

# gemeinsam lebendig ... ... Spiritualität erfahren

Edith-Stein-Exerzitienhaus  
Angebote für Frauen von Frauen | 2023

## Liebe Frauen!

Mit unseren Angeboten der „Frauenspiritualität 2023“ (einem Auszug aus unserem Edith Stein-Exerziensprogramm) laden wir Sie ein, Ihren Glauben neu und vertieft zu entdecken. Wir möchten Sie begleiten und ermutigen, ihn mit anderen Menschen zu teilen, zu leben und die Gegenwart Gottes zu erfahren. Diesem Wirken wollen wir in unseren Veranstaltungen Raum geben.

Ihre Dr. Hedwig Lamberty, Referentin



## „Dass Erde und Himmel dir blühen, dass Freude sei größer als Mühen“

*Meditation des Lichts im Tanz*

Inmitten der erwachenden Natur zu Frühlingsbeginn wollen wir die ersehnte Einheit und Freude spüren. Wir beschreiten verschiedene Wege, um loszulassen, was uns beschwert. In Achtsamkeit mit uns selbst nehmen wir auch die anderen liebevoll wahr und können uns öffnen für die Gegenwart Gottes.

Ruhige, zentrierende und heitere Tänze im Kreis · Körper- und Wahrnehmungsübungen

Gisela Preutenborbeck  
Haus Marienhof, Königswinter  
140 EUR  
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de  
17.03.2023 | 19.03.2023 |  
Fr 17 bis So 14 Uhr  
www.frauenpastoral.de  
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

## „Fisch - Taube - Kreuz - christliche Symbole kreativ gestalten“

*Malwochenende*

Das Christentum enthält viele aussagekräftige Symbole - das Kreuz ist nur eines davon. Ihnen wollen wir uns spirituell nähern und gestalterisch Ausdruck verleihen - auch unter Einfügung von Texten.

Aquarell- und Guachefarben werden kombiniert mit Tusche (Texte).  
Achtsamkeitsübungen führen in die Stille und zur Wahrnehmung des Inneren.  
Impulse · meditatives Malen · Achtsamkeitsübungen · Stille und Austausch

Irene Maria Gantke  
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg  
170 EUR  
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de  
05.05.2023 | 07.05.2023 |  
Fr 18 bis So 14 Uhr  
www.frauenpastoral.de  
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

## „Gemeinsam unterwegs auf dem Overather Pilgerweg“

*Wandertag mit spirituellen Impulsen*

Der Pilgerweg ins spanische Santiago de Compostela ist längst weltbekannt, doch auch im Bergischen Land gibt es Wege, auf denen Menschen seit Jahrhunderten betend und innehaltend unterwegs sind. Einem davon folgen wir an diesem Samstag. Auf einer 8,5 Kilometer langen Rundtour stellt der Overather Pilgerweg die acht Stationen, sogenannte „Fußfälle“, des Kreuzwegs zwischen Overath und Marialinden vor.

Impulse zum Thema Pilgern und den sieben Fußfällen · Gehzeit 3 Std.

Daniela Otto  
Treffpunkt: Bahnhof Overath  
10 EUR  
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de  
03.06.2023 |  
Sa 10.30 bis 16 Uhr  
www.frauenpastoral.de  
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

## „All meine Quellen entspringen in dir“

*Meditatives Tanzwochenende nur für Frauen*

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  
140 EUR  
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de  
04.08.2023 | 06.08.2023 |  
Fr 18 bis So 15 Uhr  
www.frauenpastoral.de  
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

## „...mein Fels in der Brandung“ Resilienz und Spiritualität

*Ein Wochenende für alleinlebende Frauen*

Wie die Weiden im Wind oder der Fels in der Brandung trotzen wir den Dingen, die uns im Leben begegnen. Gelebte Spiritualität stärkt unsere Widerstandsfähigkeit. Gerade wenn wir Wege oft allein bestreiten müssen, ermutigt und begleitet Gott uns, die Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke, Zuversicht und Widerstandskraft zu meistern.

Biblische Impulse · Achtsamkeitsübungen · Elemente aus dem Resilienz-Training · Austausch

Alleinlebende Frauen

Silke Herchenbach  
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg  
170 EUR  
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de  
11.08.2023 | 13.08.2023 |  
Fr 18 bis So 15 Uhr  
www.frauenpastoral.de  
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

## Anmeldung

Ich melde mich hiermit zu folgenden Veranstaltungen verbindlich an.

Thema	Datum

Ich möchte den Newsletter per E-Mail erhalten, bitte an diese Emailadresse versenden:

# gemeinsam lebendig ...

Angebote für Frauen von Frauen | 2023



## „Da geht noch was ...“

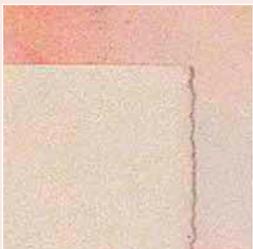
### Wochenende mit Bibel und Berufungscoaching

Was kann ich tun, wenn der Beruf allzu alltäglich, der Alltag allzu eintönig, die Erfüllung meiner Träume in weite Ferne gerückt sind?

