



15A  
2021  
10.10.2021

# *Exerzitienprogramm 2021*

Der Mensch ist dazu berufen;  
in seinem Innersten zu leben und sich  
selbst so in die Hand zu nehmen,  
wie es nur von hier aus möglich ist;  
nur von hier aus ist auch die rechte  
Auseinandersetzung mit der Welt möglich;  
nur von hier aus kann er den Platz in der  
Welt finden, der ihm zgedacht ist.

## EDITH STEIN

Gedichte und Gebete

## DIE BILDER

**D**as Umschlagbild zeigt ein Aquarell des Heinsberger Künstlers Gerhard Mevissen, der in der Eifel wohnt und arbeitet. Es ist inspiriert von seiner intensiven Beschäftigung mit dem Leben und Wirken der Heiligen Edith Stein. Mit künstlerischen Mitteln und der ihm eigenen kontemplativen Arbeitsweise zeichnet er den geistlichen Weg Edith Steins und ihr inneres Ringen mit Gott um ihre zentrale Lebensentscheidung nach.

**D**ie Umschlagrückseite bildet ab, was Edith Stein selbst nach 13-jährigem Suchen im Mai 1933 in der Kapelle des Kölner Karmel kniend formuliert hat: „Es kam über mich die Ruhe des Menschen, der an seinem Ziel angelangt ist.“

**D**ie Bilder von Gerhard Mevissen visualisieren seine eigenen authentischen geistlichen Prozesse. Auch dies ist ein Grund, warum sie uns besonders geeignet erscheinen, unser Exerzitienprogrammheft zu bereichern, als Einladung, uns selbst auf den inneren Weg zu begeben. An dem Gesprächsprozess unseres Teams mit dem Maler über geistliche Prozesse und Kunst, der zu dieser Entscheidung geführt hat, war in engagierter Weise auch der Grafiker Bernd Schermuly beteiligt.

**W**ir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

# EINLADUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die krisenhafte Erfahrung der Corona-Pandemie steht uns nachhaltig vor Augen, und auch die bedrückende Situation unseres Klimas ist und bleibt eine weitere, weltweite Herausforderung. Der Anspruch dieser Größen liegt sicher nicht allein in ihrer operativ technischen Bewältigung und Beherrschung. Wir sind auch in unseren persönlichen Haltungen, Entscheidungen, in unserem geistlichen Leben angefragt und herausgefordert. Wer weist uns glaubhaft und uneigennützig den Weg, um persönliche Verantwortung zu entdecken und Umkehr einzuleiten?

Jesus geht unser Leben mit, er kennt unsere innere und äußere Lebenssituation. Liebevoll und barmherzig und klar kommt er uns im Evangelium in seinen Begegnungen, Gesprächen und Handlungen entgegen. Er lässt uns nicht allein, geht uns vielmehr voraus und nach. Er sieht und erkennt uns bis hinein in die tiefsten Winkel unseres Herzens. Er bittet um Umkehr und spricht uns dazu immer wieder Mut zu: „Fürchtet euch nicht!“ (Mt 28,10). Jesus zeigt sich uns als „der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6), als das lebendige Innerste der Wirklichkeit. Darum ist er aus seiner Fülle heraus in jeder unserer Lebenssituationen das entscheidende Angebot für ein gelingendes und erfülltes Leben (Joh 10,10). Damit wir das wieder neu erkennen, annehmen und vertiefen können sind wir eingeladen, seine ausgestreckten Hände zu ergreifen und mit seinen Augen auf unser Leben zu schauen. Über diesen „geistlichen Weg“ spricht Jesus sich uns zu. Nach und nach erwacht er in uns und mit ihm an unserer Seite die wahre Erkenntnis über unser Leben. Lassen wir uns überraschen von seiner Dynamik, von seiner Freude an uns. J. A. Gonzales Sainz bringt diesen inspirierten Weg markant so zum Ausdruck: „Das Innerste der Wirklichkeit zum Herz der Erkenntnis machen“.

Dies einmal wieder auf unterschiedliche Weise zu erfahren, sind Sie alle sehr herzlich in unsere Kurse eingeladen. Wir freuen uns auf Sie! Auf Ihre Rückmeldungen sind wir gespannt, Ihre Hinweise sind für uns weiterhin Ansporn.

Ihr

Ihre



Patrick Oetterer  
Leiter des Referates  
Geistliches Leben  
und Exerzitienhaus

Petra Dierkes  
Leiterin der Hauptabteilung  
Seelsorge



Wir weisen darauf hin, dass die finanzielle Situation eine Anhebung unserer Kursgebühren verlangt und bitten um Verständnis. Katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss aus Mitteln des Exerzitiensekretariates beantragen. Es besteht kein Rechtsanspruch darauf. Das Edith-Stein-Exerzitienhaus des Erzbistums Köln kommt nach Altenberg. Das „Alte Brauhaus“ in unmittelbarer Nähe des Altenberger Doms soll dafür zu einem Haus umgebaut werden, in dem Exerzitienkurse und weitere geistliche Angebote zentral stattfinden können. Es steht noch nicht genau fest, wann dort die Kursarbeit beginnen kann. Zurzeit werden die Kurse in unterschiedlichen Häusern vorrangig im Erzbistum Köln angeboten. Unser Angebot an geistlichen Veranstaltungen finden Sie auch im Internet unter:

[https://tagen.erzbistum-koeln.de/edith\\_stein\\_exerzitienhaus/](https://tagen.erzbistum-koeln.de/edith_stein_exerzitienhaus/)

Zusätzlich finden Sie in diesem Programm ausgewählte Kursangebote verschiedener anderer Träger und Häuser im Erzbistum Köln. Diese Angebote sind über die angegebenen Anschriften ab S. 144 zu erfragen. Bitte, nehmen Sie bei Interesse zu diesen Anbietern selbst Kontakt auf.

Unter der Internetadresse [www.exerzitien.info](http://www.exerzitien.info) finden Sie Informationen zu Exerzitienangeboten und zu Exerzitienhäusern aus deutschen und österreichischen Diözesen.

Interessierte können mit Blick auf besondere Zielgruppen und Formate - wie beispielsweise Frauenspiritualität, Familienexerzitien, Ausbildung Gebt dem Geist Raum - Werbeflyer als Auszüge aus dem Gesamtprogramm anfordern.

## HINWEISE

# INHALT

<b>Einladung</b> .....	<b>2</b>
<b>Exerzitien</b> .....	<b>6</b>
<b>Kontemplation</b> .....	<b>30</b>
<b>Pilgern</b> .....	<b>44</b>
<b>Bibel und Spiritualität</b> .....	<b>54</b>
<b>Jahreskreis und Heilige</b> .....	<b>66</b>
<b>Besondere Zielgruppen</b> .....	<b>74</b>
<b>Kreativität, Leib, Geist</b> .....	<b>98</b>
<b>Aus- und Fortbildungen</b> .....	<b>120</b>
<b>Geistliche Begleitung</b> .....	<b>124</b>
<b>Seelsorgliches Gespräch</b> .....	<b>127</b>
<b>Glossar · Exerzitien/Kontemplation/Bibliodrama/Scharing-Eutonie</b> .....	<b>128</b>
<b>Veranstaltungsübersicht</b> .....	<b>130</b>
<b>KursleiterInnen</b> .....	<b>138</b>
<b>Liste der Häuser - Adressen</b> .....	<b>144</b>
<b>Kooperationspartner</b> .....	<b>147</b>
<b>Edith-Stein-Exerzitienhaus</b> .....	<b>150</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>151</b>
<b>Anmeldekarte Exerzitienhaus</b> .....	<b>154</b>

# EXERZITIEN

„Lass dein Mund still sein,  
dann spricht dein Herz.  
Lass dein Herz stille sein,  
dann spricht Gott!“

(Gebet der koptischen Christen)



# EXERZITIEN

## „DER HERR IST IN DEINER MITTE“

*Ignatianische Kurzexerzitien*

Die Sehnsucht Gottes ist es, den Menschen nahe zu sein. Exerzitien wollen helfen, der Nähe Gottes im eigenen Leben neu oder vertieft auf die Spur zu kommen, die je eigene Antwort darauf zu finden und Kraft zu schöpfen für den Weg durch das neue Jahr.

Eucharistiefeier · durchgängiges Schweigen · Schriftbetrachtung · tägliches Einzelgespräch · Anbetung

Marianne Bonzelet

Ermlandhaus der Katharinschwwestern in Xanten | S. 144

290 EUR (Unterkunft / Verpflegung im Selbstversorgerhaus, Kursgebühr)

[marianne.bonzelet@koeln.de](mailto:marianne.bonzelet@koeln.de)

**02.01.2021 | 06.01.2021 |**

**Sa 17 bis Mi 14 Uhr**



## „LASS DEIN LICHT AUFLEUCHTEN IN MIR“

*Ignatianische Einzelexerzitien*

durchgängiges Schweigen · Impulse · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Eucharistiefeier · Anbetung

Pfr. Volker Weyres,  
Marianne Bonzelet

Benediktinerinnenabtei St. Scholastika | S. 144

ca. 450 EUR

[marianne.bonzelet@koeln.de](mailto:marianne.bonzelet@koeln.de)

**08.02.2021 | 13.02.2021 |**

**Mo 16 bis Sa 13.30 Uhr**

## „DIE SEGEL SETZEN“

*Einzelexerzitien mit  
gemeinschaftlichen Elementen*

Sich dem Zuspruch und Anspruch des Evangeliums öffnen - dazu laden die Exerzitien ein. Sie ermutigen, uns der eigenen Lebens- und Glaubensgeschichte zu stellen und unsere Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen.

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

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

518 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**12.02.2021 | 20.02.2021 |**

**Fr 18 bis Sa 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## „HEILIGE: VORBILDER FÜR UNSER LEBEN“

*Exerzitien in der Gruppe*

Heilige Menschen sind gelebtes Evangelium. Einige heilige Menschen näher kennenzulernen, um daraus für sein eigenes geistliches Leben zu schöpfen, darum soll es in den Exerzitien gehen. Heilige machen Mut für ein Leben aus dem Glauben.

Vorträge · Stille und Besinnung · Gespräch  
· Anbetung und Eucharistiefeier · durchgängiges Schweigen

P. Karl-Heinz Vogt OMI

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

548 EUR

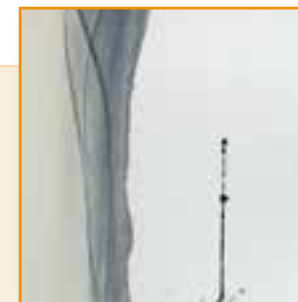
02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**19.02.2021 | 26.02.2021 |**

**Fr 18 bis Fr 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



# EXERZITIEN

## „ICH WILL DICH MIT MEINEN AUGEN LEITEN.“ (Ps 38,2)

### Ignatianische Einzelexerzition

Einzelexerzitionen sind ein intensiver Beziehungsweg zwischen dem Menschen und Gott. Im Hören auf die Schrift, im begleiteten Gespräch, in der Stille kann die Einheit mit Gott erfahren werden.

Durchgehendes Schweigen · Begleitgespräch · Leichte Körperübungen (Eutonie)

Sr. Simone Rimmert CJ

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

784,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**19.02.2021 | 28.02.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „DIE EHRE GOTTES IST DER LEBENDIGE MENSCH.“

### Schweigeexerzition 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

Andrea Hein, Markus Roentgen

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

230 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**15.03.2021 | 18.03.2021 |**

**Mo 10 bis Do 13 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitionenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitionenhaus.de)

## „LIEBE DAS LEBEN UND LEBE DIE LIEBE“

### Ignatianische Einzelexerzition

Die Einzelexerzitionen laden dazu ein, sich einzuüben in eine Haltung der Offenheit, die es möglich macht, Gott, sich selber und die Mitmenschen tiefer zu erkennen und zu erfahren.

Regelmäßige Gebetszeiten · Durchgehende Stille · Gemeinschaft · Feier der Eucharistie · tägl. Einzelgespräch

P. Norbert Cuypers SVD

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

819,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**19.03.2021 | 28.03.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „WER GESAMMELT IN DER TIEFE LEBT ...“ -

### EXERZITIEN IN DER GRUPPE

#### Exerzition mit Impulsen Edith Steins

Warum sich nicht einmal eine „erfüllte“ Auszeit gönnen, „geistliche“ Vertiefung und (Neu-) Orientierung? Leben und Erfahrungen einer Frau können dabei (auch Männern) helfen, im eigenen Leben und Tun diese Dimensionen (wieder) zu entdecken.

Impulse und Austausch in der Gruppe · Morgenlob und abendliche Leib-Seele-Geist-Übungen

P. Felix M. Schandl OCarm.

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

558 EUR

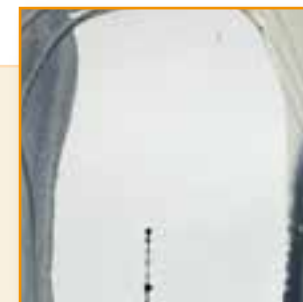
02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**30.04.2021 | 07.05.2021 |**

**Fr 18 bis Fr 13 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



# EXERZITIEN

## „WAS SUCHST DU?“

### Ignatianische Einzelexerzitien

Die Exerzientage sind eine Chance, Gott im eigenen Leben wieder neu zu entdecken, das eigene Leben zu ordnen, auf Gottes Stimme zu hören und Impulse für den eigenen Lebensweg zu bekommen. Der Übungsweg der Exerzitien ist ganz auf den persönlichen Weg der Einzelnen ausgerichtet und will helfen, im Alltag mit Gott zu leben.

Durchgehendes Schweigen · persönliche Gebetszeiten · tägliches begleitendes Einzelgespräch

Sr. Christine Zeis MC

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

784,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**30.04.2021 | 09.05.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „NOCH LEBENDIGER, KRAFTVOLLER UND SCHÄRFER...“

(Nach Hebr. 4,12)

### Filmexerzitien mit Schwert

Die Exerzitien führen in den spirituellen Umgang mit dem Schwert ein. Dabei wird ein bewussterer Umgang mit den eigenen Wünschen und Emotionen eingeübt. Als Impulsbegleiter dienen themenbezogene Spielfilme.

Schwertübungen · Spielfilme · Gebetszeiten  
· Stillephasen · Austausch

PR Tom Döker, GR Tobias Wolf

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

172 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**13.05.2021 | 16.05.2021 |**

**Mi 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## „WENN EINER IN SEHNSUCHT NACH MIR ATMET ...“

(nach Joh 14,23)

### Ignatianische Exerzitien mit Bibliodrama

Im Schweigen Hörende werden - auf das Wort Gottes und auf die inneren Bewegungen der eigenen Sehnsucht hin. Und sich so im Bibliodrama hineinbegeben ins Spiel, das den Raum öffnet für den Kontakt mit sich selbst, mit den Anderen und mit Gott. In der Leibwahrnehmung den Körper als lebendig pulsierendes Ganzes erkunden - dem Atem seinen freien Lauf lassen.

Schweigen · Bibliodrama · Gebetszeiten  
· Einzelbegleitung · Gruppenaustausch ·  
Leibwahrnehmung

Christa Pesch

Nicola Dohr

D Heribert Siek

Kloster Ehrenstein, Neustadt / Wied | S. 145

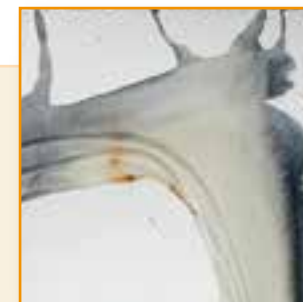
230 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**02.06.2021 | 06.06.2021 |**

**Mi 17.30 bis So 15.30 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „BRANNT UNS NICHT DAS HERZ ...“

### Ignatianische Exerzitien

Wenn eine Sehnsucht mich zieht, eine Ahnung mich lockt, dann ist unser Herz angesprochen. Herzenerfahrungen begleiten das Vertrauen und das eigene Glauben. In Stille, Gebet und biblischen Impulsen kann eine neue Sicht auf das eigene Leben und seine Fragen wachsen. Quellen der Kraft und des Vertrauens öffnen sich. Die schöne Umgebung von St. Thomas lädt ein.

Tagesimpulse · Heilige Schrift · Stille und Schweigen · begleitende Einzelgespräche

PR Manfred Becker-Irmen,  
PR Ulrike Fraune, N.N.

Exerzitienhaus St. Thomas | S. 144

265 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**02.06.2021 | 06.06.2021 |**

**Mi 17 bis So 15 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# EXERZITIEN

## „MUTIGE FRAUEN“

### Filmexerziten

Engagierte Frauen begegnen uns in der Bibel ebenso wie in Spielfilmen. Aus welcher Quelle schöpfen sie ihre Energie, ihren Mut? Wofür setzen sie sich ein? Und wie können sie unser Alltagsleben inspirieren, unser Gebet, unsere Gottsuche, unsere Spiritualität bereichern? Spielfilme · Schweigen · Gebet · Eucharistiefeier · Gruppen- und Einzelgespräche · Impulsfragen

Dr. Thomas Kroll  
Pfr. Andreas Blum

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145  
195 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**09.06.2021 | 12.06.2021 |**

**Mi 18 bis Sa 15 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „INNEHALTEN AUF EINER INSEL“

### Einzelexerziten auf Wangerooge

Einzelexerziten 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. Exerziten 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 · Schweigemediation · tägliches Begleitgespräch · Angebot Leibübungen · gemeinsamer Gottesdienst

Raphaela Ernst, D Patrick Oetterer  
Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 145  
780 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**10.06.2021 | 16.06.2021 |**

**Do 18 bis Mi ca. 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „AUF SEINEM SEE - WIRF DEIN NETZ AUS!“

### Einzelexerziten mit gemeinschaftlichen Elementen

Das eigene Leben ordnen und sich neu auf den Ruf zur Nachfolge einzulassen, dazu geben die Exerziten Raum. Sie öffnen uns einen Zugang zu unserer innersten Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung, nach Heilung und Selbstwerdung.

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

Sr. M. Helene Zimmer OSF  
Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

518 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**11.06.2021 | 19.06.2021 |**

**Fr 18 bis Sa 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „LASS MICH DICH ERKENNEN“

### Ignatianische Einzelexerziten

„Lass mich dich erkennen“ – Das ist einerseits Ausdruck meiner Sehnsucht nach intensiverer Gottesbeziehung, andererseits kann der Satz auch von Gott her verstanden werden. ER sehnt sich nach dem Menschen – nach mir! -, sucht meine Nähe, um mich mit seiner Liebe einzuhüllen.

Eucharistie und Anbetung · Schriftbetrachtung · durchgängiges Schweigen · tägliches Einzelgespräch

Marianne Bonzelet  
Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen,  
Aachen | S. 145

484 EUR

Telefon: +49 (0) 241 4789 311,  
[gaestehaus@schervier-orden.de](mailto:gaestehaus@schervier-orden.de)

**04.07.2021 | 10.07.2021 |**

**So 16 bis Sa 14 Uhr**

# EXERZITIEN

## „DIE HEILIGE SCHRIFT - FÜR DAS LEBEN AUSGELEGT“

### Vortragsexerzitien

Unter diesem Thema werden wir uns fragen, was die Heilungsgeschichten, Begegnungsgeschichten, Passions- und Auferstehungsgeschichten für unseren Alltag bedeuten können.

P. Karl Meier SDS

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

561,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**16.07.2021 | 23.07.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „INTENSIV GOTT BEGEGNEN“

### Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien sind eine intensive Zeit der Gottesbegegnung im Schweigen. Dieser Weg im durchgehenden Schweigen soll neue Freude am Leben und Glauben im Hier und Jetzt schenken.

Eutonie · tägliche Eucharistiefeier ·  
Einzelgespräch

Abt Friedhelm Tissen OSB

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

408,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**20.07.2021 | 25.07.2021 |**

**Di 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „DENN ALLES IST IN IHR ENTHALTEN“

### Ignatianische Kurzexerzitien mit Bibliolog

Nach jüdischer Überzeugung findet ein Mensch alles in der Tora - manchmal überraschenderweise - sogar sich selbst. Wir werden einige biblische Geschichten unter uns lebendig werden lassen und entdecken, was sie uns für unser Leben sagen - gemeinsam im Bibliolog und jede/r für sich - im lebendigen Austausch und in Stille, Ruhe, Bewegung, Gespräch, Gebet

Gemeinsam im Bibliolog und jede/r für sich  
· im lebendigen Austausch · in Stille ·  
Ruhe · Bewegung · Gespräch · Gebet

Marianne Bauer, P. Lutz Müller SJ

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

451 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**11.08.2021 | 15.08.2021 |**

**Fr 18 bis Di 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „UND ER STELLTE EIN KIND IN IHRE MITTE“ (Mk 9,36)

### Filmexerzitien mit Kinderfilmklassikern

Wer erinnert sich nicht gerne an die „Leinwand-Vorbilder“ unserer Kindheit? Wie haben Pippi, Balou und Co. uns geprägt, und worin finden wir uns auch heute noch wieder?

Kinderfilme · Impulse · Gebetszeiten ·  
Austausch

PR Tom Döker, PR Martin Kalff,  
Brigitte Pfothenauer

Haus Altenberg, Altenberg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**27.08.2021 | 29.08.2021 |**

**Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# EXERZITIEN

## „WENN WIR DOCH WÄREN WAS WIR SIND“

Exerzitien in der Gruppe

Als Vertraute/r Gottes leben

Wenn wir das Vertrauen Gottes in uns nicht ernst nehmen, werden wir nie das werden, was wir von Gott her sind. Mit biblischen Erzählungen wollen wir das Vertrauen das Gott in uns hat, befreien und entfalten in der Hoffnung, dass wir es dann auch wagen werden.

2 tägliche biblische Impulse · Schweigen · Morgenlob · Abendlob · Eucharistiefeier · persönliches Gespräch

P. Eric Riechers SAC

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S.144

546,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**03.09.2021 | 10.09.2021 |**

**Fr 18 bis Fr 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „GEH FÜR DICH“ (Gen 12,1)

Ignatianische Exerzitien  
mit kontemplativen Elementen

Ignatianische Exerzitien mit durchgehendem Schweigen, täglichem Impuls, Einzelgesprächen, Angebot von Leibübungen, gemeinsamen Tagesausklang.

Pfr. Dr. Claus Lücker

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S.144

606,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**05.09.2021 | 12.09.2021 |**

**So 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „VOR UNERLEUCHTETER FRÖMMIGKEIT BEWAHRE UNS GOTT!“

Exerzitien mit Impulsen

Terasas von Avila

Religion (auch christliche) gerät in Verdacht, menschenfeindliche und wirklichkeitsfremde Vorschriften gewaltsam durchzusetzen. Das Leben und die lebendigen Erfahrungen einer Karmelitin mit Gott zeigen das Gegenteil und geben auch heutiger Sehnsucht nach glaubwürdigen und tragfähigen spirituellen Erfahrungen und „geistlichen“ Lebensweisen gute Impulse.

Impulse und Austausch in der Gruppe · Morgenlob und abendliche Leib-Seele-Geist-Übungen · Schweigen

P. Felix M. Schandl OCarm

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S.144

546,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**08.10.2021 | 15.10.2021 |**

**Fr 18 bis Fr 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „GOTT BEGEGNEN“

Ignatianische Einzelexerzitien

HL. Messe als tägliches Angebot, täglich ein persönliches Begleitungsgespräch, täglich vier persönliche Gebetszeiten (Betrachtung), Schweigen

P. Götz Werner SJ

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S.144

784,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**08.10.2021 | 17.10.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

# EXERZITIEN

## „LASS MICH DICH ERKENNEN“

*Ignatianische Einzelexerzition*

„Lass mich dich erkennen“ – Das ist einerseits Ausdruck meiner Sehnsucht nach intensiverer Gottesbeziehung, andererseits kann der Satz auch von Gott her verstanden werden. ER sehnt sich nach dem Menschen – nach mir! -, sucht meine Nähe, um mich mit seiner Liebe einzuhüllen.

Eucharistiefeier und Anbetung ·  
Schriftbetrachtung · durchgängiges  
Schweigen · tägliches Einzelgespräch

Marianne Bonzelet

Studienhaus St. Lambert,  
Burg Lantershofen | S. 146

495 EUR

[marianne.bonzelet@koeln.de](mailto:marianne.bonzelet@koeln.de)

**11.10.2021 | 17.10.2021 |**

**Mo 16 bis So 14 Uhr**



## „NUR STILLE UND VERTRAUEN VERLEIHEN EUCH KRAFT“

*Kontemplative Exerzition  
mit Schwertübungen*

Wir laden Sie ein zu Exerzition, die Schritt für Schritt hinführen zum kontemplativen Gebet mit dem Namen Jesus Christus auf der Grundlage der „Kontemplativen Exerzitionen“ nach Franz Jalics. Dabei handelt es sich um durchgehende Schweigeexerzitionen.

