

22.11.19
11.11.19
11.11.19
11.11.19

Exerzitienprogramm 2023

EXERZITIEN

„Der Mensch ist 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 kann er den Platz in der Welt finden, der ihm zugedacht ist.“

EDITH STEIN

DIE BILDER

Das 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.

Die 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.“

Die 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.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

„Die Aufgabe der Umgebung ist nicht,
ein Kind zu formen,
sondern ihm zu erlauben,
sich zu offenbaren.“

Maria Montessori

EINLADUNG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Diese Aussage der bedeutenden Kinder- und Reformpädagogin Maria Montessori versetzt in Unruhe, wenn wir sie in den Bereich des geistlichen Lebens übertragen. Auch hier geht es darum, erwachsen zu werden, d.h. im Glauben zu reifen. Dies betrifft bestimmt jene Gläubige, die sich bewusst für ein Leben aus dem Glauben, für einen kirchlichen Beruf oder einen Weg der Berufung beispielsweise in einem Orden entschieden haben. Herausgerufen sind wir aber, als Getaufte und als Kinder Gottes, ausdrücklich alle: „*Der Geist selber bezeugt unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind.*“ (Röm 8,16).

Was intensiviert die Unruhe? Ein Kind zu formen, einen Menschen zu prägen – darin steckt eine Herausforderung und eine Gefahr. Wir wissen um die enorme Gefahr, Menschen zu manipulieren, Grenzen zu überschreiten. Diese kann bis zur Zerstörung der Person reichen, wenn die Freiheit des Willens und die Würde der Person außeracht gelassen werden. Das heißt auch, dass niemand in der geistlichen Begleitung in eine Richtung gedrängt werden darf. Geistlicher Missbrauch darf in der Kirche nicht weiter geschehen!

Die Formung von Menschen, klassisch deren *formatio*, zu begleiten, ist einerseits ein Dienst, weil es um die Reifung als Mensch und die Reifung im Glauben geht. Andererseits ist dieser Dienst immer eine Gratwanderung im oben beschriebenen Sinn, zu der Maria Montessori den Erzieherinnen und Erziehern, den Seelsorgerinnen und Seelsorgern und den Geistlichen Begleiterinnen und Begleitern einen wichtigen Hinweis gibt: Sie betont, Menschen, für die wir im geistlichen Bereich Verantwortung tragen, „*zu erlauben, sich zu offenbaren.*“ Dies ist wohl so zu verstehen, dass die entscheidenden Qualitäten eines Menschen als Gaben Gottes immer schon da sind. Die Person ist zu ermutigen, selbstbewusst und eigenständig diese Gaben im inneren Gespräch mit dem Heiligen Geist zu entdecken, dass sie ans Licht kommen, dass sie seine Haltung werden und sein Leben bewusst prägen können. Umgekehrt sind über diesen Weg eigene Schwächen und auch Abgründe zu erkennen, ein Umgang damit zu lernen.

Die Aussage von Maria Montessori atmet Weite und Tiefe. Sie möge in unseren Kursen Anregung und Inspiration sein! Dazu laden wir Sie alle herzlich ein!

Ihr

Ihre



Diakon Patrick Oetterer
Leiter des Referates
Geistliches Leben
und Exerzitienhaus



Petra Dierkes
Leiterin der Hauptabteilung
Seelsorge



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

Zusätzlich finden Sie in diesem Programm ausgewählte Kursangebote verschiedener anderer Träger und Häuser im Erzbistum Köln. Diese Angebote sind über die angegebenen Anschriften ab S. 102 zu erfragen. Bitte, nehmen Sie bei Interesse zu diesen Anbietern selbst Kontakt auf. Unter der Internetadresse 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, Fortbildung, „Gruppen geistlich begleiten“, Fortbildung „Gebt dem Geist Raum“ - Werbeflyer als Auszüge aus dem Gesamtprogramm anfordern.

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

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir die Kursgebühren anheben mussten. Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beim Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus (S. 114) beantragen. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch darauf.

Einladung	2
Exerzitien	6
Kontemplation	28
Pilgern	38
Bibel und Spiritualität	48
Jahreskreis und Heilige	56
Besondere Zielgruppen	60
Kreativität, Leib, Geist	72
Aus- und Fortbildungen	82
Geistliche Begleitung	88
Seelsorgliches Gespräch	91
Glossar · Exerzitien/Kontemplation/Bibliodrama/Scharing-Eutonie	92
Veranstaltungsübersicht	94
Kursleiter/innen	98
Liste der Häuser - Adressen	102
Kooperationspartner	108
Edith-Stein-Exerzitienhaus	114
Impressum	115
Anmeldekarte Exerzitienhaus	Umschlag-Klappe

EXERZITIEN

„Ich bin der »Ich-bin-da«, spricht Gott.

(Ex 3,14)



EXERZITIEN

„DER HERR IST IN DEINER MITTE“

Ignatianische Einzelexerzitionen

Die Sehnsucht Gottes ist es, den Menschen nahe zu sein. Exerzitionen 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.

Durchgängiges Schweigen ·
Schriftbetrachtung · Einzelgespräch ·
Gottesdienst · Anbetung ·
tägl. ca. 1 Std. Mitarbeit im Haus
Marianne Bonzelet

Haus Emmaus, Coesfeld | S. 103

440 EUR

marianne.bonzelet@koeln.de

Tel. 02152 50060

02.01.2023 | 07.01.2023 |

Mo 16 bis Sa 14 Uhr



„MEHR LEBEN“

Exerzitionen im Alltag - ein Weg zu Gott und zu mir

Eine Chance, das eigene Leben neu auf Gott hin auszurichten. Feinfühler und hellhöriger zu werden für Gottes Gegenwart in allen Dingen des Alltags. Wöchentliche Impulsabende · begleitende Einzelgespräche · persönliche Gebetszeit
Birgit Völker und Team

Geistliches Zentrum St. Petrus, Bonn | S. 103

20 - 35 EUR

Tel. 0228 4447735

biggibiggibiggi@hotmail.com

22.02.2023 | 29.03.2023 |

mittwochs 20 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/g/das-neue-programm-des-geistlichen-zentrums

„INNEHALTEN AUF EINER INSEL“

Einzelexerzitionen auf Wangerooge

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

Durchgängiges Schweigen · Meditation
biblischer Texte · täglich 3 bis 4
Gebetszeiten · Schweigemeditation

Raphaela Ernst

Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 103

Unterbringung und Pensionskosten: 679 EUR;
Kursgebühr 150 EUR

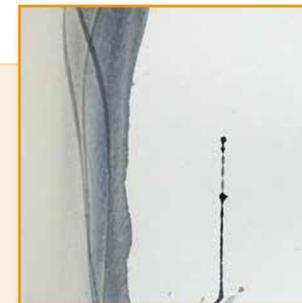
Raphaela Ernst

raphaela.ernst@bistum-aachen.de

Tel. 02153 125789

25.02.2023 | 04.03.2023 |

Sa 18 bis Sa 10 Uhr



ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG IN DER FASTENZEIT

Gottes Spuren im eigenen Leben entdecken

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

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

PR i.R. Brigitte Schmidt, Marita Thenée

Bettina Schmidt, Pfr. i.R. Wilfried Schumacher

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein,
Bonn | S. 104

15 EUR

pastoralbuero@katholisch-in-duisdorf.de

**01.03.2023 | 08.03., 15.03., 22.03.,
29.03.2023 |**

mittwochs 19.30 bis 21.30 Uhr

www.katholisch-in-duisdorf.de

EXERZITIEN

„HERAUSGERUFEN“

*Einzelexerzitien
mit gemeinschaftlichen Elementen*

Die Tage der Stille und des Gebetes laden ein, sich der persönlichen Glaubens- und Lebensgeschichte zu stellen und sich neu auf den Ruf zur Nachfolge einzulassen. Menschen der Bibel mit allen Facetten, Höhen und Tiefen werden uns ein Schlüssel sein zu unserer innersten Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung, nach Heilung und Selbstwerdung.

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

Sr. M. Helene Zimmer OSF

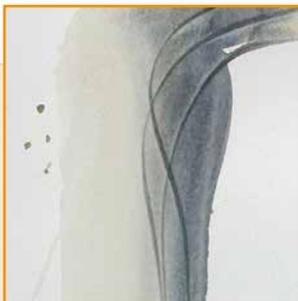
Damiano Seminarhaus der Armen Schwestern vom heiligen Franziskus, Aachen | S.102

585 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**11.03.2023 | 18.03.2023 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„DIE EHRE GOTTES IST DER LEBENDIGE MENSCH“

*Schweigeexerzitien mit
Einzelbegleitung*

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

Durchgehendes Schweigen · tägliche Einzelbegleitung · Leibentspannung · Gottesdienst

Prof. Dr. Christine Funk, Markus Roentgen

Casa Usera, Köln | S.102

315 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**13.03.2023 | 16.03.2023 |
Mo 10 bis Do 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DER SEELE WORTE GEBEN“

Schreibexerzitien

In der Stille mit einem guten Stift und einem leeren Blatt losschreiben, angeregt durch Methoden des kreativen Schreibens. So kann das Innere ins Schwingen kommen und die Seele Worte finden, um sich auszudrücken. Im Verzicht auf alles Leistenwollen üben wir beim Schreiben, sich dem Wirken des schöpferischen Geistes zu überlassen.

Schreibzeiten in der Gruppe und allein · Gebet · Gottesdienst · Phasen im Schweigen · Austausch · Möglichkeit zum Einzelgespräch

Dr. Hannah Schulz, Martina Leinen

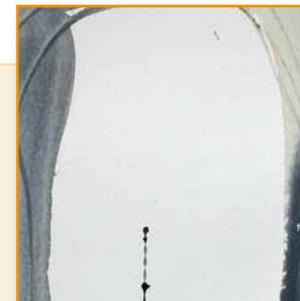
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S.104

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**24.03.2023 | 26.03.2023 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„MEDITATION - FOKUS - BOGENSCHIESSEN“

Sich öffnen und einfach dasein

Im Kloster den Kreislauf aus Hetze und Erwartungsdruck durchbrechen, den Fokus auf das Hier und Jetzt, sich selbst, Gott und das einfache Dasein ausrichten.

Der kindlichen Neugier in sich gerecht werden und das intuitive Bogenschießen kennenlernen. Etwas Wichtiges in den Blick nehmen und sich meditierend ebenso wie mit Pfeil und Bogen darauf ausrichten.

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

Ute Zumkeller, Heike Prochazka

Kloster Steinfeld, Kall | S.104

249 Euro zzgl. MwSt. und Unterkunft und Verpflegung (je nach Zimmer zw. 205 und 245 Euro)

coach@selbstbewegendes.de,

Tel. 0221 94645029

**05.06.2023 | 07.06.2023 |
Mo 12 bis Mi 14 Uhr**

www.selbstbewegendes.de und
www.gehspraechen.com

EXERZITIEN

„BRANNT UNS NICHT DAS HERZ ...“

Ignatianische Exerzitien

Wenn eine Sehnsucht mich zieht, eine Ahnung mich lockt, dann ist unser Herz angesprochen. Herzenserfahrungen begleiten das Vertrauen und das eigene Glauben. Der Weg der Exerzitien lässt hinspüren auf unsere Herzenserfahrungen. Quellen des Vertrauens können wachsen. Dazu lädt auch die schöne Umgebung in St. Thomas, Eifel ein.

Tagesimpulse · Heilige Schrift · Stille und Schweigen · Einzelgespräche · Leibwahrnehmung · Gottesdienst

PR Manfred Becker-Irmen,
GR i.R. Maria Moormann

Exerzitienhaus St. Thomas, St. Thomas | S. 103
340 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**07.06.2023 | 11.06.2023 |
Mi 18 bis So 15 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„MIT CHRISTUS UNTERWEGS“

... auf dem Motorrad

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

Meditationsimpulse · gemeinsames Gebet · Austausch in der Gruppe · Eucharistiefeier
Pfr. Christoph Bernards

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 104

290 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**11.06.2023 | 16.06.2023 |
So 17.30 bis Fr 11 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„MUT ZUM PERSPEKTIVENWECHSEL – WAS DER HERR MIR ZU SEHEN GIBT“

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

Sr. M. Helene Zimmer M.A. OSF

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

585 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**24.06.2023 | 01.07.2023 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ERFÜLL MIT GNADEN, WAS DU SCHUFST...“

Ignatianische Einzelexerzitien

Exerzitien sind eine Zeit, sich im Schweigen betend neu auf Gott hin auszurichten, das Herz mit seiner göttlichen Lebenskraft füllen zu lassen.

