

Erzbistum
Köln



Exerzitienprogramm 2025



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

Edith Stein

Einladung	S. 2
Exerzitionen.....	S. 6
Kontemplation.....	S. 24
Pilgern	S. 34
Bibel und Spiritualität.....	S. 42
Jahreskreis und Heilige	S. 46
Besondere Zielgruppen	S. 50
Kreativität, Leib, Geist.....	S. 64
Aus- und Fortbildungen.....	S. 76
Geistliche Begleitung	S. 82
Seelsorgliches Gespräch	S. 87
Glossar · Exerzitionen/Meditation/Kontemplation/ Scharing-Eutonie	S. 88
Veranstaltungsübersicht	S. 90
Kursleiter/innen.....	S. 94
Liste der Häuser - Adressen.....	S. 99
Kooperationspartner.....	S. 102
Edith-Stein-Exerzitionenhaus	S. 108
Impressum	S. 109
Bildnachweis.....	S. 110
Anmeldekarte Exerzitionenhaus	Umschlag-Klappe

„Gott erschuf den Menschen, um jemanden zu haben, dem er seine Liebe erweisen könne.“

Irenäus von Lyon

Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe - ein großes Wort und zugleich sehr zerbrechlich. Sie kann unglaubliche Wunder bewirken, bewegen, heilen und aufbauen oder zerstören, wenn sie falsch verstanden wird. In einer Zeit, in der Hass und Gewalt zunehmen, Kriege und Terror die Welt erschüttern, die eigene Unsicherheit, vielleicht auch im Glauben, aufwühlt, Gefühllosigkeit und Egoismus in der Gesellschaft erlebt werden und es selbst in der Kirche unüberbrückbare Konflikte gibt, wächst die Sehnsucht nach Barmherzigkeit und wohlthuenden Begegnungen. Menschen brauchen Hoffnung, die die eigene Seele nährt, Frieden mit anderen und sich selbst und Stärkung für den persönlichen Glauben, geschenkt in der Erfahrung der Liebe Gottes.

Mit dieser Liebe scheint es dennoch nicht weniger herausfordernd zu sein, selbst wenn Theologinnen und Theologen immer wieder betonen, dass Gott die Liebe ist und es gut mit seiner Schöpfung meint. Mystikerinnen und Mystiker aller Zeiten haben nicht immer nur die Gewissheit göttlicher Zuwendung gespürt, sondern auf ihrem geistlichen Weg mitunter schmerzhaft unter der Erfahrung der Gottesferne gelitten oder ihre Spiritualität durch Krisen hindurch neu geformt.

Auf dem Titel unseres Programms ist erneut die „Verkündigung“ des Künstlers Egbert Verbeek zu sehen. Maria, eine junge Frau sitzt in einem mystisch anmutenden, spärlich eingerichteten Raum, „wie eingehüllt von einem hellen Lichtkranz“, nachdenklich - und obwohl ihre kleine Welt durcheinander gewirbelt wird, wirkt sie trotzdem entspannt. Das aufgeschlagene Buch auf ihrem linken Bein scheint zu schwingen, so als wollte es ihr Mut zu fächern und von der langen Tradition an Gotteserfahrungen erzählen. Maria wird nicht auf ihrem Stuhl sitzen bleiben, sie geht los mit allen Unsicherheiten und Herausforderungen, die für sie folgen - nicht allein, in ihrer Verwandten Elisabeth findet sie eine geistliche Weggefährtin; und weil sie dem Wort vertraut, kommt Gottes Liebe durch sie zum Leben.

Für mich ist diese Szene ein Sinnbild der Liebe Gottes, die Menschen umgibt, manchmal nur ein Schimmer von Wärme und Licht, kaum zu spüren, aber präsent und in der Heiligen Schrift zu entdecken. Zudem lässt das Bild erahnen, was geistliche Angebote schenken können. Durch die Ausrichtung auf Gott und seine liebevolle Zusage: „Ich bin da, ich bin mit dir“ (vgl. Exodus 3) und „Du bist wertvoll. Ich liebe dich.“ (vgl. Jesaja 43,4) kann das eigene Leben im Licht Jesu Christi betrachtet, eine Krise zum Moment der Wandlung oder Kraft geschöpft werden, können göttliche Spuren im Alltag gefunden, Entscheidungen für den eigenen Lebens- und Glaubensweg reifen oder Begeisterung entstehen. Die Darstellung regt ihre Betrachter/innen an, der Empfehlung des Ignatius von Loyola zu folgen, biblische Texte nicht nur zu hören, sondern sie zu verkosten, zu meditieren, sie sich zu Herzen zu nehmen und ins Gespräch mit ihnen zu kommen und so in eine innige Beziehung zu Gott hineinzuwachsen.

Analog dazu klingt das Zitat des Kirchenvaters Irenäus im ersten Moment vermeintlich etwas eigennützig oder einseitig: der Mensch, geschaffen einzig als Objekt der Fürsorge des Schöpfers? So ist es sicher nicht gemeint: Liebe braucht die Resonanz, damit sie sich entfalten kann. Gott sorgt für einen guten Anfang und erneuert seinen Bund mit dem/der Einzelnen oder dem ganzen Volk durch alle Zeiten hindurch, vor allem, wenn dieses auf Abwege gerät. Die Liebe Gottes ist nichts Abstraktes, sie wird von den Anfängen der biblischen Erzählungen an konkret und in Jesus Christus Person, sie ist ein Prozess, auf den sich jede und jeder einlassen darf, in aller Freiheit.

Die eigene Spiritualität zu pflegen, bedeutet, auf den liebevollen Ruf Gottes, auf seine Zuwendung, zu antworten und auf diese Beziehung zu vertrauen. Dazu bietet unser Programm auch in diesem Jahr wieder vielfältige Anregungen und Möglichkeiten, von den klassisch ignatianischen Einzelexerzitien und Kontemplationskursen über Besinnungstage und Pilgerangebote bis zu Körperübungen und kreativen Impulsen. Ich lade Sie herzlich ein, die für Sie passende Veranstaltung auszuwählen und wünsche Ihnen viele segensreiche Erfahrungen dabei.

Abschließend noch ein Blick in die Zukunft: In Altenberg haben mittlerweile die Bauarbeiten für das zukünftige Edith-Stein-Exerzitienhaus begonnen. Ich bin zuversichtlich, dass dort im Frühjahr 2026 die Kursarbeit beginnen kann, und wir freuen uns auf die Kooperation mit der Pfarrgemeinde „St. Mariä Himmelfahrt“ und der Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V. Darüber hinaus gibt es Veränderungen im Fachbereich, der seit dem 1. September 2024 nicht nur einen neuen Namen trägt, sondern damit personell und inhaltlich wächst. Dies wird unser Programm zukünftig bereichern und vielfältiger werden lassen. Als neue Fachbereichsleiterin ist es mir wichtig, mit Wertschätzung und Respekt auf die bisherige Arbeit zu schauen, liebgewonnene Traditionen zu pflegen und zugleich mit Begeisterung Erneuerungen zu wagen und zeitgemäße Formate zu entwickeln. Diesen Weg werden wir in kleinen Schritten gehen: Das Neue ist angekündigt, aber eben noch nicht da! Maria kann hierbei wie in der Darstellung von Egbert Verbeek Impulsgeberin sein: gedankenvoll, gelöst, geduldig und inspiriert vom Wort Gottes – bevor sie sich auf den Weg begibt.

Im Namen des Teams für den Fachbereich Geistliches Leben,
Bibel & Liturgie

Marianne Bauer
Fachbereichsleiterin

Unsere Veranstaltungen finden Sie im Internet unter: www.edith-stein-exerzitienhaus.de. Außerdem haben wir, wie gewohnt, Kurse anderer Träger und Häuser in unser Programmheft aufgenommen, die über ihre jeweiligen Kontaktdaten ansprechbar sind. Für besondere Zielgruppen und Formate, wie z.B. die Angebote der Frauenspiritualität oder die Familienexerzitien können Sie bei uns eigene Werbeflyer anfordern. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aufgrund gestiegener Kosten die Kursgebühren anheben müssen. Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beim Fachbereich Geistliches Leben, Bibel & Liturgie (S. 110) beantragen. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch darauf.

„Gott nimmt uns an, weil er uns liebt, und nicht wegen irgendeines Wortes, das wir sagen, oder irgendeiner Handlung, die wir vollbringen.“

Paul Tillich



„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“

(Irenäus von Lyon)

Schweigeexerzitien mit Einzelbegleitung

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

Durchgehendes Schweigen · tägliche Einzelbegleitung · Leibentspannung · Gottesdienst

Prof. Dr. Christine Funk, Markus Roentgen
Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 100
345 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**10.03. | 13.03.2025 |
Mo 10 bis Do 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Dem Leben auf der Spur - eine Einladung, dem Ruf Gottes (neu) zu folgen“

Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

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

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

Jutta Gawrisch, Pfr. i.R. Rainer Fischer,
Hildegard Müller-Brünker, Annette Robels,
Sr. Agnes Wolko OSB

Evangelisches Gemeindezentrum,
Köln | S. 99

15 EUR (gesamter Kurs)

Annette Robels, arobels@aol.com
Tel. 0221 3761006
Hildegard Müller-Brünker
Tel. 0176 72304484

**11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.2025 |
Di 19.30 bis 21 Uhr**

Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Gottes Spuren im eigenen Leben entdecken

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

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

PR i.R. Brigitte Schmidt, Marita Thenée,
Bettina Schmidt, GR i.R. Rita Wild
Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein,
Bonn | S. 100

15 EUR

pastoralbuero@katholisch-in-duisdorf.de

**12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.2025 |
Mi 19.30 bis ca. 21 Uhr**

www.katholisch-in-duisdorf.de

„Meditation - Fokus - Bogenschießen in der Fastenzeit“

Fastenzeit - Zeit für Reflexion und Einkehr

Im Kloster den Kreislauf aus Hetze und Erwartungsdruck durchbrechen, den Fokus auf das Hier-und-Jetzt, sich selbst, Gott und das einfache Dasein ausrichten. Beim intuitiven Bogenschießen entdecken, was nicht gleich offensichtlich ist. Meditierend ebenso wie mit Pfeil und Bogen etwas Wichtiges in den Blick nehmen.

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

Ute Zumkeller, Heike Prochazka
Benediktinerabtei Kloster Gerleve im
Münsterland, Billerbeck | S. 99

385 EUR zzgl. Unterkunft und Verpflegung

coach@selbstbewegendes.de

www.selbstbewegendes.de/veranstaltungen

**07.04. | 09.04.2025 |
Mo 12 bis Mi 14 Uhr**

www.selbstbewegendes.de

„Der Seele Worte geben“

Kurze Schreibexerzitien

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

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

Dr. phil. Hannah A. Schulz, Martina Leinen
Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah,
Simmern | S. 99

220 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**25.04. | 27.04.2025 |
Fr 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge

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

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

Raphaela Ernst, D Patrick Oetterer
Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 100

1070 EUR
Vorab findet ein Vorgespräch statt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

**31.05. | 07.06.2025 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Du führst mich hinaus ins Weite“

Ignatianische Einzelexerzitien

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

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

Pfr. i.R. Walter Koll
Zisterzienserabtei Marienstatt,
Streithausen | S. 101

600 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**09.06. | 15.06.2025 |
Mo 18 bis So 13 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Am Wasser des Lebens“

Ignatianische Exerzitien

In den Tagen nach Pfingsten wollen wir mit unserem Leben und seinen Fragen einkehren - in der Stille zur inneren Quelle gelangen. Im Gebet mit biblischen Impulsen können neue Perspektiven wachsen. Die ruhige Klosteranlage von St. Thomas an der Kyll mit Park, Bach, Fluss und Wald führen uns in eine empfangende Haltung.