Kontemplatives Sitzen · geistliche Impulse ·  
Übungen mit dem Schwert · durchgehendes  
Schweigen

PR Monika Lutz, Pfr. Michael Nolten

Kloster Ehrenstein, Neustadt / Wied | S. 145

265 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**13.10.2021 | 17.10.2021 |**

**Mi 09.30 bis So 14.00 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitionenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitionenhaus.de)

## „DENN FÜR GOTT IST NICHTS UNMÖGLICH.“ (Lk 1,37)

*Ignatianische Einzelexerzition  
im Schweigen*

Kann ich diesem Gott, für den nichts unmöglich ist, trauen? Diese Exerzitionen sind Tage des Gebetes. Sie sind erfahrungsbezogen und auf die Einzigartigkeit des Einzelnen abgestimmt. Im Schweigen, Hören, Üben kann sich mein Vertrauen (wieder neu) auf Gott hin ausrichten und vertiefen. Er kommt mir entgegen!

Durchgehendes Schweigen · persönliche  
Gebetszeiten · tägliches begleitendes  
Einzelgespräch · Leibübung

PR Maria Cieslik, GR Ulrike Fraune,  
Pfr. Benedikt Bünnagel

Exerzitionenhaus Gertrudenstift, Rheine

518 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**15.10.2021 | 22.10.2021 |**

**Fr 17 bis Fr 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitionenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitionenhaus.de)



## „... DER HAT AUF KEINEN SAND GEBAUT“

*Filmexerzition*

Ausgewählte Spielfilme und biblische Texte konfrontieren mit folgenden Fragen: Wie viel Gottvertrauen ist möglich, ja nötig - angesichts der Corona-Pandemie und deren Folgen? Was gibt Trost und Kraft angesichts privater und gesellschaftlicher Herausforderungen? Worauf baue ich mein Leben, bauen wir unsere Gesellschaft?

Spielfilme · Schweigen · Gebet ·  
Eucharistiefeier · Gruppen- und  
Einzelgespräche · Impulsfragen

Dr. Thomas Kroll  
Pfr. Andreas Blum

Tagungshotel Haus Maria in der Aue,  
Wermelskirchen | S. 146

195 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**10.11.2021 | 13.11.2021 |**

**Mi 18 bis Sa 15 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitionenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitionenhaus.de)

# EXERZITIEN

## „SEELENSEHNSUCHT“

Einzelexerziten 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, tgl. 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.144

550 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**12.11.2021 | 16.11.2021 |**

**Fr 17 bis Di 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „GESANDT ZU DIENEN UND HINZUGEBEN“

Exerziten in der Gruppe

Ignatianische Exerziten mit biblischen Betrachtungen

P. Christoph Wrembek SJ

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

571,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**19.11.2021 | 26.11.2021 |**

**Fr 18 bis Fr 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „EFFATA - ÖFFNE DICH“

Ignatianische Einzelexerziten im Schweigen

Ziel dieser Tage ist es, Gott im eigenen Leben wieder neu zu entdecken, das eigene Leben zu ordnen, auf Gottes Stimme zu hören, wohin er mich führen will in diesen Exerzientagen.

Durchgehendes Schweigen · Hinweise für das persönliche Beten · tägliches begleitendes Einzelgespräch

P. Ludwig Dehez SJ

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

784,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**19.11.2021 | 28.11.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „ADVENTLICHE EINLADUNG: WERDE!“

Einzelexerziten mit gemeinschaftlichen Elementen

Die Exerziten laden ein, der persönlichen Berufung „MenschWERDUNG“ nachzuspüren und die von Gott geschenkte Einzigartigkeit anzunehmen.

In den täglichen Einzelgesprächen werden Elemente aus dem Berufungskoaching eine Unterstützung sein, die Freude an der eigenen Menschwerdung zu vertiefen. Die adventlichen Schrifttexte und geistlichen Impulse helfen beim Finden der persönlichen Lebensaufgabe und der persönlichen Vision.

Schriftimpulse – persönliche Gebetszeiten – Feier der Eucharistie – Eucharistische Anbetung – durchgehendes Schweigen – begleitendes Einzelgespräch  
Vorgespräch erforderlich

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

518 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**28.11.2021 | 06.12.2021 |**

**Fr 18 bis Sa 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



# EXERZITIEN

## „DENN DER ORT, WO 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 (Kontakt) - vermittelt auch weitere Begleiter/innen

Nach Absprache 1-10 Tage

kostenfrei

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**Termin nach Vereinbarung**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „SICH SELBST UND GOTT ERFAHREN“

### *Einführungstag - Exerzitien*

Sie spüren ein Bedürfnis nach mehr Liebe, Kraft, Ruhe, Klarheit, Ordnung in ihrem Leben?

Sie suchen einen Weg spiritueller Vertiefung?

Sie haben von Exerzitien als Möglichkeit der Selbst- und Gotteserfahrung gehört? Sie wollen aber erst mal schnuppern, statt gleich einen mehrtägigen Kurs zu belegen? Dann ist dieses Tagesangebot das richtige für Sie!

Wort- und Schweigemeditation · Körperübungen · Möglichkeit zum Einzelgespräch · Zeit für Stille und Gebet

Silvia Betinska, Johannes Lieder

Kardinal-Hengsbach-Haus, Essen | S. 145

26 EUR pro Tag

[team.exercitia@bistum-essen.de](mailto:team.exercitia@bistum-essen.de)

Tel.: 0201-49001-22, Mo bis Fr 8-12 Uhr

**20.02.2021, 23.10.2021 |**

**Sa 09.30 bis 17 Uhr**

[www.team-exercitia.de](http://www.team-exercitia.de)

## REGELMÄSSIGE EXERZITIENANGEBOTE BITTE ERFRAGEN:

### Alfter

Pfr. Georg Theisen ······ 0228 641354

D Rüdiger Gerbode und Lydia Gerbode ·· 0228 644327

Marita Thenée MA ······ 0228 640504

### Altenkirchen Asbach

Sr. Barbara Schulenberg FC ······ 02686 335

### Bonn

Pfr. Bernd Kemmerling ······ 0228 218460

Marita Thénee M.A. ······ 0228 640504

### Düsseldorf

Stadtdekanat: PR Georg Lingnau ······ 0211 90102-24

### Hürth - Efferen - Hermülheim

PR Martin Bartsch ······ 0221 4769218

D Heribert Siek, Marianne Stein, Edith Gasper,

PR Stefanie Bartsch

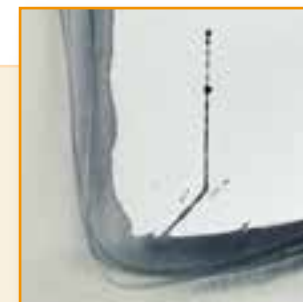
### Erfstadt

Pfarrverband Rotbach-Erftaue, Dekanat Erfstadt:

GR Ingo Krey ······ 02235 956413

### Euskirchen

D Werner Jacobs ······ 02251 146547



# EXERZITIEN

## Frechen

---

Pfr. Wolfgang Scherberich ..... 02234 9910690

## Grevenbroich

---

PR Maria Cieslik ..... 0151 10441887

## Kerpen-Horrem

---

Salvatorianerinnen:

Sr. Angela Cöppicus SDS ..... 02273 602-333

Sr. Waltraud Mahle SDS ..... 02273 602-206

## Kaarst

---

Prof. Dr. Martina Deckert ..... 02131 603919

Edgar Nowack ..... 02131 2989643

oder ..... 0171 2035992

## Köln

---

PR Monika Christa Lutz ..... 0221 94653970

PR Doris Dung-Lachmann ..... 0221 9535505

Pfr. Jürgen Dreher ..... 0221 80195032

## Mettmann (Kreisdekanat)

---

Langenfeld: PR Detlef Tappen ..... 0177 2438600

Velbert: PR Gisbert Punsmann ..... 02051 967153

## Niederkassel-Rheidt

---

PR Teresa Ferfecki ..... 02208 9218818



## Remscheid

---

GR Monika Lilge ..... 02191 4624285

## 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

PR Christa Neumann ..... 0202 2538273



# ZURUF

eine tägliche Übung

Lichtnester:

In Zeiten,  
wenn Hellsichtige  
schwarzsehen,

dürfen wir nicht aufhören,  
Lichtnester zu suchen,

in denen wir,  
verheißungsträchtige Gelege  
warmhalten  
und neuen Gesang  
ausbrüten.

Er durchsonnt uns auf Herzhöhe,  
lässt in uns das dennoch Mögliche  
im Unmöglichen wirklich werden.

Gerhard Mevissen

# GERHARD MEVISSSEN

„Meine Bildwelt strömt aus kontemplativen Erfahrungen. Sie ist geprägt von Stilleräumen in einer rastlosen und entgrenzten Welt, die ich u.a. durch den Verlust von Gegenwärtigkeit, Resonanzfähigkeit und Spiritualität bedroht sehe.“

**Der Künstler Gerhard Mevissen erklärt zu seiner Arbeitsweise als Maler:**

Meinen Tag beginne ich in aller Frühe, indem ich mich zunächst in eine absichtslose Stille begeben, in einen Prozess des Loslassens von rationalem und egozentrischem Denken und Handeln. Stattdessen übe ich mich darin, mich dem Spirituellen und Poetischen zu überlassen, das ich hier vorfinde. Ich erlebe das vor allem als eine innere Haltung des Wartens, des Wartens auf Anwesenheit und Verwandlung mit dem Ziel eines möglichst absichtslosen Empfangens. Wenn ich warte, mache ich mich offen für das, was

entgegenkommt. Ich weite mich in einer Haltung der Empfangsbereitschaft. Das braucht Vertrauen. Statt sich zu fürchten, verletzt oder gar vernichtet zu werden durch das, was mich hier an geistig-geistlicher Gewalt treffen kann, versuche ich mich auf die Tragfähigkeit der jahrelangen Erfahrungen zu verlassen, innerhalb meiner Potenziale wachsend gefordert, aber nicht zerstört zu werden durch die Tiefe der ergreifenden Atmosphären in den Begegnungen mit der und in der Stille. Denn ich gebe mich dann in eine Situation, in der ich mich etwas Grösserem, Komplexerem, Tieferem aussetze. Ausgehend von dieser Kontemplation als Tagesbeginn gehe ich nach und nach in die schöpferischen Prozesse über und mache mich darin unerreichbar für das Alltägliche bis zum Mittag. Im zweiten Teil des Tages trete ich dann mehr und mehr ein in die organisatorischen, dialogischen und familiären Dimensionen meines Lebens.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Thomas Menges, Das Sichtbare ruht im Unsichtbaren. Interview mit Gerhard Mevissen über kontemplative Malerei, unter: [www.gerhard-mevissen.de/downloads/gerhard\\_mevissen\\_kontemplative\\_malerei.pdf](http://www.gerhard-mevissen.de/downloads/gerhard_mevissen_kontemplative_malerei.pdf)



# KONTEMPLATION

„Dir ist Schweigen Lobgesang, Gott,  
auf dem Zion, Dir erfüllt man Gelübde.  
Du erhöhst das Bittgebet.“

(Ps 65, 2-3)



# KONTEMPLATION

## „WER GOTT FINDET, DER GELANGT AUCH ZU SICH SELBST“

### Kontemplation am Abend

Das kontemplative Schweigen kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken in uns achtsam und wohlwollend wahrzunehmen und in eine tiefere Verbundenheit mit der Mitwelt und der göttlichen Wirklichkeit zu finden. Im einfachen Dasein und in der Ausrichtung auf Jesus Christus lauschen wir dem inneren Gebet und wollen wahrnehmen, was sich in der Stille zeigt.

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

Christine Ockenfels

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

kostenfrei, offenes Angebot, Wer zum ersten Mal kommt, nimmt bitte vorher Kontakt auf

Tel. 02204 964 11 88,  
[info@klang-und-kontemplation.de](mailto:info@klang-und-kontemplation.de)

04.01.2021 | 12.01.2021, 18.01.2021,  
01.02.2021, 09.02.2021, 22.02.2021,  
01.03.2021, 09.03.2021, 15.03.2021,  
23.03.2021, 29.03.2021, 13.04.2021,  
19.04.2021, 27.04.2021, 03.05.2021,  
17.05.2021, 25.05.2021, 31.05.2021,  
08.06.2021, 14.06.2021, 22.06.2021,  
28.06.2021, 05.07.2021, 13.07.2021,  
19.07.2021, 27.07.2021, 02.08.2021,  
23.08.2021, 31.08.2021, 14.09.2021,  
20.09.2021, 28.09.2021, 04.10.2021,  
12.10.2021, 18.10.2021, 26.10.2021,  
08.11.2021, 16.11.2021, 22.11.2021,  
30.11.2021, 06.12.2021, 14.12.2021,  
20.12.2021 |

Immer montags oder dienstags,  
19.15 bis 21 Uhr

[www.klang-und-kontemplation.de](http://www.klang-und-kontemplation.de)



## „IM SCHWEIGEN HÖREN“

### Oasentage

Im ganz normalen Alltag kommt die Ruhe oft zu kurz. In diesen Tagen haben Sie die Gelegenheit, abseits Ihrer üblichen Umgebung auszuruhen, die Seele baumeln zu lassen. Schenken Sie sich und Gott Zeit, um auf SEIN Wort (im Schweigen) zu hören, SEINE Gegenwart wahrzunehmen, sich mit IHM auszutauschen.

Schweigen · Besinnung · Gebet · Eucharistiefeier des Sonntags · auf Wunsch begleitendes Gespräch

Sr. Angela Cöppicus SDS,  
Sr. Waltraud Mahle SDS

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

97 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

02.01.2021 | 03.01.2021 |

Sa 12 bis So 16 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „GIB MIR EIN HÖRENDES HERZ!“

### (1 Kön 3,9)

### Es ist Zeit, innezuhalten

Achtsam, gelassen und liebevoll erkennt ein hörendes Herz im Pochen der pulsierenden Wirklichkeit den Herzschlag des göttlichen Lebens als Kern all dessen, was sich in der Stille zeigt. So dient die Meditation im Geist des Ashram Jesu dem Vertrautwerden mit der eigenen Wirklichkeit und der Annahme seiner selbst zur größeren Freiheit und Liebe.

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

Christa Pesch

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

27 EUR pro Termin (gesamt 162 EUR)  
Buchung einzelner Termine ist möglich  
[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

16.01.; 20.02.; 13.03.; 24.04.; 29.05.;  
26.06.2021 |

Sa 09.30 - 17 Uhr

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# KONTEMPLATION

## „GEBET IN DER STILLE“

Einführungstag  
in das kontemplative Beten

Dieser Einführungstag ist geeignet für alle, die die kontemplative Gebetsweise - ein stilles Sich-Einlassen auf die göttliche Gegenwart - kennenlernen möchten oder schon Erfahrenes mit anderen vertiefend üben wollen.

25-minütige Gebetseinheiten · Impulse · Körperwahrnehmung · Austausch

Helmut Konjetzky, Reinhard Welp, Silvia Betinska, Johannes Lieder

Kardinal-Hengsbach-Haus, Essen | S. 145

20 EUR pro Tag

[team.exercitia@bistum-essen.de](mailto:team.exercitia@bistum-essen.de)

Tel.: 0201-49001-22, Mo bis Fr 8-12 Uhr

**23.01.2021, 22.08.2021 |**

**jeweils Sa 10 bis 16 Uhr**

[www.team-exercitia.de](http://www.team-exercitia.de)

## „MIT VERBUNDENEN AUGEN DIE WURZELN DES HIMMELS ERBLICKEN“

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 · Qigong · Einzelgespräche · Gottesdienst

Gertrud Kieserg

Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 144

18 EUR pro Termin

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**06.02.2021 | 06.03., 08.05., 05.06., 04.09,  
02.10., 04.12. 2021 |**

**Sa 09.30 - 17 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## „LEBEN AUS DER QUELLE - VIA INTEGRALIS“

Kontemplationstag  
für AnfängerInnen 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).

Spez. Einführung für Anfänger · Kurs im Schweigen · bis zu 3 Stunden Meditation · Vortrag - Gottesdienst · Begleitgespräch möglich

PR Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 145

32,00 EUR | Kurs und Verpflegung

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,  
[postmaster@fbs-bonn.de](mailto:postmaster@fbs-bonn.de), 0228 / 944 900

**20.02.2021 |**

**Sa 09.30 bis 16.30 Uhr**

[www.viaintegralis-bonn.de](http://www.viaintegralis-bonn.de)

## „DAS WESENTLICHE VOLLZIEHT SICH IM GROSSEN SCHWEIGEN.“

Frère Roger

Kontemplative Einzelexerzitien  
in der Gruppe

Aus den Schätzen aller spirituellen Wege steigt in unseren Tagen eine gemeinsame Erkenntnis auf: Die Suche nach Stille und Tiefgang kann durch bloßes Da-Sein und die schweigende Begegnung mit dem Geheimnis Gottes einen Platz finden und wirkt sich in der Persönlichkeitsentwicklung und dadurch im ganzen Leben aus.

Durchgängiges Schweigen · Impulse · Körperübungen · Einzelgespräche · Eucharistiefeier

Silvia Betinska,  
Dr. Klaus Kleffner,  
Johannes Lieder

Kardinal-Hengsbach-Haus, Essen | S. 145

435 EUR

Mail: [team.exercitia@bistum-essen.de](mailto:team.exercitia@bistum-essen.de)  
Tel.: 0201-49001-22, Mo bis Fr 8-12 Uhr

**22.03.2021 | 28.03.2021 |**

**Mo 14.30 bis So 13 Uhr**

[www.team-exercitia.de](http://www.team-exercitia.de)



# KONTEMPLATION

## „ES LIEGT IM STILLESEIN EINE WUNDERBARE MACHT...“

### 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 · Gottesdienst

Gertrud Kieserg

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**26.03.2021 | 28.03.2021 |**

**Fr 17.30 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „IM SCHWEIGEN HÖREN“

### Oasentage

Im ganz normalen Alltag kommt die Ruhe oft zu kurz. In diesen Tagen haben Sie die Gelegenheit, abseits Ihrer üblichen Umgebung auszuruhen, die Seele baumeln zu lassen. Schenken Sie sich und Gott Zeit, um auf SEIN Wort (im Schweigen) zu hören, SEINE Gegenwart wahrzunehmen, sich mit IHM auszutauschen.

Schweigen · Besinnung · Gebet · Eucharistiefeier des Sonntags · auf Wunsch begleitendes Gespräch/Impuls

Sr. Angela Cöppicus SDS oder

Sr. Waltraud Mahle SDS

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

97 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**27.03.2021 | 28.03.2021 |**

**Sa 12 bis So 16 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „LEBEN AUS DER QUELLE - VIA INTEGRALIS“

### 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 · sechs Stunden Meditation pro Tag · Vortrag  
· Begleitgespräche · Gottesdienste · Vorerfahrung nötig!

PR Winfried Semmler-Koddenbrock,

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

95 EUR Kurs | 312,50 EUR

Unterkunft und Verpflegung

Katholisches Bildungswerk Bonn,

Kasernenstr. 60, 53111 Bonn,

Tel. 0228 / 42979-0,

[info@bildungswerk-bonn.de](mailto:info@bildungswerk-bonn.de)

**11.05.2021 | 16.05.2021 |**

**Di 18 bis So 13 Uhr**

[www.viaintegralis-bonn.de](http://www.viaintegralis-bonn.de)



## „SCHWEIGENDE STILLE“

### Einzelexerziten in der Gruppe

In der schweigenden Stille dieser Tage kann neue Liebe, Kraft, Klärung, Ordnung, Heil(ung) und Sinnempfinden wachsen. Das ist eine einzigartige Lebenschance, aber natürlich auch ein Wagnis: Dazu sind Sie herzlich eingeladen und ermutigt! Wenn Sie interessiert sind, aber noch Fragen dazu haben, wenden Sie sich gern an die Begleitenden.

Durchgehendes Schweigen · Impulse  
· Yogaübungen · Begleitgespräche · Gemeinsame Gebetszeiten

Silvia Betinska, Marianne Wilms

Kardinal-Hengsbach-Haus, Essen | S. 145

295 EUR

[team.exercitia@bistum-essen.de](mailto:team.exercitia@bistum-essen.de)

Tel.: 0201-49001-22, Mo bis Fr 8-12 Uhr

**02.06.2021 | 06.06.2021 |**

**Mi 18 bis So 13 Uhr**

[www.team-exercitia.de](http://www.team-exercitia.de)

# KONTEMPLATION

## „KOMMT UND SEHT!“ – DIE BERUFUNG DER ERSTEN JÜNGER

### Tage der Kontemplation

Das kontemplative Schweigen kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken wahrzunehmen. Der Übungsweg verbindet das ostkirchliche Herzensgebet mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst des achtsamen und geduldigen Verweilens einzuüben. Einsteiger sind genauso willkommen wie Geübte, die ihre Praxis vertiefen wollen.

Wahrnehmungsübungen · spirituelle Impulse · Sitz- und Gehmeditationen · Möglichkeit zum Einzelgespräch

Petra Bigge, Christine Ockenfels  
Exerzitenhaus St. Thomas | S. 144  
138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

11.06.2021 | 13.06.2021 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

[www.klang-und-kontemplation.de](http://www.klang-und-kontemplation.de)

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „IM ALLTAG ZUR RUHE KOMMEN“

### Oasentage

Im ganz normalen Alltag kommt die Ruhe oft zu kurz. In diesen Tagen haben Sie die Gelegenheit, abseits Ihrer üblichen Umgebung auszuruhen, die Seele baumeln zu lassen. Schenken Sie sich und Gott Zeit, um auf SEIN Wort (im Schweigen) zu hören, SEINE Gegenwart wahrzunehmen, sich mit IHM auszutauschen.

Schweigen · Besinnung · Gebet · Eucharistiefeier des Sonntags – auf Wunsch begleitendes Gespräch/Impuls

Sr. Angela Cöppicus SDS oder  
Sr. Waltraud Mahle SDS

Geistliche Begleitung

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

97 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

12.06.2021 | 13.06.2021 |

Sa 12 bis So 16 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „GIB MIR EIN HÖRENDES HERZ!“

(1 Kön 3,9)

### Beten als Hören

„Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“ (Kierkegaard) In diesem Sinn wollen wir uns einüben in das Hören, indem wir die eigene Wirklichkeit wahrnehmen, bei ihr verweilen und durchleben, bis sie sich öffnet auf den Grund aller Dinge hin, aus dem Freiheit und Liebe zum Leben erwachsen können.

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

Christa Pesch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 145  
138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

09.07.2021 | 11.07.2021 |

Fr 17.30 bis So 15.30 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „GIB MIR EIN HÖRENDES HERZ!“

(1 Kön 3,9)

### Es ist Zeit, innezuhalten

Ein hörendes Herz - achtsam, gelassen und liebevoll - erkennt im Pochen der pulsierenden Wirklichkeit den Herzschlag des göttlichen Lebens als Kern all dessen, was sich in der Stille zeigt. So dient die Meditation im Geist des Ashram Jesu dem Vertrautwerden mit der eigenen Wirklichkeit und der Annahme seiner selbst zur größeren Freiheit und Liebe.

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

Christa Pesch

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

27 EUR pro Termin (gesamt 135 EUR)  
Buchung einzelner Termine ist möglich

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

21.08.; 25.09.; 23.10.; 13.11.; 11.12.2021 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



# KONTEMPLATION

## „IM SCHWEIGEN HÖREN“

### Oasentage

Im ganz normalen Alltag kommt die Ruhe oft zu kurz. In diesen Tagen haben Sie die Gelegenheit, abseits Ihrer üblichen Umgebung auszuruhen, die Seele baumeln zu lassen. Schenken Sie sich und Gott Zeit, um auf SEIN Wort (im Schweigen) zu hören, SEINE Gegenwart wahrzunehmen, sich mit IHM auszutauschen.

Schweigen · Besinnung · Gebet · Eucharistiefeier des Sonntags – auf Wunsch begleitendes Gespräch/Impuls

Sr. Angela Cöppicus SDS oder  
Sr. Waltraud Mahle SDS

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

97 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**11.09.2021 | 12.09.2021 |**

**Sa 12 bis So 16 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.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 singen.