Durchgängiges Schweigen · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen,
Aachen | S. 104

550 EUR

Sr. M. Dolores Haas, Tel. 0241 4789311
gaestehaus@schervier-orden.de

03.07.2023 | 09.07.2023 |

Mo 17 bis So 14 Uhr



EXERZITIEN

„DA WÄCHST EIN NEUES SEHEN UND EIN VERSTEHEN ...“

(nach Lisa F. Oesterheld)

Filmzeit ist Auszeit - Filmexerzition

Von Anfang an hat sich das Kino für „das Treiben der Menschen“ interessiert. Kein Thema wurde seitdem ausgelassen. Immer wieder haben die Filmemacher/innen zu allen Zeiten versucht, uns einen kostbaren Spiegel hinzuhalten, in dem wir uns und „unser eigenes Lebenstreiben“ intensiver sehen und wahrnehmen können. Beim Betrachten von Filmen können wir erahnen, was wir wesentlich zum Leben brauchen. Das wollen wir an diesem geistlichen Wochenende miteinander erleben und teilen. In diesem Sinne also: Kommt und seht! Und Film ab! Denn Filmzeit ist Auszeit.

Wahrnehmung · Film-Betrachtung-Gespräch · Stille · Impuls

Manfred Langer, Wigbert Oslender

Haus Altenberg, Altenberg | S. 103

162 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

18.08.2023 | 20.08.2023 |

Fr 17 bis So 15 Uhr

www.edith-stein-exerzitionenhaus.de



EINZELEXERZITIEN AUF DER INSEL WANGEROOGE

Einzelexerzitionen 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. Exerzitionen 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 · tägliches
Begleitungsgespräch · Angebot
von Leibübungen · tägliches
Gottesdienstangebot

Raphaela Ernst, D Patrick Oetterer

Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 103

Unterbringung und Pensionskosten: 665 EUR,
Kursgebühr 150 EUR

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

02.09.2023 | 09.09.2023 |

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.raphaela-ernst.de

www.edith-stein-exerzitionenhaus.de

DER ORT, WO DU STEHST, IST HEILIGER BODEN (Ex 3,5)

Straßenexerzitionen

Wir gehen auf die Straßen und Plätze der Bonner Innenstadt, unseren inneren Impulsen folgend, neu sehen zu lernen, neue Perspektiven zu entdecken: Gott in unerwarteter Gestalt. Nach einem einführenden Impuls verbringen Sie drei Stunden auf der Straße - alleine.

Impuls · Austausch in der Gruppe ·
geistlicher Abschluss

Markus Roentgen

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 103

kostenfrei

pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de

Tel. 0228 63353

02.09.2023 |

Sa 10 bis 17 Uhr

EINZELEXERZITIEN AUF DER INSEL WANGEROOGE

Einzelexerzitionen 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. Exerzitionen 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 · tägliches
Begleitungsgespräch · Angebot
von Leibübungen · tägliches
Gottesdienstangebot

Raphaela Ernst, Marianne Krämer-Birsens

Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 103

Unterbringung und Pensionskosten: 665 EUR,
Kursgebühr 150 EUR

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

09.09.2023 | 16.09.2023 |

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.raphaela-ernst.de



EXERZITIEN

„WER ZU MIR GEHÖRT, IST ZUR FUSSWASCHUNG BEREIT“

(nach Joh 13,10)

Ignatianische Einzelexerziten

Auch wenn es in den Exerzitien um den individuellen Glaubensweg geht, kann der Titel ein Rahmen sein, uns tiefer hineinzuführen in das Sich-Lieben-Lassen und Lieben als Essenz unseres Christseins. In der Begegnung mit unserer eigenen Wirklichkeit, die in der Liebe Gottes gründet, können wir uns im Vertrauen auf Sein Wort dem Verwandlungsprozess überlassen.

Schweigen · Gebetszeiten · Leibwahrnehmung · Einzelbegleitung · Gotteslob

Christa Pesch

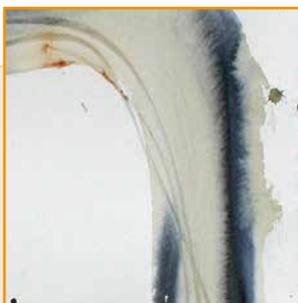
Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S.104

585 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.09.2023 | 22.09.2023 |
Fr 18 bis Fr 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„DU FÜHRST MICH HINAUS INS WEITE“

Ignatianische Einzelexerziten

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

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

Pfr. Walter Koll

Zisternenabtei Marienstatt, Streithausen | S.105

570 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

01.10.2023 | 07.10.2023 |
So 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„NUR STILLE UND VERTRAUEN VERLEIHEN EUCH KRAFT“

Kontemplative Exerziten mit Schwertübungen

Es handelt sich um Exerziten, die zum Jesus-Gebet hinführen wollen.

Durchgehendes Schweigen · angeleitete Meditationszeiten · Einbeziehung des Leibes in Form von meditativen Schwertübungen · geistliche Impulse · Begleitgespräche · Gottesdienste

PR Monika Lutz

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S.104

360 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.10.2023 | 08.10.2023 |
Di 9.30 bis So 13.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ERFÜLL MIT GNADEN, WAS DU SCHUFST...“

Ignatianische Einzelexerziten

Exerziten sind eine Zeit, sich im Schweigen betend neu auf Gott hin auszurichten und das Herz mit seiner göttlichen Lebenskraft füllen zu lassen.

Durchgängiges Schweigen · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Waldbreitbacher Franziskanerinnen,
Waldbreitbach | S.104

520 EUR

marianne.bonzelet@koeln.de

Tel. 02152 50060

09.10.2023 | 14.10.2023 |
Mo 17 bis Sa 14 Uhr



EXERZITIEN

„DER SEELE WORTE GEBEN“

Schreibexerzition

In der Stille mit einem guten Stift und einem leeren Blatt losschreiben, angeregt durch Methoden des kreativen Schreibens. So kann das Innere ins Schwingen kommen und die Seele Worte finden, um sich auszudrücken. Im Verzicht auf alles Leistenwollen üben wir beim Schreiben, sich dem Wirken des schöpferischen Geistes zu überlassen.

Schreibzeiten in der Gruppe und allein · Gebet · Gottesdienst · Phasen im Schweigen · Austausch · Möglichkeit zum Einzelgespräch

Dr. Hannah Schulz, Martina Leinen

Kardinal Schulte Haus, Bensberg | S. 104

280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

12.10.2023 | 15.10.2023 |

Do 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„SEELENSEHNSUCHT“

Einzelexerzition 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, täglich 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. 103

620 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.11.2023 | 14.11.2023 |

Fr 17 bis Di 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„DAS ERDE UND HIMMEL DIR BLÜHEN“

Einzelexerzition mit gemeinschaftlichen Elementen

Die Steppe – wie immer sie auch heißen mag – hat auch eine blühende Seite. Diesen Schatz neu zu entdecken – dazu lädt der achttägige Adventsweg ein. Eine Ermutigung, der persönlichen Berufung „Menschwerdung“ nachzuspüren und Gottes heilendes Wirken zuzulassen.

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

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Damiano Seminarhaus der Armen Schwestern
vom heiligen Franziskus, Aachen | S. 102

585 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.12.2023 | 09.12.2023 |

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„O, HEILAND REIß DIE HIMMEL AUF ...“

Ignatianische Exerzition

Der Advent lädt ein zur Stille und zum Innehalten: Was trägt mich? Wohin geht meine Sehnsucht?

Der Weg der Exerzition lässt hinspüren auf des verborgene Wirken Gottes und den Atem Jesu, der immer neu kommen will. In Stille, Gebet und biblischen Impulsen kann eine neue Sicht auf das eigene Leben und seine Fragen wachsen. Quellen des Vertrauens öffnen sich.

Tagesimpulse · Beten mit der Heiligen Schrift · Schweigen · Einzelgespräche · Leibwahrnehmung · Gottesdienst

PR i.R. Manfred Becker-Irmen, Agnes Irmen
Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 104

285 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

06.12.2023 | 10.12.2023 |

Mi 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de



EXERZITIEN

CH. DE FOUCAULD UND M. DELBRËL - PROPHETEN EINER KIRCHE IM AUFBRUCH

Ignatianische Einzelexerzition

Charles de Foucauld und Madeleine Delbr el haben in verwandter und geradezu prophetischer Weise Impulse für den Zusammenhang zwischen Alltag und Evangelium gegeben, die auch uns Heutigen helfen können, die Gottesbeziehung neu zu beleben.

durchgängiges Schweigen ·
Schriftbetrachtung · Einzelgespräch ·
Gottesdienst · Anbetung

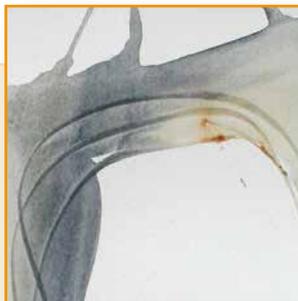
Marianne Bonzelet

Bildungs- und Exerzitionenhaus St. Bonifatius,
Winterberg | S. 102

ca. 400 EURO

info@bst-bonifatius.de

**11.12.2023 | 15.12.2023 |
Mo 15 bis Fr 13.15 Uhr**



„DENN DER ORT, WO DU STEHST, IST HEILIGER BODEN“ (Ex 3,5)

Stra enexerzition

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

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

Markus Roentgen

nach Absprache

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

**Nach Absprache 1-30 Tage
Termin nach Vereinbarung**

www.edith-stein-exerzitionenhaus.de

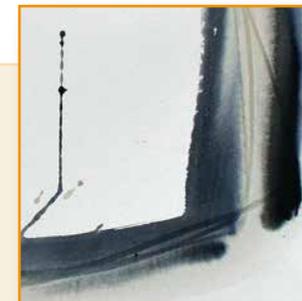
„UND PLÖTZLICH WEISST DU: ES IST ZEIT, ETWAS NEUES ZU BEGINNEN UND DEM ZAUBER DES ANFANGS ZU VERTRAUEN.“

(Meister Eckhard zugeschrieben)

Exerzition im Alltag in der Zeit der Jahreswende 22/23 bis hin zu Maria Lichtmess

Die Zeit rund um den Jahreswechsel eignet sich besonders gut, um innezuhalten. Innenschau halten, das „Innere“ vor Gott tragen. Mit Ihm über die je eigenen Wünsche, Hoffnungen, Regungen vertrauensvoll ins Gespräch finden. Im alltäglichen Gebet, in der Meditation, in verschiedenen Alltagsritualen:

- ▶ Wie habe ich das Jahr 2022 erlebt? Welche Erfahrungen, Gedanken, Begegnungen waren mir nah, welche eher fern?
- ▶ Wie blicke ich auf das neue Jahr, das noch ungelebt vor mir liegt? Welche Hoffnungen, welches Vertrauen werden geweckt?
- ▶ Wie kann ich gottverbunden bleiben, in unsicheren und herausfordernden Zeiten? Welche spirituellen Ankerpunkte kann ich mir für meine Spurensuche und Begegnung mit Gott ins Jahr 2023 hineinlegen?



Gruppentreffen · Begleitgespräche · Gebet und Angebote zur geistlichen Vertiefung

PR Maria Schwarz, Ute Aldenhoff

Forum am Deutzer Dom, Köln | S. 103

kostenfrei

ute.aldenhoff@erzbistum-koeln.de,

Tel. 0221 16421384

Infotreffen: 22.11.2022

Di 18 bis 19.30 Uhr |

Gruppentreffen: 27.12.2022, 03.01., 10.01., 17.01., 24.01.2023

Abschlussfest mit Kerzensignung an Mariä

Lichtmess: Do 02.02.2023 |

Di 18 bis 19.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitionenhaus.de

EXERZITIEN

EXERZITIEN IM ALLTAG IM ADVENT

Exerzitien im Alltag laden dazu ein, Gott im Alltag zu suchen. Es geht um ein geistliches Einüben, das unterstützt wird mit täglichen Anregungen für regelmäßige persönliche Gebetszeiten. Wöchentlich treffen wir uns zur heiligen Messe und zum Austausch in festen Kleingruppen, die von erfahrenen Exerzitienbegleiter*innen angeleitet werden. Das Thema im Advent 2023 wird im Laufe des Jahres bekannt gegeben.

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

Altenberger Dom

20 EUR

Pastoralbüro Altenberg

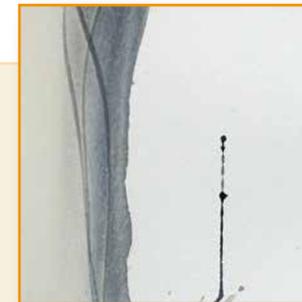
Tel. 02174 4533

kath-kirchengemeinde@altenberger-dom.de

jeweils mittwochs um 19 Uhr Heilige Messe
im Dom, anschließend Gruppentreffen bis etwa
21 Uhr.

22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2023 |

Sollte es nicht möglich sein, sich vor Ort zu treffen, finden die Exerzitien online statt.