Tagesimpulse · durchgängiges Schweigen · Einzelgespräche · Leibwahrnehmung · Morgen- und Abendgebet

PR i.R. Manfred Becker-Irmen, Agnes Irmen
Exerzitienhaus St. Thomas,
St. Thomas | S. 99

380 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**18.06. | 22.06.2025 |
Mi 17.30 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. 100

330 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**22.06. | 27.06.2025 |
So 17.30 bis Fr 11 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Meditation - Fokus - Bogenschießen“

Sich öffnen und einfach da sein

Im Kloster den Kreislauf aus Hetze und Erwartungsdruck durchbrechen, den Fokus auf das Hier-und-Jetzt, sich selbst, Gott und das einfache Dasein ausrichten. Beim intuitiven Bogenschießen entdecken, was nicht gleich offensichtlich ist. Meditierend ebenso wie mit Pfeil und Bogen etwas Wichtiges in den Blick nehmen.

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

Ute Zumkeller, Heike Prochazka

Bergkloster Bestwig, Bestwig | S. 99

365 EUR zzgl. Unterkunft und Verpflegung

coach@selbstbewegendes.de

www.selbstbewegendes.de/veranstaltungen

**25.06. | 27.06.2025 |
Mi 12 bis Fr 14 Uhr**

www.selbstbewegendes.de

„Sprech-Stunde bei Gott - ohne Wartezeit“

Ignatianische Einzelexerzitien

Die Evangelien zeigen, wie sehr Gott in Jesus die Nähe des Menschen sucht, sich ihm immer neu zuwendet und geduldig auf dessen liebende Antwort wartet, für die es nie zu spät ist. Exerzitien laden ein, in eine innige Beziehung zu Gott hineinzuwachsen oder sie neu zu beleben und sich von Gott heilen, retten und aufrichten zu lassen.

Eucharistie und Anbetung · Schriftbetrachtung · durchgängiges Schweigen · tägliches Einzelgespräch

Marianne Bonzelet

Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen, Aachen | S. 101

504 EUR Unterkunft plus 120 EUR Kursgebühr

gaestehaus@schervier-orden.de

Tel. +49 (0) 241 4789 311

**13.07. | 19.07.2025 |
So 16 bis Sa 14 Uhr**

„KörperSeeleStimme“

Exerzitien mit Sport und Gesang

In Resonanz gehen mit sich, mit Gott, mit anderen, mit der Natur.

Persönliche Körpererfahrungen - eigene Räume erkunden und spielerisch erweitern.

Die Chormusik vom einfachen Tönen bis zu mehrstimmiger Chormusik bietet eine klangsinliche Vielfalt von Renaissance bis zu zeitgenössischen Werken.

Die Veranstaltung ist geeignet für Menschen mit Erfahrungen im gemischten Chorgesang.

Gebet · Bibelgespräch · Gebetszeiten · Chorproben · Elemente der Körperarbeit wie Atemtechnik, Yoga und meditatives Bogenschießen

Pfr. Klaus Thranberend, Wilfried Kaets

Jugendbildungsstätte und Landvolkshochschule Klostersgut Hardehausen des Erzbistums Paderborn, Warburg | S. 100

360 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**18.08. | 22.08.2025 |
Mo 11.30 bis Fr 13 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

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

Straßenexerzitien - ein Erkundungstag

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

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

Markus Roentgen

Gemeindesaal St. Helena Bonn, Bonn | S. 99

kostenfrei

pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de
Tel. 0228 633535

30.08.2025 |

Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/gz

„Bei dir ist die Quelle des
Lebens...“ (Ps 36,10)

Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien sind eine Zeit innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben. Exerzitien sind ein Befreiungsweg und eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen. Die weite Landschaft des Niederrheins, die Atmosphäre der Ruhe und des Gebetes der Benediktinerinnenabtei Mariendonk unterstützen den Exerzitienprozess.

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

Raphaela Ernst, Sr. Mirjam Pesch OSB
Abtei Mariendonk, Grefrath | S. 99

669 EUR

Vorab findet ein Vorgespräch statt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

12.09. | 19.09.2025 |

Fr 18 bis Fr 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

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

Filmzeit ist Auszeit - Filmexerzitien

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

Film-Betrachtung · Gespräch · Stille · Impuls

Manfred Langner, Wigbert Oslender

Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg | S. 100

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

19.09. | 21.09.2025 |

Fr 17 bis So 15 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien sind eine Zeit innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen oder sich dessen neu zu vergewissern. Sie dienen dazu, den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben. Exerzitien sind ein Befreiungsweg und eine Zeit sich von Gott beschenken zu lassen. Die ursprüngliche Landschaft des Kylltals und die Atmosphäre der Ruhe und des Gebetes im Exerzitienhaus St. Thomas unterstützen den Exerzitienprozess.

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

Raphaela Ernst

Exerzitienhaus St. Thomas,
St. Thomas | S. 99

985 EUR

Vorab findet ein Vorgespräch statt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

27.09. | 04.10.2025 |

Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Trenne deine beste Entscheidung“

Intuitives Bogenschießen und Pilgern

Du stehst vor einem Lebensübergang, möchtest diesen bewusst gestalten, suchst nach Inspiration und liebst es, dich draußen in der Natur zu bewegen. Intuitives Bogenschießen und Pilger-Coaching sind zwei Disziplinen, die dir deine Haltung & Ausrichtung bewusster werden lassen. Kopf, Herz und Bauch kommen bei Entscheidungen (wieder) in Einklang.

Intuitives Bogenschießen · Pilger-Coaching · kleine Inputs · Begegnung · Austausch · Zeit für sich

Ute Zumkeller, Stefan Höne

Haus Wiesengrund, Nümbrecht | S. 100

360 EUR zzgl. Unterkunft und Verpflegung

coach@selbstbewegendes.de

www.selbstbewegendes.de/veranstaltungen

29.09. | 01.10.2025 |

Mo 12 bis Mi 14 Uhr

www.selbstbewegendes.de

„Nur Stille und Vertrauen verleihen Euch Kraft“

Kontemplative Exerzitien mit Schwertübungen

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

Durchgehendes Schweigen · angeleitete Meditationszeiten · meditative Schwertübungen · Begleitgespräche

PR Monika Lutz

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 100

360 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.10. | 08.10.2025 |

Fr 17 bis Mi 13.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Öffne dein Herz für die Freude...“

Exerzitien im Alltag vom Herbst zum Advent 2025

Der Herbst ist eine Zeit der Gegensätze. Denn diese Jahreszeit betont besonders die Unterschiede zwischen Licht und Dunkel, Grau und Bunt, Tristesse und Freude. So kann es guttun, aufmerksam zu werden und sein Herz zu öffnen: für die Begegnung mit dir selbst, mit dem Anderen, mit Gott.

Anregungen erhältst du durch Impulse aus Bibel, Literatur, Kunst, Musik.

Austausch mit Menschen verschiedener Generationen · Gruppentreffen · Begleitgespräche · Gebet

Ute Aldenhoff, PR Maria Schwarz

Forum am Deutzer Dom, Deutzer Freiheit 64, 50679 Köln | S. 99

kostenfrei

maria.schwarz@erzbistum-koeln

07.10.2025 | Infoabend

Gruppentreffen | 28.10., 04.11., 10.11., 18.11., 25.11.2025

je von 18 - 19.30 Uhr

www.leben-in-fuelle.info

„Sprech-Stunde bei Gott - ohne Wartezeit“

Ignatianische Einzelexerzitien

Die Evangelien zeigen, wie sehr Gott in Jesus die Nähe des Menschen sucht, sich ihm immer neu zuwendet und geduldig auf dessen liebende Antwort wartet, für die es nie zu spät ist. Exerzitien laden ein, in eine innige Beziehung zu Gott hineinzuwachsen oder sie neu zu beleben und sich von Gott heilen, retten und aufrichten zu lassen.

Eucharistie und Anbetung · Schriftbetrachtung · durchgängiges Schweigen · tägliches Einzelgespräch

Marianne Bonzelet

Ermlandhaus, Xanten | S. 99

440 EUR (inkl. Kursgebühr) plus ca. 50 EUR für das Mittagessen

marianne.bonzelet@t-online.de

Tel. 02152 50060

13.10. | 19.10.2025 |

Mo 16 bis So 14 Uhr

„Der Seele Worte geben“

Kurze Schreibexerzitien

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

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

Dr. phil Hannah A. Schulz, Martina Leinen
Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah,
Simmern | S. 99

220 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**24.10. | 26.10.2025 |
Fr 17 Uhr bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Seelensehnsucht

Einzelexerzitien in der Gruppe - Insel Langeoog

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

Durchgehendes Schweigen · Einzelbegleitung · angeleitetes Meditieren · Meererfahrung

Prof. Dr. Christine Funk, Markus Roentgen
Ferien- und Tagungszentrum Bethanien,
Langeoog | S. 99

650 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**07.11. | 11.11.2025 |
Fr 17 bis Di 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Einzelexerzitien auf der Insel Wangerooge

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

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

Raphaela Ernst, Marianne Krämer-Birsens
Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 100

1070 EUR

Vorab findet ein Vorgespräch statt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

**08.11. | 15.11.2025 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gott suchen“

Exerzitien im Alltag im Advent

Exerzitien im Alltag laden dazu ein, Gott im Alltag zu suchen. Es geht um ein geistliches Einüben, das unterstützt wird mit täglichen Anregungen für regelmäßige, persönliche Gebetszeiten. Wöchentlich treffen wir uns zur heiligen Messe und zum Austausch in festen Kleingruppen, die von erfahrenen Exerzitienbegleiter/innen angeleitet werden. Das Thema im Advent 2025 wird im Laufe des Jahres bekannt gegeben.

Pfr. Thomas Taxacher

Altenberger Dom, Altenberg

20 EUR

Pastoralbüro Altenberg
pastoralbuero@kirche-im-dhuenntal.de
Tel. 02174 4533

**19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025 |
jeweils mittwochs um 19 Uhr Heilige Messe
im Dom, anschließend Gruppentreffen bis
etwa 21 Uhr**

Geistliche Begleitung/ Gespräche im Gehen/ Wandern

Bei Wanderungen durch das Siebengebirge über Gott und die Welt ins Gespräch kommen.

Gehen · Reden · Hören · Schweigen

D Rolf Wollschläger

Parkplatz Kloster Heisterbach,
Heisterbacher Straße, 53639 Königswinter

kostenfrei

rolf.wollschlaeger@erzbistum-koeln.de
Tel. 0151 1037 1292

Das Angebot richtet sich an Einzelne oder auch kleine Gruppen (bis 4 Personen).

**Termine nach Absprache
(von einer Stunde bis zu einem Tag)**

„Der Ort, an dem du stehst,
ist heiliger Boden.“

(Ex 3,5)

Straßenexerzitien

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

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

Markus Roentgen

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

**Nach Absprache 1 Tag bis 30 Tage
Termin nach Vereinbarung**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Regelmäßige Exerzitienangebote bitte erfragen:

Alfter

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

Altenberg

D Patrick Oetterer 01520 1642051
Pfr. Thomas Taxacher 02174 8919974

Bonn

Pfr. Bernd Kemmerling 0170 9393972
Marita Thenée M.A. 0228 640504
Petra Brenig-Klein 0176 60459364

Düsseldorf

PR Georg Lingnau 0211 61019316

Engelskirchen

D Patrick Oetterer 01520 1642051

Erfstadt

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

Euskirchen

D Werner Jacobs 02251 146547

Frechen

Pfr. i.R. Wolfgang Scherberich 02234 4303980

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-Brünker 0176 72304484

Mettmann (Kreisdekanat)

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

Niederkassel-Rheidt

PR Teresa Fernecki 02208 9218816

Rheinbach

GR Jutta Barthold 02226 2167

Rösrath

Christa Pesch 02205 82826
PR Monika Ueberberg 02205 898191

Troisdorf

PR Friedhelm Hohenhorst 02241 804051

Wuppertal

GR Birgit Kußmann 0202 69546699

„Das Gebet der Sammlung besteht nicht darin, dass es keine Gedanken gibt, sondern vielmehr darin, sich von ihnen zu lösen. Es geht um die Öffnung des Bewusstseins und des Herzens, von Körper und Gefühlen, unseres ganzen Seins zu Gott, dem Geheimnis jenseits aller Geheimnisse, bei dem Worte nicht mehr zählen.“

Thomas Keating



„So sollt ihr beten...“ (Mt 6,5)