Fredy Bilger

Tagungshotel Maria in der Aue,  
Wermelskirchen | S. 146

172 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**24.09.2021 | 26.09.2021 |**

**Fr 18 bis So 13 Uhr**

[www.einfach-still-sein.de](http://www.einfach-still-sein.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## „LEBEN AUS DER QUELLE - VIA INTEGRALIS“

### 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 · sechs  
Stunden Meditation pro Tag · Vortrag  
· Begleitgespräche · Gottesdienste ·  
Vorerfahrung nötig!

PR Winfried Semmler-Koddenbrock

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

20,00 EUR Kurs | 133,50 EUR  
Unterkunft und Verpflegung

Katholisches Bildungswerk Bonn,  
Kasernenstr. 60, 53111 Bonn,  
Tel. 0228 / 42979-0,  
[info@bildungswerk-bonn.de](mailto:info@bildungswerk-bonn.de)

**05.11.2021 | 07.11.2021 |**

**Fr 18 bis So 13 Uhr**

[www.viaintegralis-bonn.de](http://www.viaintegralis-bonn.de)

## „ZURUF-BERUFUNG“

### Einkehrtag

Gott hat mich ins Leben gerufen, was ist meine Berufung? Wie kann ich ihr auf die Spur kommen, um sie mehr und mehr mit dem Ziel einer tief inneren Klarheit, Wahrhaftigkeit und Zufriedenheit im Vertrauen auf ihn zu leben? Gemeinsam mit dem kontemplativen Maler Gerhard Mevissen wollen wir uns mit unserer Berufung befassen.

Stille · Austausch · Gebet ·  
Auseinandersetzung mit Impulsen ·  
kreativ-malendes Schaffen

Gerhard Mevissen, Pfr. Regamy Thillainathan,  
D Patrick Oetterer

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145  
29 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**13.11.2021 |**

**Sa 09 - 17 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# KONTEMPLATION

## „MARÁNA THÁ - UNSER HERR, KOMM!“ (1 Korinther 16, 22)

### Tag der Kontemplation

Das kontemplative Schweigen kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken wahrzunehmen. Der Übungsweg verbindet das ostkirchliche Herzensgebet mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst des achtsamen und geduldigen Verweilens einzuüben. Einsteiger sind genauso willkommen wie Geübte, die ihre Praxis vertiefen wollen.

Wahrnehmungsübungen · spirituelle Impulse · Sitz- und Gehmeditationen · Möglichkeit zum Einzelgespräch

Petra Bigge, Christine Ockenfels  
Exerzitienhaus St. Thomas | S.144

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**10.12.2021 | 12.12.2021 |**

**Fr 18 bis So 13 Uhr**

[www.klang-und-kontemplation.de](http://www.klang-und-kontemplation.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „IM SCHWEIGEN HÖREN!“

### Oasentage

Im ganz normalen Alltag kommt die Ruhe oft zu kurz. In diesen Tagen haben Sie die Gelegenheit, abseits Ihrer üblichen Umgebung auszuruhen, die Seele baumeln zu lassen. Schenken Sie sich und Gott Zeit, um auf SEIN Wort (im Schweigen) zu hören, SEINE Gegenwart wahrzunehmen, sich mit IHM auszutauschen.

Schweigen · Besinnung · Gebet · Eucharistiefeier des Sonntags · auf Wunsch begleitendes Gespräch/Impuls

Sr. Angela Cöppicus SDS oder  
Sr. Waltraud Mahle SDS

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S.144

97 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**11.12.2021 | 12.12.2021 |**

**Sa 12 bis So 16 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „VIA INTEGRALIS“

### Kontemplation offenes 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.

PR Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S.145

2 EUR Kurs | Richtpreis pro Abend

nicht nötig für Geübte; für Ungeübte bei  
W. Semmler-Koddenbrock, 0228 / 963 9588,  
[w.semmler-k@t-online.de](mailto:w.semmler-k@t-online.de)

**Mo 18.00 bis 19.30 Uhr / wöchentlich  
(außer in den Schulferien)**

[www.viaintegralis-bonn.de](http://www.viaintegralis-bonn.de)

## „SITZEN · BETEN · DASEIN“

### Kontemplation zum Wochenausklang

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

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

Christian Ansorge

Kath. Kirche St. Nikolaus, Köln-Sülz | S.145

kostenfrei

Tel. 01578/2060274 bzw. per Mail an  
[info@kontemplation-koeln.de](mailto:info@kontemplation-koeln.de)

**vierzehntägig jeweils Freitags |  
19.30 bis 21 Uhr**

[www.kontemplation-koeln.de](http://www.kontemplation-koeln.de)



## Herz des Wandrers

Nur streunen  
durch festgebaute Häuser.  
Bleib Gast in den Unterkünften  
die das Leben anbietet.  
Behalt das Herz des Wandrers.  
Schütz deine Sehnsucht.

Hüllen –  
Wieviel sind nötig zum Überleben  
und:  
Überlebt deine Freiheit mit ihnen?

Laß selbst Schönheit  
wenn sie festhält.

Schlaf nicht zu lang  
in gesicherten Wänden!

Haus  
hab  
als Zelt.

Behalt das Herz des Wanders  
niste nur ein als  
Zugvogel  
sehnsüchtig nach anderem Land.

(Gisela Dreher-Richels)





# PILGERN

## „LIEBE BRAUCHT BEWEGUNG - ZU ZWEIT IM LEBEN GEMEINSAM UNTERWEGS“

Die Paar-Radtour zum Valentinstag

Verliebte, verlobte und verheiratete Paare radeln im kommenden Februar, kurz nach dem Valentinstag gemeinsam durch eine Region des Erzbistums Köln, dieses Mal durch das Bergische Land. Alles dreht sich um das Thema Liebe und Partnerschaft im Alltag und wird gemeinsam mit den Paaren mit besonderen Impulsen und Aktionen an verschiedenen Zielorten angesprochen.

Tagestour ca. 8 Std.

PR Regina Oediger-Spinrath,

GR Georg Kalkum

Dr. Udo Wallraf

Veranstalter: Redaktion Adventszeit in Kooperation mit der Katholischen Ehepastoral, dem Katholischen Bildungswerk Gummersbach, KulturKirche Oberberg und dem Projekt [pfarr-rad.de](http://pfarr-rad.de) im Katholisch-Sozialen Institut.

Start und Ziel: Marienheide

Verlauf und Stationen werden noch bekannt gegeben

35 EUR pro Paar

**21.02.2021 |**

**So 10 bis 18 Uhr**



## „TOUR INS LICHT“

Radwallfahrt

Die Tour ins Licht startet in der Nacht und führt in den Morgen. Die Radwallfahrt steht ganz im Zeichen der österlichen Botschaft, die vom Dunkel der Kälte und der Vergänglichkeit den Weg ins Lebendige und Wärmende des Lichtes zeigen will. Auf der ca. 25 km langen Strecke verbindet sie spirituelle Elemente an den jeweiligen Kirchen und Kapellen mit Naturerfahrung und Gemeinschaftserleben. Die Dunkelheit, die Stille, das Gebet und der Gesang werden im Mittelpunkt stehen.

Tourenlänge ca. 25 km · Halbtagestour · ca. 4 Std. · Start: 04:00 Uhr

Dieter Böttcher, N.N.

Veranstalter: Pfarreiengemeinschaft Kaarst/Büttgen, Kreisdekanat Neuss, [pfarr-rad.de](http://pfarr-rad.de) im Katholisch-Sozialen Institut

Kirche Heilig Geist, Neuss | S. 145

5 EUR

**Termin wird noch bekannt gegeben**

[www.tour-ins-licht.de](http://www.tour-ins-licht.de)

## „UNTERWEGS“

7. Wuppertaler Radkreuzweg

Zum siebten Mal findet der Wuppertaler Fahrradkreuzweg auf dem Fahrradweg der sog. 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 besuchten Stationen des Fahrradkreuzweges stehen in Verbindung mit den „vergessenen Orten aus der Nazi-Zeit“ entlang der Nordbahntrasse. Der Radkreuzweg erinnert an dieses dunkle Kapitel der jüngeren Vergangenheit, das vielen Menschen Not, Leid und Tod gebracht hat.

Tourenlänge ca. 13 km · Halbtagestour ca. 3 Std.

Dr. Werner Kleine, Dr. Udo Wallraf

Veranstalter: Katholische Citykirche Wuppertal und [pfarr-rad.de](http://pfarr-rad.de) im Katholisch-Sozialen Institut.

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse, Wuppertal | S. 146

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

kostenlos

**06.03.2021 |**

**Sa 11.15 Uhr**



## „AUF SCHATZSUCHE UNTERWEGS AUF DEM RHEINSTEIG“

Ein Pilger-Abenteuer für junge Erwachsene (18-27)

Du magst Geocaching oder möchtest es kennen lernen? Dein Insta-Account braucht dringend neue Fotos? Du bist körperlich fit und 25 Kilometer pro Tag, also 75 Kilometer an drei Tagen mit eigenem Rucksack schrecken Dich nicht ab, sondern Du freust Dich auf die Herausforderung?

Pilgern · Geocaching · Instagram · Gebete · Gespräche

Daniela Otto, Judith Göd

Jugendherbergen entlang des Rheinsteigs  
100 EUR

Anmeldung bei der Caritas

**24.03.2021 | 27.03.2021 |**

**Mi 08 bis Sa 13 Uhr**

<https://t1p.de/Rheinsteig>

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

# PILGERN

## „AUF DEM JAKOBSWEG DURCH DAS ERZBISTUM KÖLN“

Wuppertal-Beyenburg bis Remscheid-Lennep

Pilgern heißt aufbrechen, loslassen, sich neuen Erfahrungen aussetzen: dem Fremden, der Einfachheit, dem Wetter und den eigenen Themen, Fragen und Gefühlen. In der Langsamkeit des Gehens und der körperlichen Erfahrung eröffnet das Pilgern eine intensive Art, sich selbst zu begegnen. – Für die Etappe von 10,3 Kilometern ist mittlere Kondition erforderlich.

Pilgern in der Gruppe in Stille und im Austausch zu persönlichen Themen und Mittagsrast in der Natur

Nikola Hollmann, Andrea Slavik

Treffpunkt: Maria-Magdalena-Kirche in Wuppertal-Beyenburg

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

29 EUR

28.03.2021 |

So 10 bis 16 Uhr

[www.spirituell-wandern.de](http://www.spirituell-wandern.de)

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „AUF DEM JAKOBSWEG DURCH DAS ERZBISTUM KÖLN“

Von Remscheid-Lennep bis Wermelskirchen

Pilgern heißt aufbrechen, loslassen, sich neuen Erfahrungen aussetzen: dem Fremden, der Einfachheit, dem Wetter und den eigenen Themen, Fragen und Gefühlen. In der Langsamkeit des Gehens und der körperlichen Erfahrung eröffnet das Pilgern eine intensive Art, sich selbst zu begegnen. – Für die Etappe von 9 Kilometern ist mittlere Kondition erforderlich.

Pilgern in der Gruppe in Stille und im Austausch zu persönlichen Themen und Mittagsrast in der Natur

Nikola Hollmann, Andrea Slavik

Treffpunkt: Wermelskirchen Busbahnhof, Bahnhofstraße

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

29 EUR

11.04.2021 |

So 10 bis 16 Uhr

[www.spirituell-wandern.com](http://www.spirituell-wandern.com)

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „SPIRITUALITÄT DES PILGERNS IN VERGANGENHEIT UND GEGENWART“

Das Seminar widmet sich der Frage, welche Wandlung die das Pilgern tragende Spiritualität im Laufe der Jahrhunderte erfahren hat. Worin zeigt sich ein unverbrüchlicher Wesenskern dieser Spiritualität? Inwieweit haben sich Gottesverständnis und die Erfahrung des Weges für die Pilgernden verändert? Fachleute der Pilgerbegleitung informieren und diskutieren mit Ihnen in diesem Seminar, das in Kooperation mit der Deutschen St. Jakobus-Gesellschaft durchgeführt wird.

Udo Huett, Prof. Dr. Klaus Herbers u.a.

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145

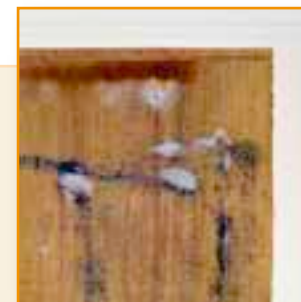
125 EUR

Gabi Schupsky, Tel. 02241 2517 412, [schupsky@ksi.de](mailto:schupsky@ksi.de)

08.05.2021 | 09.05.2021 |

Sa 15 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „GEMEINSAM SCHWEIGEND UNTERWEGS“

Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen. Kurze Impulse unterbrechen das Schweigen und wollen „Nahrung“ geben. Bei der Mittagspause und zum Abschluss wird Gelegenheit zum Austausch sein.

Start und Ziel: Kloster Heisterbach (Treffpunkt am Barocken Torhaus).

Schweigen · Wandern · Text-Impulse · Austausch

Michael Steiner

Katholische Familienbildungsstätte Bonn | S. 145

kostenlos

[postmaster@fbs-bonn.de](mailto:postmaster@fbs-bonn.de) oder

Tel: 0228 - 944 900

08.05.2021 |

Sa 10 bis 16 Uhr

[www.fbs-bonn.de](http://www.fbs-bonn.de)

# EXERZITIEN UNTERWEGS

## „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. 145

288 EUR - es können zusätzliche Kosten für Fahrfahrten, Eintritte oder Spenden bei Besuchen anfallen

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**27.06.2021 | 02.07.2021 |**

**So 17.30 bis Fr 11 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „PILGERFORUM 2021“

Das jährlich durchgeführte Pilgerforum, das vom KSI in der bewährten Kooperation mit der Deutschen St. Jakobus - Gesellschaft ausgerichtet wird, ist seit vielen Jahren für die Teilnehmenden durch die Kombination von schönen Wegen, die wir gemeinsam gehen, interessanten Vorträgen, Meditationen und geistlichen Impulsen, sowie dem Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten in froher Runde zu einer Quelle der Freude und Kraft geworden.

Udo Huett, Christoph Kühn u.a.

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145

495 EUR bei Unterbringung im DZ, 247,50 EUR  
Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre

Gabi Schupsky, Tel. 02241 2517 412,  
[schupsky@ksi.de](mailto:schupsky@ksi.de)

**25.07.2021 | 30.07.2021 |**

**So 14.30 bis Fr 11 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „ZWISCHEN MYTHOS UND MYSTIK“

*Pilgerreise nach Griechenland*

Diese Reise bietet die Gelegenheit, einen vertieften Einblick in die Spiritualität der griechisch-orthodoxen Kirche zu erhalten. Auf ihr können Sie die grandiosen Naturlandschaften und die herausragenden Kulturzeugnisse des Epirus kennenlernen. Und sie verbindet all dies mit der Möglichkeit zu einem ganz persönlichen Innehalten.

Udo Huett

Epirus, Nordwestgriechenland

1.695 EUR bei Unterbringung im DZ, 540 EUR  
Einzelzimmerzuschlag

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

Nähere Informationen: Udo Huett

E-Mail: [Huet@ksi.de](mailto:Huet@ksi.de)

Mobil: 0177 3884 185

**15.09.2021 | 25.09.2021 |**

**Beginn und Ende entsprechend der Flugzeiten**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „VON DOM ZU DOM“

*Pilgerweg vom Kölner Dom  
zum Aachener Dom*

Zu Fuß unterwegs sein zwischen Menschen und Möglichkeiten, lädt der Pilgerweg ein, sich vom Alltag auszuklinken, auf neue Blickwinkel einzulassen und nach Gott zu fragen.

Morgenlob · geistlicher Impuls unterwegs ·  
Abendgebet · täglich ca. eine Stunde Gehen  
im Schweigen

Klara Lamsfuß, Klaus Müller-Lamsfuß

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

675 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**17.09.2021 | 26.09.2021 |**

**Fr 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

# EXERZITIEN UNTERWEGS

## „MIT DEM RAD DURCH GOTTES SCHÖPFUNG“

*Bistumsradwallfahrt 2021*

Die zum siebten Mal stattfindende große Bistumsradwallfahrt findet in Kooperation mit der Redaktion SommerZeit und der Domwallfahrt am letzten Septemberwochenende statt. In jedem Jahr stehen ein neues Thema und eine andere Region unseres Erzbistums auf dem Programm. In diesem Jahr wird sie durch die abwechslungsreiche Voreifel führen. Nähere Angaben werden in der Ausgabe der SommerZeit 2021 veröffentlicht. Dann ist auch die Anmeldung.

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

Auf Anfrage

Offene Teilnahme ohne Anmeldung

**25.09.2021 | 26.09.2021 |**



## „RADWALLFAHRT ZU EHREN DER MADONNA DEL GHISALLO“

Die in einer Kapelle am Comer See in Italien verehrte Madonna del Ghisallo wurde am 13. Oktober 1949 von Papst Pius XII zur Schutzpatronin der Radfahrer erhoben. Seit Kurzem wird die Fahrradheilige erstmals nördlich der Alpen auch in einer Seitenkapelle der Kirche St. Ludger in Wuppertal-Vohwinkel verehrt. Zu ihrem Gedenktag wird am darauffolgenden Samstag eine Radwallfahrt durchgeführt, die an der Wichernkapelle im Wuppertaler Norden startet und über die Nordbahntrasse zur Kirche St. Ludger in Wuppertal-Vohwinkel führt. Dort findet ein Fahrradgottesdienst mit Segnung der Fahrerinnen und Fahrer sowie ihrer Räder statt.

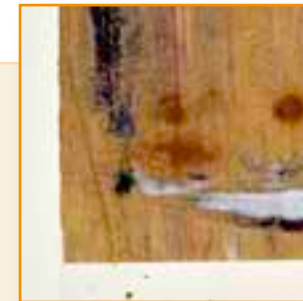
Dr. Werner Kleine, Dr. Udo Wallraf

Veranstalter: Citypastoral Wuppertal,  
Pfarrgemeinde St. Ludger, Wuppertal Vohwinkel,  
[pfarr-rad.de](http://pfarr-rad.de) im Katholisch-Sozialen Institut

Offene Teilnahme

kostenlos

**16.10.2021 |**



# BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„Denn Gott gibt den Geist  
unbegrenzt.“

(Joh 3,34)



# BIBEL UND SPIRITUALITÄT

## „BETEN MIT HERZ UND VERSTAND“

*Gefühle:  
ein sehr persönlicher Weg zu Gott*

In biblischen Texten begegnen wir unterschiedlichen Gefühlen wie z.B.: Angst, Eifersucht, Erbarmen, Freude, Jubel, Traurigkeit, Vertrauen, Zärtlichkeit und Zorn. Auch Jesus drückte Gefühle aus und nahm sie bei anderen wahr. Von einigen dieser Beispiele inspiriert, sind die Teilnehmenden eingeladen, eigene Erfahrungen mit „Gefühl – vollem“ Gebet zu machen.

Theoretische Herleitung · biblische Impulse  
· Austausch in der Gruppe · persönliches Gebet

Dr. Hannah Schulz

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**15.01.2021 | 17.01.2021 |**

**Fr 17 bis So 14 Uhr**

<https://sinnvoll-supervision.de>

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „MARIA - ÜBERFRAU ODER SCHWESTER IM GLAUBEN?“

*Begegnung mit der Mutter Jesu*

An Maria scheiden sich die Geister. Je nach Herkunft und Prägung gibt es die unterschiedlichsten Bilder. Bibliodrama-Erfahrungen sind ein Weg der persönlichen Annäherung an Maria.

Bibliodrama und bibliodramatische Elemente,  
Austausch · Stille Zeiten · Morgen- und Abendlob

Heidi Streubel

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

201 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**22.01.2021 | 24.01.2021 |**

**Fr 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „WAS SUCHT IHR?“ (Joh 1,38)

## „WEN SUCHST DU?“ (Joh 20,15)

*Nachmittage im bibliodramatischen Prozess*

Jesus fragt damals und heute. Seine Fragen treffen ins Herz. Sie öffnen Räume für Begegnung, Beziehung und Dialog. Der Jahreskurs ermöglicht, sich im Bibliodrama darauf einzulassen und dadurch mit sich selbst und den Anderen in Kontakt kommend die menschlich-göttliche Dynamik solcher Fragen im Spiel und in der Reflexion des Erlebten zu erfahren.

Körperwahrnehmung · Bewegung · Hören auf Gottes Wort · Spiel · Reflexion und Austausch

Christa Pesch

Sylvia Dörnemann

Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 144

70 EUR (Gesamtkurs)

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**25.01.; 22.02.; 22.03.; 19.04.; 17.05.;**

**14.06.; 23.08.; 20.09.; 25.10.; 22.11.2021 |**

**Mo 14 bis 18 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „STELL DIR VOR, ES GEHT DIR GUT“

*Ein Seminar für mehr Lebensqualität durch Aktivierung*

Der Spruch stimmt: „Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken.“ Darum ist es nicht egal, wie wir denken und handeln; denn unsere geistige Einstellung prägt Gesundheit und Heil - und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird.

Otto Pötter

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

271 EUR

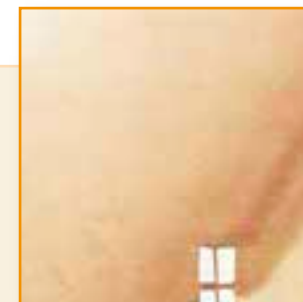
02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**29.01.2021 | 31.01.2021 |**

**Fr 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



# BIBEL UND SPIRITUALITÄT

## „... DAMIT SIE DAS LEBEN HABEN - IN FÜLLE“

Begegnung mit dem Johannes-Evangelium

„... damit sie das Leben haben - in Fülle“ (Joh 10,10). Begegnung mit dem Johannes-Evangelium und seiner Lebensbotschaft.

Impulse · Aussprache und Austausch · Schweigezeiten · Gebetszeiten · Eucharistiefeier · Gesprächszeiten

Pfr. Dr. Wilhelm Bruners

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

387,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**21.03.2021 | 26.03.2021 |**

**So 18 bis Fr 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „JIFTACHS TOCHTER“

(Richter 11,29-40)

Bibliodrama

Die spannende Geschichte im Buch der Richter lässt uns Zeuge eines Familiendramas ohne sichtbare Lösung werden. Eine gute Chance um sich mit eigenen Erlebnissen neu auseinanderzusetzen.

Ingrid-Maria Goldnau-Pickhardt

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

231 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**26.03.2021 | 28.03.2021 |**

**Fr 18 bis So 14.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „SIE ERZÄHLTEN, WAS SIE UNTERWEGS ERLEBT HATTEN.“

(nach Lk 24,14)

Werkkurs für biblische Erzählfiguren

Eine biblische Erzählfigur ist gut handhabbar und ausdrucksstark. Das biegsame Grundgerüst ermöglicht eine volle Beweglichkeit und macht damit ihre Ausdrucksmöglichkeiten fast grenzenlos. Im Rahmen des Werkkurses entsteht die Figur unter Anleitung - einen „Bausatz“ gibt es nicht.

Erarbeiten von 2 (-3) Figuren · Üben mit den Figuren (Haltung und Gestik) · Praktische Erfahrungen

Sr. Angela Cöppicus SDS

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

191,50 EUR, Grundmaterial: 40 EUR pro Figur

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**16.04.2021 | 18.04.2021 |**

**Fr 17 bis So 14 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „MITEINANDER GLAUBEN ERFAHREN“

Cursillo - der kleine Glaubenskurs

Im 3-tägigen Kurs werden wesentliche Inhalte des christl. 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 · versch. Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr. Burkhard Hoffmann und Team

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

140 EUR (incl. U/Verpfl.) / vorbehaltl. einer Preiserhöhung des Seminarhauses

Cursillo Sekretariat der Erzdiözese Köln, Hilde Ruiten, Rankestr. 16, 50935 Köln, 0221 - 43 51 22, [koeln@cursillo.de](mailto:koeln@cursillo.de)

**13.05.2021 | 16.05.2021 |**

**Do 18 bis So 18 Uhr**

[www.cursillo.de](http://www.cursillo.de)



# BIBEL UND SPIRITUALITÄT

## „DAS HOHELIED DER LIEBE IM ALTEN TESTAMENT“

*Intensive Meditationstage*

Das „Hohelied“ beschreibt in sehr direkter Form menschliche Liebe und Erotik, eröffnet aber auch Deutungen des Verhältnisses von Gott und Mensch in verschiedenen Formen.

Vorträge · Meditationen · Anleitungen · Reflexionen

Dr. Wolfgang Siepen

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S.144

580 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**26.05.2021 | 30.05.2021 |**

**Mi 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „MIT MEINEM GOTT ÜBERSPRINGE ICH MAUERN“

*(Ps 18)*

*Was meine Seele stark macht*

Exerzitienangebot speziell für  
Mitarbeitervertreter/innen

Menschen, die Herausforderungen gut meistern, verfügen über starke seelische Widerstandskräfte.