EXERZITIEN

REGELMÄSSIGE EXERZITIENANGEBOTE BITTE ERFRAGEN:

Alfter

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

Altenberg

D Patrick Oetterer 01520 1642051
Dr. Hannah Schulz
Pfr. Thomas Taxacher..... 02174 8919974

Altenkirchen Asbach

Sr. Barbara Schulenberg FC 02686 335

Bonn

Pfr. Bernd Kemmerling 0228 218460
Marita Thenée M.A. 0228 640504

Düsseldorf

PR Georg Lingnau 0211 61019316

Engelskirchen

D Patrick Oetterer 01520 1642051

Erftstadt

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

Euskirchen

D Werner Jacobs 02251 146547

Frechen

Pfr. Wolfgang Scherberich 02234 9910690

Grevenbroich

PR Maria Cieslik 0151 10441887

Kerpen

Pfr. i.R. Jürgen Dreher 02237 6589670

Köln

PR Monika Christa Lutz 0221 92291655
PR Doris Dung-Lachmann 0221 9535505
PR i.R. Manfred Becker-Irmen 0176 2328 5760
Annette Robels 0221 3761006
Edith Gasper 0221 462607
Hildegard Müller-Bünker 0176 72304984

Königswinter

GR Jutta Barthold 02223 9055689

Mettmann (Kreisdekanat)

Langenfeld: GR i.R. Barbara Wortberg .. 0177 2438600
PR Detlef Tappen 0179 9402996
Velbert: PR Gisbert Punsmann 02051 967153

Niederkassel-Rheidt

PR Teresa Ferrecki 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

Gegenwart

Du schaust mich an,
und daraus lebe ich.

Du hörst mich an,
und daraus stehe ich.

Du hältst Deine Linke unter mich,
und ich erfahre Grund und Tiefe.

Du hältst Deine Rechte über mich,
und ich fühle mich geborgen-beschützt

vor den Unwettern des Nichts.

GERHARD MEVISSSEN

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

eintreffen wird. 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 begeben 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.“¹

¹ 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

KONTEMPLATION

„Im Schweigen mag der Mensch
am besten seine Lauterkeit bewahren.“

(Meister Eckart)



KONTEMPLATION

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

(Edith Stein)

Kontemplation am Abend

Kontemplation kann helfen, die eigene Wirklichkeit und das Wirken Gottes in uns achtsam und wohlwollend wahrzunehmen und in eine tiefere Verbundenheit mit der Mitwelt und der göttlichen Wirklichkeit zu finden. Im einfachen Dasein verweilend, lauscht unser Herz dem inneren Gebet. Auf dem Weg kann Wandlung und Heilung in der Tiefe unseres Seins geschehen.

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

Christine Ockenfels

Raum der Stille, St. Johann Baptist, Bergisch-Gladbach/Refrath | S. 104

5 EUR pro Abend

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

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

info@klang-und-kontemplation.de

Tel. 02204 9641188

10.01., 16.01., 24.01., 30.01., 06.02., 14.02., 28.02., 06.03., 14.03., 27.03., 04.04., 17.04., 25.04., 01.05., 09.05., 15.05., 23.05., 30.05., 05.06., 13.06., 19.06., 27.06., 03.07., 11.07., 17.07., 25.07., 22.08., 28.08., 05.09., 11.09., 19.09., 25.09., 09.10., 17.10., 23.10., 31.10., 06.11., 14.11., 20.11., 28.11., 04.12., 12.12., 18.12.2023 |

Immer montags oder dienstags

19.15 bis 21 Uhr

www.klang-und-kontemplation.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



„EFFATA! – WERDE OFFEN!“

(Mk 7,34)

Es ist Zeit, innezuhalten

Achtsam, gelassen und liebevoll verweilen im Wahrnehmen meiner Wirklichkeit hier und jetzt – in diesem Geist zu meditieren entfaltet sich als Weg, der auch, wo er schwer wird, das innere Ohr öffnet und das Herz weitet. Grund und Abgrund meines Lebens erweisen sich als Ort der Wandlung hin zu mehr Vertrauen und Freiheit, in die Wirklichkeit Christi in mir.

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

Ada v. Lüninck

Alte Dorfkirche, Köln-Junkersdorf | S. 102

25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2023 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„LAUSCHE DENN AUF DAS WUNDER!“ (Meister Eckehart)

Kontemplation am Samstag

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

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

Gertrud Kieserg, Monika Weyer-Schmitz

Geistliches Zentrum St. Petrus, Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 103

25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

04.02., 04.03., 06.05., 03.06., 05.08., 02.09., 04.11., 02.12.2023 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



KONTEMPLATION

„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplationstag für Anfänger/innen
und Geübte

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

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

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 104

24 EUR | Kurs und Verpflegung

Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Tel. 0228 944900

postmaster@fbs-bonn.de

04.03.2023 |

Sa 9.30 bis 16.30 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

„EIN TOR ZUM HIMMEL IST ÜBERALL“ (Thomas Merton)

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, Monika Weyer-Schmitz

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.03.2023 | 19.03.2023 |

Fr 17.30 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„BRANNT UNS NICHT DAS HERZ...“

Ignatianische Einzelexerzitien

Es tut gut, sich Zeit zu gönnen, um den Blick für die heilvolle Präsenz Gottes neu zu schärfen und sich dabei von biblischen Gestalten an die Hand nehmen und sich zeigen zu lassen, wie Gott immer wieder „plötzlich und unerwartet“ auch in meinem Leben aufscheint. Denn ER will, dass mein Leben, gelingt!

Schweigen · Schriftbetrachtung · Einzelgespräch · Gottesdienst · Anbetung · tägl. ca. 1 Std. Mitarbeit im Haus

Marianne Bonzelet

Haus der Franzfreunde Düsseldorf,
Kyllburg | S. 104

325 Euro

marianne.bonzelet@t-online.de

Tel. 02152 50060

11.04.2023 | 15.04.2023 |

Di 16 bis Sa 14 Uhr

„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplationskurs

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

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

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Haus Königssee, Oberdürenbach | S. 103

80 EUR Kurs | 415 EUR Unterkunft im EZ und Verpflegung, Reduktion im DZ 40 EUR

Katholisches Bildungswerk Bonn | S. 104

Tel. 0228 429790

info@bildungswerk-bonn.de

16.05.2023 | 21.05.2023 |

Di 18 bis So 13 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de



KONTEMPLATION

„DIE SELIGPREISUNGEN ALS PROZESS DER VERWANDLUNG“

Meditation - ein existentielles Beten

Im achtsamen Verweilen und Durchleben der eigenen Wirklichkeit können die Seligpreisungen uns begleiten zum Grund aller Dinge, der uns mit jener Liebe in Berührung bringt, die uns sein lässt, wer wir in der Tiefe unseres Wesens sind. Die Erfahrung befähigt zum Handeln und Mitgestalten einer friedlichen Welt, nach der wir uns alle sehnen.

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

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 104
280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**17.05.2023 | 21.05.2023 |
Mi 18 bis So 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



„UNRUHIG IST UNSER HERZ, BIS ES RUHE FINDET IN DIR, O GOTT“

Einübungskurs in das Ruhegebet nach Joh. Cassian

Gott hat die Ruhe in unsere Schöpfung (7. Tag) hineingelegt. Wenn wir uns täglich eine Zeit der Ruhe gönnen und diese Zeit vertrauensvoll Gott schenken, uns ihm im Gebet der Ruhe und Hingabe überlassen, dann kann er uns von allem, was nicht zu uns gehört, entlasten und befreien. ER verwandelt es in Ströme seiner Liebe und in sein göttliches Licht.

Theoretische Hinführung · Praktische Anleitung · Ruhegebet

Angelika Teresa Oehlke Obl.OSB
Haus Marienhof, Königswinter | S. 103
241 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**18.05.2023 | 21.05.2023 |
Do 16 bis So 13 Uhr**

www.ruhegebet.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„EFFATA! – WERDE OFFEN!“

(Mk 7,34)

Es ist Zeit, innezuhalten

Achtsam, gelassen und liebevoll verweilen im Wahrnehmen meiner Wirklichkeit hier und jetzt – in diesem Geist zu meditieren entfaltet sich als Weg, der auch, wo er schwer wird, das innere Ohr öffnet und das Herz weitet. Grund und Abgrund meines Lebens erweisen sich als Ort der Wandlung hin zu mehr Vertrauen und Freiheit, in die Wirklichkeit Christi in mir.

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

Ada v. Lüninck
Alte Dorfkirche, Köln-Junkersdorf | S. 102
25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

**19.08., 16.09., 14.10., 11.11., 16.12.2023 |
Sa 09.30 bis 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplationswochenende

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

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

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock
Haus Königssee, Oberdürenbach | S. 103
20 EUR Kurs | 166 EUR Unterkunft im EZ und Verpflegung, Reduktion im DZ 16 EUR
Katholisches Bildungswerk Bonn | S. 104
Tel. 0228 429790

info@bildungswerk-bonn.de

**15.09.2023 | 17.09.2023 |
Fr 18 bis So 13 Uhr**

www.viaintegralis-bonn.de

KONTEMPLATION

„ZUR RUHE KOMMEN“

*Meditation,
Stille und Schöpfung erleben*

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

Fredy Bilger

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

182 Euro

est-ex@erzbistum-koeln.de

29.09.2023 | 01.10.2023 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.einfach-still-sein.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„RUHEGEBET – GLAUBENSIMPULS – AUSTAUSCH“

Eine christliche Ruhegebetsgruppe trifft sich monatlich zum gemeinsamen Ruhegebet und anschließendem Austausch.

Angelika Teresa Oehlke Obl.OSB

Kath. Kirche St. Maurinus, Leverkusen | S. 104

kostenfrei

angelika.oehlke@t-online.de

Tel. 02171 54049

erster Montag im Monat |

Mo 19.30 bis 21 Uhr

www.ruhegebet.de

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 i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 104

2 EUR pro Abend

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Tel. 0228 9639588

w.semmler-k@t-online.de

Mo 18 bis 19.30 Uhr /

wöchentlich (außer in den Schulferien)

www.viaintegralis-bonn.de

„SITZEN · BETEN · DA SEIN“

Kontemplation & christliche Meditation

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

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

Christian Ansoerge

Kath. Kirche St. Nikolaus, Köln-Sülz | S. 104

kostenfrei

info@kontemplation-koeln.de

Tel. 01578 2060274

vierzehntägig jeweils Fr 19.30 bis 20.45 Uhr

www.kontemplation-koeln.de



PILGERN

„Es gibt keinen Augenblick
in unserem Leben,
in dem wir nicht einen neuen
Weg einschlagen könnten.“

(Charles de Foucauld)



PILGERN

DIE ENZYKLIKA LAUDATO SI

Schöpfungsspiritualität praktisch gedacht

„Vermeidung des Gebrauchs von Plastik und Papier, die Einschränkung des Wasserverbrauchs, die Trennung der Abfälle, nur so viel zu kochen, wie man vernünftigerweise essen kann, die anderen Lebewesen sorgsam zu behandeln, ...“ (LS 211) Die Enzyklika wird an manchen Stellen sehr, sehr konkret. Welche Impulse uns die Enzyklika für die Weiterentwicklung unserer Haltungen und Handlungen geben kann, erarbeiten wir in diesem Workshop. Dabei nehmen wir auch in den Blick, was wir schon Gutes tun und was es braucht, andere dafür zu begeistern. Die Lektüre der Enzyklika ist keine Voraussetzung. Alles, was Sie für die Diskussion und zur Zusammenarbeit im Workshop wissen müssen, lernen Sie vorab in einem kurzen Impulsvortrag.

Anmeldefrist ist am 06.02.2023, Sie erhalten danach einen persönlichen Zugang zur Videokonferenz.

Judith Göd, Barbara Fröde-Thierfelder

Online Workshop

Kostenfrei

**28.02.2023 |
Di 18 bis 20.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„8. WUPPERTALER FAHRRAD-KREUZWEG“

Zum achten 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 Stationen stehen in Verbindung mit den „vergessenen Orten aus der Nazi-Zeit“, an die ebenso erinnert wird.

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

PR Dr. Werner Kleine, Dr. Udo Wallraf

Start: Wichernkapelle auf der Nordbahntrasse kostenfrei

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

**11.03.2023 |
Sa 11.15 bis 15 Uhr**

www.rheinland-pilgern.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„UNTERWEGS MIT DIR“

Wanderexerzitien

Exerzitien – die innere Einkehr, sind Besinnung auf das eigene Leben und die Gegenwart Gottes.

- ▶ Exerzitien – eine Zeit der intensiven Suche nach mir und den Fragen: Was suche ich?
- ▶ Was bewegt sich in mir?
- ▶ Welche Umschichtungen oder Veränderungen kündigen sich an?
- ▶ Wie geht es weiter auf meinem Weg?

Exerzitien sind da, um die Augen des Herzens zu öffnen, damit wir erkennen, zu welcher Hoffnung wir berufen sind. (Eph 1,18)

Wir werden täglich Wanderstrecken in der Eifel, zwischen 5 und 20 Kilometern, bewältigen. Voraussetzung ist also eine gewisse körperliche Fitness.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt

Saskia Heuser, Daniela Otto
Kloster Steinfeld, Kall | S. 104
415 EUR

Information:

Heike.lammertz@caritasnet.de

Anmeldung unter www.caritascampus.de

**02.05.2023 | 04.05.2023 |
Di 09 bis Do 17 Uhr**

„GEMEINSAM SCHWEIGEND UNTERWEGS“

Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden, Kraft schöpfen, sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung und dabei Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen. Wir wandern in einer kleinen Gruppe (6 bis 10 Personen) durch das Siebengebirge und wollen das bewusst schweigend tun, um achtsamer sein zu können – mit uns selbst, mit den Mitpilgernden und für das, was uns umgibt und begegnet. Kurze (Text-) Impulse unterbrechen das Schweigen, wollen »Nahrung« geben für den Weg und darüber hinaus. Bei einer Mittagspause und zum Abschluss wird Gelegenheit zum Austausch sein.

Michael Steiner

Start und Ziel: Kloster Heisterbach (Treffpunkt am barocken Torhaus)

Gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

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

**06.05.2023 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



PILGERN

„HIER BIN ICH.“

*Meditative Tageswanderung
auf dem Kölnpfad*

Wenn Sie für einen Tag den Alltag hinter sich lassen möchten, gerne wandern, neugierig und offen für Spirituelles sind, dann könnte diese meditative Wanderung etwas für Sie sein.

Meditatives Wandern ist eine Auszeit vom Alltäglichen mit gestalteten Elementen. Wir genießen es, gemeinsam unterwegs zu sein und uns auszutauschen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, den eigenen Gedanken nachzugehen und zum eigenen Tempo zu finden.

Der Weg ist ca. 15 km lang. Wir machen eine längere Mittagsrast in einem kleinen italienischen Restaurant (Ristorante Claudio/ Kirchweg · auf eigene Rechnung). Am Aspelkreuz begehen wir gemeinsam den Abschluss des Wanderweges. Zum Ende stehen dann Kaffee und Kuchen für uns bereit.

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider

Treffpunkt: Café 333, Luxemburgerstr. 333,
Köln - Klettenberg

10 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**13.05.2023 |
Sa 9.30 bis 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BISTUMSRADWALLFAHRT 2023

*im Rahmen der
Dreikönigswallfahrt 2023*

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

Nähere Angaben werden in der Ausgabe der SommerZeit 2023 veröffentlicht. Dann ist auch die Anmeldung möglich.

Preis auf Anfrage

Offene Teilnahme

Weitere Veranstalter: Redaktion SommerZeit, Historisches Archiv des Erzbistums Köln, Büro der Dreikönigswallfahrt, Katholisch-Soziales-Institut

**24.09.2023 |
So 10 bis 18 Uhr**

www.rheinland-pilgern.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ZIEH DICH AB UND AN VON DEM ZURÜCK, WOMIT DU DICH BESCHÄFTIGST.“ (Bernhard v. Clairveaux)

Von Dom zu Dom

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

Auf dem Weg vom Kölner zum Altenberger Dom werden uns Gedanken aus der Benediktsregel anregen.

Der Weg ist 22 km lang. Bitte sorgen Sie für gutes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung. Wir pilgern bei jedem Wetter.

In Altenberg erwarten uns Kaffee und Kuchen. Denken Sie aber bitte an ausreichende Verpflegung für den Weg.

Um 18.00 Uhr besteht die Möglichkeit, im Altenberger Dom die Eucharistie mitzufeiern.

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider,
Pfr. Thomas Taxacher, Judith Göd
Treffpunkt: Kreuzblume vor dem Kölner Dom
10 EUR (Der Teilnahmebeitrag wird vor Ort
eingesammelt.)

est-ex@erzbistum-koeln.de

**02.09.2023 |
Sa 9.30 bis 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



PILGERN

„GOTT ERFREUT DES MENSCHEN HERZ“

*Spirituelles Wandern
auf dem Weinsteig in der Pfalz*

Unterwegs auf Waldwegen und durch Weinberge, an Burgen und Kapellen vorbei führt uns der Pfälzer Weinsteig. Die Schönheit der Landschaft, das Kosten all dessen, was die Pfalz zu bieten hat, und biblische Impulse sprechen Körper, Seele und Geist an. Wir genießen das gemeinsame Unterwegssein in einer Gruppe. Zeiten des Schweigens schaffen uns einen Raum für persönliche Gedanken.

Für die Übernachtungen steht uns das Herz-Jesu-Kloster in Neustadt/Weinstr. zur Verfügung. Von dort starten wir zu den einzelnen Etappen und kehren auch dahin zurück.

Bei einem digitalen Vortreffen erhalten Sie Informationen zum geplanten organisatorischen und inhaltlichen Ablauf der spirituellen Wandertage. Der Termin wird Ihnen nach Ihrer verbindlichen Anmeldung mitgeteilt.

Dies ist eine Kooperation zwischen dem Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus, dem Sendungsraum im Kölner Westen, Hildegard Huwe (wegzeichen.koeln) und Tobit-Reisen.

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider
Start: Herz-Jesu-Kloster in Neustadt/ Weinstr.
595 EUR pro Person im Doppelzimmer
Einen Prospekt mit näheren Informationen und Anmeldeformular erhalten Sie bei:
Tobit-Reisen GmbH
Wiesbadener Str. 1
65549 Limburg
Tel. 06431 941940
info@tobit-reisen.de
30.09.2023 | 4.10.2023 |
Sa 17 bis Mi 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„MENSCHEN FÜR DAS PILGERN BEGEISTERN“

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

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

„Selig die Menschen, die Pilgerwege im Herzen haben“. Mit dem Psalm 84,5 empfängt das neue Portal Pilgerinnen und Pilger auf seiner Startseite. „Der jahrtausendalte Leit- und Segensspruch sagt, worum es geht“, erklärt Initiator Dr. Udo Wallraf, „nämlich darum die christliche Pilgertradition mit dem Erlebnisraum digitaler Mobilität zu verbinden. Touren, Orte, Videos und auch die Rubriken mit Terminen sind mit spirituellen Impulsen und Gebeten, sowie Materialien, Hinweisen und Andachtstexten eng miteinander vernetzt.“ Für die Gebete und Impulse redaktionell verantwortlich war Diakon Patrick Oetterer, Leiter des Referats „Geistliches Leben und Exerzitienhaus“ in der Abteilung Erwachsenenseelsorge im Erzbistum Köln. „Die meisten Pilgerinnen und Pilger sind auch mit ihrer jeweils



eigenen Spiritualität auf dem Weg. Diese Haltung möchten wir mit den entsprechenden Texten und Gebeten unterstützen.“

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

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

www.rheinland-pilgern.de

Von Martin Mölder, Dr. Udo Wallraf, Diakon Patrick Oetterer



BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„Das Wort Gottes trägt man nicht in einem Köfferchen bis zum Ende der Welt: Man trägt es in sich, man nimmt es in sich mit auf den Weg

...

Man lässt es bis auf den Grund seiner selbst sinken, bis zu dem Dreh- und Angelpunkt, um den sich unser ganzes Selbst dreht.“

(Madeleine Delbrêl)



BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„WO HIMMEL UND ERDE SICH BERÜHREN“

Nachmittage im bibliodramatischen Prozess

In der Bibel lesen wir von Menschen, die in ihren Träumen, beim Aufstieg auf einen Berg oder am Boden liegend einer tieferen Wahrheit begegnen. Im Bibliodrama kommt unser eigenes Erleben in Berührung mit der Heilsgeschichte. Durch den gemeinsamen Austausch wird das Erlebte zu einer Erfahrung, die in den Alltag hineinwirkt.

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

Sylvia Dörnemann

Gemeindsaal St. Helena, Bonn | S. 103

90 EUR (gesamter Kurs)

est-ex@erzbistum-koeln.de

30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06., 28.08., 25.09., 30.10., 27.11.2023 | Mo 14 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„ANDERS BIBEL LESEN“

Das Ende von allem oder radikaler Neuanfang? Das Phänomen Apokalyptik. Die Bibel ist und bleibt unser wichtigstes Buch, unsere Heilige Schrift. Die Möglichkeiten, die Texte zu erschließen und für unseren Glauben und unser Leben aus dem Glauben fruchtbar zu machen, sind vielseitig.

An dem Abend begleitet uns Frau Barbara Leicht vom Katholischen Bibelwerk.

Bitte bringen Sie zu diesem Abend eine eigene Bibel mit.

Sr. Margret Fühles und Team
Dipl. Theol. Dipl. Bibl. Barbara Leicht
Gemeindsaal St. Marien, Bonn | S. 103
5 EUR

margret.fuehles@ceu-rscj.org

Tel. 0228 9480956

03.02.2023 |

Fr 19.30 bis 21 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/g/das-neue-programm-des-geistlichen-zentrums

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„CURSILLO - DER KLEINE GLAUBENSKURS“

Miteinander Glauben erfahren

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

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten · versch. Gebetsformen · Gottesdienst
Pfr. i. R. Burkhard Hoffmann und Team
Haus Marienhof, Königswinter | S. 103
140 EUR (inkl. Ü/VP) vorbehaltl. einer Preiserhöhung des Tagungshauses

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

18.05.2023 | 21.05.2023 |

Do 18 bis So 18 Uhr

www.cursillo.de

„BERUFEN, AUS DER FÜLLE ZU LEBEN“

Menschen, die Herausforderungen gut meistern, verfügen über eine hohe Resilienzfähigkeit, d.h. eine starke seelische Widerstandskraft. Was bindet meine Kräfte? Wie finde ich zu meinem inneren Frieden? Was sind meine Stärken und Ressourcen? Elemente aus dem Resilienztraining und ein Blick auf biblische Krisenbewältigungserfahrungen sollen dabei unterstützen, die eigenen Stärken (neu) zu entdecken und Handlungsspielräume in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erweitern.

In Kooperation mit dem Referat Geistliches Leben und Exerzitieshaus im Erzbistum Köln.

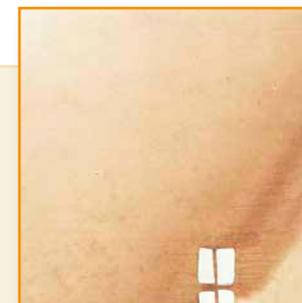
Petra Brenig-Klein
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104
285 EUR

Anmeldung unter mav.ksi-institut.de

05.06.2023 | 07.06.2023 |

Mo 10 bis Mi 15.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„CURSILLO - DER KLEINE GLAUBENSKURS“

Miteinander Glauben erfahren

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

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten · versch. Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr. i. R. Burkhard Hoffmann und Team

Haus Marienhof, Königswinter | S. 103

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

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

12.10.2023 | 15.10.2023 |

Do 18 bis So 18 Uhr

www.cursillo.de

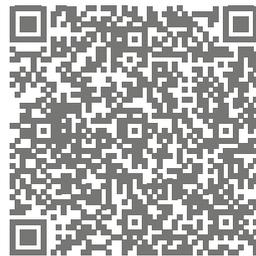


BIBEL UND SPIRITUALITÄT



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.



Titel: © amorphis 30561435 Fotolia



JAHRESKREIS UND HEILIGE

„Ohne Vorbehalt und ohne Sorgen leg ich
meinen Tag in deine Hand.
Sei mein Heute, sei mein gläubig Morgen,
sei mein Gestern, das ich überwand.

Frag mich nicht nach meinen
Sehnsuchtswegen,
bin aus deinem Mosaik ein Stein.
Wirst mich an die rechte Stelle legen.
Deinen Händen bette ich mich ein.“

(Edith Stein)



JAHRESKREIS UND HEILIGE

„ATEMZEIT – AUSZEIT“

Frühlingserwachen –
Ostern entgegen gehen

Frühlingszeit bedeutet auch immer Osterzeit und ist eine Zeit des Wandels. In der Natur erleben wir nun die Kraft des Emporstrebens, die Kraft des Ausdehnens, auch eine Zeit der Reinigung und Neuwendung. Diese Zeit lädt ein, unseren Körper und unseren Geist zu reinigen und zu erfrischen. An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewussten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen – mit jedem Atemzug. Mit sanften und bewegten Atemübungen erleben wir, wie der bewusste Atem Weite und Beweglichkeit in unseren Körper und Geist bringt. Visualisierungen und Lyrik zum Frühling runden die Erfahrungen des Tages ab.

In Kooperation mit dem Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.
Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn, Bonn | S. 104
Gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

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

**18.03.2023 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„ATEMZEIT – AUSZEIT IM ADVENT“

Einkehrtag

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

In Kooperation mit dem Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.
Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn, Bonn | S. 104
Gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

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

**02.12.2023 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„UND PLÖTZLICH REISST DER HIMMEL AUF“

Besinnungstag zum Advent
- Frauen und Männer

Advent bedeutet: Gott wird Mensch. Er ist es, der uns entgegenkommt, in unsere Welt, in unser ganz persönliches Leben.

Dieser Tag lädt ein, innezuhalten: Will auch ich ihm entgegengehen? Was brauche ich, um auf die Füße zu kommen? Was kann und will ich loslassen, um bereit zu sein, wenn Gott Mensch werden will – in mir. In dir.

Biblische Texte · adventliche Lieder ·
Austausch

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104
40 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de
www.frauenpastoral.de

**02.12.2023 |
Sa 10 bis 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

„Ja, ER lässt sich in dir finden,
der dich und die ganze Welt
in seinen Händen hält.“

(Clara von Assisi)



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Familien

„DU BIST IN ALLEM GANZ TIEF VERBORGEN“

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

PR Joh. Markus Schlüter, Judith Göd, Marianne Bauer, PR Monika Lingnau, Pfr. Meinrad Funke

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 102

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

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

**28.06.2023 | 02.07.2023 |
Mi 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„BEI GOTT BIN ICH GEBORGEN“

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

Annette Robels, Pfr. Rainer Fischer, D Heribert Siek, Judith Göd

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 102

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

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

**02.08.2023 | 06.08.2023 |
Mi 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

JUGENDLICHE

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

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

„SEGENSZEIT“

Auszeit für Familien mit Babys und Kleinkindern

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

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

Birgit Pfannkuchen, Daniela Ossowski, Pfr. Martin Ruster, D Hermann-Josef Schnitzler
Haus Arche Noah, Marienberge | S. 102

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

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.08.2023 | 20.08.2023 |

Do 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„REDE HERR, DEIN DIENER HÖRT“ (1 Sam 3, 9b)

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

Edith Gasper, P. Josef Ohagen
Agnes Irmen, PR Teresa Ferrecki

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 102

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

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

**04.10.2023 | 08.10.2023 |
Mi 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Familien

„GOTTES BOGEN IN DEN WOLKEN“

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

GR i.R. Barbara Wortberg, Pfr. Georg Theisen
Adriane Reidick-Ferres, PR Frank Göbel

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 102

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

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.10.2023 | 15.10.2023 |
Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Frauen

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

Meditation des Lichts im Tanz

Inmitten der erwachenden Natur zu
Frühlingsbeginn wollen wir die ersehnte
Einheit und Freude spüren.

Wir beschreiten verschiedene Wege,
um loszulassen, was uns beschwert. In
Achtsamkeit mit uns selbst nehmen wir
auch die anderen liebevoll wahr und
können uns öffnen für die Gegenwart
Gottes.

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

Gisela Preutenborbeck

Haus Marienhof, Königswinter | S. 103

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

17.03.2023 | 19.03.2023 |
Fr 17 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„FISCH - TAUBE - KREUZ - CHRISTLICHE SYMBOLE KREATIV GESTALTEN“

Malwochenende

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

Aquarell- und Guachefarben werden
kombiniert mit Tusche (Texte).

Achtsamkeitsübungen führen in die Stille
und zur Wahrnehmung des Inneren.

Impulse · meditatives Malen ·

Achtsamkeitsübungen · Stille und Austausch

Irene Maria Gantke

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

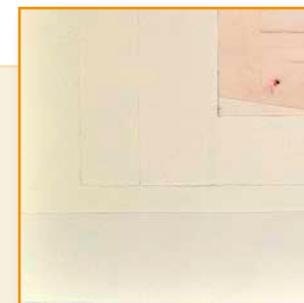
170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

05.05.2023 | 07.05.2023 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„GEMEINSAM UNTERWEGS AUF DEM OVERATHER PILGERWEG“

Wandertag mit spirituellen Impulsen

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

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

Daniela Otto

Treffpunkt: Bahnhof Overath

10 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

03.06.2023 |
Sa 10.30 bis 16 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

BESONDERE ZIELGRUPPEN

Frauen

„ALL MEINE QUELLEN ENTSPRINGEN IN DIR“

*Meditatives Tanzwochenende
nur für Frauen*

Der meditative Tanz lässt uns unsere Lebendigkeit und Wachheit spüren. Die Seele wird frei und das Herz kann sich öffnen. Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte – und so komme ich in Berührung mit mir und mit Gott. Meditatives Tanzen · Stilleübungen · Morgen- und Abendlob · spirituelle Impulse

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter | S. 103

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

04.08.2023 | 06.08.2023 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„...MEIN FELS IN DER BRANDUNG“ RESILIENZ UND SPIRITUALITÄT

Ein Wochenende für alleinlebende Frauen

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

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

Silke Herchenbach

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

11.08.2023 | 13.08.2023 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„DA GEHT NOCH WAS ...“

*Wochenende mit Bibel und
Berufungscoaching*

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

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

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

Sylvia Dörnemann

Haus Marienhof, Königswinter | S. 103

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

08.09.2023 | 10.09.2023 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„WIE WUNDERBAR BIN ICH GESCHAFFEN!“

Eutonie-Wochenende

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

Eutonie · Körpermeditation · Einzelbesinnung · Austausch

Martina Kreß

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

170 EUR

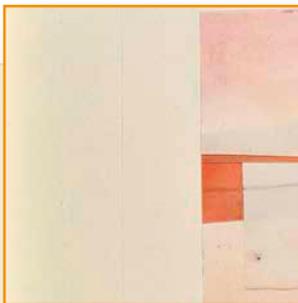
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

17.11.2023 | 19.11.2023 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Männer

„ ... ICH HABE DICH WIEDER AUFRECHT GEHEN LASSEN!“

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.

PR Detlef Tappen

Raketenstation Insel Hombroich, Neuss | S. 104

220 EUR

PR Detlef Tappen

Tel. 0170 9402996

detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

26.02.2023 | 02.03.2023 |

So 16 bis Do 8 Uhr

„ ... ICH HABE DICH WIEDER AUFRECHT GEHEN LASSEN!“

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.

PR Detlef Tappen

Raketenstation Insel Hombroich, Neuss | S. 104

220 EUR

PR Detlef Tappen

Tel. 0170 9402996

detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

07.05.2023 | 11.05.2023 |

So 16 bis Do 8 Uhr

„THEODYNAMIK“

„Anders als in Gleichnissen redete ER nicht zu ihnen“

Jesu Bildreden vom Wirken Gottes

Im Geschichtenerzählen findet Jesus die geeignete Weise, seine Zuhörerinnen und Zuhörer auf das hin auszurichten, was er selbst als den Wendepunkt, den Quellgrund und das Ziel seines Lebens erfahren hat: das NAHEGEKOMMENSEIN GOTTES.

Bibelarbeit · persönliches und gemeinschaftliches Beten · Wanderzeiten · Begleitgespräche

PR Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede | S. 103

320 EUR

PR Detlef Tappen

Tel. 0170 9402996

detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

18.09.2023 | 22.09.2023 |

Mo 12 bis Fr 11 Uhr

„GESPRÄCHE UNTER FREUNDEN“

Exerzitien für Männer im Ruhestand
Biblische Begegnungen, die den Blick weiten.

Wie Männer der Bibel einander begegnen: Ein offenes Wort unter Freunden kann mitunter weh tun, hilft manchmal weiter, kann den Horizont weiten, kann Perspektiven verändern...

Bibelarbeit · persönliches und gemeinschaftliches Beten · Leibwahrnehmung · Begleitgespräche

PR Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede | S. 103

320 EUR

PR Detlef Tappen

Tel. 0170 9402996

detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

13.11.2023 | 17.11.2023 |

Mo 12 bis Fr 11 Uhr



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Paare

„VIELE WEGE FÜHREN ZU GOTT, EINER GEHT ÜBER DIE BERGE“

(Reinhold Stecher)

Paar-Exerzitien

Der Berg ist ein biblisches und auch allgemein menschliches Symbolwort. Viele besondere biblische Ereignisse/Gotteserfahrungen geschehen auf einem Berg.

Auch in unserem Leben kennen wir Berg- und Talfahrten und Gipfelerfahrungen, die uns Gott nahe sein lassen. Die Berglandschaft des Schwarzwaldes, in der die Exerzitien stattfinden, kann dazu inspirieren, eigene „Bergerfahrungen“ zu erinnern und mit Hilfe von biblischen Texten für die Gottesbeziehung zu deuten.

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

Pfr. Walter Koll, GR Dorothea Koch

Haus Maria Lindenberg, St. Peter

900 EUR / Paar

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.05.2023 | 20.05.2023 |

So 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„GOTTES SPUREN ENTDECKEN“

Wanderexerzitien für Paare in der Pfalz

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

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

Geistliche Impulse · Eucharistiefeier

GR Georg Kalkum, Pater Olav Hamelijck, SCJ

Kloster Neustadt, Neustadt a.d.W. | S. 104

590 EUR pro Paar

Nähere Informationen bei Georg Kalkum

Tel. 02195 684453

georg.kalkum@erzbistum-koeln.de

19.09.2023 | 23.09.2023 |

Di 14 bis Sa 14 Uhr

www.paarzeit.info

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Pädagogische Fachkräfte der Caritas

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

Exerzitientage 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. 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.

Zwischen dem 04.05. – 05.05.2023 findet eine Übernachtung im Kardinal-Schulte-Haus statt. Die Tagesveranstaltung am 24.05.2023 findet ohne Übernachtung in der Georgstr. 7 in Köln statt.

Judith Göd, Jürgen Weinz
Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 104
Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.
Georgstr. 7, 50676 Köln
280 EUR
www.caritas-campus.de
04.05.2023 | 05.05.2023 | 24.05.2023
Do 09 bis Fr 16 Uhr
Mi 09 bis 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

„Zum Dasein hat Gott alles geschaffen -
Und heilbringend
sind die Geschöpfe der Welt“

(Weish 1,14)



„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

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

27.01.2023 | 29.01.2023 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de



„WER SINGT, BETET DOPPELT“

(Augustinus)

Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele

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

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Haus Venusberg, Bonn | S. 103

170 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.02.2023 | 12.02.2023 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

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. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

24.02.2023 | 26.02.2023 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de



„MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

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

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 102

328,50 EUR

angela@kaemper-laube.de

17.03.2023 | 19.03.2023 |

Fr 17.45 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

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

350 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

27.04.2023 | 01.05.2023 |

Do 18 bis Mo 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.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. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.06.2023 | 04.06.2023 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„GOTT, MIT MEINEM TANZ WILL ICH DICH LOBEN“

Meditatives Tanzwochenende für Frauen und Männer

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

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

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter | S. 103

140 EUR

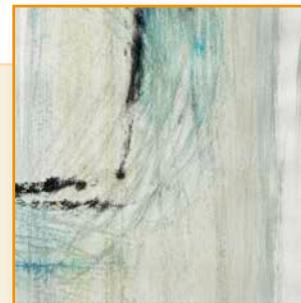
frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

www.frauenpastoral.de

21.07.2023 | 23.07.2023 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„DIE LEISE SPRACHE GOTTES“

Erste Schritte des Ikonen-Schreibens

Das Wochenende vermittelt erste Schritte des Ikonen-Schreibens und versteht sich insofern als praktische Einführung in das Verständnis von Ikonen. Zusammen ertasten wir malend miteinander diesen heilsamen Weg als Annäherung an den lebendigen Gott und uns selbst. Nach altem Brauch werden Ikonen nicht gemalt, sondern geschrieben und ihre Maler werden nicht als Künstler, sondern bewusst als Ikonenschreiber bezeichnet, welche in einer speziellen traditionellen Form die alten Nachrichten wiederholend abschreiben. Zumeist handelt es sich um auf Holz gemalte Bilder. Sie sollen Ehrfurcht erwecken sowie eine persönliche Verbindung zwischen dem Betrachter und dem Dargestellten herstellen. Sie sind dabei nicht Abbildungen weltlicher Natur, sondern vielmehr „Fenster zur himmlischen Wirklichkeit“. Mit der Betrachtung einer Ikone soll man die Gegenwart Gottes erfahren. Sie gilt als Offenbarung ebenso wie das Wort der Bibel.

Pfr. Ralf Neukirchen, D Patrick Oetterer

Haus Venusberg, Bonn | S. 103

115 EUR inkl. Materialkosten

est-ex@erzbistum-koeln.de

25.08.2023 | 26.08.2023 |

Fr 17.30 bis Sa 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.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

Haus Venusberg, Bonn | S. 103

170 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**08.09.2023 | 10.09.2023 |
Fr 18 bis So 13 Uhr**

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. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**08.09.2023 | 10.09.2023 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„DU STELLST MEINE FÜSSE AUF WEITEN RAUM“

Für Singles: Männer und Frauen

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

Impulse · Einzel- und Gruppenarbeit · Austausch · Kreatives

Frauke Fischer, Ralf Bialkowsky

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

www.frauenpastoral.de
**13.10.2023 | 15.10.2023 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

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

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**10.11.2023 | 12.11.2023 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

„QUALITÄTSZEIT FÜR MICH - LEBEN IN BALANCE MIT LEIB UND GEIST!“

Heilsame Entdeckungen

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

Spirituelle Impulse · Enneagramm ·
Leibübungen · Zeiten der Stille ·
Meditatives Tanzen

Marita Thenée, Gertrud Kieserg

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 104

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.11.2023 | 19.11.2023 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

Feldenkrais® –

Bewusstheit durch Bewegung

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

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 102

328,50 EUR

angela@kaemper-laube.de

17.11.2023 | 19.11.2023 |

Fr 17.45 bis So 13.30 Uhr



AUS- UND FORTBILDUNGEN

„Unser Herr fragt nicht so sehr nach der Bedeutsamkeit unserer Tätigkeiten, als vielmehr nach der Liebe, mit der wir sie verrichten.“

(Teresa von Avila)



AUS- UND FORTBILDUNGEN

„TAG DER SPIRITUELLEN VERTIEFUNG“

Anregung für Menschen in der Leitung spiritueller Angebote

Tag der spirituellen Vertiefung 2023 für geistliche Begleiter/innen, Exerzitienbegleiter/innen und Menschen in spirituellen Formaten kirchlichen Lebens.

Anregung · Vortrag · Gruppenarbeit · Gottesdienst

Markus Roentgen, Judith Göd

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

08.11.2023

09 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„GEBT DEM GEIST RAUM – GRUNDKURS 2021-2023“

Geistliche Begleitung im Kontext der Pastoral

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

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

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

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DA KAM JESUS HINZU...“

(Lk 24,15)

Praxisbegleitung als ein verpflichtendes Angebot für geistliche Begleiter/innen.

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

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

Günther Bergmann

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

kostenfrei

Die Anmeldungen erfolgen bitte bei Alice Skuplik,

geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

27.01., 21.04., 18.08., 17.11.2023 |

Fr 14 bis 16.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



AUS- UND FORTBILDUNGEN

„WO IST NUN DEIN GOTT?“

(Psalm 42,4)

*Zusatzqualifizierung für die Begleitung
Betroffener Geistlichen Missbrauchs*

Geistlicher Missbrauch rückt mit der Aufarbeitung des sexuellen Missbrauchs im kirchlichen Kontext vermehrt in den Blickpunkt. Eine kompetente Begleitung Betroffener braucht neben dem detaillierten Verständnis des Phänomens auch ein feines Gespür für Übertragungssituationen, für angemessene Nähe oder Distanz und für eigene Verführbarkeiten im Umgang mit Macht und Ohnmacht. In dieser Zusatzqualifizierung in drei Blöcken werden wir einerseits geistlichen Missbrauch in seinen unterschiedlichen innerpsychischen und spirituellen Dimensionen ausloten und andererseits durch Selbsterfahrung und Reflexion Teilnehmende vorbereiten, (ehemalige) Opfer auf ihrer Suche nach einer von Freiheit geprägten Gottesbeziehung zu unterstützen.

Dr. Hannah Schulz, Ansgar Nowak,
D Patrick Oetterer
Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah,
Simmern | S. 103

Preis auf Anfrage

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.02.2023 | 12.02.2023 |

Fr 16 bis So 13 Uhr

17.04.2023 | 21.04.2023 |

Mi 12 bis Mo 13 Uhr

18.08.2023 | 20.08.2023 |

Fr 16 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



„DU, GOTT, GIBST DEN GEIST

UNBEGRENZT“ (vgl. Joh 3,34)

*Gruppen und Gremien geistlich
begleiten*

Auf dem Pastoralen Zukunftsweg im Erzbistum Köln wird die Notwendigkeit einer geistlichen Fundierung und Prägung von Gruppen, Teams und Gremien sehr klar benannt.

Die Kirche braucht Menschen, die befähigt sind, Wege von Gruppen kompetent geistlich zu begleiten. Es geht um geistliche Grundhaltungen hierzu, um Inspiration, spirituelle Formate und um gruppenspezifisches Handwerkszeug im Umgang mit Menschen in Gruppen.

Vom ICH zum DU zum WIR – wie wächst ein spirituelles WIR in symphonischer Verschiedenheit und Einheit? Welche Themen, Spannungen und Konflikte entstehen? Wie kann lösungsorientiert lebendig in haupt- und ehrenamtlichen Gruppen Kirche gestaltet werden?

Impulse · Übungen · geistliche Elemente · Einzelarbeit · Gruppenarbeit

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

Info: Markus Roentgen

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

www.edith-stein-exerzitieshaus.de



GEISTLICHE BEGLEITUNG

WAS IST GEISTLICHE BEGLEITUNG?

Glaubenswege sind so individuell wie Lebenswege, und jeder Christ, der sich bewusst auf diesen Weg macht, braucht hin und wieder die Schwester, den Bruder, die helfen, die je persönliche Spiritualität zu entwickeln, die eigene Wirklichkeit mit dem Evangelium zu verbinden und mit Jesus Christus, der Kirche und ihrem Glauben in Beziehung zu bringen. Geistliche Begleitung will durch regelmäßige Gespräche helfen, das ganz konkrete eigene Leben vertieft wahrzunehmen, die verschiedenen äußeren und inneren Stimmen zu unterscheiden und immer sensibler zu werden für Gottes Stimme im Alltag, für seinen Ruf und seine Sendung. Grundsätzlich kann alles, was im Leben geschieht, in der geistlichen Begleitung zur Sprache kommen. Gebet, Glaubenserfahrungen, Beziehungen und Entscheidungen werden dabei einen besonderen Platz haben.

WIE GEHT GEISTLICHE BEGLEITUNG KONKRET?

Sie treffen sich mit Ihrer Begleiterin oder Ihrem Begleiter ungefähr monatlich zu einem Gespräch von etwa einer Stunde. Alles, was besprochen wird, bleibt in dem verschwiegenen Raum zwischen Ihnen und Ihrer Begleitung. Wie lange die Begleitung dauert, zeigt sich im Verlauf des Prozesses - manchmal sind es einige wenige Gespräche, manchmal entsteht ein Prozess, der einige Jahre andauert. In Abständen schaut die Begleiterin/der Begleiter mit Ihnen zusammen, wie es weitergeht. Sie sind aber jederzeit frei, die Begleitung zu beenden. Geistliche Begleitung, die wir Ihnen vermitteln, wird in der Regel auf dem Hintergrund der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola angeboten. Sie ist grundsätzlich kostenfrei.

WER KANN GEISTLICHE BEGLEITUNG IN ANSPRUCH NEHMEN?

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

WIE KOMME ICH IN KONTAKT?

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

Für die Vermittlung stehen zur Verfügung:

Markus Roentgen
für das Erzbistums Köln

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1155
Mobil 01520 1642 115

Diakon Patrick Oetterer
für das Generalvikariat des Erzbistums Köln

patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1339
Mobil 01520 1642 051

GEISTLICHE BEGLEITUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE

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

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp,
Marianne Bauer

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg
kostenfrei

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

Termin nach Vereinbarung

www.kja.de

GEISTLICHE BEGLEITUNG FÜR GRUPPEN UND GREMIEN

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

Senden Sie Ihre Anfrage an:
geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

oder informieren Sie sich unter:
www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/geistliche_begleitung/

Eine Liste mit den Geistlichen Begleitern und Begleiterinnen finden Sie unter:
www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/geistliche_begleitung/geistliche_begleiter/



GEISTLICHE BEGLEITUNG

Msgr. Michael Haupt · Pfarrvikar

Zur Person

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

Beruflicher Werdegang

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

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

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

Kontakt Daten

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

Birgit Hess

Zur Person

Birgit Hess, Referentin für Beratung und Geistliche Begleitung der Religionslehrer/-innen

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

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

Kontakt Daten:

Birgit Hess
Abt. Schul. Religionspädagogik u.
Kath. Bekenntnisschulen
Marzellenstr. 32 | 50606 Köln
Tel. 0221 1642 3744
birgitta.hess@erzbistum-koeln.de

FACHSTELLE GEISTLICHE BEGLEITUNG

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

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

SEELSORGLICHES GESPRÄCH

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

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

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

Judith Göd

Tel. 0221 1642 1488
judith.goed@erzbistum-koeln.de

Sr. Veronica Krienen OSB

Tel. 0172 2444758
veronica.krienen@erzbistum-koeln.de

D Patrick Oetterer

Tel. 0221 1642 1339
patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de

Markus Roentgen

Tel. 0221 1642 1155
markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

Oder Sie wenden sich an folgende Anbieter:

Stadtkloster der Servitinnen

Sr. Christina Eßer OSM
Sr. Elisabeth Jansen OSM
Sr. Angela Orth OSM
Tel. 0211 278 030
kontakt@servitinnen-oase.de

DOMFORUM, Köln

Gespräche und Beratung im DOMFORUM
Info: DOMFORUM, Köln
Tel. 0221 9258470

Maxhaus, Düsseldorf

Gespräche und Beratung im Maxhaus
Info: Maxhaus-Foyer
Tel. 0211 9010 252

Für Frauen

Dr. Hedwig Lamberty
Info: Erzbischöfliches Generalvikariat Köln
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus
Tel. 0221 1642 1649
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

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

GLOSSAR

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 geschieht, kommt von Gott. Kontemplation führt (bei ernstgemeinter und regelmäßiger Übung) zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung, zu einer Achtsamkeit des Wirkens Gottes an und in mir, zu vermehrter Geduld und Barmherzigkeit.

WAS IST BIBLIODRAMA?

Bibliodrama bedeutet: biblische Texte werden im Rollenspiel in Szene gebracht und können so in ihrer Bedeutsamkeit für den/die Einzelne/n erschlossen werden.

So können die Teilnehmer/innen ihre eigene Geschichte im jeweiligen biblischen Geheimnis entdecken und spielend nachspüren. Die alten Texte werden so mit den eigenen Erfahrungen verknüpft. Dabei lassen sich Hilfen zum erfüllten Leben finden.

WAS IST RHYTHMUS-ATEM-BEWEGUNG NACH H. L. SCHARING?

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

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhard zugeschrieben)	22.11.2022		weitere Termine S. 21
„Der Herr ist in deiner Mitte“	02.01.2023	07.01.2023	S. 8
„Wer Gott findet, der gelangt auch zu sich selbst“ (Edith Stein)	10.01.2023		weitere Termine S. 30
„Effata! – Werde offen!“ (Mk 7,34)	21.01.2023		weitere Termine S. 31
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	27.01.2023	29.01.2023	S. 74
„Da kam Jesus hinzu...“ (Lk 24,15)	27.01.2023		weitere Termine S. 85
„Wo Himmel und Erde sich berühren“	30.01.2023		weitere Termine S. 50
„Anders Bibel lesen“	03.02.2023		S. 50
„Lausche denn auf das Wunder!“ (Meister Eckhart)	04.02.2023		weitere Termine S. 31
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	10.02.2023	12.02.2023	S. 74
„Wo ist nun dein Gott?“ (Psalm 42,4)	10.02.2023		weitere Termine S. 86
„Mehr Leben“	22.02.2023	29.03.2023	S. 8
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	24.02.2023	26.02.2023	S. 75
„Innehalten auf einer Insel“	25.02.2023	04.03.2023	S. 9
„... ich habe dich wieder aufrecht gehen lassen!“	26.02.2023	02.03.2023	S. 68
Die Enzyklika Laudato Si	28.02.2023		S. 40
Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit	01.03.2023		weitere Termine S. 9
„Via integralis - Leben aus der Quelle“	04.03.2023		S. 32
„Herausgerufen“	11.03.2023	18.03.2023	S. 10
„8. Wuppertaler Fahrrad-Kreuzweg“	11.03.2023		S. 40
„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“	13.03.2023	16.03.2023	S. 10
„Ein Tor zum Himmel ist überall“ (Thomas Merton)	17.03.2023	19.03.2023	S. 32
„Dass Erde und Himmel dir blühen, dass Freude sei größer als Mühen“	17.03.2023	19.03.2023	S. 64
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	17.03.2023	19.03.2023	S. 75
„Atemzeit – AusZeit“	18.03.2023		S. 58
„Der Seele Worte geben“	24.03.2023	26.03.2023	S. 11
„Brannte uns nicht das Herz...“	11.04.2023	15.04.2023	S. 33
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	27.04.2023	01.05.2023	S. 76
„Unterwegs mit Dir“	02.05.2023	04.05.2023	S. 41

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Da berühren sich Himmel und Erde“ - Spiritualität entdecken, einüben und weitergeben	04.05.2023		weitere Termine S. 71
„Fisch - Taube - Kreuz - christliche Symbole kreativ gestalten“	05.05.2023	07.05.2023	S. 65
„Gemeinsam schweigend unterwegs“	06.05.2023		S. 41
„... ich habe dich wieder aufrecht gehen lassen!“	07.05.2023	11.05.2023	S. 68
„Hier bin ich.“	13.05.2023		S. 42
„Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge“ (Reinhold Stecher)	14.05.2023	20.05.2023	S. 70
„Via integralis - Leben aus der Quelle“	16.05.2023	21.05.2023	S. 33
„Die Seligpreisungen als Prozess der Verwandlung“	17.05.2023	21.05.2023	S. 34
„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir, o Gott“	18.05.2023	21.05.2023	S. 34
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	18.05.2023	21.05.2023	S. 51
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	02.06.2023	04.06.2023	S. 76
„Gemeinsam unterwegs auf dem Overather Pilgerweg“	03.06.2023		S. 65
„Meditation - Fokus - Bogenschießen“	05.06.2023	07.06.2023	S. 11
„Berufen, aus der Fülle zu leben“	05.06.2023	07.06.2023	S. 51
„Brannte uns nicht das Herz ...“	07.06.2023	11.06.2023	S. 12
„Mit Christus unterwegs“	11.06.2023	16.06.2023	S. 12
„Mut zum Perspektivenwechsel – Was der Herr mir zu sehen gibt“	24.06.2023	01.07.2023	S. 13
„Du bis in Allem ganz tief verborgen“	28.06.2023	02.07.2023	S. 62
„Erfüll mit Gnaden, was du schufst...“	03.07.2023	09.07.2023	S. 13
„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“	21.07.2023	23.07.2023	S. 77
„Bei Gott bin ich geborgen“	02.08.2023	06.08.2023	S. 62
„All meine Quellen entspringen in dir“	04.08.2023	06.08.2023	S. 66
„...mein Fels in der Brandung“ Resilienz und Spiritualität	11.08.2023	13.08.2023	S. 66
„Segenszeit“	17.08.2023	20.08.2023	S. 63
„Da wächst ein neues Sehen und ein Verstehen ...“(nach Lisa F. Oesterheld)	18.08.2023	20.08.2023	S. 14
„Effata! – Werde offen!“ (Mk 7,34)	19.08.2023		weitere Termine S. 35
„Die leise Sprache Gottes“	25.08.2023	26.08.2023	S. 77
Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge	02.09.2023	09.09.2023	S. 14

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5)	02.09.2023		S. 15
„Zieh dich ab und an von dem zurück, womit du dich beschäftigst.“ (Bernhard v. Clairveaux)	02.09.2023		S. 43
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	08.09.2023	10.09.2023	S. 78
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	08.09.2023	10.09.2023	S. 78
„Da geht noch was ...“	08.09.2023	10.09.2023	S. 67
Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge	09.09.2023	16.09.2023	S. 15
„Wer zu mir gehört, ist zur Fusswaschung bereit“	15.09.2023	22.09.2023	S. 16
„Via integralis - Leben aus der Quelle“	15.09.2023	17.09.2023	S. 35
„Theodynamik“	18.09.2023	22.09.2023	S. 69
„Gottes Spuren entdecken“	19.09.2023	23.09.2023	S. 70
Bistumsradwallfahrt 2023	24.09.2023		S. 42
„Zur Ruhe kommen“	29.09.2023	01.10.2023	S. 36
„Gott erfreut des Menschen Herz“	30.09.2023	04.10.2023	S. 44
„Du führst mich hinaus ins Weite“	01.10.2023	07.10.2023	S. 16
„Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“	03.10.2023	08.10.2023	S. 17
„Rede Herr, dein Diener hört“ (1 Sam 3, 9b)	04.10.2023	08.10.2023	S. 63
„Erfüll mit Gnaden, was du schufst...“	09.10.2023	14.10.2023	S. 17
„Gottes Bogen in den Wolken“	11.10.2023	15.10.2023	S. 64
„Der Seele Worte geben“	12.10.2023	15.10.2023	S. 18
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	12.10.2023	15.10.2023	S. 52
„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“	13.10.2023	15.10.2023	S. 79
„Seelensehnsucht“	10.11.2023	14.11.2023	S. 18
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	10.11.2023	12.11.2023	S. 79
„Gespräche unter Freunden“	13.11.2023	17.11.2023	S. 69
„Wie wunderbar bin ich geschaffen!“	17.11.2023	19.11.2023	S. 67
„Qualitätszeit für mich - Leben in Balance mit Leib und Geist!“	17.11.2023	19.11.2023	S. 80
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	17.11.2023	19.11.2023	S. 80
„Exerzitien im Alltag im Advent“	22.11.2023		weitere Termine S. 22
„Das Erde und Himmel dir blühen“	02.12.2023	09.12.2023	S. 19
„Atemzeit – Auszeit im Advent“	02.12.2023		S. 58
„Und plötzlich reißt der Himmer auf“	02.12.2023		S. 59

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„O, Heiland rei die Himmel auf ...“	06.12.2023	10.12.2023	S. 19
Ch. de Foucauld und M. Delbrl - Propheten einer Kirche im Aufbruch	11.12.2023	15.12.2023	S. 20
„Ruhegebet – Glaubensimpuls – Austausch“	erster Montag im Monat		S. 36
Kontemplation	Mo 18 bis 19.30 Uhr / wöchentlich (außer in den Schulferien)		S. 37
„Tag der spirituellen Vertiefung“	Termin wird noch bekannt gegeben		S. 84
„Denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5)	Termine nach Vereinbarung		S. 20
„Sitzen · Beten · Da sein“	vierzehntgig jeweils am Freitag		S. 37
„Gebt dem Geist Raum – Grundkurs 2021-2023“			S. 84
„Du, Gott, gibst den Geist unbegrenzt“ (vgl. Joh 3,34)			S. 87

KURSLEITER/INNEN

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

A

Ute Aldenhoff

| S. 21

Christian Ansorge

Anleiter für kontemplatives Gebet,
Meditationsleiter | S. 37

B

Marianne Bauer

Geistliche Begleiterin | S. 62 | S. 89 | S. 91

PR i.R. Manfred Becker-Irmen

Geistlicher Begeiter | S. 12 | S. 19 | S. 25

D Günther Bergmann

Geistlicher Begleiter, Psychologe | S. 85

Pfr. Christoph Bernards

Geistlicher Begleiter | S. 12

Ralf Bialkowsky

| S. 79

Fredy Bilger

Meditationsleiter und Grundschullehrer | S. 36

Marianne Bonzelet

Gemeinschaft Charles de Foucauld, Exerzitien-
und geistliche Begleiterin | S. 8 | S. 13 | S. 17
| S. 20 | S. 33

Angela Böttges

Coach für Persönlichkeitsentwicklung | S. 98

Petra Brenig-Klein

Geistliche Begleiterin | S. 15

Christel Büsch

Heilpädagogin, Atem- und
Entspannungspädagogin | S. 58

C

Andrea Charpey

Musikpädagogin, Singleiterin für
Gesundheitseinrichtungen | S. 74 | S. 78

D

Sylvia Dörnemann

Dipl. Theologin, Bibliodramaleiterin | S. 50
| S. 59 | S. 67

E

Raphaela Ernst

Krankenhausseelsorgerin, Exerzitienbegleiterin
| S. 9 | S. 14 | S. 15

Dorothea Esser-Glagow

Leiterin von meditativen/sakralen Tänzen,
Exerzitienbegleiterin | S. 66 | S. 77

F

PR Teresa Ferrecki

Geistliche Begleiterin | S. 25 | S. 63

Frauke Fischer

Erwachsenenbildnerin, Kommunikationscoach
| S. 79

Pfr. Rainer Fischer

Geistlicher Begleiter | S. 62

Barbara Fröde-Thierfelder

| S. 40

Sr. Margret Fühles

Psychodramatikerin, Exerzitienbegleiterin
| S. 50

Prof. Dr. Christine Funk

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin
| S. 10 | S. 18

Pfr. Meinrad Funke

Geistlicher Begleiter | S. 62

G

Irene Maria Gantke

Künstlerin, ehem. Kunstlehrerin | S. 65

Edith Gasper

Familienfrau, Geistliche Begleiterin | S. 25 | S. 63

PR Frank Göbel

Geistlicher Begleiter | S. 64

Judith Göd

Dipl.-Theologin, Erziehungswissenschaftlerin
(M.A.) | S. 40 | S. 43 | S. 62 | S. 71 | S. 84

H

Maria Hansmann

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung
nach H.L. Scharing | S. 74 | S. 76 | S. 79

Silke Herchenbach

Kommunikationstrainerin | S. 66

Saskia Heuser

Gesundheitscoach und
Entspannungspädagogin | S. 41

Pfr. i.R. Burkhard Hoffmann

| S. 51 | S. 52

PR Hildegard Huwe

Supervisorin und Mediatorin, Pilgerin | S. 42
| S. 43 | S. 44

I

Agnes Irmen

Geistliche Begleiterin | S. 19 | S. 63

K

GR Georg Kalkum

Geistlicher Begleiter, Referent für Ehepastoral
| S. 70

Angela Kämper-Laube

Feldenkrais Pädagogin | S. 75 | S. 80

Gertrud Kieserg

Kontemplationslehrerin, Qi Gong-Lehrerin
| S. 31 | S. 32 | S. 80

PR Dr. Werner Kleine

| S. 40

GR Dorothea Koch

Exerzitienbegleiterin | S. 70

Pfr. Walter Koll

Geistlicher Begleiter | S. 16 | S. 70

Marianne Krämer-Birsens

| S. 15

Martina Kreß

Eutonie-Pädagogin | S. 67

L

Manfred Langer

Theologe, Geistlicher Begleiter GIS,
ehrenamtlicher Mitarbeiter im Apollo Kino in
Aachen | S. 14

Barbara Leicht

wissenschaftliche Mitarbeiterin beim
Katholischen Bibelwerk e.V. | S. 50

Martina Leinen

Dipl. Religionspädagogik, ignatianische
Exerzitienbegleiterin | S. 11 | S. 18

PR Monika Lingnau

Geistliche Begleiterin | S. 62

Hedi Loeff

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung
nach H.L. Scharing, Heilpraktikerin | S. 75
| S. 76 | S. 78 | S. 99

PR Monika Lutz

Exerzitienleiterin, Bibliodramaleiterin | S. 17
| S. 25

M

GR i.R. Maria Moormann

Geistliche Begleiterin | S. 12

KURSLEITER/INNEN

N

Pfr. Ralf Neukirchen

Spiritual | S. 77

Ansgar Nowak

Geistlicher Begleiter | S. 86

O

Christine Ockenfels

Kontemplationsbegleiterin,
Klangmassagepraktikerin PHI | S. 30

Angelika Teresa Oehlke Obl. OSB

Geistliche Leiterin, Lehrende des Ruhegebotes
| S. 34 | S. 36

D Patrick Oetterer

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter,
Lehrer des Ruhegebotes | S. 14 | S. 22 | S. 24 | S. 77
| S. 86

P. Josef Ohagen

Geistlicher Begleiter | S. 63

Wigbert Oslender

(Medien-) Pädagoge, Cineast | S. 14

Daniela Ossowski

Geistliche Begleiterin | S. 63

Daniela Otto

Referentin für Kirche und Sport | S. 41 | S. 65

P

Christa Pesch

Ignatianische Exerzitienbegleiterin,
Meditationsleiterin | S. 16 | S. 25 | S. 34

Birgit Pfannkuchen

Geistliche Begleiterin | S. 63

Gisela Preutenborbeck

Meditationleiterin, Tanzlehrerin | S. 64

Heike Prochazka

Entspannungstherapeutin (Schwerpunkt
Achtsamkeit, autogenes Training u.
prog. Muskelentspannung), geistliche
Verbandsleitung | S. 11

R

Adriane Reidick-Ferres

Geistliche Begleiterin | S. 64

Annette Robels

Fremdsprachenkorrespondentin, Geistliche
Begleiterin | S. 25 | S. 62

Markus Roentgen

Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter GIS
| S. 10 | S. 15 | S. 18 | S. 20 | S. 84 | S. 87 | S. 89

Pfr. Martin Ruster

Geistlicher Begleiter | S. 63

S

PR Joh. Markus Schlüter

Exerzitienbegleiter | S. 62

PR i.R. Brigitte Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 9

Bettina Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 9

PR Hubert Schneider

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter
| S. 42 | S. 43 | S. 44

D Hermann-Josef Schnitzler

Geistlicher Begleiter | S. 63

Dr. phil. Hannah Schulz

systemische Supervisorin, ignatianische
Exerzitienbegleiterin | S. 11 | S. 18 | S. 22 |
S. 24 | S. 86

Pfr. i.R. Wilfried Schumacher

Geistlicher Begleiter | S. 9

GR Maria Schwarz

Geistliche Begleiterin | S. 21

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kontemplationslehrer via integralis | S. 32
| S. 33 | S. 35 | S. 37

D Heribert Siek

Geistlicher Begleiter | S. 62

Michael Steiner

Coach für Persönlichkeitsentwicklung | S. 41

T

PR Detlef Tappen

Exerzitienbegleiter, Bibliodramaleiter | S. 25
| S. 68 | S. 69

Pfr. Thomas Taxacher

Supervisor, Pilger | S. 22 | S. 24 | S. 43

Pfr. Georg Theisen

Geistlicher Begleiter | S. 24 | S. 64

Marita Thenée

Theologin, Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin | S. 9 | S. 24 | S. 80

V

Ada v. Lüninck

Referentin für Musik und Spiritualität, KHG
Köln | S. 31 | S. 35

Birgit Völker

Lehrerin, Geistliche Begleiterin | S. 8

W

Dr. Udo Wallraf

Leiter MedienkompetenzZentrum im KSI
| S. 40

Jürgen Weinz

Religionspädagoge | S. 71

Monika Weyer-Schmitz

Kontemplationslehrerin | S. 31 | S. 32

Dorothee Wohlgemuth

Konzertsängerin, Gesangspädagogin | S. 74
| S. 78

GR i.R. Barbara Wortberg

Exerzitienbegleiterin | S. 25 | S. 64

Z

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin
| S. 10 | S. 13 | S. 19

Ute Zumkeller

Dipl. Sozialpädagogin, Coach für intuitives
Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit
| S. 11

ADRESSEN

ADRESSEN

An St. Theodor, Köln-Vingst

Burgstraße 42
51103 Köln

Alte Dorfkirche Junkersdorf

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

Arche Noah Marienberge

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

AZK Arbeitnehmer Zentrum

Königswinter
Stiftung CSP e.V.
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Benediktinerabtei Kornelimünster

Oberforstbacher Str. 71
52076 Aachen
www.abtei-kornelimuenster.de

Benediktinerinnen Abtei St. Scholastika

Burgallee 3
49413 Dinklage
www.abteiburgdinklage.de

Bergkloster Bestwig

Bergkloster 1
59909 Bestwig

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

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

Bildungsstätte Haus Maria Rast

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

Casa Usera | Provinzialat und Haus der Begegnung der Schwestern von der Liebe Gottes e.V.

Venloer Strasse 1226
50829 Köln
www.schwestern-von-der-liebe-gottes.de

Damiano Seminarhaus der Armen Schwestern vom heiligen Franziskus, Aachen

I. Rote-Haag-Weg 16
52076 Aachen
www.schervier-orden.de

Diözesanstelle Pastorale Begleitung

Marzellenstraße 21
50668 Köln

DPSG Bundeszentrum Westernohe

Zum Weitstein 50
56479 Westernohe
www.bundeszentrum.dpsg.de

Ermlandhaus der Katharinschwestern in Xanten

In der Hees 4
46509 Xanten

Erzbistum Köln | Edith-Stein-Exerzitienhaus

Abteilung Erwachseneneseelsorge
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus

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

Erzbistum Köln | Frauenpastoral

Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.frauenpastoral.de

Erzbistum Köln | Ute Conrads

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

Exerzitienhaus Carmel Springiersbach

Karmelitenstraße 2
54538 Bengel
www.karmeliten.de

Exerzitienhaus St. Thomas

Hauptstraße 23
54655 St. Thomas
www.sanktthomas.de

Exerzitienhaus Getrudienstift Rheine

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

Familienforum Edith Stein

Schwannstraße 11
41460 Neuss
www.familienforum-neuss.de

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien

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

Forum am Deutzer Dom

Deutzer Freiheit 64
50679 Köln

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah

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

Geistliches Zentrum St. Petrus

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

Gemeindsaal St. Helena Bonn

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

Gemeindsaal St. Marien

Adolfstraße 28d
53111 Bonn

Haus Ansgar, Insel Wangerooge

Damenpfad 20
26486 Wangerooge

Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 11
59872 Meschede
www.koenigsmuenster.de

Haus Emmaus

Vogelsang 11
48653 Coesfeld

Haus Königssee

Hauptstraße 45
56651 Oberdürenbach
www.koenigssee-haus.de

Haus der Stille

Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
hausderstille.ekir.de

Haus Marienhof

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

Haus Venusberg

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

Jugendakademie Walberberg

Wingert
53332 Bornheim-Walberberg
www.jugendakademie.de

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

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

ADRESSEN

Kardinal-Schulte-Haus

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

Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn
www.bildungswerk-ev.de

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein

Borsigallee 27
53125 Bonn

Kath. Kirchengemeinde St. Johann Baptist Refrath

Kirchplatz 12
51427 Bergisch Gladbach

Kath. Kirche St. Maurinus

Von-Knoeringen-Str. 4
51381 Leverkusen

Kath. Kirche St. Nikolaus

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

Katholisch-Soziales Institut Siegburg

Bergstraße 26
53721 Siegburg
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

Kloster Langwaden, Zisterzienserklöster

Klosterstraße 1
41516 Grevenbroich
www.klosterlangwaden.de

Kloster Steinfeld

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

Maxhaus - katholisches Stadthaus Düsseldorf

Schulstraße 11
40213 Düsseldorf
www.maxhaus.de

Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen

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

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

Rosa Flesch Tagungshaus Waldbreitbach

Margaretha-Flesch-Straße 12
56588 Waldbreitbach
www.rosa-flesch-tagungszentrum.de

Studienhaus St. Lambert, Burg Lantershofen, Lantershofen

Graf-Blankhard-Str. 12
53501 Grafenschaft
www.st-lambert.de

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse, Wuppertal

Langobardenstr. 65
42277 Wuppertal

Zisterzienserabtei Marienstatt

57629 Marienstatt
www.abtei-marienstatt.de



„WER SUCHT, DER FINDET!“

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

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

Foto: unsplash - DW25-CyeCU Wilhelm Gunkel, Black and grey corded telephone

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

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

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

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

Peter Hetzel

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

Pfr. Christoph Bersch

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

Edith Gasper

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

Gudrun Schmitz

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

Veranstalter

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

KOOPERATIONSPARTNER

ABTEILUNG SCHÖPFUNGSVERANTWORTUNG

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

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

GEISTLICHES ZENTRUM IN ST. PETRUS, BONN

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

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

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

Petra Brenig-Klein, Geistliche Leiterin

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

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

DAS MAXHAUS

Das Maxhaus ist das Katholische Stadthaus in Düsseldorf, ein wunderschönes historisches, ehemaliges Franziskanerkloster, das mit neuer Architektur des 21. Jahrhunderts harmoniert. Es bietet Glaube, Kultur und Gastronomie in verschiedenen Formen und Veranstaltungen. Viele fragende, interessierte Menschen besuchen das Maxhaus, denen unser Angebot eine Brücke schaffen möchte, sich erstmals oder wieder mit der Frage nach Gott zu beschäftigen. Insbesondere in den geprägten Zeiten finden verschiedene Impulsabende sowie Dialogrunde zu biblischen Texten in der Reihe „Geschichten aus der Bibel“ statt. Darüber hinaus bietet das Maxhaus regelmäßige Meditationsabende wie „Von Herz zu Herz mit Gott“ und Kontemplationsabende wie „Wellness für die Seele“ an. Seminarkurse zur Vermittlung theologischen Wissens wie die Reihen „Religionen entdecken“, „Glauben im Kopf“ oder „Mystiker*innen im Gespräch“ sind Teil unseres regelmäßigen Programms.

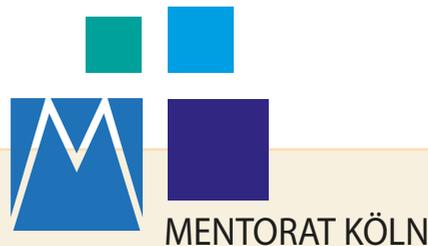
Spirituelle Erfahrungsseminare wie „Abend-Mahl im Schweigen“ oder „Freiraum“ runden unser Angebot ab.

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

KOOPERATIONSPARTNER



caritas campus



KOOPERATIONSPARTNER



Edith-Stein-Archiv des Erzbistums Köln

Thomas Schuld:
kontakt@edith-stein-archiv.de
Dr. Monika Adamczyk-Enriquez:
edithstein.veranstaltungen@gmail.com
<https://www.facebook.com/Edith.Stein.Koeln>



Edith Stein

Gesellschaft Deutschland

Edith-Stein-Gesellschaft Deutschland e.V.

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

Edith Stein Netzwerk Köln-Bonn

Brigitte Schmidt
bschmidtbonn@aol.com



Mehr vom Glauben wissen

Theologie im Fernkurs studieren
Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.
Fernkurs Theologie
Marzellenstraße 32
50668 Köln
Telefon 0221-1642-1243
fernkurs-theologie@erzbistum-koeln.de
www.fernkurs-koeln.de

ÜBERREGIONALE EXERZITIENANBIETER



Arbeitsgemeinschaft deutscher Diözesen
für Exerzition 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@exerzitionen.info
<http://www.exerzitionen.info/adde-arge>



Fördervereinigung der Gemeinschaft
Christlichen Lebens e. V.
Andreas Kolloczek
Bei St. Ursula 5
86150 Augsburg
Telefon: 0821 34668-0
Telefax: 0821 34668-20
E-Mail: sekretariat@gcl.de
www.gcl.de



Herausgeber:
Erzbischöfliches Generalvikariat Paderborn
Der Leiter der Fortbildung
für das Pastorale Personal
Erzbischöfliches Generalvikariat
Fortbildung pastorales Personal
Leostraße 21 | D – 33098 Paderborn
Tel: +49 (0) 52 51 / 125-1798
Fax: +49 (0) 52 51 / 125-1799
E-Mail:
fortbildung-pastoral@erzbistum-paderborn.de
www.priesterexerzitionen.de



Ashram Jesu - Christliche Lebensschule
Ashram Jesu e.V.
P. Bertram Dickerhof SJ
Hirsennühle
Oberziegenfurter Mühle 1
65589 Hadamar
Telefon: 0175-33 60 835
info@ashram-jesu.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 102.

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-Lastschrift einzug. Bitte beachten Sie hierzu unsere AGB's.

ABSAGE

Absagen können nur schriftlich berücksichtigt werden. Im Falle einer Stornierung seitens der Teilnehmer/innen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € an. Wenn der Platz nicht durch nachrückende Interessierte eingenommen werden kann, werden zudem folgende Kosten in Rechnung gestellt:

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

FINANZIELLER ZUSCHUSS

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

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

Bitte wenden Sie sich an das:

Erzbischöfliches Generalvikariat Köln
Hauptabteilung Seelsorge
Exerziensekretariat
50606 Köln
Tel. 0221/1642-1437
exerzitien@erzbistum-koeln.de

IMPRESSUM



VERANTWORTLICH

Petra Dierkes,
Leiterin der Hauptabteilung Seelsorge
Dr. Philipp Wittmann,
Leiter der Abteilung Erwachsenen-seelsorge
D Patrick Oetterer,
Leiter des Referates Geistliches Leben
und Exerzitienhaus
Leiter der Fachstelle Geistliche Begleitung

MITWIRKENDE

Judith Göd, Referentin
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. Erwachsenen-seelsorge |
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de
Barbara Rüsing, Tel. 0221 1642 1654
Alice Skuplik, Tel. 0221 1642 1346

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

Druck: Zimmermann-Druck & Medien GmbH
zimmermann-medien.de
Layout: Sensus · Wiesbaden · sensus.de
Papier: Gedruckt auf Circleoffset
Premium White 100 % Altpapier
Die CO₂-Emissionen dieses Printprodukts werden in einem zertifizierten Klimaschutzprojekt der klima-kollekte.de kompensiert.
Damit beteiligt sich das Erzbistum Köln an einem verantwortungsvollen und ökologischen Umgang mit der Schöpfung.



ANMELDEN

Absender bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

* Pflichtfelder

Vorname*	Nachname*	Geburtsdatum*
Straße + Nr.*		PLZ + Ort*
Telefon*	E-Mail*	

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

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

Ich melde mich hiermit zu folgenden Kursen verbindlich an:

Thema	Datum
Thema	Datum
Thema	Datum

Die Zahlung erfolgt ausschließlich über Lastschriftinzug (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
angelaugt ist.

Edith Stein