



Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin



JAHRESPROGRAMM
2025



Liebe Leserinnen und Leser!

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Bernried!

Auch für das Jahr 2025 können wir wieder ein eigenes Kursprogramm anbieten, das viele Interessierte ansprechen will. Neben uns Schwestern ist auch der bekannte Kreis der Referenten und Referentinnen beständig geblieben, so dass ganz verschiedene Themenbereiche und Formate angeboten werden können.

Leitfaden für die diesjährige Kursarbeit soll der Gedanke des Tragens und Getragenwerdens sein, der in diesem Gedicht von Hilde Domin so wunderbar ins Wort gebracht wird:

Nimm den Eimer
trage dich hin
Wisse du trägst dich zu Dürstenden

Wisse du bist nicht das Wasser
du trägst nur den Eimer
Tränke sie dennoch

Dann trage den Eimer
voll mit dir
zu dir zurück

Der Gang hin und her
dauert ein Jahrzehnt

(Du kannst es fünf- oder sechsmal tun vom zwanzigsten Lebensjahr an gerechnet)

Sich selbst zu Dürstenden tragen... und dann den vollen Eimer zu sich selbst zurücktragen – zu diesem Wechselspiel laden wir Sie in unseren Kursen herzlich ein.

Beachten Sie bitte die verschiedenen Anmeldemodalitäten:

- Kurse **in Bernried** mit **Anmeldung über Klosterseminar-Anmeldung auf der Homepage Bildungshaus St. Martin**
- Kurse **in Bernried** mit **Anmeldung direkt bei den Referenten**

Wir hoffen, dass Sie unter den Angeboten das frische Wasser für Ihren Durst finden.

Es freuen sich auf Sie im neuen Jahr

Ihre Missions-Benediktinerinnen in Bernried

Bildungsreferentinnen aus der Schwesterngemeinschaft der Missions-Benediktinerinnen Bernried und Tutzing:



Sr. Benedicta Depuhl, Tutzing

Gesundheits- und Krankenpflegerin
Qigong Lehrerin und T'ai Chi Ch'uan Übungsleiterin
benedictadepuhl@gmail.com



Sr. Helga Gabriela Haack

ehem. Pflegedienstleiterin, Gesundheitsökonomin (FH)
Theologiestudium (Domschule Würzburg)
TZI Gruppenpädagogin u. Coach (TZI)
sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de



Sr. Mechthild Hommel, Tutzing

Dipl. Theologin, Pastoralreferentin
Erziehungsmediatorin
sr.mechthild@bildungshaus-bernried.de



Sr. Hildegard Jansing

Theologin, ehem. Schulleiterin, TZI-Ausbildung
Telefonseelsorge, geistliche Begleitung
sr.hildegard@missions-benediktinerinnen.de



Sr. Eligia Mayer

Dipl. Psychologin, Bibliodramaleiterin, Exerzitien
und geistliche Begleitung
sr.eligia@bildungshaus-bernried.de



Sr. Ruth Schönenberger, Tutzing

Dipl. Volkswirtin, geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin
sr.ruth.s@missions-benediktinerinnen.de

Wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Schwester, wenn Sie Interesse haben an **Exerzitienbegleitung** oder **geistlicher Begleitung**, **Coaching (TZI)** oder Veranstaltungen im Bereich **Gesundheit** und **Spiritualität**.

Jahresprogramm 2025 – Übersicht

	Nr. JP	Themen	Datum	Seite
REGELMÄSSIG		Professionelles Coaching mit TZI	nach Vereinbarung	12
	2501	Schweigemeditation Still sein vor Gott	04.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 14.06. / 05.07. / 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2025 Beginn: 18:30 – 19:45 Uhr	12
FEBRUAR	2502	Dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten (Hilde Domin) Ein Moment der Stille, der den gewohnten Alltag durchbricht	14.02. – 16.02.2025	13
	2520	Dialogisch Arbeiten Ein Übungs-, Theorie- und Praxisseminar	17.02. – 21.02.2025	13
	2521-1	Transformierendes Retreat für Führungskräfte Wertschätzende Führung mit Sinn – Motivierte Mitarbeitende – Erfolgreiche Organisation	Die., 04.02.2025 Die., 11.02.2025 Mi., 20.02.2025 12:00 – 19:00 Uhr	14
	2522 A	Projekt: Frauen Leben Widerstehen – Die Hebammen Schifra und Pua (Ex 1,8-22)	Mi., 19.02.2025 09:00 – 17:00 Uhr	14
	2522 B	Projekt: Frauen Leben Widerstehen – Die Hebammen Schifra und Pua (Ex 1,8-22)	Die., 25.02.2025 09:00 – 17:00 Uhr	14
MÄRZ	2541	Weltgebetstag: Cookinseln „Wunderbar geschaffen!“	07.03.2025, Beginn: 19:00 Uhr in Tutzing	15
	2523	Aschermittwoch für Frauen „Nach innen hinaus“-Sehnsucht Der besondere Einstieg in die Fastenzeit	Mi., 05.03.2025 09:00 – 13:00 Uhr	15
	2524	Bewusstheit durch Bewegung Ein Wochenende mit Feldenkraisarbeit	07.03. – 09.03.2025	16
	2503	Exerziten im Alltag „Hinterm Horizont“ Eine Einladung zur vorösterlichen Besinnung	So., 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / Die., 22.04.2025 Beginn: 18:30 Uhr	16
	2504	Qigong Bewegung aus der Mitte	14.03. – 16.03.2025	16
	2525	Kontemplation und Atem Tage der Stille in Bernried	20.03. – 23.3.2025	17
	2526	NEUES WAGEN – ein Seminar für Frauen Von Umbrüchen, Aufbrüchen, Sehnsüchten und Neuanfängen	28.03. – 30.03.2025	18
APRIL	2527	Einkehrtage im Kloster für Trauernde „Greif dir im Leeren die Osterblume“ – Heilsame Tage nach dem Tod eines geliebten Menschen	11.4. – 13.4.2025	18
	2505	Mitfeier der Kar- und Ostertage Der Blick hinter den „zerrissenen Vorhang“ (Mt 27,51)	17.04. – 21.04.2025	19
	2528	Kraftvoll die Wirklichkeit gestalten – mit dem inneren Team / den inneren Anteilen nach dem IFS-Modell von Richard Schwartz	30.04. – 02.05.2025	20

MAI	2529	Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – Prävention mit spirituellen Impulsen	01.05. – 04.05.2025	20
	2521-2	Transformierendes Retreat für Führungskräfte Wertschätzende Führung mit Sinn – Motivierte Mitarbeitende – Erfolgreiche Organisation	Mi., 07.05.2025 Mi., 14.05.2025 Mi., 21.05.2025 12:00 – 19:00 Uhr	21
	2506	Kraft aus der Mitte Yoga, Pilates und Meditation mit spirituellen Impulsen	09.05. – 11.5.2025	22
	2507	Auszeit mit Musik – Sabbatical „Il Prete Rosso“ – Vivaldis virtuoses Geigenspiel	25.5. – 29.05.2025	22
JUNI	2530	Dialogisch Arbeiten Die Frauen in uns und in der Welt	16.06. – 20.06.2025	25
	2531	Leben in Fülle Wege zum Selbst in der Tradition des Hl. Ignatius von Loyola	20.06. – 22.06.2025	26
JULI	2508	Kurzexerzitien im Schweigen „Lehre mich deinen Weg, Herr, dass ich wandle in deiner Wahrheit“ (Ps. 86,11)	16.07. – 20.07.2025	27
	2509	Wenn's knallt... Kreatives Konfliktmanagement	25.07. – 27.07.2025	27
AUGUST	2510	Wie gelingt „gutes“ Leben? Was uns wachsen und gedeihen lässt... So geht's!	07.08. – 08.08.2025	28
	2532	Gehimmelt und geerdet Bodenhaftung und Flügel im Zeichen von Segen...	22.08. – 24.08.2025	29
	2533	TZI Kurs „Wer ist der Mensch...“ Meine Chairperson spricht mit vielen Stimmen...	27.08. – 31.08.2025	30
SEPTEMBER	2534	Dialogisch Arbeiten Suche Frieden und jage ihm nach! (Ps.34) Komm lass uns streiten...	08.09. – 12.09.2025	31
	2511	Dankbarkeit – Ein Wochenende mit meditativem Tanz	19.09. – 21.09.2025	32
	2512	Qigong Yi Jin Jing – starke Sehnen, starke Muskeln	19.09. – 21.09.2025	32
	2513	Exerzitien im Schweigen „Du hast mir weiten Raum geschaffen in meiner Bedrängnis.“ (Ps.4,2)	28.09. – 05.10.2025	33
OKTOBER	2514	Qigong Zeit der Stille – Wasserphase	24.10. – 26.10.2025	33
	2515	Basiskurs Spiritual Care MUTASPIR Wandlung durch Spiritualität – für Mitarbeitende in Medizin und Pflege	26.10. – 30.10.2025	34
	2535	NEUES WAGEN	27.10. – 29.10.2025	35
	2536	Projekt: Frauen Leben Widerstehen – mitten im Alltag (Mt 6,24-34),	Mi., 29.10.2025 09:00 – 17:00 Uhr	35
	2537	Kraftquellen und Inspirationen in Natur, Bewegung und Kreativität. Ein Seminar für Frauen	31.10. – 02.11.2025	36