An diesem Wochenende werden wir entdecken, dass unter der Oberfläche noch ungeahnte Möglichkeiten schlummern. Ihnen gehen wir nach.

Elemente des Berufungscoachings · unterschiedliche Formen der Bibelarbeit · Stille und Austausch

Sylvia Dörnemann  
Haus Marienhof, Königswinter  
140 EUR  
[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)  
08.09.2023 | 10.09.2023 |  
Fr 18 bis So 14 Uhr  
[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)  
[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



## „Wie wunderbar bin ich geschaffen!“

### Eutonie-Wochenende

Unser Körper ist wunderbar geschaffen. Das wahr- und anzunehmen fällt uns zuweilen schwer. Eutonische Übungen und Körpermeditation tragen dazu bei, einen neuen Zugang zum eigenen Körper zu finden. Wir entdecken dabei eine geerdete Spiritualität, die den Körper als Ort der Begegnung mit Gott begreift.

Eutonie · Körpermeditation · Einzelbesinnung · Austausch

Martina Kreß  
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg  
170 EUR  
[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)  
17.11.2023 | 19.11.2023 |  
Fr 18 bis So 15 Uhr  
[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)  
[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

## Angebot Tanz - Frauen und Männer



## „Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“

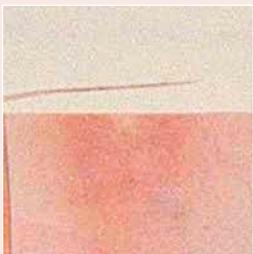
### Meditatives Tanzwochenende für Frauen und Männer

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  
140 EUR  
[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)  
21.07.2023 | 23.07.2023 |  
Fr 18 bis So 15 Uhr  
[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)  
[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

## Angebot für Singles - Frauen und Männer



## „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

### Für Singles: Frauen und Männer

Gemeinschaft erleben: sich austauschen über das, was mich im Alltag nährt und was an mir zehrt. Im Miteinander die Vor- und Nachteile der Gemeinschaft genießen sowie sich im Gegenüber ein Stück selbst erkennen und wieder neu die innere Balance finden. Gestärkt für die nächsten Schritte des Weges - diese mutig weitergehen.

Impulse · Einzel- und Gruppenarbeit · Austausch · Kreatives

Frauke Fischer, Ralf Bialkowsky  
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg  
170 EUR  
[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)  
13.10.2023 | 15.10.2023 |  
Fr 18 bis So 14 Uhr  
[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)  
[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

**Informationen** zu den Kursen erhalten Sie bei Barbara Rüsing,  
Tel.: 0221 - 16 42 16 54 oder e-mail: [frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

Unser **Gesamtprogramm** mit vielen weiteren Angeboten erhalten Sie unter  
[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de) oder Tel.: 0221 16 42 16 54

Zudem versenden wir regelmäßig einen **Newsletter**, den Sie abonnieren können bei:  
[spiritualitaetaktuell@erzbistum-koeln.de](mailto:spiritualitaetaktuell@erzbistum-koeln.de)

Für **Geistliche Begleitung** oder **Trauerbegleitung** - Kontakt: Diakon Patrick Oetterer,  
[patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de](mailto:patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de)

**Anmeldung** zu den Kursen nur schriftlich auf anhängender Karte oder per e-mail an:  
[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

Die **Zahlung** erfolgt ausschließlich über Lastschriftinzug (Voraussetzung für die Teilnahme). Eine verbindliche Zu- oder Absage erhalten Sie ca. 6 Wochen vor Kursbeginn. Die Gebühr wird nach dem Kurs eingezogen.

**Weitere Angebote** finden Sie im Programm des Edith-Stein-Exerzitieshauses.  
Tel.: 0221 - 16 42 16 54 oder [info@edith-stein-exerzitieshaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitieshaus.de)

Bei finanzieller Notlage kann ein Antrag auf Zuschuss gestellt werden.  
Kontakt: Barbara Rüsing

**Impressum**  
Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung Erwachsenenseelsorge  
Referat Geistliches Leben  
Marzellenstraße 32, 50668 Köln  
V.i.S.d.P.: Dr. Philipp Wittmann  
Redaktion: Dr. Hedwig Lamberty  
Layout: sensum.de | Wiesbaden

Bitte diesen Abschnitt ausfüllen, abtrennen und in einem verschlossenen Umschlag an die angegebene Adresse senden!

Ich ermächtige das Erzbistum Köln Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Erzbistum Köln/Bildungswerk der Erzdiözese Köln, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Beträge und Fälligkeiten der Lastschriften ergeben sich aus dem hiermit geschlossenen Vertragsverhältnis. Die Mandatsreferenz wird durch den Gläubiger vergeben und ist bei der ersten Lastschrift im Kontoauszug ersichtlich.

Nachname, Vorname

IBAN

Str., Nr.

PLZ, Ort

Telefon/E-Mail

Datum, Unterschrift

Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Frauenspiritualität  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln