsch

Heilpädagogin, Atem- und
Entspannungspädagogin | S. 52 | S. 53

C

Andrea Charpey

Musikpädagogin, Singleiterin für
Gesundheitseinrichtungen | S. 73 | S. 76

D

Birgit Depenbrock

Diplomrestauratorin | S. 70 | S. 77

Sylvia Dörnemann

Dipl. Theologin, Bibliodramaleiterin | S. 53

E

Hannelore Eibler

Geistliche Begleiterin | S. 65

Raphaela Ernst

Krankenhausseelsorgerin,
Exerzitienbegleiterin | S. 9 | S. 12
| S. 16 | S. 17 | S. 19

Dorothea Esser-Glagow

Leiterin von meditativen / sakralen Tänzen,
Exerzitienbegleiterin | S. 60 | S. 77

F

Pfr. i.R. Rainer Fischer

Subsidiar, Geistlicher Begleiter | S. 8

Frauke Fischer

Erwachsenenbildnerin,
Kommunikationscoach | S. 61

Prof. Dr. Christine Funk

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin
| S. 9 | S. 19

Pfr. Meinrad Funke

Geistlicher Begleiter | S. 56

G

Irene Maria Gantke

Künstlerin, MBSR Lehrerin i.R. | S. 60

Edith Gasper

Geistliche Begleiterin, Familienfrau
| S. 23 | S. 57

Jutta Gawrisch

Presbyterin | S. 8

Frank Göbel

Geistlicher Begleiter | S. 57

Judith Göd

Dipl.-Theologin,
Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)
| S. 39 | S. 84 | S. 121

H

Maria Hansmann

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-
Bewegung nach H.L. Scharing | S. 70
| S. 74 | S. 81

Theresa Hennecke

| S. 57

Silke Herchenbach

Kommunikationstrainerin | S. 46 | S. 58

Saskia Heuser

Gesundheitscoach,
Entspannungspädagogin | S. 39

Pfr. i.R. Burkhard Hofmann

| S. 46 | S. 47

Dr. Werner Höbsch

Dipl. Theologe | S. 71

PR Hildegard Huwe

Supervisorin und Mediatorin, Pilgerin
| S. 39 | S. 41

I

Agnes Irmen

Geistliche Begleiterin | S. 57

K

GR Georg Kalkum

Geistlicher Begleiter | S. 63

Angela Kämper-Laube

Feldenkrais Pädagogin | S. 72 | S. 75
| S. 81

Gertrud Kieserg

Kontemplationslehrerin, Qigong-Lehrerin |
S. 29 | S. 30 | S. 79

PR Dr. Werner Kleine

| S. 38

Dr. Burkhard R. Knipping

Geistlicher Begleiter | S. 52 | S. 65

Dorothea Koch

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin
| S. 64

Pfr. Walter Koll

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter
| S. 18 | S. 64

Susanne Konzet

Erwachsenenbildnerin, M.A., | S. 46

GR Marianne Krämer-Birsens

Exerzitienbegleiterin | S. 16

Martina Kreß

Eutonie-Pädagogin | S. 61

L

Manfred Langner

Theologe, ehrenamtlicher Mitarbeiter im
Apollo Kino in Aachen | S. 16

Martina Leinen

ignatianische Exerzitienbegleiterin,
Dipl.- Religionspädagogin | S. 10
| S. 15 | S. 72 | S. 78

PR Monika Lingnau

Geistliche Begleiterin | S. 22 | S. 56

Hedi Loeff

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-
Bewegung nach H.L. Scharing,
Heilpraktikerin | S. 71 | S. 73 | S. 76
| S. 79

Ada v. Lüninck

Meditationsleiterin, Lehrerin der F. M.
Alexander-Technik | S. 29

PR Monika Lutz

Exerzitienbegleiterin, Bibliodramaleiterin
| S. 23 | S. 32

M

Mechthild Meiers

Klinische Kunst- und Gestalttherapeutin
BA, Ergotherapeutin | S. 72 | S. 78

Hildegard Müller-Brünker

Geistliche Begleiterin, Theologin | S. 8
| S. 23

N

Dipl. Theol. Elisabeth Neuhaus

| S. 12

Pfr. Ralf Neukirchen

Spiritual | S. 80

O

Christine Ockenfels

Kontemplationsbegleiterin,
Klangmassagepraktikerin PHI | S. 28

D Patrick Oetterer

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter,
Kursleiter des Ruhegebotes | S. 3 | S. 9
| S. 20 | S. 22 | S. 25 | S. 42 | S. 43
| S. 80 | S. 86 | S. 89 | S. 93 | S. 92
| S. 113 | S. 121

P. Josef Ohagen

Geistlicher Begleiter | S. 57

Wigbert Oslender

(Medien-)Pädagoge, Cineast | S. 16

Daniela Otto

Referentin für Kirche & Sport | S. 39
| S. 59

P

Christa Pesch

Exerzitien- und Geistliche Begleiterin,
Meditationsleiterin | S. 17 | S. 23 | S. 31

Birgit Pfannkuchen

Geistliche Begleiterin | S. 56

Ulrike Phiesel

Geistliche Begleiterin | S. 8

Heike Prochazka

Mediatorin, geistliche Verbandsleitung
| S. 13

Q

Pfr. Johannes Quadflieg

| S. 17

R

Maria-Theresia Reinartz

Geistliche Begleiterin | S. 57

Adriane Reidick-Ferres

Geistliche Begleiterin | S. 52

Annette Robels

Geistliche Begleiterin
Fremdsprachenkorrespondentin | S. 8
| S. 23 | S. 56

Markus Roentgen

Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter
GIS | S. 9 | S. 15 | S. 19 | S. 21
| S. 84 | S. 89 | S. 93 | S. 121

S

PR i.R. Joh. Markus Schlüter

Exerzitienbegleiter | S. 56

PR i.R. Brigitte Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 8 | S. 117

Bettina Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 8

Elvira Schmitz

Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A. | S. 74

PR Hubert Schneider

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter
| S. 39 | S. 41

Dr. phil. Hannah A. Schulz

systemische Supervisorin, ignatianische
Exerzitienbegleiterin | S. 10 | S. 15 | S. 20

Ingrid Schütte-Nießen

Sozialpädagogin, Bibliolog-Leiterin,
Entspannungspädagogin | S. 58

PR Maria Schwarz

Geistliche Begleiterin | S. 11

D Stephan Schwarz

Geistlicher Begleiter | S. 64

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kontemplationslehrer der via integralis
| S. 30 | S. 31 | S. 33

Michael Steiner

Coach für Persönlichkeitsentwicklung
| S. 38 | S. 40

Ulrike Stephan

Geistliche Begleiterin, Presbyterin | S. 105

Pfr. Henning Strunk

| S. 105

T

PR Detlef Tappen

Exerzitienbegleiter, Bibliodramaleiter
| S. 23 | S. 62 | S. 63

Pfr. Thomas Taxacher

Supervisor, Pilger | S. 20 | S. 22 | S. 39

Pfr. Georg Theisen

Geistlicher Begleiter, Subsidar | S. 22
| S. 57

Marita Thenée

Exerzitien- und geistliche Begleiterin,
Theologin | S. 8 | S. 22 | S. 79

Vera Tigges

Yoga-, Atem- und Stimmtrainerin,
Musikpädagogin | S. 71 | S. 75
| S. 78 | S. 81

W

Dr. Udo Wallraf

| S. 38 | S. 42 | S. 43

Monika Weyer-Schmitz

Kontemplationslehrerin | S. 29

Dorothee Wohlgemuth

Konzertsängerin, Gesangspädagogin
| S. 73 | S. 76

Barbara Wortberg

Exerzitienbegleiterin | S. 23 | S. 57
| S. 64

Z

PR Thomas Zalfen

| S. 77

Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin
| S. 11 | S. 14 | S. 20

Ute Zumkeller

Dipl.-Sozialpädagogin, Coach für
meditatives Bogenschießen und
angewandte Achtsamkeit | S. 13

Adressen

Abtei Mariendonk

Niederfeld 11
47929 Grefrath
www.mariendonk.de

Alte Dorfkirche Junkersdorf

Am Schulberg 2 und 6
50858 Köln-Junkersdorf
www.kirche-im-leben.de

Arche Noah Marienberge

Albert-Schmidt-Weg 1
57581 Katzwinkel (Sieg)
www.marienberge.de

Bildungs- und Exerzitienhaus

St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1-5
59955 Winterberg-Elkeringhausen
www.bonifatius-elkeringhausen.de

Bildungsstätte Haus Maria Rast

Josef-Kentenich-Weg 1
53881 Euskirchen
www.haus-maria-rast.de

Casa Usera | Provinzialat und

Haus der Begegnung der Schwestern
von der Liebe Gottes e.V.
Venloer Strasse 1226
50829 Köln
www.schwestern-von-der-liebe-gottes.de

Damiano Seminarhaus der Armen

Schwestern vom heiligen Franziskus,
Aachen
I. Rote-Haag-Weg 16
52076 Aachen
www.schervier-orden.de

Diözesanstelle Pastorale Begleitung

Marzellenstraße 21
50668 Köln

Ermlandhaus der Katharinenschwestern

in Xanten
In der Hees 4
46509 Xanten

Erzbistum Köln |

Edith-Stein-Exerzitienhaus
Bereich Pastoralentwicklung
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Fachbereich Geistliches Leben &

Exerzitienhaus
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Erzbistum Köln

Frauenspiritualität
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.frauenpastoral.de

Erzbistum Köln | Ute Conrads

Katholische Schulen in freier Träger-
schaft
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.erzbistum-koeln.de

Evangelisches Gemeindezentrum

Mehlemer Str. 27
50968 Köln
www.kirche-bayenthal.de

Ev. Kirche/

Gemeindezentrum Schnellenbach
Alte Landstraße 31
51766 Engelskirchen
<https://ev-kirche-ruenderoth.de>

Exerzitienhaus Carmel Springiersbach

Karmelitenstraße 2
54538 Bengel
www.karmeliten.de

Exerzitienhaus St. Thomas

Hauptstraße 23
54655 St. Thomas
www.sanktthomas.de

Exerzitienhaus

Salinenstraße 99
48432 Rheine-Bentlage
www.gertrudenstift-rheine.de

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien

Barkhausenstraße 31-33
26465 Langeoog
www.langeoog-bethanien.de

Forum am Deutzer Dom

Deutzer Freiheit 64
50679 Köln

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah

Berg Moriah 1
56337 Simmern / Ww.
www.bergmoriah.de

Geistliches Zentrum St. Petrus

Heerstr. 128
53111 Bonn
www.sankt-petrus-bonn.de

Gemeindesaal St. Helena Bonn

Ellerstr. 44
53119 Bonn
www.st-willehad.de

Gemeindesaal St. Marien

Adolfstraße 28d
53111 Bonn

Haus Ansgar, Insel Wangerooe

Damenpfad 20
26486 Wangerooe
www.st-willehad.de/haus-ansgar

Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 11
59872 Meschede
www.koenigsmuenster.de

Haus Emmaus

Vogelsang 11
48653 Coesfeld

Haus Königssee

Hauptstraße 45
56651 Oberdürenbach
www.koenigssee-haus.de

Haus Maria Lindenberg

Lindenbergstraße 25
79271 St. Peter
www.haus-maria-lindenberg.de

Haus Marienhof

Königswinterer Straße 414
53639 Königswinter-Ittenbach
www.haus-marienhof.de

Haus Venusberg

Haager Weg 28-30
53127 Bonn
www.haus-venusberg.de

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

Ludwig-Wolker-Straße 12
51519 Odenthal-Altenberg
www.haus-altenberg.de

Kardinal-Schulte-Haus

Tagungszentrum des Erzbistums Köln
Overather Straße 51-53
51429 Bergisch Gladbach-Bensberg
www.k-s-h.de

Kath. Citykirche Wuppertal

Laurentiusstr. 7
42103 Wuppertal
www.katholische-citykirche-wuppertal.de

Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn
www.bildungswerk-ev.de

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein

Borsigallee 27
53125 Bonn

Kath. Kirchengemeinde St. Johann

Baptist Refrath
Kirchplatz 12
51427 Bergisch Gladbach
www.johann-baptist-refrath.de

Kath. Kirche St. Nikolaus

Nikolausplatz 17
50937 Köln-Sülz
www.kirche-sk.de

Katholisch-Soziales Institut Siegburg

Bergstraße 26
53721 Siegburg
www.ksi.de

Kloster Ehrenstein

Geistlich spirituelles Zentrum
Kreuzbruderweg 1-2
53577 Neustadt/Wied
www.kloster-ehrenstein.de

Kloster Heisterbach

53639 Königswinter
www.abtei-heisterbach.de

Kloster Langwaden, Zisterzienserkloster

Klosterstraße 1
41516 Grevenbroich
www.klosterlangwaden.de

Kloster Neustadt

Waldstraße 145
67434 Neustadt an der Weinstraße
www.kloster-neustadt.de

Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Straße 4
53925 Kall-Steinfeld
www.kloster-steinfeld.de

Maxhaus - katholisches Stadthaus

Düsseldorf
Schulstraße 11
40213 Düsseldorf
www.maxhaus.de

Mutterhaus der Aachener

Franziskanerinnen
Elisabethstraße 19
52062 Aachen
<https://schervier-orden.de/>

PAX-Gästehaus Juist

Dünenstraße 5
26571 Juist
www.pax-vereinigung.de/pax-gaestehaus-juist/

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde

St. Anna, St. Augustin Hangelar
Franz-Jacobi-Str. 1
53757 Sankt Augustin Hangelar
<https://t1p.de/ueka>

Stiftung Insel Hombroich

Raketenstation
Hombroich 4
41472 Neuss
www.inselhombroich.de

St. Michael, Kirche für Köln

Brüsseler Platz 13-15
50674 Köln
www.kirchefuerkoeln.de

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse,

Wuppertal
Langobardenstr. 65
42277 Wuppertal

Zisterzienserabtei Marienstatt

57629 Marienstatt
www.abtei-marienstatt.de



„WER SUCHT, DER FINDET!“

Ein spirituelles Gesprächsangebot für Menschen und ihre Kritik, ihre Sorgen, Fragen, Glaubenszweifel, Wünsche, Nöte, Ängste ...

Wir starten sofort – herzliche Einladung zu Gespräch und Austausch. Vier Gesprächspartner/innen freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen..

Foto: unplash - DVvz-CyeCU Wilhelm Gunkel, Black and grey corded telephone

Es geht um ein wertschätzendes und mitfühlendes Wahrnehmen der Person und ihrer Situation in einer zugesicherten absoluten Vertraulichkeit.

In den letzten Monaten ist es zunehmend zu Kirchengaustritten und Vertrauensverlusten gekommen. Wir gehen allerdings auch davon aus, dass Enttäuschungen über die Kirche und die Verantwortlichen „da oben“ nicht unbedingt zu einem Verlust der eigenen spirituellen Sehnsucht und der eigenen Auseinandersetzung mit „Gott und der Welt“ geführt haben. Ganz gleich wie Sie sich als religiös verstehen, wir haben Interesse an Ihnen, an Ihrer Kritik und Ihren Haltungen zu sich selbst, zu Ihren Mitmenschen, zur Welt, Kirche und Gesellschaft!

Es ist ein Angebot für Menschen, ihre Kritik, ihre Sorgen, Fragen, Glaubenszweifel, Wünsche, Nöte, Ängste ... in ein persönliches Gespräch zu bringen. Vier Gesprächspartner/innen freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Ob Sie den Prozess der Abkehr von der Kirche vollzogen haben oder sich gerade darin befinden, ob Sie unabhängig davon ein/e spirituell Suchende/r sind, es geht allein um Sie und Ihre Anliegen und Themen. Dazu können Sie direkt Kontakt aufnehmen, um Genaueres zu besprechen und abzuklären:

Peter Hetzel

Geistlicher Begleiter/Exerzitienleiter
info@PeterHetzel-Lebensgestaltung.de
Tel.: 02234 - 276 6344
www.dritter-lebensabschnitt.de

Pfr. Christoph Bersch

Kreisdechant
Christoph.Bersch@f-online.de
Handy: 0151 - 62433413
www.oberbergmitte.de

Edith Gasper

Geistliche Begleiterin/Exerzitienleiterin
Edith.Gasper@erzbistum-koeln.de
Handy: 0175 - 7166400

Gudrun Schmitz

Seelsorgerin
Gudrun.Schmitz@erzbistum-koeln.de
Handy: 0179 - 5052737

Veranstalter

+CulturKirche Oberberg – Patrick Oetterer, 0152 - 01642051
Katholisches Bildungswerk im Oberbergischen Kreis
Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus im Erzbistum Köln
Sendungsraum Oberberg-Mitte / Engelskirchen

Fachbereich Schöpfungsverantwortung

Das Team des Fachbereichs Schöpfungsverantwortung unterstützt durch seine Expertise im Bereich Umwelt, Klima und Biodiversität das Erzbistum auf seinem Weg zu mehr Nachhaltigkeit. Insbesondere begleiten wir Gemeinden und Schöpfungsbotschafter/innen ganz praktisch darin, schöpfungsfreundliche Aktivitäten wie z.B. Bau von Solaranlagen und Naturschutzmaßnahmen auf kirchlichen Flächen zu planen und umzusetzen.

Der Fachbereich Schöpfungsverantwortung ist Kooperationspartner unserer Fortbildung „Gott liebt alles, was ist“ (Weish 11,24). Schöpfungsspiritualität entdecken und umsetzen.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.klima-kirche.de> oder wenden Sie sich an: schoepfungsverantwortung@erzbistum-koeln.de

Geistliches Zentrum in St. Petrus, Bonn

Das Geistliche Zentrum wird getragen von der Pfarrei St. Petrus und ist eingebettet in ein reges Gemeindeleben. 2015 von Pfr. Koll initiiert will das Geistliche Zentrum

- ▶ Spirituell Suchenden einen Ort geben an dem sie geistliche Nahrung finden.
- ▶ Räume für gelebte spirituelle Praxis, geistliche Erfahrungen und den Austausch darüber mitten in der Stadt öffnen.
- ▶ Den Schatz christlicher Traditionen mit neuen Formen verbinden, um Menschen es zu ermöglichen, die persönliche Gottesbeziehung zu pflegen und zu stärken.

Konkrete Angebote von Meditation, Exerzitienformate, kreative Formen des Glaubensausdrucks und der Glaubenserkundung und die Möglichkeit der geistlichen Einzelbegleitung unterstützen den persönlichen und spirituellen Wachstums- und Entfaltungsweg.

Petra Brenig-Klein, Geistliche Leiterin

Email: geistliches-zentrum@sankt-petrus-bonn.de

Kath. Pfarrei St. Petrus
Heerstr. 128
53111 Bonn
Tel 0228 633535

Das Maxhaus

Franziskanerkloster, das mit neuer Architektur des 21. Jahrhunderts harmoniert. Es bietet Glaube, Kultur und Gastronomie in verschiedenen Formen und Veranstaltungen. Viele fragende, interessierte Menschen besuchen das Maxhaus, denen unser Angebot eine Brücke schaffen möchte, sich erstmals oder wieder mit der Frage nach Gott zu beschäftigen. Insbesondere in den geprägten Zeiten finden verschiedene Impulsabende sowie Dialogrunde zu biblischen Texten in der Reihe „Geschichten aus der Bibel“ statt. Darüber hinaus bietet das Maxhaus regelmäßige Mediationsabende wie „Von Herz zu Herz mit Gott“ und Kontemplationsabende wie „Wellness für die Seele“ an. Seminarkurse zur Vermittlung theologischen Wissens wie die Reihen „Religionen entdecken“, „Glauben im Leben“ oder „Mystiker:innen im Gespräch“ sind Teil unseres regelmäßigen Programms. Spirituelle Erfahrungseminare wie „Schweige Ma(h)l“ oder „Freiraum“ runden unser Angebot ab.

Weitere Informationen bezüglich Terminen und Anmeldungen finden Sie unter www.maxhaus.de oder wenden Sie sich an das Maxhaus-Foyer, telefonisch unter 0211 9010252 erreichbar oder per Mail: eintrittskarten@maxhaus.de



caritascampus



Edith-Stein-Archiv des Erzbistums Köln

Thomas Schuld:
kontakt@edith-stein-archiv.de



Dr. Monika Adamczyk-Enriquez:
edithstein.veranstaltungen@gmail.com
<https://www.facebook.com/Edith.Stein.Koeln>



Edith Stein

Gesellschaft Deutschland

Edith-Stein-Gesellschaft Deutschland e.V.