Es ist Zeit innezuhalten

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

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

Ada v. Lüninck
Alte Dorfkirche, Köln-Junkersdorf | S. 99

25 EUR pro Termin /
Buchung einzelner Termine möglich

est-ex@erzbistum-koeln.de

**18.01., 22.02., 22.03., 12.04., 10.05., 07.06.,
12.07., 13.09., 18.10., 22.11., 13.12.2025 |
Sa 09.30 bis 17 Uhr**

www.ashram-jesu.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Jeder Tag der erste. Jeder Tag ein Leben.“

(Dag Hammarskjöld)

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. 99

25 EUR pro Termin /
Buchung einzelner Termine möglich

est-ex@erzbistum-koeln.de

**01.02., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07., 06.09.,
08.11., 06.12.2025 |
Sa 09.30 bis 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Via Integrals – Leben aus der Quelle“

Kontemplationstag für AnfängerInnen
und Geübte

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

Spezielle Einführung für AnfängerInnen · Kurs
im Schweigen · bis zu 3 Stunden Meditation ·
Vortrag · Gottesdienst · Begleitgespräch
möglich

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock
Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 100

Voraussichtlich 29 EUR | Kurs und Verpflegung

Kath. Familienbildungsstätte Bonn
postmaster@fbs-bonn.de Tel. 0228 / 944 900

**08.03.2025 |
Sa 9.30 bis 16.30 Uhr**

www.viaintegralis-bonn.de

„Ich wohnte am innersten See“ (Dag Hammarskjöld)

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. 100
175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**14.03. | 16.03.2025 |
Fr 17.30 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Zur Ruhe kommen“

Meditation, Stille und Schöpfung erleben

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

Meditation · Entspannung

Fredy Bilger

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

190 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.04. | 13.04.2025 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.einfach-still-sein.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gott ist einer, der nach mir schaut.“ (vgl. Gen 16,13)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Sich in der Meditation auf den Weg des Gewährerdens seiner Selbst einzulassen, braucht Vertrauen in DEN, DESSEN Blick den Menschen achtsam in der Gegenwart hält. In diesem Vertrauen kann er sich der Wahrheit seines Lebens öffnen und sich selbst sein lassen. Im schweigenden Verweilen kann Verwandlung zu mehr Freiheit und Liebe geschehen.

Sitz- und Gehmeditation · Impulse · Austausch · Schriftbetrachtungen · Begleitgespräche · Körperübungen

Christa Pesch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 100

280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.05. | 01.06.2025 |

Mi 18 bis So 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Via Integrals – 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 · Sitzen in der Stille · Vorträge · Leibarbeit · Begleitgespräche · Gottesdienste

Vorerfahrung nötig!

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Veranstalter:

Geistliches Zentrum St. Petrus, Bonn | S. 99

Haus Königssee, Oberdürenbach

80 – 110 EUR Kurs nach Selbsteinschätzung | 380 EUR Unterkunft im EZ und Verpflegung, im DZ 344 EUR. Bettwäsche + Handtücher 14 EUR oder selber mitbringen.

Katholisches Bildungswerk Bonn,
Kasernenstr. 60, 53111 Bonn,
info@bildungswerk-bonn.de,
Tel. 0228 / 42979-0

28.05. | 01.06.2025 |

Mi 18 bis So 13 Uhr

www.viaintegrals-bonn.de

„In allem will Gott Begegnung feiern.“ (Alfred Delp)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Wir wollen uns in eine meditative Lebenshaltung einüben, indem wir uns schweigend neben der Sitz- und Gehmeditation auf kleine Arbeitsmeditationen einlassen. Dabei können wir lernen, achtsam, gelassen und liebevoll für die Wirklichkeit offen zu sein und den Erfahrungsraum für Begegnung mit Gott in allem, was da ist, zu erweitern.

Geh- · Sitz- und Arbeitsmeditation · Impulse · Austausch · Schriftbetrachtung · Körperübung · Gespräch

Christa Pesch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 100

300 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

19.09. | 23.09.2025 |

Fr 18 bis Di 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Zur Ruhe kommen“

Meditation, Stille und
Schöpfung erleben

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

Meditation · Entspannung

Fredy Bilger

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

190 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.09. | 28.09.2025 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.einfach-still-sein.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.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 · Sitzen in der Stille · Vorträge · Leibarbeit · Begleitgespräche · Gottesdienste

Vorerfahrung nötig!

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Veranstalter:

Geistliches Zentrum St. Petrus, Bonn

Haus Königssee, Oberdürenbach | S. 100

20 - 40 EUR Kurs nach Selbsteinschätzung |
190 EUR Unterkunft im EZ
und Verpflegung, im DZ 172 EUR.

Bettwäsche + Handtücher 14 EUR
oder selber mitbringen.

Katholisches Bildungswerk Bonn,
Kasernenstr. 60, 53111 Bonn,
info@bildungswerk-bonn.de,
Tel. 0228 / 42979-0

26.09. | 28.09.2025 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

„Wege zur Quelle“

Kontemplation

Auf dem Weg der Meditation geht es darum, Stille und innere Wahrnehmung, Kontemplation zu üben, sich der eigenen Mitte anzunähern. Geerdetes Sitzen, Leibwahrnehmung und bewusster Atem sind erste Schritte. Unsere Meditationsweise ist orientiert an der Tradition christlicher Mystik und der Praxis des indischen Jesuiten P. Sebastian Painadath.

Wecken im Leib · hinführender Impuls · zweimal
20 minütige Sitzmeditation · Gehmeditation ·
Lied

PR i.R. Manfred Becker-Irmen

Evangelische Johanneskirche Brück,
Am Schildchen 15, 51109 Köln,
KVB-Flehbachstraße | S. 99

kostenfrei

beckerirmen@web.de;
Tel. 0176 2328 5760

ca. alle 14 Tage donnerstags, 19 Uhr

www.meditation-wege-zur-quelle.de

„Via Integralis – Kontemplation“

Offenes Angebot

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

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

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 100

3 EUR pro Abend Richtwert

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

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

www.viaintegralis-bonn.de

„Sitzen, Beten, Da sein“

Kontemplation & christliche Meditation

Eine offene und inklusive Gruppe Betender jeden Alters, jeder Konfession, Anfänger/innen wie Erfahrene, aus der Nachbarschaft und aus dem Kölner Umland trifft sich seit 2011 einmal im Monat freitagabends zum gemeinsamen kontemplativen Gebet bzw. zur christlichen Meditation, sitzend und gehend, unter dem neobyzantinischen Christusmosaik und anschließendem Austausch.

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

Christian Ansorge

Kath. Kirche St. Nikolaus, Köln-Sülz | S. 100

kostenfrei

info@kontemplation-koeln.de

Tel. 0157 8206 0274

einmal pro Monat

jew. freitags 19.30 bis ca. 20.45 Uhr

www.kontemplation-koeln.de

„Dies ist aller Gastfreundschaft
tiefster Sinn, dass ein Mensch
dem andern Rast gibt auf der
großen Wanderschaft zum
ewigen Zuhause.“

Romano Guardini



„Sechs Stationen mit Christus“

Zehnter Wuppertaler Fahrradkreuzweg

Zum zehnten Mal findet der Wuppertaler Fahrradkreuzweg auf dem Kultur- und Fahrradweg der sogenannten Nordbahntrasse statt. An sechs Stationen werden wir Halt machen und den Kreuzweg Jesu mit kurzen Andachten und Gebeten betrachten und verinnerlichen. Die Kreuzwegstationen haben auch eine erinnernde und mahnende Bedeutung an Greueltaten in der Nazi-Zeit.

Radwallfahrt 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 | S. 100
fahrradkreuzweg@katholische-citykirche-wuppertal.de
Tel. 0202 42969674 Fax: 0202 42969677

**22.03.2025 |
Sa 11 bis 15 Uhr**

www.rheinland-pilgern.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gemeinsam schweigend unterwegs“

Spirituelle Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen: darum geht's bei diesem Angebot.

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

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung; ein leichtes Picknick und ausreichend zu trinken; Kondition für ca. 10 km mit manchem, nicht zu schweren Anstieg; Lust auf Frischluft, Landschaft und sich selbst!

Michael Steiner
Start und Ziel: Kloster Heisterbach S. 101 (Treffpunkt am Barocken Torhaus)

Kostenfrei | 1 x = 8 Std.

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

**24.05.2025 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte“

Wanderexerzitien

Beim Wandern durch die Eifel kann vieles in Bewegung kommen. Die Vielfalt in der Natur und biblische Impulse stärken unsere Verbindung zu Gott.

Wandern (8 - 20 km) · Gebet · Impulse · Schweigen · Austausch · Einzelgespräche

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider
Kloster Steinfeld, Kall | S. 101

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**28.05. | 01.06.2025 |
Mi 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Unterwegs mit dir“

Wanderexerzitien

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

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

In Kooperation mit dem DJK Sportverband, Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH

Daniela Otto, Saskia Heuser
Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg | S. 100

455 EUR für Mitarbeitende von Kirche und Caritas im Erzbistum Köln

Information:

heike.lammertz-boehm@caritasnet.de

Anmeldung unter www.caritascampus.de

**03.06. | 05.06.2025 |
Genauere Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben**

„Pilgern mit Glaubenszeug*innen“

Vom Kölner Dom zum Altenberger Dom

Meditatives Wandern bietet die Möglichkeit, durchzuatmen, zum eigenen Tempo zu finden, sich mit anderen auszutauschen oder den eigenen Gedanken nachzugehen.

Auf den 22 km zum Altenberger Dom begleiten uns die Weg-Erfahrungen von Pilger*innen aus der Gegenwart und Vergangenheit und bereichern unsere Gespräche und Gedanken.

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

PR Hildegard Huwe, PR Hubert Schneider, Pfr. Thomas Taxacher, Judith Göd

Treffpunkt: Kreuzblume Kölner Dom

15 EUR (Der Teilnahmebeitrag wird vor Ort eingesammelt.)

est-ex@erzbistum-koeln.de

**13.09.2025 |
Sa 09 bis 17.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gemeinsam schweigend unterwegs“

Spirituelle Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen: darum geht's bei diesem Angebot.

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

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung; ein leichtes Picknick und ausreichend zu trinken; Kondition für ca. 10 km mit manchem, nicht zu schweren Anstieg; Lust auf Frischluft, Landschaft und sich selbst!

Michael Steiner

Start und Ziel: Kloster Heisterbach S. 101 (Treffpunkt am Barocken Torhaus)

Kostenfrei | 1 x = 8 Std.

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

**20.09.2025 |
Sa 10 bis 16 Uhr**

Erzbistumsradwallfahrt 2025

Im Rahmen der Dreikönigswallfahrt 2025

Die große Radwallfahrt des Erzbistums Köln feiert Jubiläum und findet in diesem Jahr zum zehnten Mal statt. Im Rahmen der Dreikönigswallfahrt bietet sie am Sonntag, den 28. September, eine spirituell wie kulturhistorisch besondere Erfahrung. Wie in jedem Jahr stehen ein neues Thema und eine andere Region unseres Erzbistums auf dem Programm.

Nähere Angaben werden in der „SommerZeit“ 2025 veröffentlicht. Dann ist die Anmeldung möglich.

Frank Reintgen, Dr. Joachim Oepen, Margrit Jüsten-Mertens, Gunnar Mertens, Dr. Udo Wallraf

Offene Teilnahme

Preis auf Anfrage

est-ex@erzbistum-koeln.de

**28.09.2025 |
So 09 bis 19 Uhr**

www.rheinland-pilgern.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de



„Die Begeisterung für das Pilgern wachhalten“

Unser Internet-Portal www.rheinland-pilgern.de bietet Ihnen mehr als 170 Touren und Informationen zum Pilgern, zu kleinen oder größeren Wallfahrtsorten sowie spirituelle Impulse. Die ideale Fundgrube für alle, die sich gerne allein oder in einer kleinen Gruppe, mit dem Rad oder zu Fuß, auf den Weg machen. Sie können selbst einen wertvollen Beitrag leisten, wenn Sie Ihre eigenen Tourdaten zur Verfügung stellen. Dafür haben wir das Portal bewusst interaktiv angelegt, damit es ein Geben und ein Nehmen ist, um zu entdecken, welche Kirchen, Kapellen und spirituelle Orte im Rheinland auf Ihren Besuch warten.

Ganz bewusst verbinden wir die christliche Pilgertradition mit dem Erlebnisraum digitaler Mobilität. Nutzen Sie gerne die Filter der Suche, um ganz nach Ihrem Geschmack z.B. eine „anspruchsvolle“ oder familienfreundliche Tour zu wählen.

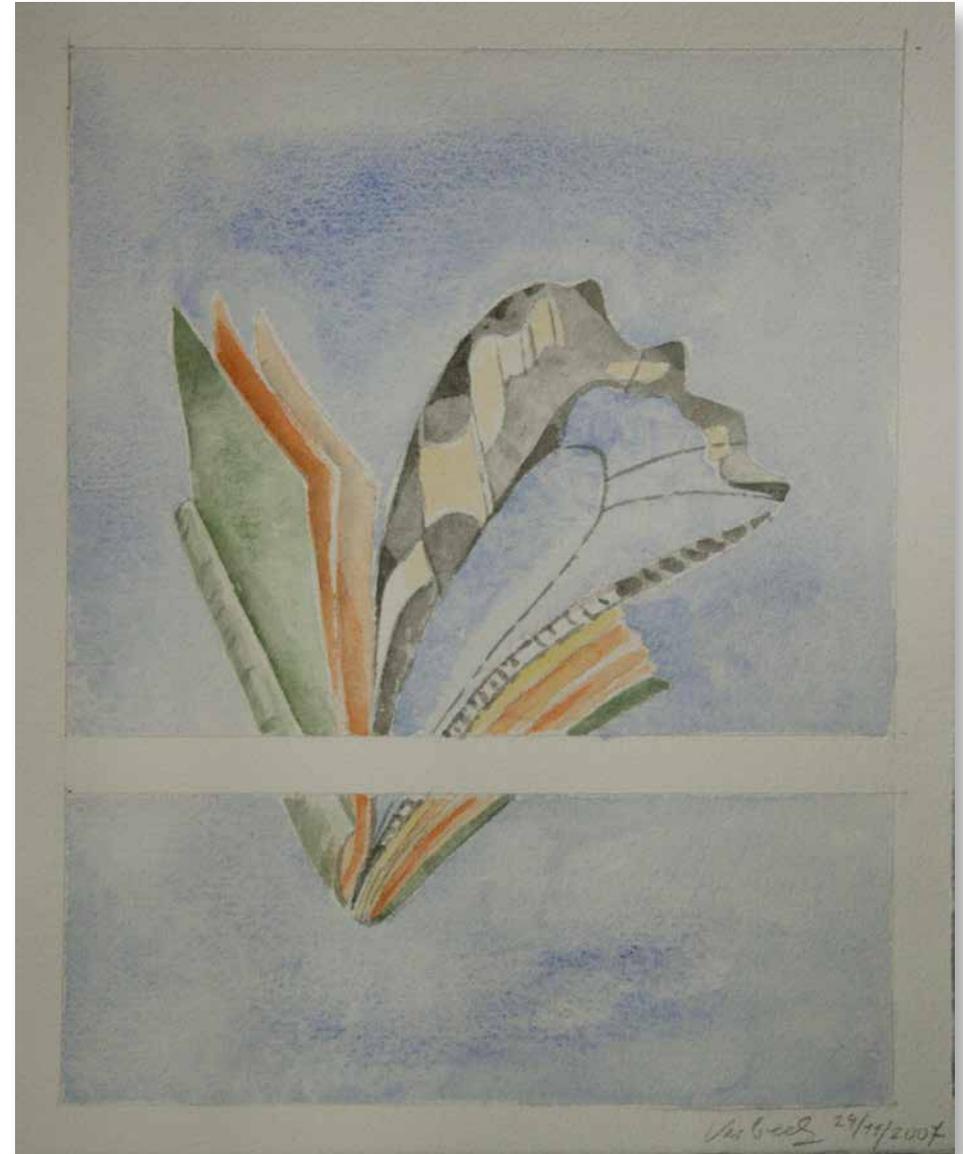
Im Vertrauen darauf, dass Gott alle Wege mitgeht, wünschen wir gute Weg- und Pilger-Erfahrungen!

www.rheinland-pilgern.de

Judith Göd, Dr. Udo Wallraf

„Die Bibel sagt uns, dass wir unsere Nachbarn und auch unsere Feinde lieben sollen. Wahrscheinlich, weil sie im Allgemeinen die gleichen Leute sind.“

Gilbert Keith Chesterton



„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“

Miteinander Glauben erfahren

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

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten · verschiedene Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr.i.R. Burkhard Hoffmann und Team
Haus Marienhof, Königswinter | S. 100

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

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

17.05. | 20.05.2025 |
Fr 18 bis Mo 18 Uhr

www.cursillo.de

„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“

Miteinander Glauben erfahren

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

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten · verschiedene Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr.i.R. Burkhard Hoffmann und Team
Haus Marienhof, Königswinter | S. 100

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

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

02.10. | 05.10.2025 |
Do 18 bis So 18 Uhr

www.cursillo.de

„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“

Vertiefungswochenende

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns speziell mit einem Thema (wird im August 2025 im Rundbrief/Homepage bekannt gegeben) und betrachten es aus verschiedenen Richtungen.

Impuls · Austausch · kreativer Teil · Stille · Gebet · Gottesdienst

Team des Cursillo

Haus Marienhof, Königswinter | S. 100

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

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

05.12. | 07.12.2025 |
Fr 18 bis So 15 Uhr

www.cursillo.de

„Deine Sehnsucht selbst ist Dein Gebet, Deine Sehnsucht selbst ist Dein Gebet, und wenn die Sehnsucht anhält, dauert Dein Gebet.“

Augustinus



„Atemzeit – AusZeit“

Einkehrtag zum Frühlingserwachen

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 unsern Geist zu reinigen und zu erfrischen. An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewussten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen – mit jedem Atemzug.

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

Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 100

Kostenfrei | 1 x = 8 Std.

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

15.03.2025 |
Sa 10 bis 16 Uhr

Kar- und Ostertage gemeinsam erleben

Besinnungstage über Leben, Tod,
Auferweckung Jesu

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

Gebet · Schweigen · Bibelarbeit · kleine
gemeinsame Aktivitäten · Gottesdienste

Annette Becker, Adriane Reidick-Ferres,
Dr. Burkhard R. Knipping

Haus Marienhof, Königswinter | S. 100
196 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.04. | 20.04.2025 |
Do 16 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Was mich erwartet“

Oasentag zum Advent für Frauen
und Männer

Der kommende Advent, das kommende Weihnachtsfest, das kommende neue Jahr, alles kommt bestimmt. Wie wollen wir ihm begegnen? An diesem Besinnungstag wollen wir betrachten, ob eine innere Haltung, mit der wir dem Advent und dem Weihnachtsfest begegnen wollen, nicht auch zu einer Haltung werden kann, mit der wir in das neue Jahr gehen können. Außerdem werden wir uns der Frage stellen, wie die guten Vorsätze nicht nur Vorsätze bleiben, sondern wahr werden können.

Dazu gibt es spirituelle und praktische Impulse, Zeit für persönliche Betrachtung und gemeinsamen Austausch. Außerdem gestalten wir einen kleinen Jahreskalender, um die guten Vorsätze nicht zu vergessen.

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

50 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

29.11.2025 |
Sa 10 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitenhaus.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.

Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 100

Kostenfrei | 1 x = 8 Std.

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

Sa 29.11.2025 |
Sa 10 bis 16 Uhr

„Der Nächste ist nicht der, den ich mag.
Er ist ein jeder, der mir nahe kommt -
ohne Ausnahme.“

Edith Stein



Familien

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

Während der Familienexerzitien erfolgt die Betreuung durch ehrenamtliche Jugendliche und junge Erwachsene, die in der Regel einen Gruppenleiterkurs absolviert haben. Das Kinder- und Jugendprogramm findet in Kleingruppen statt.

Während der „Segenszeit“ im Juni werden die Kinder durch Personen betreut, die in der Regel eigens für die Betreuung von Kindern in dieser Altersgruppe beruflich qualifiziert sind.

Besonderheit: Für die Exerzitien zu Beginn der Sommerferien können sich auch Eltern mit ihren jugendlichen Kindern im Alter bis zu 17 Jahren anmelden. Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes altersgerechtes Programm, gestaltet von einem/r Mitarbeiter/in aus der Jugendseelsorge.

Die Kosten entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Angebot. Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen. Für alle anderen Teilnehmenden bitte jeweils die Kosten erfragen.

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

„Segenszeit“

Auszeit für Familien mit Babys und Kleinkindern

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

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

Birgit Pfannkuchen & Team

Haus Venusberg, Bonn | S. 100

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

**19.06. | 22.06.2025 |
Do 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Nelly Sachs)

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

Judith Göd, PR i.R. J. Markus Schlüter,
Pfr. Meinrad Funke, PR Monika Lingnau

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 99

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln). Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Für Jugendliche 15-17 Jahre (Beginn der Sommerferien) betragen die Kosten 100 EUR.

est-ex@erzbistum-koeln.de

**16.07. | 20.07.2025 |
Mi 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Auf, all Ihr Durstigen, kommt zum Wasser! ... Kommt und kauft ohne Geld, Wein und Milch!“ (Jes 55,1)

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

Edith Gasper & Team

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 99

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

**15.10. | 19.10.2025 |
Mi 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Frauen

„Was willst du, dass ich dir tun soll?“ (Mk 10,51)

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

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

GR i.R. Barbara Wortberg, Pfr. i.R. Georg Theisen, Frank Göbel, Adriane Reidick-Ferres
Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 99

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

**22.10. | 26.10.2025 |
Mi 17 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Lebendiges Interesse“

Ein spirituelles Wochenende für allein- und getrennterziehende Frauen

Wie kann ich Ruhe und Stille finden in meinem eng getakteten Alltag voller Anforderungen? Wo finden meine spirituellen Bedürfnisse und Interessen Raum?

Das Wochenende schenkt Zeit zum Innehalten, für Bewegung und Meditation, für Austausch und Gemeinschaft. Wir gehen miteinander auf die Suche, welche (neuen) Erfahrungen und kleinen Rituale sich in den Alltag integrieren lassen.

Wahrnehmungs- und Körperübungen ·
Meditatives Sitzen in Stille · spirituelle Impulse ·
spielerische Zugänge · Zeiten für Austausch und
Zeiten für mich allein

Valeria Aebert

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**04.04. | 06.04.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Alles was geschieht, geschieht aus Liebe“

Ein Wochenende der Selbstfürsorge

Von Zeit zu Zeit braucht unsere Liebe eine Auffrischung. Unsere Liebe zu uns selbst bedarf keiner Legitimation, sondern stellt eine selbstverständliche Basis dar. Eine Basis, die jedoch im Stress des Alltages und unter dem Druck täglicher Verantwortung leidet.

Der Lebensweisheit oder dem Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ können wir nur nachkommen, wenn wir dem „...wie dich selbst“ mehr Beachtung schenken und beginnen, selbststärkend und selbstbewusst für uns zu sorgen.

Biblische Impulse · Achtsamkeitsübungen ·
Elemente aus dem Stressmanagement ·
gemeinsamer Austausch

Silke Herchenbach

Haus Marienhof, Königswinter | S. 100

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**11.04. | 13.04.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Wasser als christliches Symbol für die Reinigung, Erneuerung und Erlösung“

Malwochenende

Im Christentum symbolisiert Wasser die seelisch-geistige Reinigung, Erneuerung und Erlösung, etwa im Sakrament der Taufe.

Wasser umgibt uns, nährt uns und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Daseins. Es spiegelt unsere tiefsten Emotionen Hoffnungen und Ängste wieder.

Wir wollen das Thema „WASSER“ künstlerisch zum Ausdruck bringen.

Verschiedene Maltechniken mit Aquarell- und Gouachefarben helfen uns bei der Umsetzung.

Achtsamkeitsübungen nach MBSR (Meditationen: z.B. Seemeditation u.ä.) führen uns immer wieder in die Stille und zur Wahrnehmung des Inneren.

Impulse · meditatives Malen ·
Achtsamkeitsübungen nach MBSR · Stille ·
und Austausch

Irene Maria Gantke

Haus Marienhof, Königswinter | S. 100

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**23.05. | 25.05.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Frauen

Pilgerweg von Unkel nach Bruchhausen und zurück

Wandertag

Diese Rundtour führt uns hauptsächlich durch ländliches Gebiet zur Wallfahrtskirche St. Johannes Baptist in Bruchhausen. Mit knapp 7 km, wenig Höhenmetern und einer reinen Gehzeit von 2,5 Stunden ist diese Tour für alle Pilgerinnen gut zu absolvieren.

Wir nehmen uns unterwegs und in den Kirchen ausreichend Zeit für Impulse, Gebete und Stille.

Bitte Verpflegung und Getränke für unterwegs einpacken.

Zurück in Unkel bietet sich noch eine Einkehr auf eigene Kosten an.

Daniela Otto

Start und Ziel: Bahnhof Unkel (rechtsrheinische Bahnstrecke zwischen Bad Honnef und Linz)

15 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**14.06.2025 |
Sa 10.30 bis 16 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„All meine Quellen entspringen in dir“

Meditatives Tanzwochenende

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

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

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

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter | S. 100

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**22.08. | 24.08.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Der Atem des Menschen ist eine Leuchte des Herrn, er erforscht alle Kammern des Leibes“ (Spr 20,27)

Atem holen - ein Wochenende voll Bewegung und Besinnung für Frauen

In unserem Alltag bleibt oft kaum Zeit, um Atem zu holen.

An diesem Wochenende wollen wir genau das tun: Atem holen, uns bewegen, uns Zeit lassen, uns besinnen und es uns gut gehen lassen.

Die Natur und die Räumlichkeiten um und im Kloster Steinfeld eignen sich wunderbar für Bewegungs- und Besinnungseinheiten, so dass wir nach diesem Wochenende voller neuer Eindrücke wieder frei atmen können.

Daniela Otto, Eva Jerosch

Kloster Steinfeld, Kall | S. 101

180 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**05.09. | 07.09.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Oasentage inmitten von w/ Wüsten-Z/zeiten - schöpfen aus der Quelle des Lebens“

Einmal anhalten, innehalten, durchatmen, wahrnehmen was ist, was war und was vielleicht neu werden will. Durch die Innenschau und den Austausch in der Gemeinschaft mich wieder neu spüren, finden und füllen lassen. Anknüpfen an die mir verlorengegangene Energie, mich dem Lebensfluss hingeben, Leichtigkeit, Lachen und Lebensfreude tanken und mich von der Fülle des Lebens überraschen lassen. Trinken von der Quelle des Lebens - und erleben, wie verloren geglaubte Kräfte wiederkommen und mich zu neuem Leben erwecken. Dankbar und gestärkt in meinen Alltag zurückkehren, und die Wüste ein wenig zum Blühen bringen.

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

Frauke Fischer

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 100

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**24.10. | 26.10.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Männer

„Die leisen Kräfte sind es,
die das Leben tragen.“

Besinnungstage

Inmitten des Lärms der sich überschlagenden Ereignisse lauschen wir auf die leisen Kräfte des Lebens, die uns tragen und stärken können. Eutonische Übungen zur Körperwahrnehmung, spirituelle Impulstexte und Meditation in Ruhe und Bewegung helfen uns dabei, diese leisen Kräfte in uns wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. So können wir uns und der Schöpfungskraft immer wieder neu begegnen.

Eutonie · spirituelle Impulse · Meditation · Austausch

Martina Kreß

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

21.11. | 23.11.2025 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„So einer wie David ...“

Geistliche Tage für Männer
auf der Raketenstation

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

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

PR i.R. Detlef Tappen

Raketenstation Insel Hombroich,
Neuss | S. 101

300 EUR

Detlef Tappen, tappen@gmx.de
Tel. 0155 6617 7501

09.03. | 13.03.2025 |

So 16 bis Do 08 Uhr

„Gott umarmt uns
mit der Wirklichkeit“

Exerzitien für Männer im Ruhestand

Es sind die alltäglichen Dinge und Vollzüge, die nach unserem Glauben, unserem Vertrauen und unserer Hoffnung fragen - und es sind die darin sichtbar werdenden Haltungen, die uns erkennbar werden lassen. Anhand biblischer Texte des Ersten und Zweiten Testaments spüren wir dem nach, was den Männer-Alltag trägt.

Bibelarbeit · persönliches und gemeinschaftliches Beten · Leibwahrnehmung · gemeinsame Wanderungen

PR i.R. Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster,
Meschede | S. 100

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.09. | 19.09.2025 |

Mo 12 bis Fr 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Geh deinen Weg -
er ist dir längst bereitet!“

Exerzitien für Männer im Ruhestand

Das kleine Buch Tobit im Ersten Testament stellt uns vor wichtige Lebens-Fragen: Was bleibt von dem, was du gegeben hast? Auf wen kann ich mich stützen? Wer ist mit mir, wenn ich „am Ende bin“? Ist Gott wirklich gerecht - und es verweist auf die Erfahrungen mit Menschen in der Nähe und auf den unbegreiflich-treuen Gott.

Bibelarbeit · persönliches und gemeinschaftliches Beten · Leibwahrnehmung · Begleitgespräche

PR.i.R Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster,
Meschede | S. 100

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.11. | 21.11.2025 |

Mo 12 bis Fr 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Paare

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns ...“

Paar-Exerzitien

Die Insel ist für viele Menschen ein Sehnsuchtsort: für die Sehnsucht nach Weite und Ruhe, nach Zeit für sich und füreinander; für die Sehnsucht nach dem Me(e)hr und darin auch nach Gott. Die Besonderheit des Ortes „Insel Juist“ kann in diesen Exerzitien neu in Berührung bringen mit den je eigenen Sehnsüchten – als Einzelne wie als Paar. Zu dieser Begegnung laden wir in dieser Woche ein.

Die Paar-Exerzitien richten sich an Paare, die sich bewusst Zeit nehmen wollen für ihre Beziehung, für gemeinsame spirituelle Erfahrungen und für die Reflexion ihrer aktuellen Situation und geistlichen Entwicklung. Die Paar-Exerzitien eignen sich nicht für Paare, die in einer aktuellen Beziehungskrise sind.

Gemeinsames Morgengebet · täglicher Impuls · tägliches Begleitgespräch (einzeln oder als Paar) · tägliche Eucharistiefeier · Zeiten des Schweigens

Pfr. i.R. Walter Koll, Dorothea Koch

PAX-Gästehaus Juist, Juist | S. 101

1100 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.09. | 20.09.2025 | So 18 bis Sa 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gottes Spuren entdecken“

Wanderexerzitien für Paare

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

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

Geistliche Impulse · Eucharistiefeier

GR Georg Kalkum

Kloster Neustadt, Neustadt a.d.W. | S. 100

620 EUR pro Paar

est-ex@erzbistum-koeln.de

**13.10. | 17.10.2025 |
Mo 14 bis Fr 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Mitarbeiter MAV

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil“ (Ps 27,1)

Oasentage für MAV-Mitglieder

Mit diesen Oasentagen laden wir Sie ein, aus dem Alltagstrubel auszusteigen. Der reiche Schatz der Psalmen bietet für viele Stimmungen und Lebenslagen eine passende Ausdrucksform. Diese Ausdrucksformen können helfen, das eigene Gottesbild zu reflektieren und (neue) Perspektiven auf das Leben zu gewinnen.

Kurzimpulse · Einzel- und Gruppenarbeit · Bibelarbeit · Zeiten des Schweigens

Judith Göd

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

313 EUR

Anmeldung unter www.mav.ksi-institut.de

**03.11. | 05.11.2025 |
Mo 10 bis Mi 15.30 Uhr**

www.mav.ksi-institut.de

Im und mit dem Alter Engagierte

„Bei dir zur Ruhe kommen, damit preise ich dich, du Gott...“

Oasentag für im und mit dem Alter Engagierte

Sie setzen sich für ältere Menschen ein. Ihr Engagement kann Freude schenken und als bereichernd erlebt werden, ebenso, wie es sehr herausfordernd und kräftezehrend sein kann. Wir möchten für Ihr DA-Sein danken und Ihnen diesen Oasentag schenken. Er kann für eine kurze Atempause, als Ruhetag, zur spirituellen Vertiefung und zum Kraftschöpfen dienlich sein.

Spirituelle Impulse · Gebet · Themengruppen · Begleitgespräche · Kreativraum

Ute Aldenhoff, Brigitte Döpfer, D Kurt Dohmen
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

kostenfrei

herchenbach@ksi.de

**05.03.2025 |
Mi 9.30 bis 16.15 Uhr (Beginn mit Stehkafee)**

**10 Uhr Beginn mit Wort-Gottes-Feier und
Austeilung Aschenkreuz**

www.leben-in-fuelle.info Für Religionslehrer/
innen und Lehrkräfte an Kath. Freien Schulen

Lehrer/innen

LabORA 2025

Geistliche Arbeitstage im
Benediktinerinnen-Kloster in
Angermund

Ora et labora. Bete und arbeite. Das viele Jahrhunderte alte benediktinische Grundprinzip bietet einen Kontrapunkt zum schnelllebigen Heute. Vielleicht ist das für Sie eine Möglichkeit, den (Schul)Alltag und die persönliche Gottesbeziehung miteinander in Verbindung oder sogar in Einklang zu bringen. Also packen Sie doch einfach Ihre Arbeit ein und gehen dieser Erfahrung auf den Grund. Schöpfen Sie Kraft für den Alltag durch spirituelle Impulse und kreative Angebote auf der Grundlage der benediktinischen Ordensregel.

Birgit Hess, Marianne Bauer
Benediktinerinnen-Kloster Angermund,
Düsseldorf | S. 99

120 EUR

Sementis@Erzbistum-Koeln.de

**16.01. | 19.01.2025 |
Do 17 bis So 14 Uhr**

www.labora.koeln

„Pflege das Leben, wo du es triffst.“

Hildegard von Bingen



„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. 100

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

24.01. | 26.01.2025 |

Fr 18 bis So 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. 100

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.03. | 09.03.2025 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Lebenslinien im Frühling“

Der Seele Raum und Bewegung zur Entfaltung geben

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

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

Martina Leinen, Mechthild Meiers

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 99

200 EUR + 20 EUR Materialkosten

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.03. | 16.03.2025 |

Fr 17 Uhr bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele

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

Gesang · Atemübungen · Kreistanz · Schweigen

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 100

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.03. | 30.03.2025 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Tage im Sinne von Taizé“

Orientiert an der Tagesstruktur in Taizé

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

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

Vera Tigges, Dr. Werner Höbsch

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah, Simmern | S. 99

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

Angelika.Botz@gmx.de

28.03. | 30.03.2025 |

Fr 17 bis So 14 Uhr

www.energieundgelassenheit.de

„Mehr Achtsamkeit im Alltag“

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

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

Feldenkrais Lektionen

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 99

362 EUR

angela@a-kaemper-laube.de

28.03. | 30.03.2025 |

Fr 15 bis So 13.30 Uhr

„Mein Herz ist ein Garten, genannt Eden...“ (Essener Texte)

Maltage

Das Thema „Wachsen und Werden“ öffnet sich besonders am Beispiel des Gartens. Der Garten als Sinnbild des Seelenraums, der lebendig wird im bildnerischen Schaffen. Malend werden wir die spirituellen Räume von Wachsen und Werden, die uns im Moment bewegen, erkunden.

Erfahrungen in künstlerischen Techniken sind nicht erforderlich.

Spontanes Malen · Arbeit mit spirituellen und poetischen Texten · Achtsamkeitsübungen · Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 99

35 EUR

gz@sankt-petrus-bonn.de, Tel. 0176 60459364

04.04.2025 | Fr 18 bis 21 Uhr

05.04.2025 | Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/gz

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

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. 100

390 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

18.06. | 22.06.2025 |

Mi 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

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

04.07. | 06.07.2025 |

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 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. 100

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

18.07. | 20.07.2025 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Fünf Tage für Gott und mich“

Beten mit Leib und Seele, singen aus vollem Herzen

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

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

Vera Tigges

Wasserburg Rindern, Kleve | S. 101

ca. 565 EUR

Wasserburg Rindern, Wasserburgallee 120, 47533 Kleve, info@wasserburg-rindern.de, Tel. 0 28 21 73210,

13.07. | 18.07.2025 |

So 17 bis Fr 11 Uhr

www.wasserburg-rindern.de

„Wenn wir im Raum des Heiligen sind, werden wir gesegnet mit Liebe.“

Maltage

Was ist mein Heiliger Raum heute und wie inspiriert er mein Handeln im Alltag? Wir spüren uns malend ein in die Wechselbeziehung zwischen Innen und Außen, begleitet von spirituellen Texten.

Erfahrungen in künstlerischen Techniken sind nicht erforderlich.

Spontanes Malen · Arbeit mit spirituellen und poetischen Texten · Wahrnehmungsübungen · Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 99

35 EUR

gz@sankt-petrus-bonn.de Tel. 0176 60459364

22.08.2025 | Fr 18 bis 21 Uhr

23.08.2025 | Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/gz

Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele

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

Gesang · Atemübungen · Kreistanz · Schweigen

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

05.09. | 07.09.2025 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„Lebenslinien im Herbst“

Der Seele Raum und Bewegung zur Entfaltung geben

Wir laden ein, sich im Herbst auf diese Jahreszeit einzustimmen und herauszufinden, ob und wie Leib und Seele sich neu verbinden wollen, mit Gott und dem Leben. Leitfrage: Wie kann ich die jeweilige Energie der Jahreszeit mit ins Schöpferische nehmen mit Hilfe von Körper, Kreativität, Bibel und Gebet?

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

Martina Leinen, Mechthild Meiers
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

200 EUR + 20 EUR Materialkosten

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.10. | 12.10.2025 |

Fr 17 Uhr bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

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

Rhythmus-Atem-Bewegung für Neueinsteiger und wenig Geübte

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

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

Maria Hansmann
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.11. | 09.11.2025 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitieshaus.de

„Mehr Achtsamkeit im Alltag“

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

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

Feldenkrais Lektionen

Angela Kämper-Laube
Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 99

362 EUR

angela@a-kaemper-laube.de

21.11. | 23.11.2025 |

Fr 15 bis So 13.30 Uhr

„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 zu Symbolen des Lebens ·
Leibübungen · Zeiten der Stille ·
meditatives Tanzen

Marita Thenée, Gertrud Kieserg
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 100

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**21.11. | 23.11.2025 |
Fr 17.30 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

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

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. 100

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**28.11. | 30.11.2025 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Kutt all dem Herrjott singe“

Taize- und andere Gesänge op kölsch

„Kommt alle und singt dem Herrn, Laudate omnes gentes“, das wollen wir in der Sprache tun, die vielen von uns aus dem Herzen kommt... Taizé-Gesänge und Lieder aus aller Welt (ins Kölsche übertragen überwiegend von Vera Tigges) werden wir erarbeiten, und sie werden ihren Höhepunkt haben in einer besinnlichen vorweihnachtlichen Stunde.

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

Vera Tigges

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.,
Altenberg | S. 100

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

daniela.gierden@gmail.com

**19.12. | 21.12.2025 |
Fr 17 bis So 14 Uhr**

www.energieundgelassenheit.de

„Wer einen hohen Berg erklimmen will,
tut das nicht in Sprüngen,
sondern schrittweise und langsam.“

Gregor der Große



„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 Stabsstelle Supervision & Beratung, Marzellenstr. 21, oder digital statt.

kostenfrei

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den oder die Termine an, für den oder die Sie sich anmelden wollen. Die Anmeldung erbitten wir an geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

30.01., 08.05., 07.08. 20.11.2025 |

Do 16.45 bis 19.15 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Tag der spirituellen Vertiefung“

Für Menschen in der Leitung spiritueller Formate

Tag der spirituellen Vertiefung 2025 für geistliche Begleiter/innen, Exerzitienbegleiter/innen und Menschen in spirituellen Formaten kirchlichen Lebens.

Anregung · Vortrag · Gruppenarbeit · Gebet

Judith Göd, Markus Roentgen

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

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

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Junge Menschen geistlich begleiten“

Ausbildungskurs 2025-2026

Für die meisten jungen Menschen klingt der Begriff „geistliche Begleitung“ eher antiquiert und fromm. Gleichzeitig erfahren sie in einem (Einzel)gespräch mit einem authentischen Ansprechpartner Orientierung und Stärkung für ihre anstehenden Entscheidungen sowie für persönliche Lebens- und Glaubensfragen, die vor allem das Jugend- und junge Erwachsenenalter ausmachen (erste Liebe, Partnerschaft, Berufswunsch, eigene Identität, Ablösung vom Elternhaus, etc.). Angesichts größer werdender pastoraler Einheiten und vielfältiger sozialer Kommunikationskanäle steigt die Bedeutung eines solchen konkreten Angebotes auf der Suche nach Sinn und der eigenen Spiritualität.

„Impuls“-Vorträge, kollegiale Beratung, Praxisreflexion, Gesprächsführung, geistliche Elemente

Dieser Ausbildungskurs dient dazu:

- ▶ die eigene Spiritualität und Glaubensbiographie neu zu entdecken, zu vertiefen und zu reflektieren,
- ▶ auf dem Hintergrund eigener geistlicher Erfahrungen junge Menschen bei der Suche nach einer lebendigen Gottesbeziehung zu begleiten und
- ▶ dafür geeignete Formate zu nutzen bzw. neu zu entwickeln.

Er befähigt hauptamtlich Verantwortliche (pastorale Dienste, Jugendreferent/innen, Lehrer/innen) und Ehrenamtliche dazu, junge Christinnen und Christen qualifiziert auf ihrem Glaubensweg zu begleiten.

Marianne Bauer

Der neue Kurs startet voraussichtlich nach den Sommerferien 2025. Weitere Informationen und detaillierte Termine folgen und werden auf unserer Internetseite veröffentlicht.

est-ex@erzbistum-koeln.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Gebt dem Geist Raum - Aufbaukurs 2023-2025“

Geistliche Begleitung im Kontext
der Pastoral

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

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

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Was ist Geistliche Begleitung?

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

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

Wie geht Geistliche Begleitung konkret?

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

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

Wer kann Geistliche Begleitung in Anspruch nehmen?

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

Wie komme ich in Kontakt?

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

Für die Vermittlung stehen zur Verfügung:

Markus Roentgen für das Erzbistum Köln

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 1155

Mobil 01520 1642 115

Sr. Veronica Krienen OSB für das Erzbistum Köln

veronica.krienen@erzbistum-koeln.de

Mobil 0172 2444 758

Geistliche Begleitung für Gruppen und Gremien

Im Rahmen des Pastoralen Zukunftsweges des Erzbistums Köln haben wir von 2022 bis 2024 eine Fortbildung für Gruppen und Gremien geistlich zu begleiten durchgeführt. Bitte fragen Sie uns für Begleitung an, wenn Sie Gruppen und Gremien auf einem geistlichen Weg begleiten lassen möchten.

Senden Sie Ihre Anfrage an:

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

oder informieren Sie sich unter:

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

Geistliche Begleitung für Jugendliche und junge Erwachsene

Auch junge Christinnen und Christen begleiten wir geistlich auf ihrem Weg. Dafür stehen acht ausgebildete Wegbegleiter/innen zur Verfügung. Wenden Sie sich an:

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp,
Marianne Bauer

kostenfrei

Weitere Informationen bei Marianne Bauer
Tel. 0221 1642 1339

marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Termin nach Vereinbarung

www.kja.de

Msgr. Michael Haupt · Pfarrvikar

Zur Person

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

Beruflicher Werdegang

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

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

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

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
Vermittlung Geistlicher Begleitung für
Religionslehrer/-innen

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

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

Kontakt Daten

Birgit Hess

Bereich Schule/Hochschule
Fachbereich Religionsunterricht,
Lehrerbildung & öffentliche Schulen

Marzellenstr. 32 | 50606 Köln
Tel. 0221 1642 3744
birgitta.hess@erzbistum-koeln.de

Pfr. Dr. Peter Rieve · Pfarrvikar

Zur Person

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

Berufliche Werdegang

Jahrgang 1968

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

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

Kontakt Daten

Pfr. Dr. Peter Rieve

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

PR Simone Miklis

Zur Person

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

Beruflicher Werdegang

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

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

Kontakt Daten

PR Simone Miklis

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

Fachstelle Geistliche Begleitung

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

Marianne Bauer

Fachstelle Geistliche Begleitung:
marianne.bauer@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1339

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

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

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

Sr. Veronica Krienen OSB

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

Markus Roentgen

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

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp

Tel: 0221 1642 1222
tobias.schwaderlapp@erzbistum-koeln.de

Marianne Bauer

Tel. 0221 1642 1339
marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Oder Sie wenden sich an folgende Anbieter:

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

Was sind Exerzitien?

Exerzitien eröffnen Räume und Zeiten für das geistliche Wachsen eines Menschen zu einer immer tieferen persönlichen Gottverbundenheit. In christlicher 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 Exerzizienten/innen das heilige Geheimnis des eigenen Daseins in der Begegnung heilsam aufgeschlossen werden kann.

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

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

Was ist Meditation?

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

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

Was ist Kontemplation?

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

Was ist 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
LabORA 2025	16.01.2025	19.01.2025	S. 62
„So sollt ihr beten...“ (Mt 6,5)	18.01.2025		weitere Termine S. 26
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	24.01.2025	26.01.2025	S. 66
„Da kam Jesus hinzu...“ (Lk 24,15)	30.01.2025		weitere Termine S. 78
„Jeder Tag der erste. Jeder Tag ein Leben.“ Dag Hammarskjöld	01.02.2025		weitere Termine S. 26
„Bei dir zur Ruhe kommen, damit preise ich dich, du Gott...“	05.03.2025		S. 61
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	07.03.2025	09.03.2025	S. 66
„Via Integrals – Leben aus der Quelle“	08.03.2025		S. 27
„So einer wie David ...“	09.03.2025	13.03.2025	S. 58
„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“ (Irenäus von Lyon)	10.03.2025	13.03.2025	S. 8
„Dem Leben auf der Spur - eine Einladung, dem Ruf Gottes (neu) zu folgen“	11.03.2025		weitere Termine S. 8
Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit	12.03.2025		weitere Termine S. 9
„Ich wohnte am innersten See“ (Dag Hammarskjöld)	14.03.2025	16.03.2025	S. 27
„Lebenslinien im Frühling“	14.03.2025	16.03.2025	S. 67
„Atemzeit – Auszeit“	15.03.2025		S. 48
„Sechs Stationen mit Christus“	22.03.2025	22.03.2025	S. 36
Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele	28.03.2025	30.03.2025	S. 67
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	28.03.2025	30.03.2025	S. 68
„Tage im Sinne von Taizé“	28.03.2025	30.03.2025	S. 68
„Mein Herz ist ein Garten, genannt Eden...“ (Essener Texte)	04.04.2025	05.04.2025	S. 69
„Lebendiges Interesse“	04.04.2025	06.04.2025	S. 54
„Meditation - Fokus - Bogenschießen in der Fastenzeit“	07.04.2025	09.04.2025	S. 9
„Zur Ruhe kommen“	11.04.2025	13.04.2025	S. 28