NOVEMBER	2538	EINFACH.BESSER. ESSEN. Gesund ernähren – Mit benediktinschen Impulsen	06.11. – 09.11.2025	37
	2516	Aufbaukurs Spiritual Care MUTASPIR Wandlung durch Spiritualität für Mitarbeitende in Medizin und Pflege	07.11. – 09.11.2025	37
	2517	Yoga und Jesus – Grundkurs Zu den Quellen der Mitte – Christliche Gotteserfahrung	28.11. – 30.11.2025	38
	2518	Yoga und Jesus – Vertiefungskurs Zu den Quellen der Mitte – Christliche Gotteserfahrung	30.11. – 02.12.2025	38
DEZEMBER	2539	Kontemplativ Beten Hinführung zum Jesusgebet	05.12. – 07.12.2025	39
	2540	Maria³: Freundin – Schwester – Liebende „Maria und Elisabeth, eine ermutigende Begegnung zweier starker Frauen“ – Ein Frauen- und Freundinnenwochenende im Advent	12.12. – 14.12.2025	39
	2519	Jahreswechsel „Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug“ (Hilde Domin)	Mo. 29.12. – 01.01.2026	40

*Höre mein Sohn / meine Tochter,
auf die Weisung des Meisters,
und neige das Ohr deines Herzens.
(n. RB Prolog 1a)*

Unsere Referent(innen)en:



Becker, Cornelia

Coach (TZI), TZI-Diplom, Seminare, Beratung und Begleitung, pharm. kaufm. Angestellte, ehrenamt. gesetzl. Betreuerin, Kirchengemeinderätin



Bleher, Dr. rer. nat. Bärbel Elja

Biologin, Personalentwicklung, Geistliche Begleiterin & Exerzitienbegleiterin, langjährige Meditationserfahrung



Bös, Dr., Gunther

Führungskraft in der Wirtschaft, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter. Studium Klassische Philologie u. Katholischer Theologie, GCL-Mitglied



Brüntrup Prof. Dr. Godehard SJ

Jesuit, Prof. für Philosophie des Geistes u. philosophische Psychologie, Leiter mehrerer internationaler Forschungsprojekte zur Motivation und Selbstfindung, Hochschule für Philosophie München



Drüner, Annette

Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Fortbildungsreferentin, Coach



Frank, Prof. Dr. Hans-Georg

Arzt, Hochschullehrer, Theologiestudium (Domschule Würzburg), GCL-Mitglied



Frick, Prof. Dr. med. P. Eckhard SJ

Jesuit, Priester, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiater, Psychoanalytiker, Professur für Spiritual Care und psychosomatische Gesundheit (Technische Universität München)



Gappa-Langer, Hedwig

Coach (TZI), TZI-Zertifikat, Begleiterin von Imaginationsreisen, Kommunikation für nachhaltige Entwicklung, Umwelt-/Gartenbau-Ingenieurin



Gilbert, P. Carlo, SVD, Bombay, Indien

Meditations-, Yogalehrer



Haimmerer, Ludwig

Religionspädagoge, Yoga Lehrer,
Christlich inkulturiertes Yoga



Haimmerer-Trax, Birgit

Pilatestrainerin, Lehrerin für Fitness,
Bewegung und Körpererfahrung



Hoffmann, Ruth

Mag. Theologin, Pastoralreferentin,
Staatsex. in Sonderpädagogik



Hohn, Corinna Nicoletta

Systemische Coachin, IFS-Beraterin/Coachin,
IFS-Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Hügelmeyer, Dr. Peter

Biologe und Geschäftsführer in der Wirtschaft,
Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter.
Theologiestudium (Domschule Würzburg),
GCL-Mitglied



Kaletsch-Lang, Eva

Dipl. Sportlehrerin, Bewegungstherapeutin,
Psychotherapeutin (nach HPG)



Kandler-Schmitt, Barbara

Apothekerin und Medizinredakteurin,
Präventionsmanagerin und Ernährungsberaterin



Kappenstiel, Pfr. Hermann

Seelsorger in Stift Tilbeck (Einrichtung für Menschen mit Behinderung), Pastoralpsychologe



Lang, Renate

Feldenkraislehrerin



Mader, Silvia

Diplom Sozialpädagogin (FH), Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.)



Mauser, Nadine

Organisationsassistentin katholische Kirche Vorarlberg, Atemtherapeutin BVA, Geistliche Begleiterin, langjährige Meditationserfahrung



Muche sa, Sr. Elisabeth

Psychologin, Exerziten- und Geistliche Begleiterin, Kongregation der Helferinnen



Nuding, Tatjana

Dipl. Soziologin und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Coach und Trainerin für Kommunikation und Wirkung



Rietz, Ulrike

TZI-Graduierte und Lehrbeauftragte am Ruth Cohn Institute for TCI international; Pädagogin, Psychologin; Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung, Beratung, Seminare



Rübenach, Sr. Scholastica Benediktinerin der Abtei Venio

Religionspädagogin, Mediatorin, Konfliktmanagerin, Konfliktcoaching

**Schulz, Johanna**

Kirchenmusikerin, Organistin, Frauenchor, Kinderchor, Quartett

**Schupp, Isabel**

Trauerfachberaterin, Leiterin des Instituts „Trauerseminare Blauer Falter“, betroffene Mutter, MBSR Lehrerin, Psychologische Beraterin, Personal Coach

**Stingl, Angelika**

Referentin in der Erwachsenenbildung. Tanzleiterin, vorwiegend mit meditativem Tanz

**te Brake, Margit**

Supervisorin, Coach (EASC anerkannt)
Vorträge, Seminare, Beratung und Organisationsentwicklung, Diakonin, Dipl.-Diakoniewissenschaftlerin

**Wolf, Christof SJ**

Jesuit, Filmproduzent, Geschäftsführer Loyola Productions und DOK TV Media, Exerzitienbegleiter

**Wolf-Erdt, Irmgard**

Pfarrerin i.R., Gestalttherapeutin, IFS-Coachin, Pastoralpsychologin, Supervisorin und Kursleiterin (DGfP/KSA)

**Winter, Dr. Elisabeth Thérèse**

Theologin, seelsorgliche und pastorale Tätigkeiten in Schule, Pfarrei, Erwachsenenbildung und Klinik, Diözesanreferentin in der Frauenseelsorge des Bistums Augsburg



Wir bitten um Ihre Unterstützung

für unsere Bildungsarbeit und andere pastorale Tätigkeiten unserer Gemeinschaft.

Dank ihrer Spendengelder können wir in Bernried Einzelpersonen mit geringen Einkommen einen Klosteraufenthalt oder die Teilnahme an Seminaren ermöglichen. Bei Spenden über 20,00 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus.
Bitte teilen Sie uns dazu Ihre Adresse mit.

Mit herzlichem Dank
Ihre
Missions-Benediktinerinnen in Bernried

Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried
www.bildungshaus-bernried.de
www.missions-benediktinerinnen.de

Kontoverbindung

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
Liga Bank München
IBAN: DE22 7509 0300 0002 1476 96
BIC: GENODEF1M05

oder

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG
Konto-Nr. 250 56 30
IBAN: DE77 7009 3200 0002 5056 30
BIC: GENODEF15TH

INFORMATION ZUR KLOSTERGEMEINSCHAFT UND FÜHRUNG

Wir Missions-Benediktinerinnen informieren Sie gern über unsere Klostergeschichte. Auch führen wir Sie – soweit möglich – durch die Anlage.

Leitung: Schwesternteam

Termin: auf Anfrage

Kosten: auf Anfrage

PROFESSIONELLES COACHING MIT TZI (ThemenZentrierterInteraktion n. Ruth C. Cohn)

TZI-Coaching ermutigt und inspiriert. Es schafft analytische Klarheit, ermutigt und eröffnet die Vielfalt der Möglichkeiten. Es erweitert Ihre Selbsterkenntnis und Ihr Selbstvertrauen als Voraussetzung für mehr Arbeitsfreude, Sinnhaftigkeit und Erfolg im Beruf – und darüber hinaus.

Wenn Sie Interesse an einer individuellen Beratung / Begleitung mit Fokus auf den beruflichen oder persönlichen Kontext haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack OSB, Coach (TZI)

Email: sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: nach Vereinbarung

2501 SCHWEIGEMEDITATION

Still sein vor Gott

Die Schweigemeditation ist angelehnt an die christliche Kontemplation und die Zen-Meditation. Sie bietet eine Möglichkeit, mit der Stille in Berührung zu kommen und das Heilvolle der göttlichen Gegenwart in uns lebendig werden zu lassen. Das eigene Verwurzelte im göttlichen Urgrund kann dabei immer wieder neu erfahren werden. Dies gibt Kraft und Zuversicht für das Geschehen im Alltag.

Wir beginnen immer mit einem spirituellen Impuls und leiten Sie an für die Meditation. Diese „Stille vor Gott“ bieten wir am ersten Samstag der unten angegebenen Monate an.

Leitung: Sr. Eligia Mayer

Termine: 04.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 14.06. /
05.07. / 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2025

Treffpunkt: Klosterpforte, 18:25 Uhr bis 19:45 Uhr

Kosten: Spende



2502

**„DEM WUNDER LEISE WIE EINEM VOGEL
DIE HAND HINHALTEN“ (HILDE DOMIN)**

*Ein Moment der Stille, der den gewohnten
Alltag durchbricht*

Im Schauen auf uns, im Horchen auf Gedichte von Hilde Domin und in der Begegnung mit biblischen Texten wollen wir an diesem Wochenende versuchen, dem nachzuspüren, was „Wunder“ bedeutet.

Das Schweigen bei den Mahlzeiten, der Austausch miteinander, gemeinsame stille Meditation und Einzelbesinnung sowie einfache Übungen machen uns bereit, dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinzuhalten.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Ruth Hoffmann

Termin: 14.02., 18:00 Uhr bis 16.02.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €

2520

DIALOGISCH ARBEITEN

Ein Übungs-, Theorie- und Praxisseminar

Wie können wir Menschen hilfreich begleiten und dabei gut mit uns selbst umgehen? Der Kurs beinhaltet Selbsterfahrung, Theorie und Übungen des Dialogischen Arbeitens. Wir arbeiten mit Fällen aus dem Berufsfeld der Teilnehmerinnen.