Bischöfliches Ordinariat
Kleine Pfaffengasse 16
67346 Speyer
Postfach 1180
67326 Speyer
Tel. 06232 102281
ESGD@Bistum-Speyer.de
www.edith-stein.eu

Edith Stein Netzwerk Köln-Bonn

Brigitte Schmidt
bschmidtbonn@aol.com





Arbeitsgemeinschaft deutscher Diözesen
für Exerzitien und Spiritualität (ADDES)

Martina Patenge und Sr. Conrada Aigner
Schwester vom Heiligen Kreuz
Sprecherinnen der ADDES, Essen
Fon: +49 (0)201-49 00 111
E-Mail: adde-sprecher@exerzitien.info
<http://www.exerzitien.info/adde-arge>



Förderervereinigung der Gemeinschaft
Christlichen Lebens e. V.

Andreas Kolloczek
Bei St. Ursula 5
86150 Augsburg
Telefon: 0821 34668-0
Telefax: 0821 34668-20
E-Mail: sekretariat@gcl.de
www.gcl.de



Herausgeber:
Erzbischöfliches Generalvikariat Paderborn

Der Leiter der Fortbildung
für das Pastorale Personal
Erzbischöfliches Generalvikariat
Fortbildung pastorales Personal
Leostraße 21 | D – 33098 Paderborn
Tel: +49 (0) 52 51 / 125-1798
Fax: +49 (0) 52 51 / 125-1799

E-Mail:
fortbildung-pastoral@erzbistum-paderborn.de
www.priesterexerzitien.de



Ashram Jesu - Christliche Lebensschule
Ashram Jesu e.V.

P. Bertram Dickerhof SJ
Hirsensäule
Oberziegenfurter Mühle 1
65589 Hadamar
Telefon: 0175-33 60 835
E-Mail: info@ashram-jesu.de

Edith-Stein-Exerzitienhaus

Das Edith-Stein-Exerzitienhaus des Erzbistums Köln hat derzeit kein eigenes Haus, sondern bietet Kurse in unterschiedlichen Häusern, vorrangig im Erzbistum Köln, an.

Einladung

Unsere Angebote laden ein, sich Zeit zu nehmen, um das Leben in die Gegenwart Gottes zu stellen, die leisen Bewegungen im eigenen Inneren bewusster wahrzunehmen und den eigenen Lebensweg im Licht der Botschaft Jesu Christi sehen zu lernen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich zu dem Angebot Ihrer Wahl entweder per Brief, mit beigefügter Anmeldekarte, per Telefax oder per E-Mail bei den angegebenen Anmeldeadressen an. Die Adresse finden Sie jeweils unter den Kursen und ab Seite 104.

Nach Eingang erhalten Sie zunächst eine Eingangsbestätigung.

Zahlungsbedingungen

Der Teilnahmebeitrag beinhaltet - soweit nicht anders angegeben - alle Gebühren für die Unterkunft und Verpflegung sowie die Kursgebühr. Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug. Bitte beachten Sie hierzu unsere AGB's.

Absage

Absagen können nur schriftlich berücksichtigt werden. Im Falle einer Stornierung seitens der Teilnehmer/innen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € an.

Wenn der Platz nicht durch nachrückende Interessierte eingenommen werden kann, werden zudem folgende Kosten in Rechnung gestellt:

39 - 30 Kalendertage vor Ankunft: 40%
29 - 14 Kalendertage vor Ankunft: 60%
13 - 3 Kalendertage vor Ankunft: 80%
2 bis 0 Kalendertage vor Ankunft: 100%
des Teilnahmebeitrages (ohne Ermäßigung).

Finanzieller Zuschuss

Katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können für einige bestimmte Angebote (Exerzitien, Besinnungstage, Wallfahrten) oder in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen. Es besteht allerdings kein Rechtsanspruch darauf.

Wir weisen drauf hin, dass sich unsere „Richtlinien (Nr. 213) für die finanzielle Förderung von Exerzitien und Einkehrtagen im Erzbistum Köln“ geändert haben und zum 1. Juni 2021 in Kraft getreten sind. Weitere Informationen finden Sie unter www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Bitte wenden Sie sich an das:

Erzbistum Köln
Bereich Pastoralentwicklung
Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus
50606 Köln
Tel. 0221 1642 1437
exerzitien@erzbistum-koeln.de



Verantwortlich

D Patrick Oetterer,
kommissarischer Leiter
Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus

Redaktionsteam

Judith Göd, Referentin
Sr. Veronica Krienen OSB, Referentin
Markus Roentgen, Referent
Alice Skuplik, Sachbearbeiterin
Barbara Rüsing, Sachbearbeiterin

Träger

Erzbistum Köln |
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Vertreten durch den Generalvikar
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln

Verwaltung

Erzbistum Köln | Generalvikariat
Bereich Pastoralentwicklung
Fachbereich Geistliches Leben & Exerzitienhaus
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de
Barbara Rüsing, Tel. 0221 1642 1654
Alice Skuplik, Tel. 0221 1642 1346

Unsere ausführlicheren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), unsere Hinweise zum Datenschutz und Reiserecht finden Sie unter: www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Druck: Zimmermann-Druck & Medien GmbH
zimmermann-medien.de

Layout: Sensus · Wiesbaden · sensus.de

Papier: Gedruckt auf Circleoffset
Premium White 100 % Altpapier
Die CO₂-Emissionen dieses Printprodukts werden in einem zertifizierten Klimaschutzprojekt der klima-kollekte.de kompensiert. Damit beteiligt sich das Erzbistum Köln an einem verantwortungsvollen und ökologischen Umgang mit der Schöpfung.



Anmelden

Absender bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

* Pflichtfelder

Vorname*	Nachname*	Geburtsdatum*
Straße + Nr.*		PLZ + Ort*
Telefon*	E-Mail*	<input type="checkbox"/>

Die ausführlichen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Hinweise zum Datenschutz und Reiserecht habe ich gelesen.
(www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

Erzbischöfliches Generalvikariat
Bereich Pastoralentwicklung
Fachbereich Geistliches Leben
& Exerzitenhaus

Marzellenstraße 32
50668 Köln

hier falten für C6 Umschlag

(Bitte diesen Abschnitt abtrennen und in einem verschlossenen Umschlag an die angegebene Adresse senden)

Anmeldung zu den Kursen nur schriftlich auf anhängender Karte oder per E-Mail:
est-ex@erzbistum-koeln.de

Ich melde mich hiermit zu folgenden Kursen verbindlich an:

Thema	Datum
Thema	Datum
Thema	Datum

Die Zahlung erfolgt ausschließlich über Lastschriftzug (Voraussetzung für die Teilnahme). Die Gebühr (bis EUR 400,00) wird nach dem Kurs eingezogen.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Bildnachweis

Alle im Heft verwendeten Bilder sind von Egbert, Verbeek, geb. 1953
Das Copyright liegt bei © VG Bild-Kunst, Bonn 2023
Das Copyright für die Fotografien der Bilder liegt bei © Eva Pöll-Verbeek

Werktitel	Entstehung	Thema · Bereich
Verkuendigung, Wandelbild, Öl auf Holztafeln, geöffnet 160x134cm, geschlossen 160x70cm	1998	Titelseite
Ziellauf, Öl, 90x70cm	2001	Rückseite
Aufsteigendes Labyrinth, Öl, 155x104cm	1990	Exerziten
Flügel I Orgelempore, Öl auf Holz, 58x65,5cm, 1989	1989	Kontemplation
Bretonische Landschaft, Öl, 90x140cm	1998	Pilgern
SchmetterlingsBuch, Aquarell-Entwurf für Sakristeifenster Seniorenhaus St. Angela Cellitinnen Bornheim 2007	2007	Bibel und Spiritualität
Feuersäule, Öl, 140x90 cm	2013	Jahreskreis und Heilige
Fliegender Mantel, Glasmalerei auf Echtantikglas, 45x60cm	1999	Besondere Zielgruppen
Kung Fu, Öl, 200x260cm	2012	Kreativität, Leib und Geist
Blätterflug, Öl, 30x40cm	2004	Aus- und Fortbildungen