„Alles was geschieht, geschieht aus Liebe“	11.04.2025	13.04.2025	S. 55
Kar- und Ostertage gemeinsam erleben	17.04.2025	20.04.2025	S. 48
„Der Seele Worte geben“	25.04.2025	27.04.2025	S. 10
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	17.05.2025	20.05.2025	S. 44
„Wasser als christliches Symbol für die Reinigung, Erneuerung und...“	23.05.2025	25.05.2025	S. 55
„Gemeinsam schweigend unterwegs“	24.05.2025		S. 36
„Gott ist einer, der nach mir schaut.“ (vgl. Gen 16,13)	28.05.2025	01.06.2025	S. 28
„Via Integrals – Leben aus der Quelle“	28.05.2025	01.06.2025	S. 29
„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte“	28.05.2025	01.06.2025	S. 37
Einzel-exerzitien auf der Insel Wangerooge	31.05.2025	07.06.2025	S. 10
„Unterwegs mit dir“	03.06.2025	05.06.2025	S. 37
„Du führst mich hinaus ins Weite“	09.06.2025	15.06.2025	S. 11
Pilgerweg von Unkel nach Bruchhausen und zurück	14.06.2025		S. 56
„Am Wasser des Lebens“	18.06.2025	22.06.2025	S. 11
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	18.06.2025	22.06.2025	S. 69
„Segenszeit“	19.06.2025	22.06.2025	S. 52
„Mit Christus unterwegs“	22.06.2025	27.06.2025	S. 12
„Meditation - Fokus - Bogenschießen“	25.06.2025	27.06.2025	S. 12
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	04.07.2025	06.07.2025	S. 70
„Fünf Tage für Gott und mich“	13.07.2025	18.07.2025	S. 71
„Sprech-Stunde bei Gott - ohne Wartezeit“	13.07.2025	19.07.2025	S. 13
„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Nelly Sachs)	16.07.2025	20.07.2025	S. 53
„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“	18.07.2025	20.07.2025	S. 70
„KörperSeeleStimme“	18.08.2025	22.08.2025	S. 13
„Wenn wir im Raum des Heiligen sind, werden wir gesegnet mit Liebe.“	22.08.2025	23.08.2025	S. 71
„All meine Quellen entspringen in dir“	22.08.2025	24.08.2025	S. 56
„Der Ort, an dem du stehst, ist heiliger Boden.“ (Ex 3,5)	30.08.2025		S. 13

Veranstaltungsübersicht

„Der Atem des Menschen ist eine Leuchte des Herrn, er erforscht alle Kammern des Leibes“ (Spr 20,27)	05.09.2025	07.09.2025	S. 57
Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele	05.09.2025	07.09.2025	S. 72
„Bei dir ist die Quelle des Lebens...“ (Ps 36,10)	12.09.2025	19.09.2025	S. 14
„Pilgern mit Glaubenszeug*innen“	13.09.2025		S. 38
„Da wohnt ein Sehnen tief in uns ...“	14.09.2025	20.09.2025	S. 60
„Gott umarmt uns mit der Wirklichkeit“	15.09.2025	19.09.2025	S. 59
„Da wächst ein neues Sehen und ein Verstehen ...“	19.09.2025	21.09.2025	S. 15
„In allem will Gott Begegnung feiern.“ (Alfred Delp)	19.09.2025	23.09.2025	S. 29
„Gemeinsam schweigend unterwegs“	20.09.2025		S. 38
„Via Integralis – Leben aus der Quelle“	26.09.2025	28.09.2025	S. 30
„Zur Ruhe kommen“	26.09.2025	28.09.2025	S. 30
Ignatianische Einzelexerzition	27.09.2025	04.10.2025	S. 15
Erzbistumsradwallfahrt 2025	28.09.2025		S. 39
„Treffen deine beste Entscheidung“	29.09.2025	01.10.2025	S. 16
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	02.10.2025	05.10.2025	S. 44
„Nur Stille und Vertrauen verleihen Euch Kraft“	03.10.2025	08.10.2025	S. 16
„Öffne dein Herz für die Freude...“	07.10.2025		weitere Termine S. 17
„Lebenslinien im Herbst“	10.10.2025	12.10.2025	S. 72
„Gottes Spuren entdecken“	13.10.2025	17.10.2025	S. 60
„Sprech-Stunde bei Gott - ohne Wartezeit“	13.10.2025	19.10.2025	S. 17
„Auf, all Ihr Durstigen, kommt zum Wasser! ... Kommt und kauft ohne Geld, Wein und Milch!“ (Jes 55,1)	15.10.2025	19.10.2025	S. 53
„Was willst du, dass ich dir tun soll?“ (Mk 10,51)	22.10.2025	26.10.2025	S. 54
„Der Seele Worte geben“	24.10.2025	26.10.2025	S. 18
„Oasentage inmitten von w/Wüsten-Z/zeiten - schöpfen aus der Quelle des Lebens“	24.10.2025	26.10.2025	S. 57
„Der Herr ist mein Licht und mein Heil“ (Ps 27,1)	03.11.2025	05.11.2025	S. 61
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	07.11.2025	09.11.2025	S. 73

Seelensehnsucht	07.11.2025	11.11.2025	S. 18
Einzelexerzition auf der Insel Wangerooge	08.11.2025	15.11.2025	S. 19
„Geh deinen Weg - er ist dir längst bereit!“	17.11.2025	21.11.2025	S. 59
„Gott suchen“	19.11.2025		weitere Termine S. 19
„Die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen.“	21.11.2025	23.11.2025	S. 58
„Qualitätszeit für mich - Leben in Balance mit Leib und Geist!“	21.11.2025	23.11.2025	S. 74
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	21.11.2025	23.11.2025	S. 73
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“	28.11.2025	30.11.2025	S. 74
„Was mich erwartet“	29.11.2025		S. 49
„Atemzeit – Auszeit im Advent“	29.11.2025		S. 49
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	05.12.2025	07.12.2025	S. 45
„Kutt all dem Herrjott singe“	19.12.2025	21.12.2025	S. 75
„Wege zur Quelle“	Do 19 Uhr, ca. vierzehntägig		S. 31
„Sitzen, Beten, Da sein“	Fr 19.30 bis 20.45 Uhr, einmal pro Monat		S. 32
„Via Integralis - Kontemplation“	Mo 18 bis 19.30 Uhr / wöchentlich (außer in den Schulferien)		S. 31
„Tag der spirituellen Vertiefung“	Termin wird noch bekannt gegeben		S. 78
Geistliche Begleitung/Gespräche im Gehen/Wandern	Termine nach Absprache		S. 20
„Der Ort, an dem du stehst, ist heiliger Boden.“ (Ex 3,5)	Termine nach Absprache		S. 20
„Junge Menschen geistlich begleiten“	Termine werden noch bekannt gegeben		S. 79
„Gebt dem Geist Raum - Aufbaukurs 2023-2025“			S. 80

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

A

Valeria Aebert

Erwachsenenbildnerin, Theaterpädagogin
Supervisorin (DGSv) | S. 54

Ute Aldenhoff

Seelsorgerliche Gesprächsbegleiterin
| S. 17 | S. 61

Christian Ansoerge

Anleiter für kontemplatives Gebet,
Meditationsleiter | S. 32

B

Annette Becker

Geistliche Begleitung | S. 48

Marianne Bauer

Bibliologtrainerin
| S. 62 | S. 79

PR i.R. Manfred Becker-Irmen

Krankenhauseelsorger i.R.,
Geistlicher Begleiter
| S. 11 | S. 23 | S. 31

Günther Bergmann

Geistlicher Begleiter, Dipl.-Psychologe
| S. 78

Pfr. Christoph Bernards

Geistlicher Begleiter | S. 12 | S. 12

Fredy Bilger

Meditationsleiter, Grundschullehrer
| S. 28 | S. 30

Marianne Bonzelet

Gemeinschaft Charles de Foucauld,
Exerzitienbegleiterin | S. 13 | S. 17

Petra Brenig-Klein

Erwachsenenbildnerin (M.Edu),
Geistliche Begleiterin
| S. 22 | S. 69 | S. 71 | S. 104

Christel Büsch

Heilpädagogin, Atem- und
Entspannungspädagogin
| S. 48 | S. 49

C

Andrea Charpey

Musikpädagogin, Singleiterin für
Gesundheitseinrichtungen
| S. 67 | S. 72

D

D Kurt Dohmen

| S. 61

Brigitte Döpfer

| S. 61

Sylvia Dörnemann

Dipl. Theologin, Bibliodramaleiterin
| S. 49

E

Raphaela Ernst

Krankenhauseelsorgerin,
Exerzitienbegleiterin
| S. 10 | S. 14 | S. 15 | S. 19

Dorothea Esser-Glagow

Exerzitienbegleiterin, Leiterin von
meditativen / sakralen Tänzen
| S. 56 | S. 70

F

Frauke Fischer

Beratung, Coaching & Mediation | S. 57

Pfr. i.R. Rainer Fischer

Subsidiar | S. 8

Prof. Dr. Christine Funk

Exerzitienbegleiterin, Geistliche
Begleiterin | S. 8 | S. 18

Pfr. Meinrad Funke

Geistlicher Begleiter | S. 53

G

Irene Maria Gantke

Trainerin für MBSR, Lehrerin i.R. | S. 55

Edith Gasper

Geistliche Begleiterin, Familienfrau
| S. 23 | S. 53

Jutta Gawrisch

Presbyterin | S. 8

Frank Göbel

Geistlicher Begleiter | S. 54

Judith Göd

Dipl. Theologin,
Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)
| S. 38 | S. 40 | S. 53 | S. 61
| S. 78

H

Maria Hansmann

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-
Bewegung nach H.L. Scharing
| S. 66 | S. 69 | S. 73

Silke Herchenbach

Kommunikationstrainerin
| S. 55

Birgit Hess

Referentin für Beratung und Begleitung
der Religionslehrerinnen und
Religionslehrer | S. 62 | S. 84

Saskia Heuser

Gesundheitscoach,
Entspannungspädagogin | S. 37

Dr. Werner Höbsch

Dipl. Theologe | S. 68

Pfr.i.R. Burkhard Hoffmann

| S. 44

Stefan Höne

zert. Berater und Supervisor,
Pilger-Coach | S. 16

PR Hildegard Huwe

Supervisorin und Mediatorin, Pilgerin
| S. 37 | S. 38

I

Agnes Irmen

Geistliche Begleiterin | S. 11

J

Eva Jerosch

Sportwissenschaftlerin | S. 57

Margrit Jüsten-Mertens

| S. 39

K

Wilfried Kaets

Regionalkantor, Chorleiter | S. 13

GR Georg Kalkum

Geistlicher Begleiter | S. 60

Angela Kämper-Laube

Feldenkrais Pädagogin
| S. 68 | S. 73

Gertrud Kieserg

Kontemplationslehrerin, Qigong
Lehrerin | S. 26 | S. 27 | S. 74

PR Dr. Werner Kleine

| S. 36

Dr. Burkhard R. Knipping

Geistliche Begleitung | S. 48

Dorothea Koch

Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin | S. 60

Pfr. i.R. Walter Koll

Geistlicher Begleiter,
Exerzitienbegleiter | S. 11 | S. 60

GR Marianne Krämer-Birsens

Exerzitienbegleiterin | S. 19

Martina Kreß

Eutonie-Pädagogin, Dipl.
Religionspädagogin | S. 58

L

Manfred Langner

Diplomtheologe,
ehrenamtlicher Mitarbeiter im Apollo Kino
in Aachen | S. 15

Martina Leinen

ignatianische Exerzitienbegleiterin,
Diplom-Religionspädagogin
| S. 10 | S. 18 | S. 67 | S. 72

PR Monika Lingnau

Geistliche Begleiterin | S. 53

Hedi Loeff

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-
Bewegung nach H.L. Scharing
Heilpraktikerin | S. 66 | S. 70 | S. 74

Ada v. Lüninck

Leiterin des Ashram Jesu Christliche
Lebensschule, Referentin für Beratung und
Geistliche Begleitung, KHG Köln | S. 26

PR Monika Lutz

Exerzitienbegleiterin,
Bibliodramaleiterin | S. 16

M

Mechthild Meiers

klinische Kunst- & Gestaltungstherapeutin,
Ergotherapeutin | S. 67 | S. 72

Gunnar Mertens

| S. 39

Hildegard Müller-Brünker

Theologin, Geistliche Begleiterin | S. 8

O

Dr. Joachim Oepen

| S. 39

D Patrick Oetterer

Künstlerseelsorger,
Exerzitienbegleiter | S. 10 | S. 22

Wigbert Oslender

(Medien-)Pädagoge, Cineast | S. 15

Daniela Otto

Referentin für Kirche und Sport
| S. 37 | S. 56 | S. 57

P

Christa Pesch

Exerzitienbegleiterin, Meditationsleiterin
| S. 23 | S. 28 | S. 29

Sr. Mirjam Pesch OSB

Geistliche Begleiterin, Leiterin der
Paramentenwerkstatt der Abtei
Mariendonk | S. 14