Dabei probieren wir verschiedene Interventionen aus, die uns und Anderen neue Einsichten bringen können. Die Verbindung von inneren Impulsen und von richtungsweisenden Erfahrungen führt zu neuen Sichtweisen auf alte Verstrickungen. Das ermöglicht Weiterentwicklung bei der Bewältigung von Krisen. Theoretische Hintergründe werden verdeutlicht, die Übertragbarkeit in das eigene Berufsfeld wird entworfen.

Leitung: Annette Drüner

Kontakt und Annette Drüner

Anmeldung: info@druener-coaching-goettingen.de

Termin: 17.02., 15:00 Uhr bis 21.02.2025, 14:00 Uhr

Kosten: 360,00 € EZ // 292,00 € DZ

Kursgebühr: 357,00 €

**2521-1 TRANSFORMIERENDES RETREAT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE***Wertschätzende Führung mit Sinn – Motivierte Mitarbeitende – Erfolgreiche Organisation*

Ihre eigenen Kraftquellen und Ihr persönlicher Sinnhorizont im Alltag sollen freigelegt werden. An drei Nachmittagen reflektieren erfahrene Praktiker und renommierte Wissenschaftler mit Ihnen, wie Ihre eigenen Werte, Haltungen und Ihre Motivation als Führungskraft positiv Ihre Teams und Ihre Organisation beeinflussen. Neben der wohltuenden Stille am See und im Park erwartet Sie eine kreative Auszeit mit einem ausbalancierten Wechselspiel von Theorie und praktischen Übungen, Selbstreflexion und Austausch. Ihre eigenen emotionalen und intellektuellen Ressourcen sollen vermehrt und Ihre innere Haltung soll vertieft werden. So meistern Sie schwierige Alltagssituationen und Transformationsprozesse.

Leitung: Christof Wolf SJ

Referenten: Dr. Gunther Bös, Prof. Dr. Godehard Brüntrup SJ,
Dr. Peter Hügelmeier

Kontakt und Loyola Consulting Munich

Anmeldung: Tel: 0163 6376450
kontakt@lp-muc.com

TERMIN 1: 3 Nachmittage jeweils 12.00 – 19.00 Uhr mit jeweils 2 Referenten

Die., 04.02.2025

Die., 11.02.2025

Do., 20.02.2025

Kosten: 485,00 € für alle 3 Nachmittage

TERMIN 2: 3 Nachmittage jeweils 12.00 – 19.00 Uhr mit jeweils 2 Referenten

Mi., 07.05.2025 / Mi., 14.05.2025 / Mi., 21.05.2025

Kosten: 485,00 € für alle 3 Nachmittage

2522 A+B PROJEKT: FRAUEN LEBEN*Widerstehen – Die Hebammen Schifra und Pua (Ex 1,8-22)*

Frauen schützen und fördern Leben in vielfältigen Situationen. Immer noch aber müssen sie zu oft erleben, dass Männer – aus welchen Gründen auch immer – Leben bedrohen. Die beiden Hebammen Schifra und Pua widersetzen sich dem Befehl des Machthabers, retten die männlichen Nachkommen ihres Volkes, die sie töten sollten. So geben sie ihrem Volk Zukunft. Vielleicht können sie auch uns motivieren, zu widerstehen, wo Leben gefährdet ist – im Kleinen und im Großen.



Leitung: Dr. Elisabeth Thérèse Winter in Kooperation mit KEB (kath. Erwachsenenbildung Augsburg)

Anmeldung: KEB Augsburg

Tel: 0821-31 66 88 21

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

TERMIN A: Mi., 19.02.2025, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

TERMIN B: Die., 25.02.2025, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kosten: 30,00 €

2541 WELTGEBETSTAG 2025 – COOKINSELN

„Wunderbar geschaffen!“

Spüren wir dem Klang des Meeres und dem Wunder der Schöpfung nach und erkennen dadurch auch, wie bedroht sie ist. Die Kostbarkeit der Schöpfung muss entdeckt werden. Sie kann existenzsichernd oder bedroht sein. Deshalb geht es darum, „mit unseren Gaben und Talenten der Welt zu dienen und zum Segen zu werden“. Im Anschluss an den Gottesdienst laden wir zu Gesprächen bei kulinarischen Kostbarkeiten ein. Frauen aller Konfessionen laden ein zu diesem Gottesdienst.

Termin: 07.03.2025, 19:00 Uhr

Ort: Christuskirche Tutzing

Kosten: Spende für Frauen-Projekte erwünscht, z.B. auf den Cookinseln

2523 ASCHERMITTWOCH FÜR FRAUEN

Der besondere Einstieg in die Fastenzeit:

„Nach innen hinaus“-Sehnsucht

Der eigenen Sehnsucht auf die Spur kommen, wieder neu entdecken, was uns von tief innen motiviert, uns für Gott öffnen, hinausgehen und Neues zu wagen – mit diesem besonderen Blick auf das, was uns bewegt, laden wir Sie ein, mit Impulsen, Musik, Bibelarbeit, Gebet und Austausch miteinander die Fastenzeit zu beginnen. Der Vormittag endet mit einem gemeinsamen Gottesdienst mit Aschekreuz sowie dem Essen einer Fastensuppe.

Leitung: Sr. Mechthild Hommel in Kooperation mit dem KDFB und der Frauenseelsorge in der Diözese Augsburg

Anmeldung: KDFB Augsburg,

Tel.: 0821-3166 34 41

E-Mail: frauenbund@bistum-augsburg.de

Termin: 05.03.2025, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Kosten: incl. Fastensuppe 18,00 € // KDFB Mitglieder 14,00 €

2524 BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG*Ein Wochenende mit Feldenkraisarbeit*

Wie gebrauche ich meinen Körper und wie kann Bewegung leicht und spielerisch funktionieren? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam gezielt, behutsam und mit großer Aufmerksamkeit nach. Wir arbeiten überwiegend auf dem Boden im Liegen in einer kleinen Gruppe mit 10 Teilnehmern.

Vorerfahrung von mindestens einem Feldenkraiskurs ist notwendig. Matten und Decken sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Evtl. eigene Matte, großes Laken, dickes Badetuch als Unterstützung für den Kopf, warme Socken, bequeme Kleidung und Interesse an Neuem.

Leitung: Renate Lang

Information und Renate Lang

Anmeldung: helene888@gmx.de

Termin: 07.03., 18:00 Uhr bis 09.03.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 110,00 €

2503 EXERZITIEN IM ALLTAG*„Hinterm Horizont“ – eine ökumenische Einladung zur vorösterlichen Besinnung*

Jeder kennt das Lied von Udo Lindenberg, das mit den Worten „Hinterm Horizont“ beginnt. Begeben wir uns auf die Suche und spüren in seinen Impulsen nach, ob und wie es „Hinterm Horizont“ mit Gott und auf Gottes Wegen weitergehen kann. Lassen wir uns durch die diesjährigen Fastenzeit-Impulse Zukunft und Hoffnung schenken.

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg, auf dem wir lernen, die Gegenwart Gottes im Alltag wahrzunehmen. Wir gestalten die Fastenzeit als bewussten Weg auf Ostern hin. Dabei lassen wir uns unterstützen durch die tägliche Zeit für Besinnung (Begleitheft), einen Tagesrückblick am Abend, ein wöchentliches Treffen (Sonntag) zum gemeinsamen Beten, Meditieren und Austauschen von Erfahrungen und Entdeckungen.

Leitung: Sr. Eligia Mayer, Eva Kaletsch-Lang

Termin: So., 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / Die., 22.04.2025

Kosten: 10,00 € (incl. Begleitheft)

2504 QIGONG*Bewegung aus der Mitte*

Wer in seiner Mitte ist und aus ihr lebt, hat Balance, kann sich dem Leben stellen. In diesen Tagen wird sich alles um die Mitte drehen. Im Qigong übt man, dass alle



Bewegungsabläufe aus der Leibmitte kommen. Übungen für das Gleichgewicht, für die Koordination sowie das Ruhen in sich haben in diesen Tagen ihren Platz. Geerdet, gestärkt und mit neuer Kraft können wir den Alltag wieder meistern. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 14.03., 18:00 Uhr bis 16.03.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €

2525

KONTEMPLATION UND ATEM

Tage der Stille in Bernried

Die Fastenzeit kann eine Zeit sein, auf die eigene Sehnsucht zu achten und mit ihr in Berührung zu kommen. Die kontemplative Meditation gibt dem Raum. Wir üben uns Schritt für Schritt ein in das Verweilen in der Gegenwart Gottes. Der Meditationsweg kann uns im Alltag tragen und zu Achtsamkeit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führen. Ein wichtiger Anker kann uns dabei das Wahrnehmen unseres Atems sein. Meist unbewusst und unbeachtet ist er der treue Begleiter durch unser ganzes Leben. Die Meditation und der Atem werden uns zum Weg, uns selbst zu erfahren, in die Stille zu finden und mit dem Geheimnis Gottes in Verbindung zu kommen.

Elemente, die die Tage prägen:

- Kurs im Schweigen
- Einfache, angeleitete Körper-, Atem- und Stimmübungen
- Hinführung zur Meditation mit dem Jesusgebet (Schritte nach Grieser Weg)
- Gemeinsame Meditationszeiten in der Stille
- Zeit, in der Natur zu sein
- Austausch in der Gruppe
- Spirituelle Impulse
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Sonntagsmesse

Der Kurs möchte alle ansprechen, die das kontemplative Beten kennenlernen möchten oder schon praktizieren.