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 Krisenbewältigung helfen, die eigenen Stärken (neu) zu entdecken und Handlungsspielräume zu erweitern.

Kurzimpulse · erfahrungsorientierte Methoden · Bibelarbeit ·

Achtsamkeitsübungen · stille Zeiten

Petra Brenig-Klein

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S.145

Anmeldung über das KSI Siegburg,

[camp@ksi.de](mailto:camp@ksi.de)

257 EUR

**08.09.2021 - 10.09.2021 |**

**Mi 09 bis Fr 17 Uhr**

## „GEISTLICHEN MISSBRAUCH - ERKENNEN UND ÜBERWINDEN“

*Besinnungstage für Betroffene*

Beim geistlichen Missbrauch werden christliche Wahrheiten entstellt, übertrieben, einseitig verwendet. Sie werden meist subtil zu Druckmitteln umfunktioniert, um andere bewusst oder unbewusst zu manipulieren, zu kontrollieren und auszunutzen. Für Betroffene ist es wichtig, diese Entstellungen und Übertreibungen zu enttarnen, auch die eigene Rolle zu begreifen, um auf ganz persönliche Weise wieder neu in die befreiende Wahrheit des Glaubens und in die Begegnung mit der frohen Botschaft Jesu Christi eintreten zu können.

Impulse · Bibelarbeit · Austausch · Gebet · Begleitgespräch

D Patrick Oetterer, Dr. Hannah Schulz

Exerzitienhaus Getrudienstift, Rheine | S.144

195 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**03.06.2021 | 06.06.2021 |**

**Do 15 bis So 14 Uhr**

<https://sinnvoll-supervision.de>

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## „DER HL. GEIST UND DIE HL. SCHRIFTEN“

*Bibelmeditation mit James Manthra*

Der indische Karmelit P. James Manthra vermittelt mit Hilfe einer von ihm in seinem Meditationszentrum in Südindien entwickelten Meditationsform ein vertieftes Verständnis der Hl. Schrift.

Udo Huett

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S.145

229 EUR pro Wochenende

Gabi Schupsky, Tel. 02241 2517 412

[schupsky@ksi.de](mailto:schupsky@ksi.de)

**18.06.2021 - 20.06.2021;**

**25.06.2021 - 27.06.2021;**

**02.07.2021 - 04.07.2021**

**Der Kurs kann insgesamt oder ein einzelnes Wochenende auch separat gebucht werden.**

**Fr bis So**





# BIBEL UND SPIRITUALITÄT

## „DIE WAHRHEIT WIRD EUCH FREI MACHEN“

*Biblische Hilfen zu geistlichem Missbrauch*

Mittel des geistlichen Missbrauchs sind die Verdrehung und Überzeichnung christlicher Wahrheiten, um sie als Druckmittel zur Durchsetzung eigener Interessen zu benutzen. Anhand biblischer Beispiele werden Grundstrukturen geistlichen Missbrauchs deutlich. Jesu Umgang mit Macht bietet dazu einen wahrhaft befreienden Gegenentwurf. Für alle Interessierten.

Theoretische Herleitung · biblische Impulse · Austausch in der Gruppe · persönliche Reflexion

Dr. Hannah Schulz, D Patrick Oetterer

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**24.09.2021 | 26.09.2021 |**

**Fr 17 bis So 14 Uhr**

<https://sinnvoll-supervision.de>

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „MITEINANDER GLAUBEN ERFAHREN“

*Cursillo - der kleine Glaubenskurs*

Im 3-tägigen Kurs werden wesentliche Inhalte des christl. 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 · versch. Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr. Burkhard Hoffmann + Team

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

140 EUR (incl. U/Verpfl.) / vorbehaltl. einer Preiserhöhung des Seminarhauses

Cursillo Sekretariat der Erzdiözese Köln, Hilde Ruiten, Rankestr. 16, 50935 Köln, 0221 - 43 51 22, [koeln@cursillo.de](mailto:koeln@cursillo.de)

**21.10.2021 | 24.10.2021 |**

**Do 18 bis So 18 Uhr**

[www.cursillo.de](http://www.cursillo.de)

## „WAS WILLST DU, DASS ICH AN DIR TUE?“ (vgl. Mk 10,51)

*Wieder neu sehen können*

Das Angebot richtet sich zuerst an Einzelpersonen. Persönlich-geistliche Themen werden selbst eingebracht. Im klösterlichen Lebensrhythmus ist Zeit für das Gebet mit Psalmen, biblischen Texten und Anregungen aus der benediktinisch-zisterziensischen Spiritualität. Die individuelle Gestaltung ergibt sich aus einem (telefonischen) Vorgespräch.

Chorgebet · tägliche Heilige Messe · geistlicher Impuls · Begleitgespräch · Spaziergänge

P. Gregor Winter OCist

Kloster Langwaden, Grevenbroich | S. 145

79,00 EUR Vollpension pro Tag

02182 880 20 (Pforte)

[pater.gregor@klosterlangwaden.de](mailto:pater.gregor@klosterlangwaden.de)

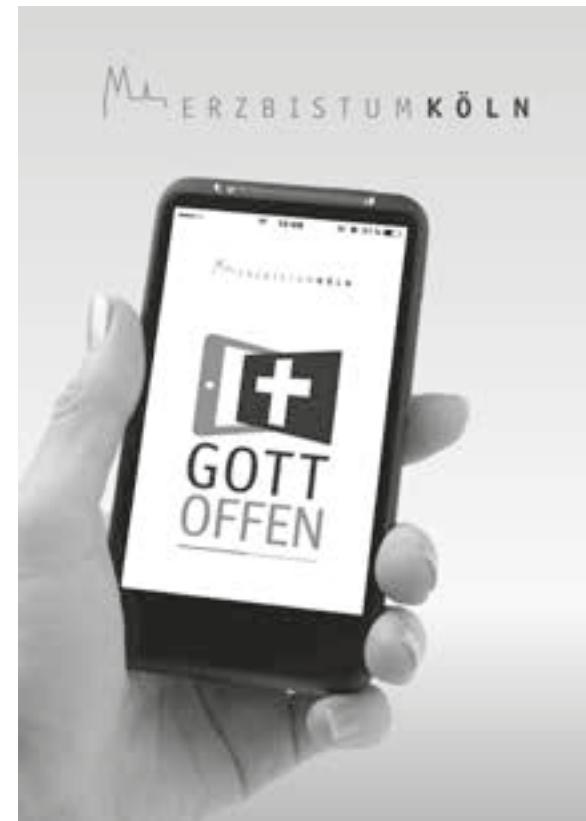
**3-5 ganze Tage | genauer Termin nach Vereinbarung**

[www.klosterlangwaden.de](http://www.klosterlangwaden.de)



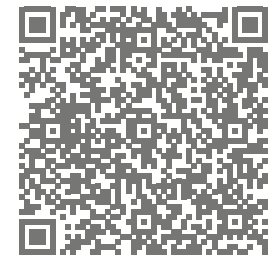
## DOMRADIO.DE

Hören Sie rein beim Domradio -  
Podcast: „Durchatmen - Der Seelsorge  
- Podcast“,  
Hauptabteilung Seelsorge, Referat  
Geistliches Leben und Exerzitienhaus



### 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.



# JAHRESKREIS UND HEILIGE

„Du Gott des Lebens,  
durchwirke mich mit deiner Kraft,  
damit ich sein kann was ich bin –  
Salz der Erde! ...“

(Hannelore Bares)



# JAHRESKREIS UND HEILIGE

## **GEISTLICH LEBEN MIT MUTTER TERESA VON KALKUTTA**

*Besinnungstage im Schweigen*

Mutter Teresa, 1910-1997, gründete 1950 den Orden der „Missionarinnen der Nächstenliebe“. Ihr Leben unter den Armen, Leidenden und Sterbenden, war eine Schule des Gebets: „Mit reinem Herzen lieben: alle lieben, besonders die Armen, das ist ein Gebet, das sich über die vierundzwanzig Stunden des Tages erstreckt.“

Durchgängiges Schweigen · Impulsvorträge · Gesprächsangebot · persönliches Gebet

D Raymund Schreinemacher

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

186 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**05.02.2021 | 07.02.2021 |**

**Fr 15 bis So 16 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## **„... DANN IST ER EINE NEUE SCHÖPFUNG“ (2 Kor 5,17)**

*Besinnungstage und Mitfeier der Kar- und Ostertage*

So wie einst die Israeliten aus ihrer Knechtschaft in Ägypten befreit wurden, so wurden auch wir durch die Taufe aus der Sünde befreit. Doch im Alltag fühlen wir uns manchmal gefangen und gelähmt. Wie oft schon haben wir versucht unsere Fesseln abzustreifen und den Zwängen zu entfliehen?

Mitfeiern der Liturgie · Impulse · kreatives Tun · Austausch · Meditation · zeitw. Schweigen

Sr. Angela Cöppicus SDS, Elisabeth Fußwinkel, P. Felix Schandl OCarm

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

370 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**31.03.2021 | 05.04.2021 |**

**Mi 18 bis Mo 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## **„AUFERSTEHUNG DES HERRN FEIERN“**

*Kar- und Ostertage für junge Erwachsene im Haus Altenberg mit Diözesanjugendseelsorger Tobias Schwaderlapp*

Gemeinsam werden wir die Liturgien der Kar- und Ostertage erleben und in Gesprächen, im kreativen Tun, Spaziergängen u.v.m. die Auferstehung des Herrn feiern.

Gespräche · kreative Tätigkeit · Spaziergänge · Feier der Liturgien

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp  
Martin Becker

Haus Altenberg, Altenberg | S. 145

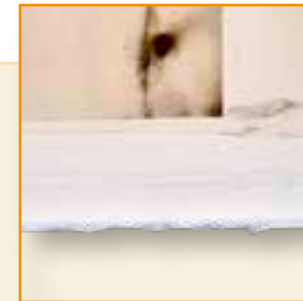
40 EUR

[becker@haus-altenberg.de](mailto:becker@haus-altenberg.de)

**01.04.2021 | 04.04.2021 |**

**Do 17.30 bis So 11.00 Uhr**

[www.haus-altenberg.de](http://www.haus-altenberg.de)



## **„EINFACH GLAUBEN?! - GEISTLICH LEBEN MIT THERESE VON LISIEUX“**

*Besinnungstage im Schweigen*

Therese von Lisieux zeigt uns mit ihrem „Kleinen Weg“, dass Glauben keine komplizierte Angelegenheit zu sein braucht.

Durchgängiges Schweigen · Impulsvorträge · falls erwünscht Gesprächsangebot · persönliches Gebet

D Raymund Schreinemacher

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

186 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**01.10.2021 | 03.10.2021 |**

**Fr 15 bis So 16 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

# JAHRESKREIS UND HEILIGE

## „WIE EIN LIED AUS MEINEM HERZEN“

Oasentag zum 1. Advent  
für Frauen und Männer

Im Singen und Betrachten alter und neuer Adventslieder sowie biblischer Bilder kommen wir nicht nur in Kontakt mit den Worten der Schreiber, sondern lauschen gleichzeitig unserer inneren Sehnsucht: Bin ich bereit, dem Stern zu folgen? Was habe ich im Gepäck auf dem Weg zur Krippe?

Biblische Impulse · gemeinsames Singen · kreative Elemente · Stille und Austausch

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 145

35 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**27.11.2021 | 27.11.2021 |**

**Sa 10 bis 17 Uhr**

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## „IN DER MENSCHWERDUNG HAT GOTT SEIN TIEFSTES GEHEIMNIS OFFENKUNDIG GEMACHT“

(Hildegard von Bingen)

Besinnungstage zu Weihnachten

„In der Menschwerdung hat Gott sein tiefstes Geheimnis offenkundig gemacht.“ (Hildegard von Bingen) Das große Geheimnis der Menschwerdung steht im Mittelpunkt dieser Tage. Gott wird Mensch - der Gottessohn Menschensohn, und damit unser Bruder, der mit uns und unter uns lebt(e).

Mitfeiern der Liturgie · Impulse · persönliche Zeiten · kreatives Tun · Austausch in der Gruppe

Sr. Angela Cöppicus SDS, Elisabeth Fußwinkel, P. Felix M. Schandl OCarm

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

373,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**22.12.2021 | 27.12.2021 |**

**Mi 18 bis Mo 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „JUBILATE DEO - JUBELT DEM HERRN“

Den Jahreswechsel anders erleben

Wir werden auf Gottes Wort und Textimpulse hören, Gedanken und Empfindungen durch die Taizé-Gesänge und mit Hilfe einfacher Bewegungsformen und Atemtechniken vertiefen.

Einüben von Taizé-Gesängen und gemeinsames meditatives Singen · Textimpulse · Körpergebet als Angebot

Vera Tigges

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

309 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**29.12.2021 | 01.01.2022 |**

**Mi 16.30 bis Sa 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „GOTT FÜR SEINE WOHLTATEN DANKEN“

Besinnungstage zum Jahreswechsel

„Man muss wenigstens so viel Zeit aufwenden, Gott für seine Wohltaten zu danken, als man gebraucht hat, ihn darum zu bitten.“ (Vinzenz von Paul). Der Jahreswechsel ist uns Anlass, dankbar zurück zu schauen auf das was war, bittend in die Zukunft zu blicken.

Mitfeiern der Liturgie · Impulse · persönliche Zeiten · kreatives Tun · Austausch in der Gruppe

Sr. Angela Cöppicus SDS, Elisabeth Fußwinkel, Sr. Waltraud Mahle SDS, P. Felix M. Schandl OCarm

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

298 EUR

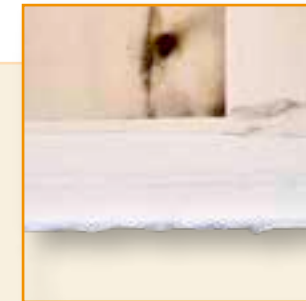
02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**29.12.2021 | 02.01.2022 |**

**Mi 18 bis So 10 Uhr**

**Mi 18 bis So 10 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



# JAHRESKREIS UND HEILIGE

## **MAXHAUS - KATHOLISCHES STADTHAUS DÜSSELDORF**

### *Glaube*

Das Maxhaus ist das Katholische Stadthaus in Düsseldorf, ein Franziskanerkloster, das mit neuer Architektur des 21. Jahrhunderts harmoniert. Es bietet Glaube, Kultur und Gastronomie in verschiedenen Formen und Veranstaltungen. Besucherinnen und Besucher sind bei uns eingeladen, sich erstmals oder wieder oder anders mit der Frage nach Gott zu beschäftigen.

Exerzitien im Alltag (Advent und Fastenzeit)  
Seminare - Meditation und Kontemplation  
(monatlich)

Ansprechpartner: Silvio Vallecoccia

Weitere Informationen bezüglich Termine und Anmeldungen finden sie unter [www.maxhaus.de](http://www.maxhaus.de) oder wenden Sie sich an das Maxhaus-Foyer, an [Eintrittskarten@maxhaus.de](mailto: Eintrittskarten@maxhaus.de) oder rufen Sie an unter 0211 9010252 an.

Maxhaus - Katholisches Stadthaus Düsseldorf

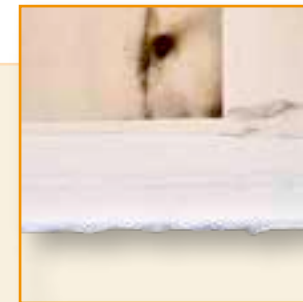
| S. 145

je nach Veranstaltung

Maxhaus-Foyer, [Eintrittskarten@maxhaus.de](mailto: Eintrittskarten@maxhaus.de),  
0211 9010252

**Termine auf Flyer und Webseite veröffentlicht**

[www.maxhaus.de](http://www.maxhaus.de)



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

„Der Herr ist mein Licht und  
mein Heil: Vor wem sollte ich  
mich fürchten? Der Herr ist die  
Zuflucht meines Lebens: Vor  
wem sollte mir bangen?“

(Ps 27,1)



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Familien

### „TIME FOR BLESSING - 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 oder Väter und Familien mit Kindern bis 6 Jahre.

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

GR Maria Moormann, Birgit Pfannkuchen, Verena Löhr, D Hermann-Josef Schnitzler, P Josef Ohagen

Info bei: Maria Moormann, maria.moormann@erzbistum-koeln.de

Tagungshotel Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen | S. 146

220 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.02.2021 | 14.02.2021 |

Do 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

### „WO ICH GEHE - DU!“

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 Familien-Alltag 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 Jahren - altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Birgit Pfannkuchen, Pfr. Peter Seul, Peter Hetzel, Beate Schweer, Judith Göd  
Info bei: Birgit Pfannkuchen, Tel. 0202 721 305, bpfannkuchen@posteo.de

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 144

Ort: wird noch bekannt gegeben

250 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.07.2021 | 11.07.2021 |

Mi 17.30 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 Jahren anmelden. Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes altersgerechtes Programm. Bitte haben Sie aus organisatorischen Gründen Verständnis dafür, dass Sie bei den Kursen zu Beginn der Sommerferien entsprechend des Alters der Kinder und Jugendlichen auf die Kursangebote in den Tagungshäusern in Kerpen-Horrem und Euskirchen aufgeteilt werden.

**Kosten Sommer- und Herbstferienangebote:** Für katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln: Erwachsene 250 Euro, Kinder bis 14 Jahre kostenfrei. Jugendliche 15-17 Jahre (Beginn der Sommerferien) 100 Euro. Für alle anderen Teilnehmenden bitte jeweils die Kosten erfragen.

### „GOTT IN ALLEN DINGEN SUCHEN UND FINDEN“

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 Familien-Alltag 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 Jahren - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

PR Joh. Markus Schlüter, PR Georg Lingnau, Pfr. Meinrad Funke, Hildegard Müller-Brünker, Katharina Sachser, Marianne Bauer  
Info bei: Markus Schlüter, Tel. 02241 255 42 20, j.m.schluter@gemeindepastoral-siegburg.de

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

Ort: wird noch bekannt gegeben

250 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.07.2021 | 11.07.2021 |

Mi 17.30 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

### „DASS DU MICH EINSTIMMEN LÄSST“

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 Familien-Alltag 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 Jahren - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

GR Barbara Wortberg, Pfr. Georg Theisen, Frank Göbel, Bettina Schmidt  
Info bei: GR Barbara Wortberg, Tel. 02173 989 191, barbara.wortberg@erzbistum-koeln.de

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 144

250 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.08.2021 | 15.08.2021 |

Mi 17.30 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Familien

### „LEBEN - AN DER HAND DES HERRN“ (Edith Stein)

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 Familien-Alltag 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 Jahren - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Edith Gasper, P. Josef Ohagen, Agnes Irmen, Teresa Ferrecki  
Info bei: Edith Gasper, Tel. 0221 462 607, [edith.gasper@arcor.de](mailto:edith.gasper@arcor.de)

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S.144

250 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

13.10.2021 | 17.10.2021 |

Mi 17.30 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

### „MIT JESUS IST MEIN LEBEN BUNT“

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 Familien-Alltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Das Miteinander der Kindern sowie der Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 14 Jahren - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Annette Robels, Pfr. Rainer Fischer, D Heribert Siek, Maria Thénée  
Info bei: Annette Robels, Tel. 0221 376 10 06, [arobels@aol.com](mailto:arobels@aol.com)

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S.144  
250 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln) Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

20.10.2021 | 24.10.2021 |

Mi 17.30 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## Frauen

### „DASS ERDE UND HIMMEL DIR BLÜHEN, DASS FREUDE SEI GRÖßER ALS MÜHEN“

Meditation des Lichts im Tanz

Immitten der erwachenden Natur zu Frühlingsbeginn ermöglichen uns ruhige, zentrierende und heitere Tänze im Kreis, statt der häufig erlebten Zersplitterung die ersehnte Einheit und Freude zu spüren. Körper- und Atemwahrnehmung helfen uns, Beschwerliches loszulassen. Achtsam mit uns selbst und liebevoll mit anderen öffnen wir uns der Gegenwart Gottes.

Gisela Preutenborbeck

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S.145  
125 EUR

[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

19.03.2021 | 21.03.2021 |

Fr 17.15 bis So 14 Uhr

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

### „ES WÄCHST DAS TRÖSTENDE“

Abschiede leben

Immer wieder müssen wir uns im Leben von etwas trennen - von Orten, Begegnungen, Arbeitsstellen, ehrenamtlichen Aufgaben u.a. Es hilft, einen Abschied bewusst zu gestalten, um zuversichtlich in das Neue zu gehen. Dann wächst das Tröstende. Dieses Wochenende richtet sich NICHT an Trauernde mit Todesfall.

Ingrid Steiger

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S.145  
125 EUR

[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

16.04.2021 | 18.04.2021 |

Fr 17 bis So 15 Uhr

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

Frauen

## „IMMER IST ALLES DEM WANDEL UND WECHSEL VERSCHRIEBEN“

(Silja Walter)

Malwochenende

Das Hell und Dunkel, das Leichte und Schwere, das Auf und Ab des täglichen Lebens zu tragen und kreativ zu gestalten, ist Thema dieses Kurses. Wir erkunden malend dieses Spiel der Polaritäten und lassen uns über biblische Texte auf neue Räume der Gotteserfahrung ein.

Spontanes Malen · biblische Texte · Wahrnehmungsübungen · Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145

125 EUR (+20 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

07.05.2021 | 09.05.2021 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



## „DER MENSCH WIRD ERST AM DU ZUM ICH“ (Martin Buber)

Meditatives Malwochenende

Sich selbst und anderen begegnen - Gott, der als Begleiter immer dabei ist, der mich ruft, so, wie ich bin - das sind Leitgedanken durch dieses Wochenende. Achtsamkeitsübungen, die die eigene Wertschätzung stärken, begleiten das Malen.

Malen · nur mit Aquarell und Tusche · Achtsamkeitsübungen · spirituelle Texte

Irene Gantke

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145

125 EUR (+20 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

09.07.2021 | 11.07.2021 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

## „HEILIGES FEUER - WOFÜR BRENNE ICH?“

Besinnungswochenende

Wir sind gerufen zu einem „Leben in Fülle“ und sehnen uns danach, das mehr und mehr zu entdecken. Unsere inneren Bedürfnisse leiten uns dorthin. Mit Bibliodrama, Elementen des Berufungscoachings, Übungen der Achtsamkeit, Zeit für Austausch, aber auch persönlicher Betrachtung und kreativen Elementen lädt das Wochenende zur Selbstentdeckung ein.

Sylvia Dörnemann

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145

125 EUR (+10 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

10.09.2021 | 12.09.2021 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



## „LÄUFST DU ZU RASCH, ERREICHST DU DAS ZIEL NICHT“

(Sir 11,10)

Bewegung und Besinnung

Frauen sind vielbeschäftigt und ihre Kompetenzen sind stets gefragt: ob im Job, in Familie oder Ehrenamt. Dieses Wochenende lädt zur Achtsamkeit ein. Entdecken und finden Sie mit biblischen Impulsen und sportlichen Aktivitäten das je eigene Tempo für Ihr Leben. Für Frauen, die Freude an sportlicher Betätigung haben.

Daniela Otto, Eva Jerosch

Kloster Steinfeld, Kall | S. 145

170 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

17.09.2021 | 19.09.2021 |

Fr 17 bis So 15 Uhr

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Frauen

### „MEINE SEELE IST STILLE IN GOTT“ (nach Ps 62,2)

Besinnungswochenende

Die Meditation der Achtsamkeit und die Zeiten des Schweigens in der Gemeinschaft schenken zunehmende Nähe zu mir selbst und zu den Menschen im Kreis.

Im Sacred-Dance, der heilig-ig-enden Bewegung erlebe ich Leichtigkeit und Freude und ein tiefes Berührt-sein.

Mit Texten und Gebeten aus der Mystik vertieft sich diese Hinwendung zu Gott.

Gisela Preutenborbeck

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145

125 EUR

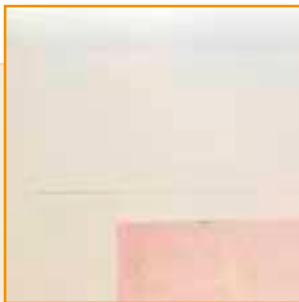
[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**01.10.2021 | 03.10.2021 |**

**Fr 17.15 bis So 14 Uhr**

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



### „GOTT, DU FREUND DES/MEINES LEBENS“

Kreatives Schreibwochenende mit Achtsamkeitsübungen

Wir gestalten ein Album mit Gedanken und Bildern, die aus unserer Seele aufsteigen. Dadurch entdecken wir mehr und mehr, wer wir sind, und wie Gott sich uns als Freund unseres Lebens erweist.

Achtsamkeitsübungen nach MBSR unterstützen den Prozess.

Schreiben und kreatives Gestalten · Achtsamkeitsübungen · spirituelle Texte

Irene Gantke

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 145

150 EUR (+ ca. 20 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**08.10.2021 | 10.10.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## LehrerInnen

### ... NUR STILLE UND VERTRAUEN VERLEIHEN EUCH KRAFT (Jes 30,15)

Besinnungswochenende

Eutonische Übungen und Meditationen tragen dazu bei, sich ganzheitlich zu erfahren.

Durch die angebotenen, wiederkehrenden Zeiten der Stille wächst das Vertrauen in die Verbundenheit mit unserem Schöpfer. Wir erfahren eine Annahme und Stärkung unseres Lebens und können es aus der Mitte heraus kraftvoll gestalten.

Maria-Therese Stein

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 145

150 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**19.11.2021 | 21.11.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



### „LABORA“

Geistliche Arbeitstage

Ora et labora - als Religionslehrer/in bedeutet das: Unterricht vorbereiten, Zeugnisse schreiben, korrigieren und zwischendurch auch beten. Die Mönche von Kornelimünster laden uns ein, teilzuhaben an der Erfahrung, dass sich Arbeit und Gebet, Schulalltag und Spiritualität miteinander verbinden. Packen Sie doch einfach Ihre Arbeit ein.

Spirituelle Impulse · Gemeinsame Gebetszeiten · Arbeitszeiten für Schul-Arbeiten

Dr. Dominik Arenz  
PR Stefanie Bartsch

Benediktinerabtei Kornelimünster | S. 144

140 EUR

[www.labora.koeln](http://www.labora.koeln), Tel. 0221-16423752

**14.01.2021 | 17.01.2021 |**

**Do 17 Uhr bis So 13 Uhr**

[www.labora.koeln](http://www.labora.koeln)

# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## LehrerInnen

### „KIND GOTTES – KÖNIG – MENSCH“

Oasentage für Lehrerinnen und Lehrer

Als Kind Gottes, ausgestattet mit königlicher Würde das eigene Menschsein zur Entfaltung bringen?! Die Oasentage bieten Gelegenheit, im Austausch mit anderen sich dieser königlichen Würde (wieder) neu bewusst zu werden und eine königliche Zeit zu verbringen.

Biblische Impulse und eigene Verortung · Kreatives und Bewegendes · Persönliche Besinnungszeit

PR Stefanie Bartsch,  
GR Elke Chladek

Tagungshotel Maria in der Aue,  
Wermelskirchen | S. 146

60 EUR

**18.03.2021 | 20.03.2021 |**

**Do 18 Uhr bis Sa 14 Uhr**

[www.sementis.info](http://www.sementis.info)

### „BEVOR ES LOSGEHT - AUSZEIT ...“

Oasentage für Lehrerinnen und Lehrer

Innehalten, bevor die Schule wieder losgeht: Jesus selbst kann uns hier inspirieren, insofern er sich vor wichtigen Aufgaben häufig zur Einkehr zurückgezogen hat, beispielsweise vor der Berufung seiner Jünger (Lk 6,12-16).

PR Thomas Bruns,  
GR Bernd Foitzik

Tagungshotel Maria in der Aue,  
Wermelskirchen | S. 146

60 EUR

**09.08.2021 | 11.08.2021 |**

**Mo 12.30 bis Mi 14 Uhr**

[www.sementis.info](http://www.sementis.info)



## Männer

### „WIR ALLE SIND KINDER GOTTES - AUSZEIT“

Oasentage für Lehrerinnen und Lehrer

Eine Auszeit nehmen, „auftanken“, an die eigenen geistlichen Quellen gehen. Jesus ist der Sohn Gottes und wir alle sind Gottes Kinder. Was bedeutet diese Elternschaft Gottes in Bezug auf uns? Diesem Geheimnis wollen wir ein wenig auf die Spur kommen.

GR Johannes Euteneuer,  
PR Thomas Bruns

Tagungshotel Maria in der Aue,  
Wermelskirchen | S. 146

60 EUR

**25.11.2021 | 27.11.2021 |**

**Do 18 bis Sa 14 Uhr**

[www.sementis.info](http://www.sementis.info)



### „WACHET UND BETET“ (Mt 26,41)

Gebetswache für Männer in der Fastenzeit

Impulse, Austausch, gemeinsame Gottesdienste sind Bestandteile der Gebetswache. Zentral ist die fortwährende, aber zeitlich untereinander aufgeteilte Anbetung des Allerheiligsten in der Marienhof-Kapelle.

Anbetung · Schweigen · Gottesdienste · Impulse · Austausch

N.N.

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145  
220 Euro / Keine zusätzliche individuelle Förderung durch das Exerzitienreferat möglich.

Gemeinschaft Kath. Männer, Michael Faßbender,  
[info@michaelfassbender.de](mailto:info@michaelfassbender.de)

**19.02.2021 | 26.02.2021 |**

**Fr 15 bis Fr 14 Uhr**

[www.gkm-koeln.de](http://www.gkm-koeln.de)

# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Männer

### „KARTAGE FEIERN“

Männer-Exerzitien in der Karwoche  
Impulse, Austausch und Stille prägen diese Besinnungstage. Die Liturgie von Gründonnerstag und Karfreitag wird gemeinsam gefeiert.

Liturgie · Stille · Impulse · Austausch  
N.N.

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145  
110 Euro / Keine zusätzl. individuelle Förderung durch das Exerzitiensekretariat möglich.

Gemeinschaft Kath. Männer, Michael Faßbender,  
[info@michaelfassbender.de](mailto:info@michaelfassbender.de)

**31.03.2021 | 03.04.2021 |**

**Mi 17 bis Sa 13.00 Uhr**

[www.gkm-koeln.de](http://www.gkm-koeln.de)

### „MÄNNER: WO SEID IHR?“

Einzelexerzitien für Männer

Wie kann es sein, dass bei Exerzitienkursen oft bis zu 90 Prozent Frauen vertreten sind?

Das Abenteuer der Stille und Selbsterkundung mit allem, was sich dann zeigen kann.

Die mutige Auseinandersetzung mit dem inneren Feuer und auch den Schattenseiten.

Leben klären, ordnen, gute Entscheidungen treffen. Nichts für Männer? Es besteht kein Redezwang.

Durchgehendes Schweigen · Impulse  
· Rituale in der Natur  
· Angebot von Körperübungen und Einzelgesprächen

Johannes Lieder, Helmut Konjetzky  
Kardinal-Hengsbach-Haus, Essen | S. 145  
295 EUR

Mail: [team.exercitia@bistum-essen.de](mailto:team.exercitia@bistum-essen.de)  
Tel.: 0201-49001-22, Mo bis Fr 8-12 Uhr

**12.05.2021 | 16.05.2021 |**

**Mi 18 bis So 13 Uhr**

[www.team-exercitia.de](http://www.team-exercitia.de)

### „DIE 7G-TOUR: SIEBEN GIPFEL - SIEBEN GEISTLICHE IMPULSE“

Männer-Radtour im Siebengebirge

Die attraktive Landschaft des Siebengebirges ist die beste Umgebung, um starke körperliche Anstrengung und herrliche Ablenkung vom Alltag zu verbinden mit guter spiritueller Orientierung. Die Tour wird auf befestigten Wegen gefahren, ist nur ca. 65 km lang, führt aber über anspruchsvolle 1.000 Höhenmeter. Sie kann mit guten Treckingbikes oder Mountainbikes gut bewältigt werden.

Bitte für eigene Tour-Verpflegung (Getränke und Speisen) sorgen!

Clemens Rott, PR Thomas Burgmer

Startort: Bahnhof Niederdollendorf (mit Pkw-Parkplatz)

Endpunkt: Bahnhof Unkel (Rückfahrt nach Niederdollendorf mit der Bahn oder mit dem Rad  
10 EUR

[sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de](mailto:sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de),  
Tel.: 0221 1642 1455

**19.06.2021 |**

**Sa 09 bis ca. 17.30 Uhr**

### „WACHET UND BETET“ (Mt 26,41)

Gebetswache für Männer im Advent

Impulse, Austausch, gemeinsame Gottesdienste sind Bestandteile der Gebetswache. Zentrales Element der Gebetswache ist die fortwährende, aber zeitlich untereinander aufgeteilte Anbetung des Allerheiligsten in der Marienhof-Kapelle.

Anbetung · Schweigen · Gottesdienste · Impulse · Austausch  
N.N.

Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach | S. 145  
220 EUR / Keine zusätzliche individuelle Förderung durch das Exerzitienreferat möglich.

Gemeinschaft Kath. Männer, Michael Faßbender,  
[info@michaelfassbender.de](mailto:info@michaelfassbender.de)

**24.11.2021 | 31.11.2021 |**

**Mi 15 bis Mi 14 Uhr**

[www.gkm-koeln.de](http://www.gkm-koeln.de)



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Männer

### „SEGENS-SAMEN AUSSTREUEN“

*Exerzitien für Männer im Ruhestand*

Leben braucht Segen. Leben braucht den Zuspruch, dass es gut wird und dass es einen Sinn hat. Leben braucht die Hoffnung, die über uns Menschen hinausweist. Leben braucht Segen, lange vor den Worten. In diesem Leben sind Menschen nicht nur segensbedürftig und zugleich segensfähig – sind Gesegnete und Segnende.

Bibelarbeit · persönliches und gemeinschaftliches Beten · Leibwahrnehmung · persönliche Begleitung

PR Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede | S. 145

300 EUR

Tel. 0177/2438600 oder e-mail: [detlef.tappen@erzbistum-koeln.de](mailto:detlef.tappen@erzbistum-koeln.de)

29.11.2021 | 03.12.2021 |

Mo 12 bis Fr 11 Uhr

*(MenschenGeschrei - GottesGeflüster)*

### MIT PSALMEN BETEN

*Geistliche Tage für Männer*

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.

gemeinsame Zeiten des Betens · Körperarbeit · abendliche Gruppengespräche

PR Detlef Tappen,

Raketenstation, Insel Hombroich, Neuss | S. 146

200 EUR

Tel. 0177/2438600 oder e-mail: [detlef.tappen@erzbistum-koeln.de](mailto:detlef.tappen@erzbistum-koeln.de)

**Aus internen Gründen ist eine genaue Datierung erst ein halbes Jahr vorher möglich; geplant sind je ein Angebot im März und im Juni 2021.**

So 17 bis Do 08 Uhr



## Paare

### „FÜREINANDER BERUFEN“

*Besinnungswochenende für Paare*

Was ist Ihr „Geheimnis“ als Paar? Was macht Sie als Paar aus? Diese Fragen leiten Sie als Paar durch das Besinnungswochenende. Sie haben viel Zeit miteinander und entdecken Ihre Berufung füreinander. Neben Paargesprächen können Sie auf Wunsch auch Einzelgespräche mit den Begleiterinnen führen.

Elemente aus dem Berufungscoaching WaVe · Paargespräche und -übungen · Wortgottesdienst

Sr. Kerstin-Marie OP Berretz,  
PR Jessica Lammerse

Ort: Haus Maria in der Aue

250 EUR

Anmeldung über [info@fftw.de](mailto:info@fftw.de)

22.01.2021 | 24.01.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.paarzeit.info](http://www.paarzeit.info)

### „FÜLLT DIE KRÜGE - SPIRITUELLE ISRAELREISE FÜR PAARE“

*Wir werden die Bibel neu erleben*

Das erste Wunder Jesu, von dem uns das Johannesevangelium erzählt, spielt bei einer Hochzeit in dem kleinen Dorf Kana bei Nazaret. Dem Hochzeitspaar wurde das Fest gerettet und wir dürfen lernen: Durch diesen Gast kann alles Wasser zu Wein werden! In diesen Tagen in Israel erhalten Paare die Möglichkeit ihre Krüge wieder zu füllen - auf den Spuren Jesu.

Pfr. Gerhard Dane  
GR Georg Kalkum

Israel

2100 EUR, Einzelzimmerzuschlag 350 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

22.02.2021 | 04.03.2021 | **lt. Flugplan**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Paare

### „FÜREINANDER BERUFEN“

Vertiefungswochenende für Paare  
- Auffrischung des vorhergehenden  
Wochenendes

Sie haben bereits an dem  
Berufungswochenende für Paare  
„Füreinander berufen“ teilgenommen  
und wünschen sich eine Vertiefung oder  
Auffrischung der Inhalte und Erfahrungen?  
Mit neuen Elementen und Übungen  
können Sie als Paar noch einmal Ihre  
Paarberufung in den Blick nehmen und  
miteinander auf Ihre „Vision“ schauen.

Elemente aus dem Berufungscoaching WaVe

Sr. Kerstin-Marie OP Berretz,  
PR Jessica Lammerse

Ort: Haus Maria in der Aue

170 EUR pro Paar

Anmeldung über: [info@fftw.de](mailto:info@fftw.de)

**17.04.2021 | 18.04.2021 |**

**Sa 10 bis So 16 Uhr**

[www.paarzeit.info](http://www.paarzeit.info)

### „DEN DURCHBLICK HABEN“

Steinmetz-Arbeit für Paare

Durch unserer eigenen Hände Arbeit  
schaffen wir einen Durchbruch in einem  
Stein, der uns dabei helfen kann, das  
Wesentliche zu fokussieren und unseren  
Blick zu konzentrieren.

Versenkung · Freude · Kraft · Suchen und  
Finden · nach Innen schauen

Klaus Limberger

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

160 EUR, Kosten für Material nach Gewicht  
sind vor Ort zu zahlen

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**03.09.2021 | 04.09.2021 |**

**Fr 16 bis Sa 16 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

### „UNSERE LIEBE EIN SPIEGEL GOTTES“

Besinnungswoche für Paare in Assisi

In jedem Augenblick von Liebe leuchtet  
etwas von der Liebe Gottes auf: unser  
Leben wird zum Spiegel Gottes. Die Woche  
bietet die Möglichkeit, das eigene Leben  
als Paar neu in den Blick zu nehmen und  
neue Wege des Glaubens und der Liebe  
miteinander zu gehen.

GR Maria Moormann, GR Georg Kalkum,  
Pfr. Wolfgang Pütz

Nähere Informationen bei Georg Kalkum:

Tel. 02195 684453,  
[georg.kalkum@erzbistum-koeln.de](mailto:georg.kalkum@erzbistum-koeln.de)

Assisi, Umbrien, Italien

Preis auf Anfrage

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**18.09.2021 | 26.09.2021 |**

**Beginn und Ende entsprechend der Flugzeiten**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

### „UNSERE STÄRKE LIEGT IM DU, ICH UND WIR“

Geistliche Besinnung  
und biografische Arbeit

Jedes Paar hat ganz besondere Stärken.  
Es zeigt seine Stärken im Miteinander  
wie im Handeln für andere. Oft sind dem  
Paar seine Ressourcen und Potentiale gar  
nicht bewusst. Mit Hilfe von Übungen  
aus der Biografiearbeit macht das Paar  
sich seine Stärken klar. Geistliche Impulse  
zeigen Wege, diese Stärken in Gott zu  
verankern und seinen Zuspruch für das  
Paar wahrzunehmen.

Das Seminar endet mit einem gemeinsamen  
Abendessen.

Carolin und Thomas Dörmbach

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145

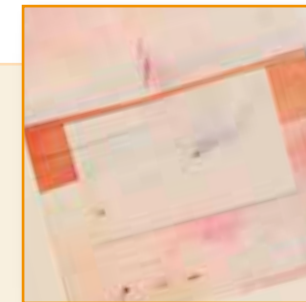
40 EUR pro Paar (Seminargebühr und  
Tagungsverpflegung)

[sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de](mailto:sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de),

Tel.: 0221 1642 1455

**25.09.2021 |**

**Sa 10 bis 18 Uhr**



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Paare

### „GEISTLICHE BESINNUNG AUF DAS SAKRAMENT DER EHE“

Durch eine geistliche Besinnung auf das Sakrament der Ehe soll die Alltäglichkeit und Besonderheit dieses Sakramentes erkennbarer werden. Dafür werden Texte der Heiligen Schrift und spirituelle Texte zur Ehe betrachtet. Diese Betrachtungen werden in den Gesprächen der einzelnen Paare vertieft, wobei die Gespräche auf verschiedene Weisen stattfinden. Text-Betrachtung und Gespräche geben dem Tag seinen Rhythmus, aber durch Stille und Gebete kommt ein besonderer Ton hinzu.

Dr. Burkhard R. Knipping

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145  
kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in der Ehepastoral

[sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de](mailto:sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de),  
Tel.: 0221 1642 1455

02.10.2021 |

Sa 10 bis 18 Uhr

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



### „GEISTLICHE BESINNUNG AUF DIE LIEBE ALS PAAR“

Durch eine geistliche Besinnung auf die Paar-Liebe soll die Liebe als Gefühl, Handlung, Wort, Sein etc. erkennbarer werden. Dafür werden Texte der Heiligen Schrift und verschiedenartige Texte über die Liebe betrachtet. Diese Betrachtungen werden in den Gesprächen der einzelnen Paare vertieft, wobei die Gespräche auf methodisch verschiedene Weisen stattfinden. Text-Betrachtung und Gespräche geben dem Tag seinen Rhythmus, aber durch Stille und Gebet kommt ein besonderer Ton hinzu.

Dr. Burkhard R. Knipping

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145  
kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in der Ehepastoral

[sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de](mailto:sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de),  
Tel.: 0221 1642 1455

30.10.2021

Sa 10 bis 18 Uhr

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

### „SICH SELBST, SEIN LEBEN, SEIN PAAR-SEIN SEHEN“

*Film-Betrachtung  
und geistliche Vertiefung*

Eine Qualifizierung für Ehrenamtliche in der Ehepastoral

Durch das Betrachten eines Filmes nimmt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer viel von sich selbst, von ihrem/seinem Paarsein und von ihrem/seinem Leben wahr. Diese Selbstentdeckung erleben und reflektieren die teilnehmenden Paare.

Film-Betrachtung · Stillezeiten mit Partner/in · Austausch · Hl. Schrift · Gebet · didaktische Reflexion

Manfred Langner,

Dr. Burkhard R. Knipping

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145  
kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in der Ehepastoral

Sandra Behrendt,  
[sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de](mailto:sandra.behrendt@erzbistum-Koeln.de),  
Tel.: 0221 1642 1455

06.11.2021 | 06.11.2021 |

Sa 10.30 Uhr bis Sa 18.30 Uhr

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



### „NICHTS ERFORDERT SO VIEL WANDEL WIE LEBENDIGE TREUE“

*(J. H. Newman)*

*... in der Beziehung – im Advent.  
Oasentag für Paare*

Miteinander den steten Wandel im Leben und in der Beziehung wertschätzen, der lebendigen Treue in unserem Leben nachspüren und uns öffnen für adventliche Erfahrungen, dazu lädt der Oasentag für Paare ein. Gehen Sie miteinander bewusst in den Advent und gönnen Sie sich einen Tag AUSZEIT in einem schönen Haus, an einem schönen Ort.

An diesem Tag ist Zeit für Sie selbst · für Sie als Paar und für Gott

PR Jessica Lammerse,  
PR Regina Oediger-Spinrath  
wird noch bekannt gegeben

50 EUR pro Paar

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

27.11.2021 |

Sa 10 bis 17.30 Uhr

(Willkommenskaffee ab 9.30 Uhr)

[www.paarzeit.info](http://www.paarzeit.info)

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## Trauernde

### „STEH AUF UND ISS. SONST IST DER WEG ZU WEIT FÜR DICH.“

(1 Kön 19,7)

#### Stärkende Tage für Trauernde

Zu diesem Wochenende sind trauernde Menschen eingeladen, die sich mit Gleichgesinnten treffen und im geschützten, begleiteten Rahmen ihrer Trauer Raum und Zeit geben möchten.

Impulse zum Umgang mit Trauer · Austausch in der Gruppe · Zeiten der Stille · Einzelgespräche

Petra Miller, Stefanie Bieger

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

206 EUR

02273 602 350 / 351,  
bildungshaus@salvatorianerinnen.de

24.09.2021 | 26.09.2021 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## Für Pädagogische Fachkräfte der Caritas

### „DA BERÜHREN SICH HIMMEL UND ERDE - SPIRITUALITÄT ENTDECKEN, EINÜBEN UND WEITERGEBEN“

#### Exerziententage für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kitas ab 35 Jahre

In diesem sehr bekannten neuen geistlichen Lied von Thomas Laubach und Christoph Lehmann drückt sich die Sehnsucht des Menschen aus, ein Stück Himmel auf Erden zu erfahren.

- Wann verlasse ich die Wege des Alltags und entdecke ein Stück Himmel auf Erden?  
- Welche Pfade führen zu mir selbst, zu Gott und zu meinen Mitmenschen?

- Wo finde ich Rastplätze, eine Bank, eine Quelle, wo ich Kraft schöpfen kann?  
Um neue Spuren und Pfade der eigenen Spiritualität zu entdecken, können Sie diese Einkehrtage nutzen, gewohnte, eingetretene Pfade zu verlassen und neue Spuren zu entdecken.

Wir möchten an den drei Tagen in Bewegung sein, uns Zeit zum Gebet, zur Stille und zum Austausch nehmen. Biografisch orientiert möchten wir unsere Roadmap und unser Zeitmanagement in den Blick nehmen.

Judith Göd, Jürgen Weinz  
Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145  
[www.caritas-campus.de](http://www.caritas-campus.de);  
Kursnummer 23121-111

Reduzierter Preis  
für Mitgliedorganisationen 250 EUR  
Normaler Preis für Externe 295 EUR

06.05.2021,  
27.05.2021 | 07.05.2021 |

Do 09 bis Fr 16.00 Uhr  
Do 09 bis 16.00 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



### „KRAFT SCHÖPFEN AN DER QUELLE DES LEBENS“

#### Besinnungstage im Kloster mit Übernachtung im Einzelzimmer

Bisweilen verlieren wir den Blick für das Wesentliche des eigenen Selbst, suchen nach der Sinnhaftigkeit des Lebens. Welche Ziele wir uns auch setzen, so finden wir Sicherheit und Geborgenheit in der Liebe Gottes. Wir dürfen uns Zeit nehmen, um unsere Bedürfnisse (wieder neu) erspüren. Mit Achtsamkeit begegnen wir unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Wir gehen gemeinsam den Franziskusweg und verweilen an den Stationen. Während einer Meditation mit musikalischer Untermalung können wir ganz bei uns sein und in Ruhe innehalten.  
Cornelia Richter,  
Wolfgang Richter

Bergkloster Bestwig | S. 144

[www.caritas-campus.de](http://www.caritas-campus.de);  
Kursnummer 23121-112

Reduzierter Preis  
für Mitgliedorganisationen 345 EUR  
Normaler Preis für Externe 390 EUR

23.06.2021 | 25.06.2021 |

Mi 10 bis Fr 16.00 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

# BESONDERE ZIELGRUPPEN

## **„DENN ER BEFIEHLT SEINEN ENGELN, DICH ZU BEHÜTEN AUF ALL DEINEN WEGEN.“ (Ps. 91,11)**

*Exerzitien im Kloster Ehrenstein (Neustadt Wied): Zeit für mich und für Gott – mit Übernachtung*

Drei Tage nur für mich da sein. Drei Tage nicht arbeiten, nicht kochen, nicht für andere da sein müssen – nur für mich! Im Kloster Ehrenstein, können Sie auf sich, auf ihr Leben und auf ihren Glauben schauen und Neues entdecken. Persönliche und gemeinsame Gebete, morgens und nachmittags je ein Impuls, Gottesdienste, Schweigezeiten, Tänze, Lieder, Gespräche mit einer der Begleiterinnen, meditative Spaziergänge, Kreatives wie Malen, Entspannungsangebote und Austausch untereinander ... lassen Sie neu Kraft schöpfen.

Monika Lilge,  
Sr. Theresia Nolte

Kloster Ehrenstein | S. 145

[www.caritas-campus.de](http://www.caritas-campus.de);  
Kursnummer 23121-113

Reduzierter Preis  
für Mitgliedorganisationen 345 EUR

Normaler Preis für Externe 390 EUR

**13.09.2021 | 15.09.2021 |**

**Mo 09 bis Mi 15.00 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

## **„VON ALLERHEILIGEN, HALLOWEEN, VOM TOD UND VOM LEBEN“**

*Einkehrtag zu Allerheiligen*

Ausgehend vom Film „Coco – Lebendiger als das Leben“ beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Erinnerungsriten und unseren eigenen Zugang zur Frage: Was passiert eigentlich nach dem Tod?

PR Daniela Ballhaus

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde St. Anna,  
St. Augustin Hangelar | S. 146

[www.caritas-campus.de](http://www.caritas-campus.de);  
Kursnummer 23121-114

Reduzierter Preis  
für Mitgliedorganisationen 40 EUR

Normaler Preis für Externe 55 EUR

**26.10.2021 |**

**Di 09 bis 16.00 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



# KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

Der Herr segne dich!  
Er erfülle deine Füße mit Tanz  
und deine Arme mit Kraft.  
Er erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit  
und deine Augen mit Lachen.  
Er erfülle deine Ohren mit Musik  
und deine Nase mit Wohlgerüchen.  
Er erfülle deinen Mund mit Jubel  
und dein Herz mit Freude.

(Afrikanischer Segen)



## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für Neueinsteiger und wenig Geübte*

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und 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

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

15.01.2021 | 17.01.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „DEM LEBEN MIT BEWEGUNG AUF DIE SPUR KOMMEN“

*Feldenkrais® - und Zeiten der Stille und Besinnung*

Im Alltag sind wir damit beschäftigt, unseren Aufgaben nachzukommen, Erwartungen (die eigenen und die anderer) zu erfüllen und unser Leben zu managen in einer immer schneller werdenden Zeit. So wächst in uns das Verlangen nach Orten und Zeiten des Innehaltens uns Aufatmens, der Stille und Entschleunigung, des einfachen Daseins.

Geistige Impulse · Feldenkrais Lektionen

Sr. Magdalis Kunkler SPSF,

Angela Kämper-Laube

Mutterhaus der Armen Schwestern vom  
hl. Franziskus | S. 145

310 EUR

[angela@kaemper-laube.de](mailto:angela@kaemper-laube.de)

19.02.2021 | 21.02.2021 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

[www.schervier-orden.de](http://www.schervier-orden.de)

## „GOTT, MIT MEINEM TANZ WILL ICH DICH LOBEN“

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,

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

26.02.2021 | 28.02.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*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. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

26.02.2021 | 28.02.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://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 begeben, 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.

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Rosa Flesch Tagungshaus, Waldbreitbach | S. 146

155 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**26.02.2021 | 28.02.2021 |**

**Fr 18 bis So 13 Uhr**

[www.gutgestimmt.eu](http://www.gutgestimmt.eu)

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „NEU ENTDECKEN, WER DU BIST“

*Der eigenen Lebensgeschichte nachspüren*

Immer schneller, immer höher, immer mehr - der Druck, der auf vielen Menschen lastet, nimmt ständig zu. Zugleich scheint es keine verlässlichen Orientierungsmarken für das persönliche wie für das berufliche Leben zu geben. Und verführerische Patentrezepte und einfache Lösungen entpuppen sich schnell als luftleere Blasen.

Biographiearbeit · Meditation im Sitzen/ Gehen · Körper Achtsamkeitsübungen Yoga · Enneagramm

Werner Meyer zum Farwig

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

319,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**01.03.2021 | 05.03.2021 |**

**Mo 18 bis Fr 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „MEIN LEBEN IN FLUSS BRINGEN“

Durch die Arbeit mit unserer Lebenslinie ist es möglich, in der biografischen Vergangenheit ressourcenvolle Situationen und Beziehungen aufzusuchen und zu erkunden.

Methoden: Aufstellungsarbeit · Übungen · Kleingruppenarbeit · Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Ingrid Liefke

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

261 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**05.03.2021 | 07.03.2021 |**

**Fr 18 bis So 13 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

*Feldenkrais®*

*- Bewusstheit durch Bewegung*

Mit der Feldenkrais-Methode lernt man, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen.

Man entdeckt, dass man tatsächlich wahrnimmt, wie man sich bewegt. Daraus folgt, dass man sich bewusster bewegt und selbstbewusster wird. Es ist die Kunst, Unterschiede wahrzunehmen und die Bewegung zu erforschen.

Angela Kämper-Laube

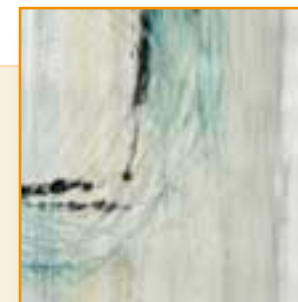
Bildungsstätte Haus Maria, Euskirchen | S. 144

310 EUR

[angela@kaemper-laube.de](mailto:angela@kaemper-laube.de)

**12.03.2021 | 14.03.2021 |**

**Fr 18 bis So. 13.30 Uhr**



# KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*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

Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach-Bensberg

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

26.03.2021 - 28.03.2021

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte*

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und 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. 145

29 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

24.04.2021 |

Sa 10 bis 18 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „TANZT, TANZT, SONST SIND WIR VERLOREN...!“ (Pina Bausch)

*Filmexerziten mit Tanz (-Theater)-Geschichten*

Die Besinnungstage bringen „in Bewegung“. Filme zum Thema Tanz und Ausdrucks-Übungen führen dabei zur eigenen Mitte. Dabei gilt: Tanz kann vieles, ja alles, sein!

Selbsterfahrungsübungen · Tanzfilme · Gebetszeiten · Austausch

PR Tom Döker,  
Stephanie Thielen-Schröder

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

30.04.2021 | 02.05.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „MÄRCHEN MEDITATIV ZUM VERTRAUEN IN SICH SELBST“

*Impulse für Leib und Seele, die uns stärken*

Wir wollen uns von Märchen-Helden an die Hand nehmen lassen und von ihnen lernen: Vertrauen in Gott und in uns selbst. Dazu erwarten uns u.a. meditative, kreative und geistliche Impulse.

Märchen · kreative u. geistliche Impulse · meditative Übungen · Fantasiereisen

Dr. Michaela Brinkmeier

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

271 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

07.05.2021 | 09.05.2021 |

Fr 17 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte*

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und 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

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

299 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

12.05.2021 | 16.05.2021 |

Mi 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.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 nicht erforderlich.

Gleiches Programm wie im Februar!

Andrea Charpey,  
Dorothee Wohlgemuth

Haus Venusberg, Bonn | S. 145

155 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

28.05.2021 | 30.05.2021 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

[www.gutgestimmt.eu](http://www.gutgestimmt.eu)

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)

## „TAGE IM SINNE VON TAIZÉ“

Taizé-Gesänge und ein Bibeltext stehen im Mittelpunkt des Seminars. Gebetszeiten 3x am Tag wie in Taizé.

Einüben von Gesängen und meditatives Singen · Bibel- oder Glaubensimpulse · Zeiten der Stille

Vera Tigges

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

209 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

28.05.2021 | 30.05.2021 |

Fr 17.30 bis So 14 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „MARIA, BREIT DEN MANTEL AUS“

*Meditatives Mit-Sing-Konzert*

Zusammen singen wir Marienlieder und christliche Mantren, marianische Antiphonen und Taizé-Gesänge. Tradition und Moderne verbinden sich zum gesungenen Gebet. Jeder kann mitsingen, das mehrfache Wiederholen der Lieder ermutigt Anfänger und gibt Fortgeschrittenen Raum eine zweite Stimme zu probieren, Vokale - und Orgelimprovisationen umrahmen die Lieder. Zum Mitsingen, Zuhören und Auftanken!

Singen mit Klavier-/Orgelbegleitung

Barbara Decker, Rolf Müller

Haus Altenberg, Altenberg | S. 145

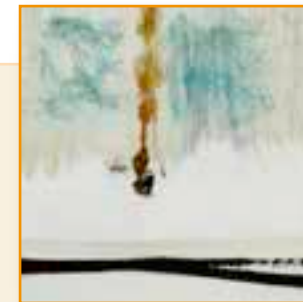
23 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

05.06.2021 |

Sa 15 bis 18 Uhr

[www.edith-stein-exerzitieshaus.de](http://www.edith-stein-exerzitieshaus.de)



## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*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

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**11.06.2021 | 13.06.2021 |**

**Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „LEBENSWEGE“

*Bibel getanz*

„Bibel getanz“ ist ein Weg, der inspiriert von biblischen Texten und durch eigens dafür choreografierte Tänze und Gebärden in einen göttlichen Raum führt, indem ich nicht mehr mache, sondern bin.

(Sr. Monika Gessner OP)

Bewegung in Tänzen · Gebärden, präsente Körperlichkeit · Auseinandersetzung mit einer Bibelstelle

Anne Helmes

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

201 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**11.06.2021 | 13.06.2021 |**

**Fr 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „ERST DIE ARBEIT - UND DANN?“

Mit dem Blick auf die Pensionierung wird vieles anders. In dieser Lebensphase lohnt es sich ganz besonders, zurückzublicken und sich Lebensfragen neu zu stellen.

Kreative Elemente · Impulsreferate · Austausch

Ulrike Wittrock,  
Dr. Margot Imhäuser-Vennemann

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

236 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**18.06.2021 | 20.06.2021 |**

**Fr 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „WER INNE HÄLT, HÄLT DAS INNERE“

*Sommertage für Herz und Seele*

Warum nicht einfach einmal etwas anders Urlaub machen? Hier ist eine Einladung für ein paar stärkende Klostertage: Sommertage für Herz und Seele - Innehalten, um das Innere zu halten. Vermittelt werden Impulse, die den oft so unruhigen Geist besänftigen, die Glaubenskraft aktivieren.

Otto Pötter

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

326,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**15.07.2021 | 18.07.2021 |**

**Do 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



# KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

## „KLANG UND ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE“

*Im Einklang mit sich selbst sein*

Zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, im Einklang mit sich selbst sein: Wir wollen uns eine Atempause gönnen für Körper, Geist und Seele. Dabei helfen uns Klang, Meditation und Entspannung.

Klangmeditation (Klangschalen und Bibelworte) · Klangmassage · Klang-Fantasiereisen · Gehmeditation

Dr. Michaela Brinkmeier

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

271 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

20.08.2021 | 22.08.2021 |

Fr 17 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „DEN DURCHBLICK HABEN“

*Besinnung-Aktiv (Steinmetz)*

Durch unserer eigene Hände Arbeit schaffen wir einen Durchbruch in einem Stein, der uns dabei helfen kann das Wesentliche zu fokussieren und unseren Blick zu konzentrieren. Im Kreis einer kleinen Gruppe arbeiten wir gemeinsam – aber jeder für sich.

Versenkung · Freude · Kraft · Suchen und Finden · nach Innen schauen

Klaus Limberger

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

131 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

21.08.2021, 28.08.2021 |

jeweils Sa 10 - 16 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „IM KREIS GEMEINSAM DIE STILLE ERFAHREN“

Meditative Tänze mit ihren einfachen, ordnenden Schritten im Kreis führen in eine intensive Stille, sind Raum für Achtsamkeit und Gebet. Mandala-Malen nimmt als weiteres Element des Kurses das Thema „Kreis“ und „Mitte“ in anderer Form auf.

Meditative Tänze · Morgen-/Abendlob

· Mandala-Malen · Stilleübungen ·

Eucharistiefeier

Dorothea Esser-Glagow,

Marita Thenée

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 145

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

138 EUR

27.08.2021 | 29.08.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte*

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und 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. 145

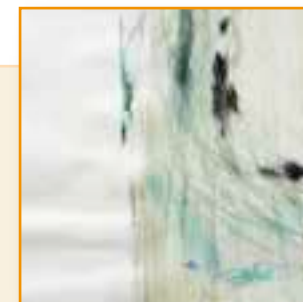
29 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

28.08.2021 |

Sa 10 bis 18 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „IM GOLDGLANZ DER IKONEN“

*Gott wurde Mensch,  
damit der Mensch Gott werde.*

Diese Überzeugung durchzieht das Denken der frühen Kirche wie ein roter Faden und hat die Ikonen geprägt:

Sie zeigen den vergöttlichten, den mit Gott eins gewordenen Menschen. Im Malen einer eigenen Ikone wird diese Spiritualität auch für uns fruchtbar.

Geistlicher Impuls · Maltechnik · Vergoldung · Symbolik · Diavorträge · Kunstgeschichte

Karl Abraham Selig

Kardinal-Schulte-Hause,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

518 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**06.09.2021 | 12.09.2021 |**

**Mo 18 bis So 10 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://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.

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Rosa Flesch Haus, Waldbreitbach | S. 146

155 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**10.09.2021 | 12.09.2021 |**

**Fr 18 bis So 13 Uhr**

[www.gutgestimmt.eu](http://www.gutgestimmt.eu)

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## TAIZÉ-GESÄNGE - GOTTES ATEM FLIESST IN UNS“

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

Einüben von Gesängen und meditatives Singen · Meditative Körper- und Atemarbeit

Vera Tigges

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

204 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

**01.10.2021 | 03.10.2021 |**

**Fr 18 bis So 13.30 Uhr**

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für  
Neueinsteiger und wenig Geübte*

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und 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

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

**15.10.2021 | 17.10.2021 |**

**Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „LEBEN WILL ICH - IN BALANCE MIT LEIB UND GEIST!“

Heilsame (Ein-)Übungen für zuhause  
Ein erfülltes Leben ist verbunden mit einer rechten Setzung von Prioritäten im konkreten Alltag.

Ziel des Wochenendes ist es, achtsam zu werden, wie ich mein Leben durch eine für mich heilsame Priorisierung gestalten kann. Es werden leicht wiederholbare Übungswege aufgezeigt.

Verschiedene Meditationsformen ·  
Leibübungen · Meditatives Tanzen ·  
Spirituelle Impulse

Marita Thenée, Ulrike Phiesel

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

29.10.2021 | 31.10.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

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. 145

218 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

29.10.2021 | 01.11.2021 |

Fr 18 bis Mo 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://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 nicht erforderlich.

Andrea Charpey,  
Dorothee Wohlgemuth

Haus Venusberg, Bonn

155 EUR

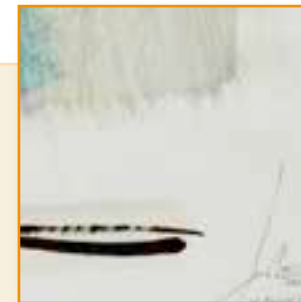
[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de) | S. 145

05.11.2021 | 07.11.2021 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

[www.gutgestimmt.eu](http://www.gutgestimmt.eu)

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „SACRED DANCE - MEDITATION DES TANZES“

In meinem Innersten bewegt

Im November fängt die Erde an einzuatmen, viele Pflanzen, die im Herbst keimen, brauchen geradezu die winterlichen Prozesse, um im nächsten Frühling richtig zu wachsen. Wenn der Mensch diese Prozesse in der Natur schauend und im Tanz nachvollzieht, dann kann er vielleicht auch im seelisch-geistigen Leben neu Angelegtes keimen und impulsieren lassen.

Einstimmung in den Tag · Stille ·  
Selbsterfahrung · Achtsamkeit ·  
Wahrnehmung · Meditation in Bewegung

Holger Ulatowski

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

384 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

11.11.2021 | 14.11.2021 |

Do 18 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

# KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

## „TRAGT IN DIE WELT NUN EIN LICHT...“

*Besinnungswochenende für Frauen*

Das Seminar gibt Gelegenheit, den Spuren von Prägungen, Erlebtem und Traditionen zu folgen. Reflektieren Sie in Gesprächen und Meditation, was Ihnen wichtig ist weiterzugeben und/oder zu bewahren. > NACHFOLGE

„Tradition ist das Weitergeben der Glut, nicht das Bewachen der Asche.“

Gesprächskreis · Meditation · Kreativeinheit (Gestaltung) · Andacht · Angebot zu Einzelgesprächen

Petra Hofmann

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

248,50 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

12.11.2021 | 14.11.2021 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

*Feldenkrais®*

- *Bewusstheit durch Bewegung*

Mit der Feldenkrais-Methode lernt man, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen.

Man entdeckt, dass man tatsächlich wahrnimmt, wie man sich bewegt. Daraus folgt, dass man sich bewusster bewegt und selbstbewusster wird. Es ist die Kunst, Unterschiede wahrzunehmen und die Bewegung zu erforschen.

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 144

310 EUR

[angela@kaemper-laube.de](mailto:angela@kaemper-laube.de)

19.11.2020 - 21.11.2020 |

Fr 18 bis So 13:30 Uhr

## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte*

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und 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

Kardinal-Schulte-Haus,  
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

26.11.2021 | 28.11.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)

## „DIE MITTE FINDEN“

*... in der Mitte des Lebens*

Die Lebensmitte stellt uns vor zwei entscheidende Anforderungen: Loslassen und Neuorientierung. Die Kinder nabeln sich ab, dafür erfordern die Eltern, wenn sie nicht schon gestorben sind, mit zunehmendem Alter mehr Zuwendung. So kommen wir oft selbst in Bedrängnis und laufen Gefahr, die eigene Mitte zu verlieren.

Otto Pötter

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem | S. 144

326,50 EUR

02273 602 350 / 351,

[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

09.12.2021 | 12.12.2021 |

Do 18 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



## „SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN“

*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 Stille

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 145

138 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

10.12.2021 | 12.12.2021 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

[www.edith-stein-exerzitenhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de)



## „KUTT ALL DEM HERRJOTT SINGE“

*Taize-Gesänge, internationale Lieder und Gebete*

Taizé-Gesänge, weihnachtliche Lieder aus dem Gotteslob und aus aller Welt werden geübt und in den Gebetszeiten wie in Taizé erklingen. Offenes Taizé-Gebet op Kölsch Samstag, 19.30 Uhr in der Klosterkapelle

Üben und Singen der Lieder · Einüben der kölschen Texte · Gebetszeiten wie in Taizé · Eucharistiefeier

Vera Tigges

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

204 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

17.12.2021 | 19.12.2021 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)

## „LIEBE DEINEN NÄCHSTEN WIE DICH SELBST“

Die Tage dienen dazu, innezuhalten und zu schauen, welche Zugänge wir zu uns selbst haben, aber auch auf welche Weise wir unser Selbst-Bewusstsein stärken können.

Vorträge · Meditationen · Anleitungen · Reflexionen

Dr. Wolfgang Siepen

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Kerpen-Horrem | S. 144

291 EUR

02273 602 350 / 351,  
[bildungshaus@salvatorianerinnen.de](mailto:bildungshaus@salvatorianerinnen.de)

17.12.2021 | 19.12.2021 |

Fr 18 bis So 13.30 Uhr

[www.bildungshaus-kloster-horrem.de](http://www.bildungshaus-kloster-horrem.de)



# AUS- UND FORTBILDUNGEN

„Verkündigung heißt,  
öffentlich etwas über  
Jesus Christus, unseren  
Gott und Herrn, zu  
sagen; man kann  
ihn nicht lieben und  
schweigen.“

(Madeleine Delbrêl)



# AUS- UND FORTBILDUNGEN

## „7x77x“ (SELBST) – VERGEBUNG ALS RESSOURCE

*Vergebung und Versöhnung in geistlichen Prozessen, Geistlicher Begleitung, Seelsorge, Pastoral*

Tag der spirituellen Vertiefung für Geistliche Begleiter/innen und Exerzitienbegleiter/innen und für Menschen in spirituellen Formaten des kirchlichen Lebens.

Anregung · Vortrag · Gruppenarbeit · Gottesdienst

Markus Roentgen und Team

An St. Theodor, Köln-Vingst | S. 144

kostenfrei

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

20.01.2021 |

Do 09 bis 18 Uhr

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## „DA KAM JESUS HINZU...“

(Lk 24,15)

*Praxisbegleitung für geistliche Begleiter/innen*

Die im Kontext der Diözesanstelle tätigen geistlichen Begleiter/innen sind eingeladen, in einer Gruppe ihre Begleitprozesse zu reflektieren. Das Angebot umfasst acht Einheiten. Beim ersten Treffen werden die Termine für das laufende Jahr gemeinsam in einem Rhythmus von ca. sechs Wochen abgesprochen. Die Arbeitsweise wird miteinander geklärt

Christa Pesch, Günther Bergmann

Diözesanstelle für pastorale Begleitung, Köln

kostenfrei

27.02.2021, 08.05.2021, 28.08.2021,  
20.11.2021

## „GOTT FÜHRT MICH AUF DEN PFADEN, DER GERECHTIGKEIT, GETREU SEINEM NAMEN.“ (Ps 23,3)

*Spirituelle Praxistag zum Thema  
Leitung und Begleitung von Pilgertagen*

Heute pilgern viele Menschen, nicht nur alleine, sondern auch in der Gruppe. Wer sich mit einer Gruppe auf den Weg machen möchte, dem stellen sich Fragen, z.B. zu geeigneten Impulsen auf dem Weg oder zur Organisation. Der Tag bietet am Vormittag Zeit für eine gemeinsame Wegerfahrung, und am Nachmittag steht der Austausch über die genannten und mitgebrachten Fragen zum Mittelpunkt.

Judith Göd, PR Thomas Blum

Jugendakademie Walberberg, Bornheim | S. 145

29 EUR

[est-ex@erzbistum-koeln.de](mailto:est-ex@erzbistum-koeln.de)

02.10.2021 | 02.10.2021 |

Sa 10 bis 17:30 Uhr

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)



## **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.

## **WIE KOMME ICH IN KONTAKT?**

Die Diözesanstelle vermittelt den Kontakt zu Geistlichen Begleiter\*innen, die eine Beauftragung durch den Erzbischof von Köln für diesen Dienst erhalten haben.

## **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.

## **ZUKÜNFTIGE ENTWICKLUNG GEISTLICHER BEGLEITUNG**

Im Rahmen des Pastoralen Zukunftsweges des Erzbistums Köln vermitteln wir auch die Begleitung von Gruppen und Gremien auf einem geistlichen Weg.

## **GEISTLICHE BEGLEITUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE**

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

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp,  
Marianne Bauer

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg | S. 119  
kostenfrei

Weitere Informationen bei Marianne Bauer,  
Tel. 0221 1642 1274,  
[marianne.bauer@erzbistum-koeln.de](mailto:marianne.bauer@erzbistum-koeln.de)

**Termin nach Vereinbarung**

[www.kja.de](http://www.kja.de)

## **WIE KOMME ICH IN KONTAKT?**

Wenn Sie weitere Fragen haben oder konkret nach einer Geistlichen Begleitung für sich oder eine Gruppe suchen, können Sie sich melden bei der Diözesanstelle für pastorale Begleitung.

Für die Vermittlung stehen zur Verfügung:

**Wolfgang Wolf**

für die Region Mitte des Erzbistums Köln

[wolfgang.wolf@erzbistum-koeln.de](mailto:wolfgang.wolf@erzbistum-koeln.de)

Tel. 0221 1642 3146

Mobil 01520 1642 317

**Ulla Stollenwerk**

für die Region Süd u. Nord des Erzbistums Köln

[ulla.stollenwerk@erzbistum-koeln.de](mailto:ulla.stollenwerk@erzbistum-koeln.de)

Tel. 0221 1642 3144

Mobil 01520 1642 344

**Hans-Karl Krey**

für das Generalvikariat des Erzbistums Köln

[hans-karl.krey@erzbistum-koeln.de](mailto:hans-karl.krey@erzbistum-koeln.de)

Tel. 0221 1642 3145

Mobil: 01520 1642 345

**Diakon Patrick Oetterer**

für das Generalvikariat des Erzbistums Köln

[patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de](mailto:patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de)

Tel. 0221 1642 3174

Mobil 01520 1642 051

Senden Sie Ihre Anfrage an:  
[pastorale-begleitung@erzbistum-koeln.de](mailto:pastorale-begleitung@erzbistum-koeln.de)

oder informieren Sie sich unter:  
[www.pastorale-begleitung.de](http://www.pastorale-begleitung.de)



# GEISTLICHE BEGLEITUNG

**Msgr. Michael Haupt · Pfarrvikar**

Zur Person

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

**Beruflicher Werdegang**

Nach vierzig Jahren in der Pfarrseelsorge bin ich seit September 2018 mit halber Stelle Pfarrvikar im Düsseldorfer Süden 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  
Hammer Hauptstraße 121 | 40221 Düsseldorf  
Tel. 0211 83089655  
[michael.haupt@erzbistum-koeln.de](mailto:michael.haupt@erzbistum-koeln.de)

**Dr. Peter Seul · Pfarrvikar**

Zur Person

Dr. Peter Seul, Pfarrvikar im Sendungsraum Köln-Innenstadt

**Verständnis von Geistlicher Begleitung**

*„Ich will euch eine Hoffnung und eine Zukunft geben“ (Jer 29,11)*

Ich freue mich immer wieder, wenn ich erleben darf, wie Menschen unter dem Zuspruch und Anspruch Gottes wachsen in Glaube, Hoffnung und Liebe. Geistliche Begleitung will Menschen auf diesem Weg des geistlichen Wachstums begleiten. Sie will helfen, Gott im Leben zu entdecken, sich von Gott berühren zu lassen und das eigene Leben mit und aus Gott zu gestalten.

**Kontaktdaten**

Dr. Peter Seul  
Blumenthalstraße 1 | 50670 Köln  
Tel. 0221 78807525  
[peter.seul@erzbistum-koeln.de](mailto:peter.seul@erzbistum-koeln.de)

**Walter Koll · Pfarrvikar**

Zur Person

Geistlicher Begleiter für die Laien im pastoralen Dienst im EBK

**Verständnis von Geistlicher Begleitung**

*„brannte uns nicht das Herz“ (Lk 24,32)*

Geistliche Begleitung sehe ich als geschwisterlichen Dienst zwischen glaubenden Menschen, die auf der Suche sind nach der geistlichen Dimension ihres Lebens, ihres Alltags, ihrer Freuden und Leiden. Ich sehe sie als Unterstützung für Menschen, die ihr geistliches Leben intensivieren und ihre Gottesbeziehung bewusster gestalten wollen.

**Kontaktdaten**

Walter Koll  
Graurheindorferstr. 2 | 53111 Bonn  
Tel. 0151 54 14 67 37  
[koll@erzbistum-koeln.de](mailto:koll@erzbistum-koeln.de)

**Gabriele Stammen · Erzbischöfliche Schulrätin**

Zur Person

Gabriele Stammen, Beauftragte für die Geistliche Begleitung von Religionslehrerinnen und Religionslehrern

**Verständnis von Geistlicher Begleitung**

*„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Nelly Sachs)*

Die Geistliche Begleitung kann einem Menschen helfen, mit all dem, was zu ihm gehört, den eigenen Weg zu suchen und zu gehen, die eigene geistliche Quelle zu finden und daraus zu schöpfen. Geistliche Begleitung trägt dazu bei, die Voraussetzungen zu schaffen, unter denen sich das Wirken des Heiligen Geistes entfalten kann. Ihr Ziel ist die eigene Lebenssituation auf die Gegenwart Gottes hin zu „durchschauen“ und Spuren des Hl. Geistes darin zu entdecken.

**Kontaktdaten**

Gabriele Stammen  
Generalvikariat Köln  
Kardinal-Frings-Str. 1 (Maternushaus)  
50668 Köln  
Tel. 0221 16423744  
[gabriele.stammen@erzbistum-koeln.de](mailto:gabriele.stammen@erzbistum-koeln.de)

# SEELSORGLICHES GESPRÄCH

Seelsorgliches 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:

**Judith Göd**

Tel. 0221 1642 1488  
[judith.goed@erzbistum-koeln.de](mailto:judith.goed@erzbistum-koeln.de)

**Sr. Veronica Krienen OSB**

Tel. 0172 2444758  
[veronica.krienen@erzbistum-koeln.de](mailto:veronica.krienen@erzbistum-koeln.de)

**D Patrick Oetterer**

Tel. 0221 1642 1339  
[patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de](mailto:patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de)

**Markus Roentgen**

Tel. 0221 1642 1155  
[markus.roentgen@erzbistum-koeln.de](mailto: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](mailto:kontakt@servitinnen-oase.de)

**DOMFORUM, Köln**

Gespräche und Beratung im DOMFORUM.  
Info: DOMFORUM, Köln  
Tel. 0221 9258470

**Für Frauen**

Dr. Hedwig Lamberty  
Info: Erzbischöfliches Generalvikariat Köln  
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus  
Tel. 0221 1642 1649  
[lamberty-zielinski@erzbistum-koeln.de](mailto:lamberty-zielinski@erzbistum-koeln.de)

**Für junge Erwachsene**

Pfr. Tobias Schwaderlapp, Marianne Bauer  
Info: Erzbischöfliches Generalvikariat Köln  
Marianne Bauer  
Tel. 0221 1642 1274  
[marianne.bauer@erzbistum-koeln.de](mailto:marianne.bauer@erzbistum-koeln.de)

# GLOSSAR

## 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 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

# GLOSSAR

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 anlehrenden 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
„Der Herr ist in deiner Mitte“	02.01.2021	06.01.2021	S. 8
„Im Schweigen Hören“	02.01.2021	03.01.2021	S. 33
„Wer Gott findet, der gelangt auch zu sich selbst“	04.01.2021		weitere Termine S. 32
„Labora“	14.01.2021	17.01.2021	S. 83
„Beten mit Herz und Verstand“	15.01.2021	17.01.2021	S. 56
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	15.01.2021	17.01.2021	S. 100
„Gib mir ein hörendes Herz!“ (1 Kön 3,9)	16.01.2021		weitere Termine S. 33
„7x77x“ (Selbst) – Vergebung als Ressource	20.01.2021		S. 122
„Maria - Überfrau oder Schwester im Glauben?“	22.01.2021	24.01.2021	S. 56
„Füreinander berufen“	22.01.2021	24.01.2021	S. 89
„Gebet in der Stille“	23.01.2021		weitere Termine S. 34
„Was sucht ihr?“ (Joh 1,38) „Wen suchst du?“ (Joh 20,15)	25.01.2021		weitere Termine S. 57
„Stell dir vor, es geht dir gut“	29.01.2021	31.01.2021	S. 57
„Geistlich leben mit Mutter Theresa von Kalkutta“	05.02.2021	07.02.2021	S. 68
„Mit verbundenen Augen die Wurzeln des Himmels erblicken“	06.02.2021		weitere Termine S. 34
„Lass dein Licht aufleuchten in mir“	08.02.2021	13.02.2021	S. 8
„Time for Blessing - Segenszeit“	11.02.2021	14.02.2021	S. 76
„Die Segel setzen“	12.02.2021	20.02.2021	S. 9
„Heilige: Vorbilder für unser Leben“	19.02.2021	26.02.2021	S. 9
„Ich will dich mit meinen Augen leiten.“ (Psalm 38,2)	19.02.2021	28.02.2021	S. 10
„Wachet und betet (Mt 26,41)“	19.02.2021	26.02.2021	S. 85
„Dem Leben mit Bewegung auf die Spur kommen“	19.02.2021	21.02.2021	S. 100
„Leben aus der Quelle - via integralis“	20.02.2021		S. 35
„Sich selbst und Gott erfahren“	20.02.2021		weiter Termine S. 24
„Liebe braucht Bewegung - Zu zweit im Leben gemeinsam unterwegs“	21.02.2021		S. 46
„Füllt die Krüge - Spirituelle Israelreise für Paare“	22.02.2021	04.03.2021	S. 89
„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“	26.02.2021	28.02.2021	S. 101
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	26.02.2021	28.02.2021	S. 101
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	26.02.2021	28.02.2021	S. 102
„Da kam Jesus hinzu...“ (Lk 24,15)	27.02.2021		weitere Termine S. 122
„Neu entdecken, wer du bist“	01.03.2021	05.03.2021	S. 102

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Mein Leben in Fluss bringen“	05.03.2021	07.03.2021	S. 103
„Unterwegs“ - 7. Wuppertaler Radkreuzweg	06.03.2021		S. 47
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	12.03.2021	14.03.2021	S. 103
„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch.“	15.03.2021	18.03.2021	S. 10
„Kind Gottes – König – Mensch“	18.03.2021	20.03.2021	S. 84
„Liebe das Leben und lebe die Liebe“	19.03.2021	28.03.2021	S. 11
„Dass Erde und Himmel dir blühen, daß Freude sei größer als Mühen“	19.03.2021	21.03.2021	S. 79
„... damit sie das Leben haben - in Fülle“ (Joh 10,10)	21.03.2021	26.03.2021	S. 58
„Das Wesentliche vollzieht sich im großen Schweigen.“ Frère Roger	22.03.2021	28.03.2021	S. 35
„Auf Schatzsuche unterwegs auf dem Rheinsteig“	24.03.2021	27.03.2021	S. 47
„Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht...“	26.03.2021	28.03.2021	S. 36
„Jiftachs Tochter“ (Richter 11,29-40)	26.03.2021	28.03.2021	S. 58
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	26.03.2021	28.03.2021	S. 104
„Im Schweigen Hören“	27.03.2021	28.03.2021	S. 36
„Auf dem Jakobsweg durch das Erzbistum Köln“	28.03.2021		S. 48
„... dann ist er eine neue Schöpfung“ (2 Kor 5,17)	31.03.2021	05.04.2021	S. 68
„Kartage feiern“	31.03.2021	03.04.2021	S. 86
„Auferstehung des Herrn feiern“	01.04.2021	04.04.2021	S. 69
„Auf dem Jakobsweg durch das Erzbistum Köln“	11.04.2021		S. 48
„Sie erzählten, was sie unterwegs erlebt hatten.“ (nach Lk 24,14)	16.04.2021	18.04.2021	S. 59
„Es wächst das Tröstende“	16.04.2021	18.04.2021	S. 79
„Füreinander berufen - Vertiefungswochenende für Paare“	17.04.2021	18.04.2021	S. 89
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	24.04.2021	24.04.2021	S.104
„Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren...!“ (Pina Bausch)	30.04.2021	02.05.2021	S. 105
„Wer gesammelt in der Tiefe lebt“ ...- Exerzitien in der Gruppe	30.04.2021	07.05.2021	S. 11
„Was suchst du?“	30.04.2021	09.05.2021	S. 12
„Da berühren sich Himmel und Erde - Spiritualität entdecken, einüben und weitergeben“	06.05.2021, 27.05.2021	07.05.2021	S. 94
„Immer ist alles dem Wandel und Wechsel verschrieben“ (Si. Walter)	07.05.2021	09.05.2021	S. 80

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Märchen meditativ zum Vertrauen in sich selbst“	07.05.2021	09.05.2021	S. 105
„Spiritualität des Pilgers in Vergangenheit und Gegenwart“	08.05.2021	09.05.2021	S. 49
„Gemeinsam schweigend unterwegs“	08.05.2021		S. 49
„Leben aus der Quelle - via integralis“	11.05.2021	16.05.2021	S. 37
„Männer: Wo seid Ihr?“	12.05.2021	16.05.2021	S. 86
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	12.05.2021	16.05.2021	S. 106
„Noch lebendiger, kraftvoller und schärfer...“ (nach Hebr. 4,12)	13.05.2021	16.05.2021	S. 12
„Miteinander Glauben erfahren“	13.05.2021	16.05.2021	S. 59
„Das Hohelied der Liebe im Alten Testament“	26.05.2021	30.05.2021	S. 60
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	28.05.2021	30.05.2021	S. 106
„Tage im Sinne von Taizé“	28.05.2021	30.05.2021	S. 107
„Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ (Ps. 18)	08.09.2021	10.09.2021	S. 60
„Schweigende Stille“	02.06.2021	06.06.2021	S. 37
„Wenn einer in Sehnsucht nach mir atmet ...“ (nach Joh 14,23)	02.06.2021	06.06.2021	S. 13
„Brannte uns nicht das Herz ...“	02.06.2021	06.06.2021	S. 13
„Geistlichen Missbrauch - erkennen und überwinden“	03.06.2021	06.06.2021	S. 61
„Maria, breit den Mantel aus“	05.06.2021		S. 107
„Mutige Frauen“	09.06.2021	12.06.2021	S. 14
„Innehalten auf einer Insel“	10.06.2021	16.06.2021	S. 14
„Auf seinem See - Wurf dein Netz aus!“	11.06.2021	19.06.2021	S. 15
„Kommt und seht!“ – Die Berufung der ersten Jünger	11.06.2021	13.06.2021	S. 38
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	11.06.2021	13.06.2021	S. 108
„Lebenswege“	11.06.2021	13.06.2021	S.108
„Im Alltag zur Ruhe kommen“	12.06.2021	13.06.2021	S. 38
„Erst die Arbeit - und dann?“	18.06.2021	20.06.2021	S. 109
„Der Hl. Geist und die Hl. Schriften“	18.06.2021	20.06.2021	weitere Termine S. 61
„Die 7G-Tour: Sieben Gipfel -- sieben Geistliche Impulse“	19.06.2021		S. 87
„Kraft schöpfen an der Quelle des Lebens“	23.06.2021	25.06.2021	S. 95
„Mit Christus unterwegs“	27.06.2021	02.07.2021	S. 50
„Lass mich dich erkennen“	04.07.2021	10.07.2021	S. 15

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Wo ich gehe - Du!“	07.07.2021	11.07.2021	S. 76
„Gott in allen Dingen suchen und finden“	07.07.2021	11.07.2021	S. 77
„Gib mir ein hörendes Herz!“ (1Kön 3,9)	09.07.2021	11.07.2021	weitere Termine S. 39
„Der Mensch wird erst am Du zum Ich“ (Martin Buber)	09.07.2021	11.07.2021	S. 80
„Wer inne hält, hält das Innere“	15.07.2021	18.07.2021	S. 109
„Die Heilige Schrift - für das Leben ausgelegt“	16.07.2021	23.07.2021	S. 16
„Intensiv Gott Begegnen“	20.07.2021	25.07.2021	S. 16
„Pilgerforum 2021“	25.07.2021	30.07.2021	S. 50
„Auszeit – Bevor es losgeht ...“	09.08.2021	11.08.2021	S. 84
„Denn alles ist in ihr enthalten“	11.08.2021	15.08.2021	S. 17
„Dass du mich einstimmen lässt“	11.08.2021	15.08.2021	S. 77
„Klang und Entspannung für Körper, Geist und Seele“	20.08.2021	22.08.2021	S. 110
„Gib mir ein hörendes Herz!“ (1 Kön 3,9)	21.08.2021		weitere Termine S. 39
„Den Durchblick haben“	21.08.2021		weitere Termine S. 110
„Und er stellte ein Kind in ihre Mitte“ (Mk 9,36)	27.08.2021	29.08.2021	S. 17
„Im Kreis gemeinsam die Stille erfahren“	27.08.2021	29.08.2021	S. 111
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	28.08.2021	28.08.2021	S. 111
„Wenn wir doch wären was wir sind“	03.09.2021	10.09.2021	S. 18
„Den Durchblick haben“	03.09.2021	04.09.2021	S. 90
„Geh für dich“ (Gen 12,1)	05.09.2021	12.09.2021	S. 18
„Im Goldglanz der Ikonen“	06.09.2021	12.09.2021	S. 112
„Heiliges Feuer - wofür brenne ich?“	10.09.2021	12.09.2021	S. 81
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	10.09.2021	12.09.2021	S. 112
„Im Schweigen Hören“	11.09.2021	12.09.2021	S. 40
„Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen.“ Ps. 91,11	13.09.2021	15.09.2021	S. 96
„Zwischen Mythos und Mystik“	15.09.2021	25.09.2021	S. 51
„Von Dom zu Dom“	17.09.2021	26.09.2021	S. 51
„Läufst Du zu rasch, erreichst Du das Ziel nicht“ (Sir 11,10)	17.09.2021	19.09.2021	S. 81
„Unsere Liebe ein Spiegel Gottes“	18.09.2021	26.09.2021	S. 91
„Zur Ruhe kommen“	24.09.2021	26.09.2021	S. 40
„Die Wahrheit wird euch frei machen“	24.09.2021	26.09.2021	S. 62

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Steh auf und iss. Sonst ist der Weg zu weit für dich.“ 1 Kön 19,7	24.09.2021	26.09.2021	S. 94
„Mit dem Rad durch Gottes Schöpfung“	25.09.2021	26.09.2021	S. 52
„Unsere Stärke liegt im Du, Ich und Wir“	25.09.2021		S. 91
„Einfach glauben?! - Geistlich leben mit Therese von Lisieux“	01.10.2021	03.10.2021	S. 69
„Meine Seele ist stille in Gott“ (nach Ps 62,2)	01.10.2021	03.10.2021	S. 82
„Taizé-Gesänge - Gottes Atem fließt in uns“	01.10.2021	03.10.2021	S. 113
„Geistliche Besinnung auf das Sakrament der Ehe“	02.10.2021		S. 92
„Gott führt mich auf den Pfaden, der Gerechtigkeit, Getreu seinem Namen.“ (Ps 23,b)	02.10.2021	02.10.2021	S. 123
„Vor unerleuchteter Frömmigkeit bewahre uns Gott!“	08.10.2021	15.10.2021	S. 19
„Gott Begegnen“	08.10.2021	17.10.2021	S. 19
„Gott, du Freund des/meines Lebens“	08.10.2021	10.10.2021	S. 82
„Lass mich dich erkennen“	11.10.2021	17.10.2021	S. 20
„Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“	13.10.2021	17.10.2021	S. 20
„Leben - an der Hand des Herrn“ (Edith Stein)	13.10.2021	17.10.2021	S. 78
„Denn für Gott ist nichts unmöglich.“ (Lk 1,37)	15.10.2021	22.10.2021	S. 21
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	15.10.2021	17.10.2021	S. 113
„Radwallfahrt zu Ehren der Madonna del Ghisallo“	16.10.2021		S. 52
„Mit Jesus ist mein Leben bunt“	20.10.2021	24.10.2021	S. 78
„Miteinander Glauben erfahren“	21.10.2021	24.10.2021	S. 62
„Von Allerheiligen, Halloween, vom Tod und vom Leben“	26.10.2021		S. 96
„Leben will ich - in Balance mit Leib und Geist!“	29.10.2021	31.10.2021	S. 114
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	29.10.2021	01.11.2021	S. 114
„Geistliche Besinnung auf die Liebe als Paar“	30.10.2021		S. 92
„Leben aus der Quelle - via integralis“	05.11.2021	07.11.2021	S. 41
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	05.11.2021	07.11.2021	S. 115
„Sich selbst, sein Leben, sein Paar-sein sehen“	06.11.2021	06.11.2021	S. 93
„... der hat auf keinen Sand gebaut“	10.11.2021	13.11.2021	S. 21
„Sacred Dance - Meditation des Tanzes“	11.11.2021	14.11.2021	S. 115
„Seelensehnsucht“	12.11.2021	16.11.2021	S. 22
„Tragt in die Welt nun ein Licht...“	12.11.2021	14.11.2021	S. 116

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Zuruf-Berufung“	13.11.2021		S. 41
„Gesandt zu dienen und hinzugeben“	19.11.2021	26.11.2021	S. 22
„Effata - öffne Dich“	19.11.2021	28.11.2021	S. 23
„... nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“ (Jes 30,15)	19.11.2021	21.11.2021	S. 20
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	19.11.2021	21.11.2021	S. 116
„Wachet und betet“ (Mt 26,41)	24.11.2021	31.11.2021	S. 87
„Wir sind Kinder Gottes - Auszeit“	25.11.2021	27.11.2021	S. 85
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	26.11.2021	28.11.2021	S. 117
„Wie ein Lied aus meinem Herzen“	27.11.2021	27.11.2021	S. 70
„Nichts erfordert so viel Wandel wie lebendige Treue“ (J. H. Newman)	27.11.2021		S. 93
„Adventliche Einladung: WERDE!“	28.11.2021	06.12.2021	S. 23
„Segens-Samen austreuen“	29.11.2021	03.12.2021	S. 88
„Die Mitte finden“	09.12.2021	12.12.2021	S. 117
„Marána thá - Unser Herr, komm!“ (1 Korinther 16, 22)	10.12.2021	12.12.2021	S. 42
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	10.12.2021	12.12.2021	S. 118
„Im Schweigen Hören“	11.12.2021	12.12.2021	S. 42
„Kutt all dem Herrjott singe“	17.12.2021	19.12.2021	S. 118
„Liebe Deinen Nächsten WIE DICH SELBST“	17.12.2021	19.12.2021	S. 119
„In der Menschwerdung hat Gott sein tiefstes Geheimnis offenkundig gemacht“	22.12.2021	27.12.2021	S. 70
„Jubilare Deo - Jubelt dem Herrn“	29.12.2021	01.01.2022	S. 71
„Gott für seine Wohltaten danken“	29.12.2021	02.01.2022	S. 71
„Denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5)	Termin nach Vereinbarung		
Maxhaus - Katholisches Stadthaus Düsseldorf	Termine auf Flyer und Website veröffentlicht		S. 72
„Was willst du, dass ich an dir tue?“ (vgl. Mk 10, 51)	3 - 5 Tage, genauer Termin nach Vereinbarung		S. 63

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
(MenschenGeschrei - GottesGeflüster) Mit Psalmen beten	Termin wird noch bekannt gegeben		S. 88
„Tour ins Licht“	Termin wird noch bekannt gegeben		S. 46
„via integrals“	Mo 18.00 bis 19.30 Uhr / wöchentlich (außer in den Schulferien)		S. 43
„SITZEN · BETEN · DASEIN“	vierzehntägig jeweils Freitags		S. 43

# KURSLEITER/INNEN

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

## A

Christian Ansorge | S. 43

Anleiter für kontemplatives Gebet

Dr. Dominik Arenz | S. 83

Referent in der Abt. Religionspädagogik

## B

PR Daniela Ballhaus | S. 96

PR Stefanie Bartsch | S. 84

Referentin für Schulpastoral

Marianne Bauer | S. 17 | S. 127 | S. 125 | S. 127

Referentin Katechese und Spiritualität in der  
Jugendpastoral, Geistliche Begleiterin

Martin Becker | S. 69

Referent Haus Altenberg

PR Manfred Becker-Irmen | S. 13

Krankenhausseelsorger

Günther Bergmann | S. 122

Dipl.-Psych., Ehe-, Familien-, und  
Lebensberater, Geistlicher Begleiter

Pfr. Christoph Bernards | S. 50

Geistlicher Begleiter

Sr. Kerstin-Marie OP Berretz | S. 89 | S. 90

Systemischer Coach und Berufungscoach

Silvia Betinska | S. 24 | S. 34 | S. 35 | S. 37

Exerzitienbegleiterin im team exercitia des  
Bistums Essen

Stefanie Bieger | S. 94

Heilerziehungspflegerin, Fachdienst  
für Soziale Betreuung in einer  
Senioreneinrichtung für Menschen mit  
Demenz (und Behinderung)

GR Petra Bigge | S. 38 | S. 42

Kontemplationsbegleiterin, Klinikseelsorgerin

Fredy Bilger | S. 40

Grundschullehrer und Meditationsleiter

Pfr. Andreas Blum | S. 14 | S. 21

Deutschsprachige kath. Gemeinde  
St. Bonifatius London

Thomas Blum | S. 123

Pastoralreferent

Marianne Bonzelet | S. 8 | S. 15 | S. 20

Gemeinschaft Charles de Foucauld,  
Exerzitienbegleiterin

Dieter Böttcher | S. 46

Petra Brenig-Klein | S. 60 | S. 80

Erwachsenenbildnerin, Geistliche Begleiterin

Dr. Michaela Brinkmeier | S. 105 | S. 110

Märchenerzählerin und Harfenspielerin,  
ausgebildete Klangtherapeutin und –  
pädagogin

Pfr. Dr. Wilhelm Bruners | S. 58

Exerzitienbegleiter

PR Thomas Bruns | S. 84 | S. 85

Referent für Schulpastoral

Pfr. Benedikt Bünnagel | S. 21

Exerzitienbegleiter

PR Thomas Burgmer | S. 87

Geistliche Begleitung

## C

Andrea Charpey | S. 102 | S. 106 | S. 112 | S. 115

Musikpädagogin und Singleiterin für  
Gesundheitseinrichtungen

GR Elke Chladek | S. 84

Referentin für Schulpastoral

PR Maria Cieslik | S. 21 | S. 26

Exerzitienbegleiterin

Sr. Angela Cöppicus SDS | S. 36 | S. 40 | S.