Brigit Pfannkuchen

Geistliche Begleiterin | S. 52

Heike Prochazka

Mediatorin, Geistliche Begleiterin
| S. 9 | S. 12

R

Adriane Reidick-Ferres

Geistliche Begleitung
| S. 48 | S. 54

Frank Reintgen

| S. 39

Annette Robels

Geistliche Begleiterin,
Fremdsprachenkorrespondentin | S. 8

Markus Roentgen

Exerzitienbegleiter,
Geistlicher Begleiter | S. 8 | S. 14
| S. 18 | S. 20 | S. 78

S

PR i.R. J. Markus Schlüter

Exerzitienbegleiter | S. 53

Bettina Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 9

PR i.R. Brigitte Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 9

Elvira Schmitz

Künstlerin,
Kunsttherapeutin (M.A.) | S. 69 | S. 71

PR Hubert Schneider

Exerzitienleiter, Geistlicher Begleiter,
Pilger | S. 37 | S. 38

Dr. phil. Hannah A. Schulz

systemische Supervisorin, ignatianische
Exerzitienbegleiterin | S. 10 | S. 18

PR Maria Schwarz

Geistliche Begleiterin | S. 17

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kontemplationslehrer der via integralis
| S. 27 | S. 29 | S. 30 | S. 31

Michael Steiner

Coach für Persönlichkeitsentwicklung
| S. 36 | S. 38

T

PR i.R. Detlef Tappen

Exerzitienbegleiter,
Bibliodramaleiter | S. 23 | S. 58 | S. 59

Pfr. Thomas Taxacher

Supervisor, Pilger | S. 19 | S. 22 | S. 38

Pfr. i.R. Georg Theisen

Geistlicher Begleiter,
Subsidiar | S. 22 | S. 54

Marita Thenée

Theologin,
Exerzitienbegleiterin
| S. 9 | S. 22 | S. 74

Pfr. Klaus Thranberend

DJK Sportpfarrer,
zertifizierter Yogatrainer | S. 13

Vera Tigges

Yoga-, Atem- und Stimmtrainerin,
Musikpädagogin | S. 68 | S. 71 | S. 75

W

Dr. Udo Wallraf

| S. 36 | S. 39 | S. 40

Monika Weyer-Schmitz

Kontemplationslehrerin | S.26 | S. 27

GR i.R. Rita Wild

Geistliche Begleiterin | S. 9

Dorothee Wohlgemuth

Konzertsängerin,
Gesangspädagogin | S. 67 | S. 72

Sr. Agnes Wolko OSB

Benediktinerin,
Geistliche Begleiterin | S. 8

D Rolf Wollschläger

Geistlicher Begleiter | S. 20

GR i.R. Barbara Wortberg

Exerzitienbegleiterin | S. 23 | S. 54

Z

Ute Zumkeller

Dipl. Sozialpädagogin, Coach für intuitives
Bogenschießen und angewandte
Achtsamkeit | S. 9 | S. 12 | S. 16

Informationen zu Exerzitienangeboten
und -häusern der deutschen und
österreichischen Diözesen sind unter der
Internetadresse
www.exerzitien.info zusammengestellt.

Adressen

Abtei Mariendonk

Niederfeld 11
47929 Grefrath
www.mariendonk.de

Alte Dorfkirche Junkersdorf

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

Benediktinerabtei Gerleve

Gerleve 1
48727 Billerbeck
www.abtei-gerleve.de

Benediktinerinnen-Kloster Angermund

Rahmer Str. 50
40489 Düsseldorf
kloster@benediktinerinnen-angermund.de
www.benediktinerinnen-angermund.de

Bergkloster Bestwig, Bestwig

Bergkloster 1
59909 Bestwig
<https://smmp.de>

Bildungsstätte Haus Maria Rast

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

Stabsstelle Supervision & Beratung

Marzellenstraße 21
50668 Köln

Ermlandhaus der Katharinenschwestern in Xanten

In der Hees 4
46509 Xanten

Evangelisches Gemeindezentrum

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

Evangelische Kirchengemeinde Köln Brück-Merheim

Am Schildchen 15
51109 Köln
www.brueck-merheim.de/johanneskirche/

Exerzitienhaus Carmel Springiersbach

Karmelitenstraße 2
54538 Bengel
www.karmeliten.de

Exerzitienhaus St. Thomas

Hauptstraße 23
54655 St. Thomas
www.sanktthomas.de

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien

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

Forum am Deutzer Dom

Deutzer Freiheit 64
50679 Köln

Gäste- und Tagungshaus Berg Moriah

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

Geistliches Zentrum St. Petrus

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

Gemeindesaal St. Helena Bonn

Ellerstr. 44
53119 Bonn
[https://www.sankt-petrus-bonn.de/kirchen/
st-helena](https://www.sankt-petrus-bonn.de/kirchen/st-helena)

Gemeindesaal St. Marien

Adolfstraße 28d
53111 Bonn
<https://www.sankt-petrus-bonn.de/kirchen/st-marien>

Haus Ansgar, Insel Wangerooge

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

Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 11
59872 Meschede
www.koenigsmuenster.de

Haus Emmaus

Vogelsang 11
48653 Coesfeld

Haus Königssee

Hauptstraße 45
56651 Oberdürenbach
www.koenigssee-haus.de

Haus Marienhof

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

Haus Venusberg

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

Haus Wiesengrund

51588 Nümbrecht-Überdorf
www.wiesengrund-ueberdorf.de

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

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

Jugendhaus Hardehausen

Abt-Overgaer-Straße 1
34414 Warburg
www.jugendhaus-hdh.de

Kardinal-Schulte-Haus

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

Kath. Citykirche Wuppertal

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

Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn
www.fbs-bonn.de

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein

Borsigallee 27
53125 Bonn
<https://www.katholisch-in-duisdorf.de/kirchen/st-edith-stein/index.html>

Kath. Kirche St. Nikolaus

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

Katholisch-Soziales Institut Siegburg

Bergstraße 26
53721 Siegburg
www.ksi.de

Kloster Ehrenstein

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

Kloster Heisterbach

53639 Königswinter
www.abtei-heisterbach.de

Kloster Neustadt

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

Kloster Steinfeld

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

KUBUS Tagungshaus Bentlage

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

Maxhaus - katholisches Stadthaus

Düsseldorf

Schulstraße 11
40213 Düsseldorf
www.maxhaus.de

Mutterhaus der Aachener

Franziskanerinnen

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

PAX-Gästehaus Juist

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

Stiftung Insel Hombroich

Raketenstation
Hombroich 4
41472 Neuss
www.inselhombroich.de

Wasserburg Rindern

Wasserburgallee 120
47533 Kleve
www.wasserburg-rindern.de

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse,

Wuppertal

Langobardenstr. 65
42277 Wuppertal

Zisterzienserabtei Marienstatt

57629 Marienstatt
www.abtei-marienstatt.de

Fachbereich Schöpfungsverantwortung

Das Team des Fachbereichs Schöpfungsverantwortung initiiert und begleitet Maßnahmen, Prozesse und Projekte im Klima- und Biodiversitätsschutz auf dem Weg zum klimapositiven und nachhaltig schöpfungsfreundlichen Erzbistum Köln.

Insbesondere begleiten wir Gemeinden und SchöpfungsbotschafterInnen ganz praktisch darin, schöpfungsfreundliche Aktivitäten (z.B. Installation von Solaranlagen, Einführung eines Energiemanagements, Einbau von regenerativen Heiztechnologien und Maßnahmen zur Förderung der biologischen Vielfalt) an den Kirchorten 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 es Menschen zu ermöglichen, die persönliche Gottesbeziehung zu pflegen und zu stärken.

Konkrete Angebote von Meditation, Exerzitienformaten, kreativen 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 in Düsseldorf ist ein historisches ehemaliges Franziskanerkloster, das mit moderner Architektur und Design des 21. Jahrhunderts eine harmonische Verbindung eingeht. Es dient als Katholisches Stadthaus und bietet ein breites Programm mit Veranstaltungen in den Bereichen Glaube, Kultur und Gastronomie. Interessierte und suchende Menschen finden im Maxhaus Raum, um sich mit der Frage nach Gott auseinanderzusetzen oder sich vom Christentum inspirieren zu lassen. Insbesondere in den geprägten Zeiten des Kirchenjahres finden Impulsveranstaltungen und Dialogrunden zu biblischen Texten statt. Darüber hinaus werden regelmäßig Meditationsabende wie „Von Herz zu Herz mit Gott“ und Kontemplationsabenden wie „Wellness für die Seele“ angeboten. Weitere Formate sind Seminare oder Workshops zu theologischen Themen und Fragen, zum Beispiel die Reihen „Religionen entdecken“, „Glauben im Leben“

oder „Mystiker:innen im Gespräch“. Ergänzt wird das Angebot durch erfahrungsbezogene spirituelle Workshops wie „Schweige Ma(h)l“ oder „Freiraum“.

Aktuelle Informationen zu Terminen und Anmeldungen finden Sie auf der Website www.maxhaus.de. Sie können sich auch an das Maxhaus-Foyer wenden, entweder telefonisch unter 0211 9010252 oder per E-Mail an: eintrittskarten@maxhaus.de



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>

caritas campus



Edith Stein

Gesellschaft Deutschland

Edith-Stein-Gesellschaft Deutschland e.V.

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

Edith Stein Netzwerk Köln-Bonn

Brigitte Schmidt
bschmidtbonn@aol.com





Arbeitsgemeinschaft deutscher Diözesen
für Exerzitien und Spiritualität (ADDES)

[https://www.exerzitien.info/index.php/
kontakt](https://www.exerzitien.info/index.php/kontakt)

E-Mail: sprecher_in@exerzitien.info
<http://www.exerzitien.info/addes-arge>



Förderervereinigung der Gemeinschaft
Christlichen Lebens e. V.

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



Herausgeber:
Erzbischöfliches Generalvikariat Paderborn

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

E-Mail:
[fortbildung-pastoral@erzbistum-paderborn.
de](mailto:fortbildung-pastoral@erzbistum-paderborn.de)
www.priesterexerzitien.de



Ashram Jesu - Christliche Lebensschule
Ashram Jesu e.V.

Leitung: Ada von Lüninck
Am Schulberg 6
50858 Köln
Telefon: 0175-33 60 835
E-Mail: info@ashram-jesu.de

Edith-Stein-Exerzitienhaus

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

Einladung

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

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich zu dem Angebot Ihrer Wahl entweder per Brief, mit beigefügter Anmeldekarte per E-Mail bei den angegebenen Anmeldeadressen an. Die Adresse finden Sie jeweils unter den Kursen und ab Seite 99.

Zahlungsbedingungen

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

Absage

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

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

39 - 30	Kalendertage vor Ankunft:	40%
29 - 14	Kalendertage vor Ankunft:	60%
13 - 3	Kalendertage vor Ankunft:	80%
2 bis 0	Kalendertage vor Ankunft:	100%

des Teilnahmebeitrages (ohne Ermäßigung).

Finanzieller Zuschuss

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Bitte wenden Sie sich an das:

Erzbistum Köln
Bereich Glaubensorte & Verkündigung
Fachbereich Geistliches Leben, Bibel & Liturgie
50606 Köln
Tel. 0221 1642 1361
exerzitien@erzbistum-koeln.de

Die Teilnahme an Exerzitien soll nicht an den finanziellen Möglichkeiten scheitern. Bitte sprechen Sie uns an, wenn der Teilnahmebeitrag von Ihnen nicht aufgebracht werden kann. Gemeinsam suchen wir dann nach individuellen Lösungen.



Verantwortlich

Marianne Bauer
Fachbereichsleiterin
Fachbereich Geistliches Leben, Bibel & Liturgie

Redaktionsteam

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

Träger

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

Verwaltung

Erzbistum Köln | Generalvikariat
Bereich Glaubensorte & Verkündigung
Fachbereich Geistliches Leben, Bibel & Liturgie
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de
Barbara Rüsing, Tel. 0221 1642 1654

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: Sensum · Wiesbaden · senum.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.



Bildnachweis

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

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

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
 Bereich Glaubensorte & Verkündigung
 Fachbereich Geistliches Leben,
 Bibel & Liturgie

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 Lastschrifteinzug (Voraussetzung für die Teilnahme). Die Gebühr (bis EUR 400,00) wird nach dem Kurs eingezogen.

Datum Unterschrift