Leitung: Dr. Bärbel Elija Bleher, Nadine Mauser

Information und Dr. Bärbel Elija Bleher

Anmeldung: elija.bleher@posteo.de

Termin: 20.03., 18:00 Uhr bis 23.03.2025, 13:30 Uhr

Pension: 270,00 € EZ // 219,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 20.02.2025



2526

NEUES WAGEN*Von Umbrüchen, Aufbrüchen, Sehnsüchten und Neuanfängen**Ein Seminar für Frauen*

Veränderungen im Leben sind ein Aufbruch ins Unbekannte, nicht immer freiwillig, manchmal plötzlich und abrupt – und manchmal begleitet von Trauer, Ratlosigkeit oder Angst. Wir sind gefordert, uns in der neuen Situation zurechtzufinden: in Arbeit oder Familie, in einer neuen Lebensphase, dem beginnenden Ruhestand oder mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Und gleichzeitig öffnet sich ein neues Fenster, ergeben sich neue Chancen. Vielleicht auch eine Zeit, in sich zu gehen und nachzuspüren, was im Leben JETZT wichtig ist? Den eigenen Wünschen nachzugehen? Wie finde ich Kraft für den neuen Weg mit meinen Sehnsüchten und Herzensanliegen?

In dem Seminar wollen wir mit unterschiedlichen Methoden verdeckten Wünschen nachspüren und Verborgenes bergen. Und immer geht es auch darum: Wie kann ich diese Kraft und die verborgenen Schätze konkret für die neue Situation nutzen und Wünsche wahr werden lassen.

Leitung: Cornelia Becker u. Hedwig Gappa-Langer

Kontakt und Cornelia Becker

Anmeldung: becker.co@gmx.de

Termin: 28.03., 18:00 Uhr bis 30.03.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 130,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.2025

2527

EINKEHRTAGE IM KLOSTER FÜR TRAUERENDE*Greif dir im Leeren die Osterblume – Heilsame Tage nach dem Tod eines geliebten Menschen*

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, mit dem wir ein wertvolles Stück unseres Lebensweges gemeinsam gegangen sind, bricht unsere Welt zusammen, nichts ist wie es vorher war. Besonders, wenn der Tod sehr plötzlich oder zur Unzeit in unser Leben tritt, hadern wir – mit dem Schicksal, mit dem Leben, mit Gott.

Aber auch, wenn wir ein halbes Leben miteinander verbracht haben und Gelegenheit hatten, uns auf den Abschied vorzubereiten, ist die neue Situation oft kaum auszuhalten. Und so suchen wir neuen Halt nach etwas, das uns tragen kann.

In dieser Situation möchten wir Sie zu einem besonderen Wochenende einladen:



Wir möchten einen Raum anbieten, in dem unsere Trauer, aber auch all die (Glaubens)fragen, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen einhergehen, ihren Platz haben dürfen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt dieser Mensch gewesen ist und ob der Abschied 6 Wochen oder 6 Jahre zurückliegt. Eingeladen sind gemeinsame Erinnerungen, Ihre Tränen, Ihre Einsamkeit, Ihre Zweifel. Eingeladen sind aber auch die Hoffnung, die Stille, und all das, was besser und anders werden darf. Und eingeladen ist natürlich auch unsere Freude: Wir werden die schöne Umgebung am Starnberger See genießen und die gute Verpflegung im Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried.

Leitung: Isabell Schupp, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 11.04., 14:00 Uhr bis 13.04.2025, 14:00 Uhr

Information und

Anmeldung: bis 15.02.2025 bei Isabel Schupp

E-Mail: kontakt@isabel-schupp.de

Website: www.blauerfalter.de

Mobil: 0172 / 81 60 448

2505 MITFEIER DER KAR- UND OSTERTAGE

*Der Blick hinter den „zerrissenen Vorhang“
(Mt 27,51)*

Wenn Menschen sich mit Gewalt Zutritt zu allerheiligsten Räumen verschaffen, bedeutet das immer Lebensbedrohung, ja, -zerstörung. Wenn Gott dem Hauptmann bzw. uns einen Blick hinter den zerrissenen Vorhang seines Heiligtums gewährt, lässt er ihn/ uns Jesus erkennen: „Dieser Mann war wirklich Gottes Sohn“. Es ist der Blick auf das offene Herz Gottes – leidend, liebend, rettend. Diesem Geheimnis wollen wir uns in den Kar- und Ostertagen annähern.

Leitung: Schwesternteam

Termin: 17.04., 14:00 Uhr bis 21.04.2025, 13:00 Uhr

Pension: 360,00 € EZ // 292,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

**2528 KRAFTVOLL DIE WIRKLICHKEIT
GESTALTEN**

*mit dem inneren Team / inneren Anteilen
nach dem IFS-Modell von Richard Schwartz*

Eine stimmige Innenwelt ist Voraussetzung, um klar, „selbst“bewusst und wertschätzend mit der Außenwelt in Kontakt zu treten. Mit dem IFS Modell von Dr. Richard Schwartz können wir innere und äußere Dynamiken tiefergehend verstehen, das Miteinander mit mehr Leichtigkeit gestalten und bei Konflikten auf Augenhöhe kommunizieren. IFS befähigt Menschen in jeder Situation gut mit sich selbst in Verbindung zu bleiben und schnell in ihre Kraft zu kommen. So können sie neue Lösungsmöglichkeiten entdecken und nachhaltig an inneren und äußeren Herausforderungen wachsen.

Leitung: Corinna Nicoletta Hohn, Irmgard Wolf-Erdt

Termin: 30.04.2025, 11:00 Uhr bis 02.05.2025, 14:30 Uhr

Vollpension: 232,- € EZ // 190,- € DZ

Kursgebühr: 220,- €

Kontakt und

Anmeldung: irmgard.wolf-erdtd@elkb.de

Anmeldeschluss: 28.02.2025

**2529 DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT
ALLEIN**

Prävention mit spirituellen Impulsen

Ob Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose – viele Volkskrankheiten werden durch eine ungünstige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Stress begünstigt. Umgekehrt beugen eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und Entspannung chronischen Krankheiten vor oder beeinflussen zumindest deren Verlauf günstig. Dieser Kurs wendet sich an spirituell suchende Menschen, die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und die Grundlagen eines gesundheitsfördernden Lebensstils kennenlernen wollen. Bewegungs- und Spürübungen in der Natur, Meditationen und Zeiten der Selbstreflexion und Stille helfen uns, ungünstige Verhaltensmuster zu entlarven und neue Strategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Biblische Impulse und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern öffnen uns die Augen für das, was uns wirklich nährt. Begleitende Elemente sind achtsame Mahlzeiten im Schweigen, kreative Einzelarbeit und der regelmäßige Austausch in der Gruppe.



Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Termin: 01.05., 18:00 Uhr bis 04.05.2025, 13:30 Uhr

Information und Barbara Kandler-Schmitt

Anmeldung: barbara.kandler.schmitt@gmail.com

Pension: 270,00 € EZ // 219,00 € DZ

Kursgebühr: 120,00 €

2521-2 TRANSFORMIERENDES RETREAT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

*Wertschätzende Führung mit Sinn – Motivierte
Mitarbeitende – Erfolgreiche Organisation*

Ihre eigenen Kraftquellen und Ihr persönlicher Sinnhorizont im Alltag sollen freigelegt werden. An drei Nachmittagen reflektieren erfahrene Praktiker und renommierte Wissenschaftler mit Ihnen, wie Ihre eigenen Werte, Haltungen und Ihre Motivation als Führungskraft positiv Ihre Teams und Ihre Organisation beeinflussen. Neben der wohltuenden Stille am See und im Park erwartet Sie eine kreative Auszeit mit einem ausbalancierten Wechselspiel von Theorie und praktischen Übungen, Selbstreflexion und Austausch. Ihre eigenen emotionalen und intellektuellen Ressourcen sollen vermehrt und Ihre innere Haltung soll vertieft werden. So meistern Sie schwierige Alltagssituationen und Transformationsprozesse.

Leitung: Christof Wolf SJ

Referenten: Dr. Gunther Bös, Prof. Dr. Godehard Brüntrup SJ,
Dr. Peter Hügelmeier

Kontakt und Loyola Consulting Munich

Anmeldung: Tel: 0163 6376450
kontakt@lp-muc.com

TERMIN 2: 3 Nachmittage jeweils 12.00 – 19.00 Uhr mit jeweils
2 Referenten

Mi., 07.05.2025

Mi., 14.05.2025

Mi., 21.05.2025

Kosten: 485,00 € für alle 3 Nachmittage

2506 KRAFT AUS DER MITTE*Yoga, Pilates, Meditation mit spirituellen Impulsen*

Der Alltag fordert uns und so ist es heilsam, sich Zeit zu nehmen, um in der Kraft zu bleiben und wieder in die Mitte zu kommen. Der Ort des Bernrieder Klosters lädt uns ein, uns auf die Suche nach unseren eigenen Kraftquellen zu begeben und die Ruhe in uns zu entdecken. Mit folgenden Elementen machen wir uns auf den Weg:

- Yoga und Pilates
- Meditation und Entspannung
- Singen und spirituelle Impulse
- Natur- und Körpererfahrung
- Mahlzeiten im Schweigen

Die Übungen sind für AnfängerInnen und bereits Praktizierende geeignet. Im Vordergrund ist nicht die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern die Bereitschaft sich auf die Übungen und spirituellen Impulse einzulassen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit. Meditationshocker, Yoga-Matten und Decken sind vorhanden. Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig auf das Angebot einlassen möchten.

Leitung: Ludwig Haimmerer, Birgit Haimmerer-Trax

Termin: 09.05., 18:00 Uhr bis 11.05.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €

2507 AUSZEIT MIT MUSIK - SABBATICAL*„Il Prete Rosso“ – Vivaldis virtuosos Geigenspiel*

In diesen Tagen möchten wir den einzigartigen Kompositionen von Antonio Vivaldi, auch bekannt als „Il Prete Rosso“ oder auch „Der rote Priester“ – nachgehen. Dieser Spitzname, der sich auf seine auffälligen roten Haare bezieht, steht im Kontrast zu seiner Bedeutung als einer der bekanntesten Komponisten des Barock. Vivaldi war nicht nur ein virtuoser Violinist, sondern auch ein Meister der Komposition, der eine Vielzahl seiner Werke für die Geige schuf.

Ein besonderes Augenmerk werden wir auf seine geistlichen Werke legen, die sicher nur wenigen Menschen bekannt sind! Ergänzend wenden wir uns seinem berühmtesten Werk „Die vier Jahreszeiten“ zu. Diese vier Violinkonzerte sind nicht nur musikalische Meisterwerke, sondern eindrucksvolle Darstellungen der verschiedenen Jahreszeiten, die durch Vivaldis Fähigkeit, mit Musik zu malen, lebendig werden. Die dazugehörigen Gedichte, von Vivaldi verfasst, bieten einen tiefen

ANMELDUNG 2025

Anmeldeformular nur für Klosterangebote mit Kursnummer
bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

per Post senden an: Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried



per Fax an: +49 (0)8158 255-63

über Website: www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/

Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen
Informationen vom Kloster der Missions-Benediktinerinnen
zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

ANMELDUNG

Bitte in **DRUCKSCHRIFT** ausfüllen!

Ich melde mich / uns an zur Kurs-Nr.:

vom: bis:

Ich / Wir hätte(n) gerne: Einzelzimmer Doppelzimmer Dreibettzimmer

Ich möchte essen Vegetarisch Glutenfrei Vegan

Fleischhaltige Kost Laktosefrei

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Telefax:

E-Mail:

Geburtsjahr: (Angabe ist freiwillig)

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster der
Missions-Benediktinerinnen zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Unterschrift: Datum:

Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried



Einblick in die Inspirationsquellen seiner Musik und helfen uns, die Umgebungen, Klänge und Stimmungen, die in diesen Kompositionen beschrieben werden, besser zu verstehen.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Sie können als ganz persönliche Sabbatzeit genutzt werden. Sie erhalten dafür eine kleine Handreichung mit Impulsen zur Gestaltung einer individuellen Sabbatzeit.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Johanna Schulz

Termin: 25.05., 15:00 Uhr bis 29.05.2025, 13:00 Uhr

Pension: 360,00 € EZ // 292,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €

2530

DIALOGISCH ARBEITEN

Die Frauen in uns und in der Welt

Die Frau zu sein, die ich wirklich bin, ist ein lebenslanger Prozess. Gehen wir gemeinsam ein Stück auf diesem Weg. Verschiedene Rollen einzunehmen ist uns selbstverständlich, wir sind Elternteil, Kind, Mutter, Kollegin, Vorgesetzte, Freundin usw. All diese Rollen verlangen und aktivieren unterschiedliche Haltungen und Fähigkeiten. Woraus werden diese Möglichkeiten unserer Person gespeist? Was gibt uns Führung und Halt im Leben? Wie ist die innere Lage, bzw. wie ist das innere Team aufgestellt? Wo fehlt vielleicht Balance, bzw. wozu fordert uns Unbalance auf?

Im Seminar gehen wir diesen Fragen durch die Begegnung mit weiblichen Figuren und Bildern in der Umgebung des Klosters nach. Die Gestalten, die uns ansprechen, verraten im Dialog hilfreiche Anregungen zur Entwicklung des eigenen Potentials, geben mehr Klarheit oder ermöglichen eine Neuausrichtung.

Termin: 16.06.2025, 15:00 Uhr bis 20.06.2025, 13:00 Uhr

Kontakt und **Annette Drüner**

Anmeldung: info@druener-coaching-goettingen.de

Kosten: 360,00 € EZ // 292,00 € DZ

Kursgebühr: 297,50 €



2531 LEBEN IN FÜLLE

*Wege zum Selbst in der Tradition
des Hl. Ignatius von Loyola*

Unsere Lebenswege verlaufen durch Höhen und Tiefen, durch Erfolge und Niederlagen. Frustrierende Umwege und positive Erlebnisse begleiten uns oft zugleich. Inmitten dieser Vielfalt teilt Ignatius von Loyola, Gründer des Jesuitenordens, wertvolle Einsichten, die seine persönliche Lebensreise geprägt haben – ein Schatz an Menschenliebe, praktischer Achtsamkeit und spiritueller Resilienz.

Als feinsinniger Beobachter und Kenner der menschlichen Seele bietet Ignatius Hilfestellungen, die bis heute aktuell sind.

- **Sehnsucht:** Die tiefen Wünsche unserer Seele erkennen und ernst nehmen
- **Magis (Mehr):** Das innere Streben nach Wachstum und dem besten Weg für unser Leben
- **Unterscheidung der Geister:** Achtsames Wahrnehmen, was uns fördert und was uns hindert

Durch ignatianische Impulse, Besinnung sowie Einzel- und Kleingruppengespräche wollen wir Ignatius' Empfehlungen und ihre Bedeutung für unseren Glaubens- und Lebensweg erforschen.

Leitung: Dr. Hans-Georg Frank, Sr. Elisabeth Muche sa

Kontakt und

Anmeldung: hgf@posteo.de

Termin: 20.06., 18:00 Uhr bis 22.06.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

*Nicht das Vielwissen sättigt die Seele
und leistet ihr Genüge, sondern das innere Fühlen
und Verkosten der Dinge.*

(Ignatius v. Loyola)

2508 KURZEXERZITIEN IM SCHWEIGEN

„Lehre mich deinen Weg, Herr, dass ich wandle in deiner Wahrheit“ (Psalm 86,11)

Im Leben gehen Wege oft nicht so weiter, wie wir geplant oder gedacht haben. Wir müssen und wir dürfen uns auf Neues einlassen. Dafür ist es gut, in die Stille zu gehen, sich selbst wieder intensiv wahrzunehmen und auf Gottes Stimme zu hören, die mir den Weg zum wahren Leben weisen will.

In den Exerzitien darf ich mein Leben neu ordnen und mich auf Christus ausrichten.

Dazu helfen die Elemente dieser Tage: durchgängiges Schweigen / persönliche Meditations- und Gebetszeiten / tägliches Begleitgespräch und gemeinsamer Gebetsimpuls morgens und abends. Zudem besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwesterngemeinschaft im Haus teilzunehmen. Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Einzelexerzitien haben, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt.

Leitung: Ruth Schönenberger OSB, Silvia Mader

Termin: 16.07., 18:00 Uhr – 20.07.2025, 09:30 Uhr

Pension: 342,50 € EZ // 274,50 € DZ p.P.

Kursgebühr: 100,00 €

2509 WENN'S KNALLT...

Kreativ mit Konflikten umgehen

Konflikte, leider auch ungelöste, gehören zu unserem Lebensalltag. Allzu oft blockieren sie Lebensenergien und rauben Lebensqualität. Wer sich und andere besser verstehen lernt, entdeckt Wege, alternativ und kreativ mit Konfliktsituationen umzugehen und die entstehenden Energien positiv zu nutzen.

In diesem Seminar lassen wir uns durch fundierte Methoden, kreative Angebote – u.a. Rollenspiele – spirituelle Impulse aus der Bibel und der Regel des Hl Benedikt inspirieren, Potentiale und Chancen für den Alltag zu entdecken. Bitte bringen Sie dazu Beispiele aus Ihrem Alltag mit.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Sr. Scholastica Rübenach

Termin: 25.07., 15:30 Uhr bis 27.07.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €



2510 WIE GELINGT „GUTES“ LEBEN?

Was uns wachsen und gedeihen lässt...

So geht's!

Mögliche Antworten auf diese Frage bekommen wir zum Beispiel aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Maßnahmen u.a. aus der Positiven Psychologie sowie der Spiritualität.

So tragen bestimmte wissenschaftlich untersuchte Denk- und Verhaltensweisen dazu bei, ein „gutes“ Leben zu führen. Auch die Wüstenväter und Wüstenmütter der frühchristlichen Zeit beschäftigten sich mit diesen Themen und erkannten die Kraft der Seele. In jedem Menschen steckt die Fähigkeit, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und persönlich zu wachsen.

In diesem Seminar wollen wir uns durch fundierte Methoden, spirituelle Impulse und kraftvolle Übungen inspirieren lassen, um uns mit Zuversicht und Vertrauen weiter zu entfalten.

Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns diesmal mit der Frage, was uns hilft, dankbar und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Unser persönliches Wohlergehen liegt womöglich in unserer „Hand“.

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen.

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack, Tatjana Nuding

Termin: 07.08., 10:00 Uhr – 08.08.2025, 16:30 Uhr

Pension: 117,00 € EZ // 100,00 € DZ

Kursgebühr: 140,00 € incl. Materialien

*Wer ist der Mensch, der das Leben liebt
und gute Tage zu sehen wünscht?*

(RB Prolog 15)

**2532 GEHIMMELT UND GEERDET***Bodenhaftung und Flügel im Zeichen von Segen...*

Der Himmel über uns, die Erde unter unseren Füßen, dazwischen wir.

Oft wird gesagt, jemand sei „geerdet“. Doch was bedeutet das eigentlich? Geerdet – hier schwingt mit: „Sie steht mit beiden Beinen fest auf der Erde.“ „Gut, wenn wir geerdet sind!“

Und doch: Benötigen wir nicht auch immer wieder ein „Gehimmelt-Sein“? Leichtigkeit, das Gefühl, abzuheben und grenzenlos frei zu sein. Wann fühlen wir uns „gehimmelt“? In welchen Momenten wachsen wir über uns hinaus?

Wir Menschen brauchen den Himmel und die Erde. Wie ist es, wenn Himmel und Erde sich berühren? In diesem Zwischenraum kann Segen entstehen – ein Raum, der uns erfüllt und uns trägt. Diesen wollen wir gemeinsam öffnen, um gehimmelt und geerdet zum Segen zu werden.

Leitung: Cornelia Becker, Margit te Brake

Kontakt und Cornelia Becker,

Anmeldung: becker.co@gmx.de

Termin: 22.08., 18:00 Uhr bis 24.08.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 130,00 € plus 10,- € Materialkosten

*Nach einem Streit noch vor Sonnenuntergang
zum Frieden zurückkehren.*

(RB 4,73)



2533

„WER IST DER MENSCH, ...?“

*Meine ChairPerson spricht mit vielen Stimmen
– wir arbeiten mit dem Inneren Team
TZI-Ausbildungskurs im RCI (P/M1)*

In unserer sich wandelnden Arbeitswelt wird die Fähigkeit, wirksam und konstruktiv im Team zu arbeiten, immer wichtiger. Basierend auf dem Konzept der TZI werden wir in unserem Kurs die Dynamik unserer individuellen Inneren Teams erkunden, unser persönliches Konfliktpotential ausloten und konstruktive Lösungen in unserer Arbeitsweise ausprobieren.

Unsere Themen:

- Das Konzept des Inneren Teams in Verbindung mit der TZI kennenlernen. Wir erkunden unsere Inneren Teammitglieder mit ihren Bedürfnissen und Motiven.
- Wir identifizieren Konflikte und Spannungen und üben uns, diese im Dialog zu lösen.
- Wir erproben Strategien zur Stärkung und Förderung der Inneren Teammitglieder.
- Wir erfahren, wie wir das Erlernte auf unsere Teamarbeit im beruflichen oder persönlichen Umfeld übertragen können, um dort wirkungsvoller zusammenzuarbeiten.
- Die Unterscheidung der Inneren Stimmen („Unterscheidung der Geister“ Ignatius von Loyola) kann zugleich zu einem spirituellen Prozess führen, bei dem wir mehr und mehr zu unserem Selbst finden.

Unsere Arbeitsformen:

Wir arbeiten im Plenum, Kleingruppen, in Rollenspielen und mit supervisorischer Begleitung an konkreten Situationen der TeilnehmerInnen.

Unser Kurs richtet sich an Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten und darüber hinaus ihre Fähigkeiten, im Team zu arbeiten, verbessern wollen als Führungskräfte, Projektmitglieder, Teamleitungen. Keine TZI-Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Ulrike Rietz, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 27.08., 15:00 Uhr bis 31.08.2025, 14:30 Uhr

Pension: 424,00 € EZ // 340,00 € DZ

Kursgebühr: 350,00 € Mitglieder * / 500,00 € Nichtmitglieder / 900,00 € Kostenübernahme durch d. Arbeitgeber

Ermäßigung: * auf Anfrage bei Ulrike Rietz möglich

Information: **Ulrike Rietz** Email: beratung@ulrike-rietz.com

Anmeldung: **Ruth Cohn Institute for TCI International**

<https://www.tci-living-learning.org/>

Anmeldeschluss: 27.07.2025

2534 DIALOGISCH ARBEITEN

Suche Frieden und jage ihm nach! (Ps.34)

Komm lass uns streiten...

Hilft Streit gute Beziehungen zu führen? Ist es besser zu schweigen um des lieben Friedens willen? Bin ich immer meiner Meinung oder streiten sich zwei oder mehr Seelen in meiner Brust?

Frieden ist etwas, das es zu suchen, sogar zu erjagen gilt! Entwicklung zum Frieden braucht Auseinandersetzung. Streit nicht zu vermeiden, sondern zu fördern kann persönliche Beziehungen und gesellschaftliche Integration voranbringen und die Welt ein bisschen besser machen. Kann denn Streit friedentiftend sein? Gibt es ein gutes Streiten? Welche innere Haltung fördert konstruktiven Streit?

Mit Übungen zur Konflikttheorie, mit fröhlichen Diskussionen und in der Bearbeitung der persönlichen Anliegen finden, suchen, erjagen wir neue Einsichten zum Thema Konfliktfähigkeit!

Gern kann ein eigener Konflikt, eine belastende Situation oder etwas, das alltägliche Reiberein verursacht, eingebracht werden.

Termin: 08.09.2025, 15:00 Uhr bis 12.09.2025, 14:00 Uhr

Auskunft und **Annette Drüner**

Anmeldung: info@druener-coaching-goettingen.de

Kosten: 360,00 € EZ // 292,00 € DZ

Kursgebühr: 279,50 €

*Vor allem darf niemals das Laster
des Murrens aufkommen.*

(RB 34,6)



2511 DANKBARKEIT – EIN WOCHENENDE MIT MEDITATIVEM TANZ

„Gott sei Dank“ – wie oft sprechen wir diese Worte. Wenn wir bedenken, wie vieles in unserem Leben nicht auf eigenem Können und Tun beruht, sondern Geschenk ist, haben wir guten Grund zu danken. Eine dankbare Haltung tut uns gut. Sie weckt Lebensfreude, Zufriedenheit und Zuversicht, stärkt die Gesundheit und Widerstandskraft. Dankbarkeit erfahren, wahrnehmen und empfangen, ein Geben und Nehmen zu erleben, lässt uns sensibel und aufmerksam werden für die Gaben der Schöpfung sowie für Gottes Gegenwart und Wirken in unserem Leben.

Wir werden an diesem Wochenende nachspüren, wie eine dankbare Lebenshaltung unseren Alltag prägen und verändern kann. Viele Geschichten in der Bibel erzählen von Menschen, die Lob und Dank zum Ausdruck bringen für Gottes Güte, Nähe und Hilfe – laut und fröhlich, mit Gesang und Tanz. Wir werden ihrem Vorbild folgen und danken, loben, singen und tanzen.

Leitung: Angelika Stingl, Sr. Mechthild Hommel

Termin: 19.09., 18:00 Uhr bis 21.09.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €

2512 QIGONG

Yi Jin Jing – starke Sehnen, starke Muskeln

Yi Jin Jing ist eine Form von 12 Übungen, die speziellen Sehnen und Muskeln beüben. Da die Übungen etwas anspruchsvoller in der Ausführung sind, wird Qigong-Praxis vorausgesetzt. An diesem Wochenende geht es um das Thema Gesundheit und darum, welche Rolle das Sehnengeflecht in unserem Körper dabei spielt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 19.09., 18:00 Uhr bis 21.09.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €



2513 EXERZITIEN IM SCHWEIGEN

Du hast mir weiten Raum geschaffen in meiner Bedrängnis. (Psalm 4,2)

Früher oder später macht jeder Mensch die Erfahrung, dass das Leben eng wird, dass Angst sich breit macht. Wer oder was engt mich ein? Was macht mir Angst? Wo und wie finde ich Raum zum Leben? Welche Bedeutung hat Gott in meinem Leben?

In den Exerzitien geht es darum, sich des eigenen Lebensweges bewusst zu werden.

Dazu helfen die Elemente dieser Tage: durchgängiges Schweigen / persönliche Meditations- und Gebetszeiten / tägliches Begleitgespräch und tägliche Eucharistiefeyer zum Tagesabschluss. Zudem besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwesterngemeinschaft im Haus teilzunehmen. Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Einzelexerzitien haben, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt.

Leitung: Pfr. Kappenstiel, Silvia Mader, Sr. Mechthild Hommel

Termin: 28.09., 18:00 Uhr – 05.10.2025, 09:30 Uhr

Pension: 612,50 € EZ // 493,50 € DZ p.P.

Kursgebühr: 150,00 €

2514 QIGONG

Zeit der Stille – Wasserphase

Im Winter stehen wir mit der Wasserphase in der Zeit des großen Yin. Yin bedeutet, die Natur, unser Körper, alles ist auf Ruhe, Stille und Regeneration eingestellt. An diesem Wochenende werden wir uns vor allem mit Übungen aus dem Nieren/Blasen-Qigong beschäftigen. Zeiten der Ruhe und Übungen aus dem Stillen Qigong helfen uns, wieder unsere Energiespeicher zu füllen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Leitung: Sr. Benedicta Depuhl

Termin: 24.10., 18:00 Uhr bis 26.10.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 95,00 €



2515 **BASISKURS SPIRITUAL CARE**

*MUTASPIR – Wandlung durch Spiritualität
Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in
Medizin und Pflege*

Im Gesundheitswesen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass bei der Betreuung kranker und pflegebedürftiger Menschen neben der physischen, sozialen und psychischen Ebene auch die spirituelle Seite des Menschen berücksichtigt werden muss. Spiritual Care erhöht die Lebensqualität der Patient(inn)en und Klient(inn)en, und verbessert auch die Arbeitszufriedenheit sowie die Mitarbeiter:innen-Bindung.

Der Basiskurs erreicht Ziele auf drei Ebenen: Vermittlung von Kompetenzen und damit Verbesserung der Arbeitszufriedenheit, Organisationsentwicklung und Gestaltung der Unternehmenskultur und Verbesserung der Versorgung der Menschen, die in den Einrichtungen leben oder behandelt werden.

Veranstalter: Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried
in Kooperation mit der Professur für Spiritual Care
und psychosomatische Gesundheit
Technische Universität München (TUM)

Anmeldung: Prof. Dr. med. Eckhard Frick SJ

Tel.: +49 89 2386-2230

E-Mail: eckhard.frick@tum.de

<https://www.spiritualcare.de>

Referenten: Prof. Dr. med. Eckhard Frick, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 26.10., 18:00 Uhr bis 30.10.2025, 17:00 Uhr

Pension: 360,00 € EZ // 292,00 € DZ

Kursgebühr: 400,00 €

*Jeder hat seine besondere Gabe von Gott,
der eine diese, der andere jene.*

(RB 40,1)

2535 NEUES WAGEN

Diese Fortbildung ist eine Einladung, in einem geschützten Rahmen auszuprobieren und zu entdecken, wie man sein Leben noch aktiver nach den eigenen Wünschen gestalten kann. Sinngemäß nach Ödön von Horváths: „Ich bin eigentlich ganz anders, ich komme nur so selten dazu“ ermutigt dieses praxisnahe Seminar eingefahrene Gewohnheiten und alte Reaktionsmuster zu hinterfragen, neue Verhaltensmöglichkeiten jenseits bekannter Pfade zu erkunden und in Kontakt zu kommen mit bisher noch nicht gelebtem Potential. Basierend auf dem IFS-Modell von Richard Schwartz können die Teilnehmenden in einer unterstützenden und vertrauensvollen Atmosphäre eigene innere Anteile auf einer tieferen Ebene kennenlernen und dabei auch erwünschte „neue“, „schlummernde“ Seiten von sich stärker ins Leben treten lassen. Eine 3-tägige Reise zu mehr „Selbst“Bewusstsein und Freiheit.

Leitung: Corinna Nicoletta Hohn, Irmgard Wolf-Erdt

Termin: 27.10.2025, 11:00 Uhr bis 29.10.2025, 14:30 Uhr

Vollpension: 232,- € EZ // 190,- € DZ

Kursgebühr: 220,- €

Kontakt und

Anmeldung: irmgard.wolf-erdtd@elkb.de

Anmeldeschluss: 28.08.2025

2536 PROJEKT: FRAUEN LEBEN

Widerstehen – mitten im Alltag (Mt 6,24-34)

Das Leben fordert immer neu Entscheidungen von uns. Was ist wichtig, worum muss ich mich kümmern? Dazu kommen Veränderungen in der Gesellschaft, die wir als einzelne gar nicht steuern können, denen wir einfach ausgeliefert sind. Nach welchen Grundsätzen will ich da leben? Spielt das überhaupt eine Rolle oder soll ich nicht einfach nur schauen, was mir unmittelbar nützt? Damit tut sich dann auch die Frage auf, in welchen Strudel oder Sog ich gerate und ob ich das möchte. Bewusstes Leben braucht hier und da die Kunst des Widerstehens. Ermutigen wir uns gegenseitig und lassen wir uns von der Botschaft Jesu inspirieren!

Leitung: Sr. Mechthild Hommel OSB in Kooperation mit der KEB (kath. Erwachsenenbildung Augsburg)

Anmeldung: **KEB Augsburg**

Tel: 0821-31 66 88 21

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

Termin: Mi., 29.10.2025, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kosten: 30,00 €

**2537 KRAFTQUELLEN UND INSPIRATIONEN***In Natur, Bewegung und Kreativität –
Ein Seminar für Frauen*

Die Tage werden kürzer. Es gilt noch die letzten Sonnenstrahlen zu sammeln und die bunten Herbstfarben zu genießen und dann sich einzustellen auf die Veränderungen der Jahreszeit oder des Lebens.

Wie komme ich durch mein Leben – auch in dunkleren Zeiten? Wie erhalte ich mir meine Balance mit all den Anforderungen, die der Alltag bereithält? Wie und wo kann ich Kraft tanken, mich stärken? Aber auch: Was gilt es anzunehmen, worin gilt es sich einzurichten?

Gerade wenn das Leben nicht so rund läuft, brauchen wir einen guten Kontakt zu unserem Inneren, zu dem, was es anzunehmen gilt, wie auch zu unseren ganz persönlichen Kraftquellen. In der Natur, mit Bewegung und Kreativität wollen wir diese (wieder-)entdecken und gemeinsam neu beleben – im schönen Kloster Bernried. Schon allein der Ort ist Kraftquelle und Inspiration.

Leitung: Cornelia Becker, Hedwig Gappa-Langer

Kontakt und Cornelia Becker,

Anmeldung: becker.co@gmx.de

Termin: 31.10., 18:00 Uhr bis 02.11.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 130,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

Anmeldeschluss: 31.09.2025

*Wenn Du ein Schiff bauen willst,
lehre die Menschen die Sehnsucht
nach dem weiten, endlosen Meer.*

(n. Antoine de Saint-Exupéry)

2538 EINFACH.BESSER.ESSEN.*Gesund ernähren – Mit benediktinischen Impulsen*

Zu viel, zu schnell, zu oft... wer kennt das nicht – auch oder gerade beim Essen? Als Ergebnis unseres „modernen“ Lebensstils leiden Körper und Seele, rebellieren mit Übergewicht, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen. Da hilft ein Blick in die Regel des Heiligen Benedikt: Er war ein Meister des Maßhaltens, dessen Empfehlungen auch heute, nach mehr als 1500 Jahren, noch hochaktuell sind. In diesem Kurs erfahren Sie, was, aber vor allem WIE Sie essen sollten – und wie eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Meditationen und spirituellen Impulsen entwickeln wir ein neues Gespür für unseren Körper und machen uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen. Impulse aus der Regel des Heiligen Benedikt und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern öffnen uns die Augen für das „rechte Maß“ und für das, was uns wirklich nährt. Begleitende Elemente sind achtsame Mahlzeiten im Schweigen, kreative Einzelarbeit und der Austausch in der Gruppe.

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Termin: 06.11., 18:00 Uhr bis 09.11.2025, 13:30 Uhr

Information und Barbara Kandler-Schmitt

Anmeldung: barbara.kandler.schmitt@gmail.com

Pension: 270,00 € EZ // 219,00 € DZ

Kursgebühr: 120,00 €

2516 AUFBAUKURS SPIRITUAL CARE*MUTASPIR – Wandel durch Spiritualität.**Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin und Pflege*

Der Aufbaukurs vertieft die Inhalte und Ziele des Grundkurses. Er wendet sich an die Teilnehmenden der vorangegangenen Seminare zu SPIRITUAL CARE MUTASPIR und zur Spirituellen Anamnese.

Schwerpunkt dieses Aufbaukurses sind Spiritual Care-Projekte aus den Einrichtungen der Teilnehmenden. Gemeinsam werden die Erfahrungen reflektiert und bilden die Grundlage, um aktiv an dem Thema weiterzuarbeiten.

Anmeldemodalitäten, wie Seminar Nr. 2515

BASISKURS SPIRITUAL CARE

Termin: 07.11., 16:00 Uhr bis 09.11.2025, 15:00 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 200,00 €



2517 YOGA UND JESUS – GRUNDKURS

Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung

In einer Zeit wachsender sozialer Probleme und wirtschaftlicher Unsicherheiten tut es gut, für einen Moment innezuhalten und die eigenen „stillen Reserven“ zu ergründen. Auf dem Weg zur inneren Fülle sind dabei die von Pater Gilbert angeleiteten Yoga- und Stilleübungen sowie seine geistigen Impulse, die an die Frohe Botschaft anknüpfen, eine wertvolle Hilfe.

Christliche Meditation auf dem Yoga-Weg will helfen, uns anzunehmen wie wir sind, durch die angebotenen Hilfen und Übungen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und im Lichte des Evangeliums die Einheit mit Gott zu erfahren. Die angewandten Gebetshaltungen und Körperübungen sind sanft und sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung, evtl. eine Isomatte mit. Pater Gilbert Carlo aus Bombay ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

Leitung: P. Gilbert Carlo SVD, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 28.11., 18:00 Uhr bis 30.12.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €

2518 YOGA UND JESUS – VERTIEFUNGSKURS

Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung

Die im Basiskurs vermittelten Inhalte werden hier in längeren Stille- und Übungseinheiten vertieft.

Es besteht die Möglichkeit zum seelsorglichen Gespräch. Pater Gilbert Carlo aus Bombay ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

Leitung: P. Gilbert Carlo SVD, Sr. Helga Gabriela Haack

Termin: 30.11., 18:00 Uhr bis 02.12.2025, 13:30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 100,00 €, Ermäßigung der Kursgebühr auf 75,00 € bei Teilnahme am Kurs 2517

2539 KONTEMPLATIV BETEN
Hinführung ins Jesusgebet mit Schweigen

Die Adventszeit ist eine Zeit, in der wir uns für die Geburt und Menschwerdung Gottes bereitmachen, in der wir in die Stille eintauchen und auf Ihn warten und lauschen, damit wir Seine Ankunft nicht überhören. In der kontemplativen Meditation üben wir uns Schritt für Schritt ein im einfachen Verweilen in der Gegenwart Gottes. Es ist ein Meditationsweg, der im Alltag tragen und zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führen kann. Das Wochenende will in das kontemplative Gebet mit dem Namen Jesus Christus einführen und steht auch für Praktizierende offen.

Elemente des Kurses:

- Kurs im Schweigen mit gemeinsamen Meditationszeiten in der Stille
- Wahrnehmungsübungen von Leib und Atem
- Hinführung zur Meditation mit dem Jesusgebet (nach dem Grieser Weg)
- Spirituelle Impulse
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Zeit zum Spazierengehen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Dr. Bärbel Elija Bleher

Information und Dr. Bärbel Elija Bleher

Anmeldung: elija.bleher@posteo.de

Termin: 05.12., 18:00 Uhr bis 07.12.2025, 13.30 Uhr

Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ

Kursgebühr: 60,00 €

2540 MARIA³: FREUNDIN – SCHWESTER – LIEBENDE

Drei Frauen, drei Geschichten, drei Entdeckungen – die Reise zu uns selbst.

„Maria und Elisabeth – Eine ermutigende Begegnung zweier starker Frauen“

Ein Frauen- und Freundinnenwochenende.

Unsere Trilogie beginnt mit der Geschichte von Maria und Elisabeth. In ihr spiegelt sich die Sehnsucht nach echter menschlicher Begegnung. Maria, die junge Frau, macht sich auf den Weg zu Elisabeth, um ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ängste zu teilen. Ihre Geschichte ist von Freundschaft, Solidarität, Vertrauen und Stärke geprägt. Was bedeutet es, solch ermutigende Verbindungen zu erleben?

Welche Begegnungen stärken uns und zeigen uns den Weg? An diesem Wochenende haben Sie die Möglich-



keit, sich gegenseitig zu unterstützen und von der berührenden Geschichte dieser beiden Frauen inspirieren zu lassen, ob allein oder gemeinsam mit einer Freundin. Unsere Trilogie wird an Ostern mit der Geschichte von Maria als Liebende fortgesetzt, gefolgt von Maria und Martha im Sommer, die verschiedene Facetten in uns beleuchten. Jedes Wochenende ist eigenständig und kann separat gebucht werden.

- Leitung:** Cornelia Becker, Margit te Brake
Kontakt und Anmeldung: Cornelia Becker, becker.co@gmx.de
Termin: 12.12., 18:00 Uhr bis 14.12.2025, 13:30 Uhr
Pension: 180,00 € EZ // 146,00 € DZ
Kursgebühr: 130,00 € plus 10,- € Materialkosten

2519

JAHRESWECHSELKURS

*„Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug“
(Hilde Domin)*


Wir alle kennen Situationen, die zu einem Gefühl von Bodenlosigkeit führen. Viele Umstände, die wir im alten Jahr erlebten und im neuen erleben werden, waren/sind nicht zu beeinflussen, nicht mit Anstrengung unter Kontrolle zu bringen. Wie finden wir dann aus der Erstarrung zu neuer Lebendigkeit? Hilde Domin fand in der Lyrik Halt und Stütze und formulierte ihren befreienden Schritt so: „Ich setzte meinen Fuß in die Luft, und sie trug. Ich ging weg in eine andere Welt“. Was könnte das für jede/jeden von uns bedeuten, „den Weg hindurch“ zu suchen und zu wagen?

- Leitung:** Schwesternteam
Termin: 29.12.2025, 18:00 Uhr bis 01.01.2026, 13:30 Uhr
Pension: 270,00 € EZ // 219,00 € DZ
Kursgebühr: 100,00 €
ANMELDUNG: ab 01.10.2025 möglich

*Und noch bevor ihr zu mir ruft,
sage ich euch: Seht, ich bin da.*

(RB Prolog 18b)

Hinweise

- ANMELDUNG** Schriftlich mit dem Anmeldeschein in der Heftmitte oder per Internet
<https://www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/> bzw. Fax
- ANSCHRIFT** Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried 
- TELEFON** 08158 255-0
FAX 08158 255-63
E-MAIL zentrale@bildungshaus-bernried.de
HOME PAGE www.bildungshaus-bernried.de
- ANREISE** Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 13:30 Uhr zur Verfügung
- ABREISE** Am Abreisetag bitten wir Sie, Ihr Zimmer bis 09:00 Uhr freizugeben und den Schlüssel am Empfang abzugeben.
- BEZAHLUNG** Bezahlen Sie Ihren Aufenthalt am Empfang in bar oder mit Giro-Karte.
- ERMÄSSIGUNG** Eine Ermäßigung bei unseren Klosterseminaren ist auf vorherige Anfrage möglich.
- EINZELGESPRÄCH** Eine Gesprächsbegleitung durch eine Schwester ist auf vorherige Anfrage per Email oder vor Ort am Empfang möglich.
- GÄSTE** Gern können Sie als Einzelgast einen Aufenthalt im Bildungshaus buchen.
Bitte verwenden Sie dafür das Kontaktformular auf der Homepage oder schreiben eine E-Mail an :
zentrale@bildungshaus-bernried.de
- GASTGRUPPEN** Willkommen sind Gruppen, die das Bildungshaus mit Unterkunft und Verpflegung in Anspruch nehmen möchten. Bitte wenden Sie sich dafür an:
Frau Sylvia Vesper: Tel-Nr.: 08158 255-15,
E-Mail: zentrale@bildungshaus-bernried.de
- GEBETSZEITEN** Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Gebetszeiten teilzunehmen.
Morgenlob/Laudes 06:30 Uhr /
an Sonn-, und Festtagen 07:00 Uhr
Mittagsgebet 12:00 Uhr /
an Sonn-, und Festtagen 11:45 Uhr
Abendlob/Vesper 17:30 Uhr
Die Zeiten der Eucharistiefeier entnehmen Sie bitte der Tafel vor der Kapelle.

INFORMATION U. FÜHRUNGEN	Kommunion- und Firmgruppen sind uns auf Anfrage herzlich willkommen.
KLOSTER-GEMEINSCHAFT	Wir Missions-Benediktinerinnen informieren Sie auf Anfrage über unsere Klostergeschichte und führen Sie soweit möglich durch die Anlage.
KOSTEN	Die angegebenen Preise enthalten die Pension mit Übernachtung und 4 Mahlzeiten im Einzel- (EZ), Doppelzimmer (DZ) pro Person.
KURSGEBÜHR	Wird ergänzend zur Pension ausgewiesen.
PARKPLÄTZE	In Bernried besteht ein geringes Parkplatzangebot. Auf dem Parkplatz des Bildungshauses können Sie kostenfrei parken. Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich im Dorf.
STORNIERUNG	Eine Stornierung bei den Klosterseminaren ist bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage der Teilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50%, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% auf alle gebuchten Leistungen berechnet, unabhängig vom Grund der Absage.
SEMINARORTE	KLOSTER BERNRIED im Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried www.bildungshaus-bernried.de
ZUSAMMEN-ARBEIT	Die Seminare , wenn nicht anders vermerkt, werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim-Schongau durchgeführt.
SPENDEN	Wir sind für Spenden dankbar, weil sie den Fortbestand unserer pastoralen Arbeit, insbes. Bildungsarbeit mittragen. Bei Spenden über 20,00 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus. Bitte teilen Sie uns dazu Ihre Adresse mit.
KONTO-VERBINDUNG	Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG Konto-Nr. 250 56 30 IBAN: DE77 7009 3200 0002 5056 30 BIC: GENODEF1STH oder Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried Liga Bank München IBAN: DE22 7509 0300 0002 1476 96 BIC: GENODEF1M05

WERBUNG

In diesem Heft sind eine Reihe Seminare aufgeführt, die wir nicht selbst veranstalten. Es handelt sich dabei um Seminar-Partner:innen, mit denen wir gemeinsam Kurse veranstaltet haben. Wir möchten sie gerne durch unsere Werbung unterstützen. Bitte beachten Sie bei diesen Kursen, sich **bei den Veranstaltern selbst anzumelden**.

VERKEHRSANBINDUNG

Mit dem PKW: Siehe unter <https://bernried.de/de/buerger-und-gaeste/verkehrsanbindung>

Mit dem Zug / Deutsche Bahn AG: (Werdenfels-Takt): Linie München – Kochel über Tutzing

Oder Linie München – Garmisch Partenkirchen / Regional Bahn; umsteigen in Tutzing; Richtung Kochel.

Mit der S-Bahn: S-Bahn Linie 6 München – Tutzing; umsteigen in Tutzing; Deutsche Bahn RB Richtung Kochel

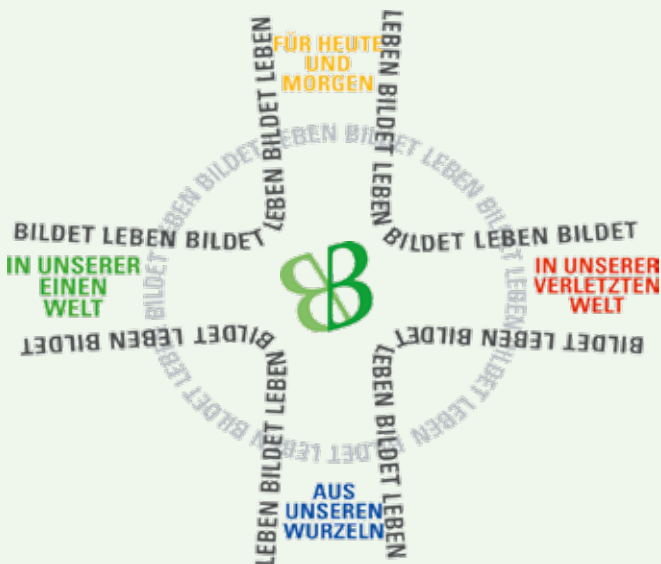
Mit dem Bus: RVO-Buslinie 9614: ab Bahnhof Tutzing Richtung Penzberg.

Mit dem Taxi: Taxi Nusser, Bernried. Telefon: 08158/3536.

Mit dem Schiff: Schifffahrt Starnberger See. Betriebsbereit Ostern bis Ende Oktober. Die Anlegestelle befindet sich direkt unterhalb des Bildungshauses. <http://www.seenschifffahrt.de>

Fußweg: Vom Bahnhof Bernried bis zum Bildungshaus St. Martin und Kloster Bernried, das im Ortskern Bernrieds liegt, sind es zu Fuß ca. 15 Minuten. Sie gehen immer geradeaus, bergab Richtung See – über die Fußgängerampel, der Ortstraße folgend, bis zum Torbogen. Dort gehen Sie rechts hindurch direkt auf die Bildungshaus- u. Klosterpforte zu.

Suche den Frieden und jage ihm nach
(RB Prolog 17)



Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin



Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried
www.bildungshaus-bernried
www.missions-benediktinerinnen.de