42 | S. 33 | S. 68 | S. 70 | S. 71 | S. 38

Anleiterin für biblische Erzählfiguren nach  
Doris Egli, Gymnasiallehrerin

P. Norbert Cuypers SVD | S. 11

Geistliche Begleitung

## D

Pfr. Gerhard Dane | S. 89

Geistlicher Schriftsteller

Barbara Decker | S. 107

Mezzosopranistin, Gesangslehrerin,  
Musiktherapeutin

P Ludwig Dehez SJ | S. 23

Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter

Petra Dierkes | S. 2 | S. 151

Dipl.-Theologin, Leiterin der HA Seelsorge

Nicola Dohr | S. 13

Architektin, Yogalehrerin BDY, Geistliche  
Begleiterin

PR Tom Döker | S. 12 | S. 17 | S. 105

Geistliche Begleitung

Carolin Dörmbach | S. 91

Erwachsenenbildner, mit Qualifikation für  
Biografiearbeit

Thomas Dörmbach | S. 91

Erwachsenenbildner, mit Qualifikation für  
Biografiearbeit

Sylvia Dörnemann | S. 70 | S. 81

Dipl.-Theologin, Bibliodramaleiterin GfB

## E

Raphaela Ernst | S. 14

Krankenhausseelsorgerin,  
Exerzitienbegleiterin

Dorothea Esser-Glagow | S. 111 | S. 101

Lehrerein für meditativen/sakralen Tanz,  
Exerzitienbegleiterin

GR Johannes Euteneuer | S. 85

Referent für Schulpastoral

## F

PR Teresa Ferrecki | S. 26 | S. 78

Geistliche Begleiterin

Pfr. Rainer Fischer | S. 78

Geistlicher Begleiter

GR Bernd Foitzik | S. 84

Referent für Schulpastoral

PR Ulrike Fraune | S. 13 | S. 21

Exerzitienbegleiterin

Prof. Dr. Christine Funk | S. 22

Exerzitienbegleiterin

Pfr. Meinrad Funke | S. 77

Geistlicher Begleiter

Elisabeth Fußwinkel | S. 68 | S. 70 | S. 71

Geistliche Begleiterin

## G

Irene Gantke | S. 80 | S. 82

Kunstpädagogin, Künstlerin

Edith Gasper | S. 78 | S. 25

Familienfrau, Geistliche Begleiterin

PR Frank Göbel | S. 77

Geistlicher Begleiter

Judith Göd | S. 95 | S. 123 | S. 127 | S. 151

Dipl.-Theologin, Erziehungswissenschaftlerin  
(M.A.), Systemische Beraterin

Ingrid-Maria Goldnau-Pickhardt | S. 58

Geistliche Begleiterin

## H

Maria Hansmann | S. 100 | S. 106 | S. 113 | S. 117  
| S. 117

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung  
nach H.L. Scharing

# KURSLEITER/INNEN

**Andrea Hein** | S. 10

Exerzitienbegleiterin GIS

**Anne Helmes** | S. 108

Geistliche Begleiterin

**Prof. Dr. Klaus Herbers** | S. 49

**Peter Hetzel** | S. 76

Geistlicher Begleiter

**Pfr. Burkhard Hoffmann** | S. 59 | S. 62

Monheim am Rhein (in 2018)

**Petra Hofmann** | S. 116

Mitglied der Gemeinschaft-Salvatorianischer-Laien GSL, systemische Familientherapeutin/Beraterin/Coach; NLP-Lerntherapeutin,

**Nikola Hollmann** | S. 48

Wanderführerin, Theologin, Mentaltrainerin

**Udo Huett** | S. 49 | S. 50 | S. 51 | S. 61

Projektleiter KSI Wallfahrt/Pilgerwesen

## I

**Dr. Margot Imhäuser-Vennemann** | S. 109

Geistliche Begleiterin

**Agnes Irmen** | S. 78

Geistliche Begleiterin

## K

**PR Martin Kalf** | S. 17

Geistlicher Begleiter

**GR Georg Kalkum** | S. 46 | S. 89 | S. 91

Referent für Ehepastoral im Rheinisch-Bergischen Kreis und Oberbergischen Kreis

**Angela Kämper-Laube** | S. 100 | S. 103 | S. 116

Feldenkrais-Pädagogin

**Gertrud Kieserg** | S. 34 | S. 36

Kontemplationslehrerin

**Klaus Kleffner** | S. 35

Exerzitienbegleiter im team exercitia des Bistums Essen

**Dr. Werner Kleine** | S. 47

**Dr. Burkhard R. Knipping** | S. 92 | S. 93

Diözesanreferent für Beziehungs- u. Ehepastoral

**Helmut Konjetzky** | S. 34 | S. 86

Kontemplationsbegleiter im team exercitia des Bistums Essen

**Sr. Veronica Krienen OSB** | S. 127 | S. 151

Dipl.-Psychologin, Exerzitienbegleiterin

**Dr. Thomas Kroll** | S. 14 | S. 21

Supervisor (DGSv), Mitglied der kath. Filmkommission

**Christoph Kühn** | S. 50

**Sr. Magdalis Kunkler SPSF** | S. 100

Exerzitienbegleiterin GCL

## L

**Dr. Hedwig Lamberty** | S. 151 | S. 127

Theologin, Geistliche Begleiterin, Supervisorin

**PR Jessica Lammerse** | S. 93

Referentin für Ehepastoral im Kreis Mettmann

**Klara Lamsfuß** | S. 51

Pilgerbegleiterin

**Manfred Langner** | S. 93

Diplomtheologe, Geistlicher Begleiter

**Johannes Lieder** | S. 86

Exerzitienbegleiter im team exercitia des Bistums Essen

**Ingrid Liefke** | S. 103

Geistlicher Begleiter

**Monika Lilge** | S. 96

Geistliche Begleiterin

**Klaus Limberger** | S. 90 | S. 110

Freischaffender Kunsthandwerker, Pädagoge und Steinmetz

**PR Georg Lingnau** | S. 77

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter

**Hedi Loeff** | S. 101 | S. 104 | S. 108 | S. 111 | S. 114 | S. 118

Heilpraktikerin, Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.L. Scharing

**Verena Löhr** | S. 76

Lehrerin

**Pfr. Dr. Claus Lücker** | S. 18

Exerzienseelsorger im Bistum Aachen, Leiter der Stadtoase Krefeld

**P Lutz Müller SJ** | S. 17

Geistlicher Begleiter

**PR Monika Lutz** | S. 20

Geistliche Begleiterin, Exerzitien- und Bibliodramaleiterin

## M

**Sr. Waltraud Mahle SDS** | S. 26 | S. 33 | S. 36

| S. 38 | S. 40 | S. 42 | S. 71

Gemeindereferentin, stellv. Leiterin der Klosteroase, Schwerpunkt Einkehr- und Besinnungstage, Exerzitien im Alltag und geistliche Begleitung

**P. Karl Meier SDS** | S. 16

Salvatorianer, Exerzitienbegleiter

**Gerhard Mevissen** | S. 29 | S. 28 | S. 41

Freischaffender Künstler, kontemplative Malerei

**Werner Meyer zum Farwig** | S. 102

Geistlicher Begleiter

**Petra Miller** | S. 94

Dipl.-Sozialpädagogin, Weiterbildung in Exerzitien und geistlicher Begleitung, Bibliodrama, psychosozialer Onkologie, Trauerbegleitung und Verlustbewältigung

**GR Maria Moormann** | S. 91

Geistliche Begleiterin

**Rolf Müller** | S. 107

Domorganist und -kantor am Dom zu Altenberg

**P. Lutz Müller SJ** | S. 17

Geistliche Begleitung

**Hildegard Müller-Brünker** | S. 77

Theologin, Geistliche Begleiterin

**Klaus Müller-Lamsfuß** | S. 51

Pilgerbegleiter

## N

**Sr. Theresia Nolte OSF** | S. 96

Leiterin des Kloster Ehrenstein, Exerzitienbegleiterin, Franziskanerin

**Pfr. Michael Nolten** | S. 20

Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter

## O

**Christine Ockenfels** | S. 32 | S. 38 | S. 42

Kontemplationsbegleiterin, Klangmassagepraktikerin PHI

**PR Regina Oediger-Spinrath** | S. 46

Referentin für Ehepastoral im Rhein-Erft Kreis, TZI Diplom

**D Patrick Oetterer** | S. 61 | S. 127 | S. 151

Geistlicher Begleiter, Lehrer des Ruhegebotes, Exerzitienbegleiter

**P. Josef Ohagen** | S. 76 | S. 78

Geistlicher Begleiter

**Daniela Otto** | S. 47 | S. 81

Referentin für Kirche & Sport, DJK, Sportwissenschaftlerin, MA

## P

**Christa Pesch** | S. 13 | S. 27 | S. 39 | S. 33 | S.

57 | S. 122

Exerzitienbegleiterin, Bibliodramaleiterin



# KURSLEITER/INNEN

**Birgit Pfannkuchen** | S.76  
Geistliche Begleiterin

**Brigitte Pfothner** | S.17  
Geistliche Begleiterin

**Ulrike Phiesel** | S.114  
Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

**Otto Pötter** | S.57 | S.109 | S.117  
Dozent für logotherapeutische  
Persönlichkeitsentwicklung

**Gisela Preutenborbeck** | S.79 | S.82  
Meditationsleiterin, Tanzlehrerin

**Pfr. Wolfgang Pütz** | S.91  
Schulseelsorger

## R

**Sr. Simone Remmert SJ** | S.10  
Sozialpädagogin, Exerzitienbegleiterin,

**Cornelia Richter** | S.95  
Diplom-Sozialarbeiterin, Logotherapeutin

**Wolfgang Richter** | S.95  
Sonderpädagoge, Logotherapeut

**P. Erik Riechers SAC** | S.18  
Systemischer Theologe, Geistlicher Begleiter,  
Exerzitienbegleiter, Bibliodramaleiter

**Annette Robels** | S.78  
Fremdsprachenkorrespondentin, Geistliche  
Begleiterin

**Markus Roentgen** | S.24 | S.122  
| S.127 | S.151  
Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter IGS

**Clemens Rott** | S.87  
Tour-Leitung, Tourenführer für pfarr-rad.de;  
zertif. ADFC-TourenGuide

## S

**Katharina Sachser** | S.77  
Dipl.-Ing. Architektin, Geistliche Begleiterin,

Trauerbegleiterin

**P. Felix M. Schandl O.Carm.** | S.11 | S.19  
| S.68 | S.70 | S.71  
Karmelit, Seelsorger, Lebens- und  
Exerzitienbegleiter

**PR Joh. Markus Schlüter** | S.77  
Exerzitienbegleiter

**Bettina Schmidt** | S.77  
Rechtsanwältin, Geistliche Begleiterin

**Elvira Schmitz** | S.80  
Malerin, Kunsttherapeutin

**D Hermann-Josef Schnitzler** | S.76  
Geistlicher Begleiter

**D Raymund Schreinemacher** | S.68 | S.69  
Geistlicher Begleiter

**Dr. Hannah Schulz** | S.56 | S.61 | S.62  
Dipl. Soziale Arbeit, Theologin, Supervisorin  
(DGSv), Exerzitienbegleiterin

**Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp** | S.69 | S.125 | S.127  
Diözesanjugendseelsorger

**Beate Schweer** | S.76  
Geistliche Begleiterin, Kirchenmusikerin

**Karl Abraham Selig** | S.112  
Mag. Theologe, Ikonenmaler

**PR Winfried Semmler-Koddenbrock** | S.35  
| S.37 | S.43  
Krankenhausseelsorger, Kontemplationslehrer  
der VIA INTEGRALIS

**Pfr. Peter Seul** | S.76 | S.126  
Geistlicher Begleiter

**D Heribert Siek** | S.25 | S.78  
Geistlicher Begleiter

**Dr. Wolfgang Siepen** | S.119 | S.60  
Dipl.-Theologe, Meditationslehrer

**Andrea Slavik** | S.48  
Wanderführerin, Autorin, Filmemacherin

**Ingrid Steiger** | S.79  
Supervisorin

**Maria-Therese Stein** | S.83  
Leiterin Eutoniekurse

**Michael Steiner** | S.49  
Coach für Persönlichkeitsentwicklung

**Heidi Streubel** | S.56  
Geistliche Begleitung

## T

**PR Detlef Tappen** | S.88  
Pastoralreferent, Exerzitienbegleiter und  
Bibliodramaleiter

**Pfr. Georg Theisen** | S.25 | S.77  
Geistlicher Begleiter

**Marita Thenée** | S.25 | S.114  
Theologin, Exerzitienbegleiterin

**Stephanie Thielen-Schröder** | S.105  
Pfr. Regamy Thillainathan | S.41  
Direktor Diözesanstelle für Berufungspersonal  
Erzbistum Köln

**Vera Tigges** | S.71 | S.107 | S.113 | S.118  
Lehrerin, Chorleiterin

**Abt Friedhelm Tissen OSB** | S.16  
Abtei Kornelimünster, Aachen

## U

**Holger Ulatowski** | S.115  
Tanzdozent Meditation des Tanzes,  
Lehrbeauftragter/Ausbilder Institut Friedel  
Kloke-Eib

## V

**P. Karl-Heinz Vogt OMI** | S.9  
Exerzitienbegleiter

## W

**Dr. Udo Wallraf** | S.47  
Leiter MedienKompetenzZentrum im KSI

**Jürgen Weinz** | S.95  
Diplom-Religionspädagoge,  
Referent für Religionspädagogik

**Reinhard Welp** | S.34  
Kontemplationsbegleiter im team exercitia  
des Bistums Essen

**P. Götz Werner SJ** | S.19  
Exerzitienbegleiter

**Pfr. Volker Weyres** | S.8  
Marianne Wilms | S.37  
Geistliche Begleiterin und  
Exerzitienbegleiterin, team exercitia /  
Yogalehrerin und Wegbegleiterin

**P. Gregor Winter OCist** | S.63  
Geistlicher Begleiter

**Ulrike Wittrock** | S.109  
Geistliche Begleiterin

**Dorothee Wohlgemuth** | S.102 | S.106 | S.112  
| S.115  
Konzertsängerin, Gesangspädagogin

**GR Tobias Wolf** | S.12  
Geistlicher Begleiter

**GR Barbara Wortberg** | S.77  
Exerzitienbegleiterin

**P. Christoph Wrembek SJ** | S.22  
Exerzitienbegleiter, Priesterseelsorger,  
Schriftsteller

**Z**

**Sr. Christine Zeis MC** | S.12  
Exerzitienbegleiterin

**Sr. Helene Zimmer M.A. OSF** | S.9 | S.15 | S.23  
Exerzitienbegleiterin, Geistliche  
Begleiterin

# ADRESSEN

## ADRESSEN (Anmeldung + Ort)

### An St. Theodor, Köln-Vingst

Burgstraße 42  
51103 Köln

### Benediktinerabtei Kornelimünster

Oberforstbacher Str. 71  
52076 Aachen  
[www.abtei-kornelimuenster.de](http://www.abtei-kornelimuenster.de)

### Benediktinerinnen Abtei St. Scholastika

Burgallee 3  
49413 Dinklage  
[www.abteiburgdinklage.de](http://www.abteiburgdinklage.de)

### Bergkloster Bestwig

Bergkloster 1  
59909 Bestwig

### Bildungshaus der Salvatorianerinnen

Haus der Begegnung, Pater Jordan Haus  
Höhenweg 51  
50169 Kerpen-Horrem  
[www.salvatorianerinnen.de](http://www.salvatorianerinnen.de)

### Bildungsstätte Haus Maria Rast

Josef-Kentenich-Weg 1  
53881 Euskirchen  
[www.haus-maria-rast.de](http://www.haus-maria-rast.de)

### Diözesanstelle Pastorale Begleitung

Marzellenstraße 21  
50668 Köln

### Ermlandhaus der Katharinschwestern in Xanten

In der Hees 4  
46509 Xanten

### Erzbistum Köln | Edith-Stein-Exerzitienhaus

Abteilung Erwachsenenenseelsorge  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

### Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus

Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

### Erzbistum Köln | Frauenpastoral

Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
[www.frauenpastoral.de/](http://www.frauenpastoral.de/)

### Erzbistum Köln | Ute Conrads

Katholische Schulen in freier Trägerschaft  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
[www.erzbistum-koeln.de](http://www.erzbistum-koeln.de)

### Exerzitienhaus St. Thomas

Hauptstraße 23  
54655 St. Thomas  
[www.sanktthomas.de](http://www.sanktthomas.de)

### Exerzitienhaus Getrudienstift Rheine

Salinenstraße 99  
48432 Rheine-Bentlage  
[www.getrudienstift-rheine.de](http://www.getrudienstift-rheine.de)

### Familienforum Edith Stein

Schwannstraße 11  
41460 Neuss  
[www.familienforum-neuss.de](http://www.familienforum-neuss.de)

### Ferien- und Tagungszentrum Bethanien

Barkhausenstraße 31-33  
26465 Langeoog  
[www.langeoog-bethanien.de](http://www.langeoog-bethanien.de)

### Gemeindesaal St. Helena Bonn

Ellerstr. 44  
53119 Bonn  
[www.st-willehad.de](http://www.st-willehad.de)

### Haus Ansgar, Insel Wangerooge

Damenpfad 20  
26486 Wangerooge

### Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 11  
59872 Meschede  
[www.koenigsmuenster.de](http://www.koenigsmuenster.de)

### Haus Marienhof

Königswinterer Straße 414  
53639 Königswinter-Ittenbach  
[www.haus-marienhof.de](http://www.haus-marienhof.de)

### Haus Venusberg

Haager Weg 28-30  
53127 Bonn  
[www.haus-venusberg.de](http://www.haus-venusberg.de)

### Jugendakademie Walberberg

Wingert  
53332 Bornheim-Walberberg  
<https://www.jugendakademie.de>

### Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

Ludwig-Wolker-Straße 12  
51519 Odenthal-Altenberg  
[www.haus-altenberg.de](http://www.haus-altenberg.de)

### Kardinal-Hengsbach-Haus

Dahler Höhe 29  
45239 Essen-Werden  
[www.kardinal-hengsbach-haus.de](http://www.kardinal-hengsbach-haus.de)

### Kardinal-Schulte-Haus

Tagungszentrum des Erzbistums Köln  
Overather Straße 51-53  
51429 Bergisch Gladbach-Bensberg  
[www.k-s-h.de](http://www.k-s-h.de)

### Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5  
53113 Bonn  
[www.bildungswerk-ev.de](http://www.bildungswerk-ev.de)

### Kath. Kirche St. Nikolaus

Nikolausplatz 17  
50937 Köln-Sülz  
[www.kirche-sk.de](http://www.kirche-sk.de)

### Katholisch-Soziales Institut Siegburg

Bergstraße 26  
53721 Siegburg  
[www.ksi.de](http://www.ksi.de)

### Kirche Heilig Geist, Neuss

Neusser Weye 70  
41462 Neuss  
<https://t1p.de/pktf>

### Kloster Ehrenstein

Geistlich spirituelles Zentrum  
Kreuzbruderweg 1-2  
53577 Neustadt/Wied  
[www.kloster-ehrenstein.de](http://www.kloster-ehrenstein.de)

### Kloster Langwaden, Zisterzienserklöster

Klosterstraße 1  
41516 Grevenbroich  
[www.klosterlangwaden.de](http://www.klosterlangwaden.de)

### Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Straße 4  
53925 Kall-Steinfeld  
[www.kloster-steinfeld.de](http://www.kloster-steinfeld.de)

### Maxhaus - katholisches Stadthaus Düsseldorf

Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf  
[www.maxhaus.de](http://www.maxhaus.de)

### Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen

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

# ADRESSEN

## 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](http://www.inselhombroich.de)

## Rosa Flesch Tagungshaus Waldbreitbach

Margaretha-Flesch-Straße 12  
56588 Waldbreitbach  
[www.rosa-flesch-tagungszentrum.de](http://www.rosa-flesch-tagungszentrum.de)

## Studienhaus St. Lambert, Burg Lantershofen, Lantershofen

Graf-Blankhard-Str. 12  
53501 Grafenschaft  
[www.st-lambert.de](http://www.st-lambert.de)

## Tagungshotel Haus Maria in der Aue

In der Aue 1  
42929 Wermelskirchen-Dabringhausen  
[www.tagungen-aue.de](http://www.tagungen-aue.de)

## Wichernkapelle an der Nordbahntrasse, Wuppertal

Langobardenstr. 65  
42277 Wuppertal

# KOOPERATIONSPARTNER

## ***www.pilger-pfade.de – DAS RHEINLAND SPIRITUELL ENTDECKEN***

*„Selig die Menschen, die Pilgerwege  
im Herzen haben“ (Ps 84,6)*

Das Referat Geistliches Leben und Edith-Stein-Exerzitienhaus baut derzeit gemeinsam mit dem Arbeitsbereich Kulturkommunikation mit Katholisch-Sozialen Institut ein neues Internetportal aus. Es wird erstmals eine Übersicht über die Wallfahrtsstätten und Pilgerorte im Erzbistum Köln bieten und diese Stätten der besonderen Verehrung in ihrer Geschichte und Charakteristik vorstellen. Dazu gehören auch Termine und Hinweise auf aktuelle Wallfahrten, Pilgerfeste und weitere Pilgerveranstaltungen, bei denen man gemeinsam pilgernd unterwegs sein kann. Ergänzt wird diese Übersicht durch differenzierte Suchmasken, die eine gezielte Suche nach thematischen, terminlichen oder historischen und regionalen Kriterien ermöglichen.

Darüber hinaus bildet das Portal mittels GPS-Technologie eine wachsende Zahl unterschiedlicher Pilgerwege im Rheinland ab, die „unter die Füße“ genommen werden können. Pilgerstrecken werden map-basiert abgebildet und Pilgerorte mit Beschreibungen, Fotos und Navigationskoordinaten dargestellt. Die Pilgerwege können auf das eigene GPS-Gerät oder das Smartphone heruntergeladen und nachgewandert werden. Ebenso besteht für alle Interessierten die Möglichkeit, die eigenen Pilgerwege hochzuladen und auf pilger-pfade.de einzustellen.

Pilger-pfade.de nutzt neue digitale Formate, die eine wesentlich erweiterte Mobilität durch innovative Features ermöglichen und die Ergonomie verbessern. Das Portal ist bereits in einer ersten Version nutzbar und bietet allen Pilgergruppen und Initiativen die Möglichkeit, ihre Angebote zu veröffentlichen und ihre Pilgerwege einzustellen.

## KOOPERATIONSPARTNER



## ÜBERREGIONALE EXERZITIENANBIETER



Arbeitsgemeinschaft deutscher Diözesen  
für Exerziten 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](mailto: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](mailto:sekretariat@gcl.de)  
[www.gcl.de](http://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](mailto:fortbildung-pastoral@erzbistum-paderborn.de)  
[www.priesterexerzitien.de](http://www.priesterexerzitien.de)

# EDITH-STEIN-EXERZITIENHAUS

## 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 144.

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-Lastschrifteinzug. Bitte beachten Sie hierzu unsere AGB's.

## ABSAGE

Absagen können nur schriftlich oder per E-Mail 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).

## FINANZIELLEN ZUSCHUSS

Katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können für einige bestimmte Angebote (Exerzitien, Besinnungstage) oder in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss aus Mitteln des Exerzitiensekretariates 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“ ändern werden. Weitere Informationen finden Sie demnächst unter [www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

Bitte wenden Sie sich an das:

Erzbischöfliches Generalvikariat Köln  
Hauptabteilung Seelsorge  
Exerzitiensekretariat  
50606 Köln  
Tel. 0221/1642-1437  
[exerzitien@erzbistum-koeln.de](mailto:exerzitien@erzbistum-koeln.de)

# IMPRESSUM



## VERANTWORTLICH

Petra Dierkes,  
Leiterin der Hauptabteilung Seelsorge  
Dr. Philipp Wittmann,  
Leiter der Abteilung Erwachsenenseelsorge  
D Patrick Oetterer,  
Leiter des Referates Geistliches Leben  
und Exerzitienhaus

## MITWIRKENDE

Judith Göd, Referentin  
Pfr. Bernward Granel, Seelsorger  
Dr. Burkhard Knipping, Referent  
Sr. Veronica Krienen OSB, Referentin  
Dr. Hedwig Lamberty, Referentin  
Markus Roentgen, Referent

## TRÄGER

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

## VERWALTUNG

Erzbistum Köln | Generalvikariat  
HA Seelsorge | Abt. Erwachsenenseelsorge |  
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
Lea Thomas, Tel. 0221 1642 1654  
André Pluta, Tel 0221 1642 1653

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

Druck: Zimmermann-Druck & Medien GmbH  
[zimmermann-medien.de](http://zimmermann-medien.de)  
Layout: Sensum · Wiesbaden · [senum.de](http://senum.de)  
Papier: Gedruckt auf Circleoffset  
Premium White 100 % Altpapier  
Die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieses Printprodukts werden in einem zertifizierten Klimaschutzprojekt der [klima-kollekte.de](http://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*	

Erzbischöfliches Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung Erwachsenenseelsorge  
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus  
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](mailto: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 Lastschrifteinzug (Voraussetzung für die Teilnahme). Die Gebühr (bis EUR 400,00) wird nach dem Kurs eingezogen.

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

Es kam über mich  
die Rührung  
des Menschen,  
der  
an seinem Ziel  
angehangen ist.

Edith Stein