

# GEISTLICHES ZENTRUM SCHÖNENBERG

mit dem  
*Neresheimer*  
*Programm*

20 24

## NERESHEIMER PROGRAMM

Liebe Leserinnen und Leser,

wunderbar, dass Sie unser Programmheft für das neue Jahr erreicht hat. Seit das *Neresheimer Programm* Ende 2021 auf den Schönenberg (Ellwangen) umgezogen ist, hat sich einiges getan. Und es geht noch weiter: Seit dem Herbst 2023 läuft ein Prozess mit allen Akteuren, die hier auf dem Schönenberg in ganz unterschiedlichen Facetten Kirche ein Gesicht geben: die Landpastoral, die Kirchengemeinde, der Orden der Redemptoristen, das Bildungshaus und eben auch das *Neresheimer Programm*.

Gemeinsam stellen wir uns dem großen Veränderungsprozess, in dem Kirche sich nun schon seit einiger Zeit befindet und der Kirche in vielen Bereichen fundamental wandeln wird. Das entstehende Gesamtkonzept versucht, dem Rechnung zu tragen und mutig in die Zukunft zu schauen und zu gehen.

Glaube und damit Kirche bleibt ein Tasten und ein Suchen. Viele neue Angebote und Referentinnen und Referenten im Neresheimer Programm laden im neuen Jahr ein, sich selbst und damit auch Gott neu (wieder) zu entdecken - dem nachzuspüren, was bereits da ist, und es neu fruchtbar werden zu lassen. Mit dem Herzen gesprochen: als Mensch in der Liebe zu wachsen.

Eine ganz herzliche Einladung hierzu!

Ihr Team vom Neresheimer Programm

Andrea Köder      Benedikt Lang

Andrea Köder & Benedikt Lang



## VERANSTALTUNGEN

### JANUAR

- 17.01. – 21.01. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**  
Dr. Reiner Manstetten, Heidelberg ..... 6

### FEBRUAR

- 09.02. – 11.02. **Qigong für die Wirbelsäule mit Meditation**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 6
- 14.02. – 31.03. **Osterputz (online) mit Impulsen  
von Andrea Schwarz u.a.**  
Benedikt Lang ..... 6
- 24.02. **Die Macht der Gedanken**  
Wilfried Veeseer ..... 7

### MÄRZ

- 01.03. **Berufe und Kirche – Infotag Pastorale Berufe  
und Religionslehrer/in**  
Berufe der Kirche DRS  
Benedikt Lang, Geistlicher Begleiter  
Andreas Ruiner, Profilstelle Junge Erwachsene ..... 8
- 08.03. – 10.03. **Meditation & Aikido**  
Ludger Brandenbrink..... 8
- 08.03. – 10.03. **Tanzseminar**  
Regina Matz ..... 9
- 15.03. – 17.03. **Nicht ich atme, sondern es atmet mich**  
Christine Trautmann, Dischingen ..... 9
- 22.03. – 24.03. **Yo-Gong – eine Verbindung von Yoga und Qigong**  
Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin, Schwäbisch Gmünd  
Sabine Kunz, Qigong-Lehrerin, Stuttgart..... 9

### APRIL

- 05.04. – 07.04. **Spontanität und Schlagfertigkeit**  
Traute Surborg-Kunstleben ..... 10
- 12.04. – 14.04. **Intensivseminar für Väter, die Verantwortung  
übernehmen möchten**  
Carsten Vonnoh..... 10
- 19.04. **Oasentag – (stv.) Kindergartenleitungen  
zur Resilienzförderung**  
Dorothee Schäffler und Benedikt Lang ..... 11
- 19.04. – 21.04. **Feldenkrais-Wochenende**  
Ursula Mühleis-Jimenez, Alfdorf..... 11
- 26.04. – 28.04. **Qigong und Tanz**  
Edith Maria und Peter Moldering, Ulm ..... 11

### MAI

- 02.05. – 05.05. **Qigong und Wandern**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 12
- 24.05. – 26.05. **Meditation & Bogenschießen**  
Johannes Sell ..... 12
- 24.05. – 26.05. **Pilgerwege des Lebens**  
Andrea Schwarz, Schriftstellerin ..... 12
- 29.05. – 02.06. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**  
Dr. Reiner Manstetten, Heidelberg ..... 13

## VERANSTALTUNGEN

### JUNI

- 13.06. – 16.06. **Qigong und Wandern**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 13
- 14.06. – 16.06. **Body Mind Soul – Embodiment-Workshop**  
Dr. Anne Hilpert..... 14
- 20.06. – 23.06. **Meditationskurs mit Wandern und halbtägigem Schweigen**  
Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin ..... 14
- 28.06. – 30.06. **Singen und Tanzen**  
Regina Matz und Arunga Heiden ..... 15
- 28.06. – 30.06. **Qigong und Meditation – Wochenende**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 15

### JULI

- 27.07. – 03.08. **(Nicht nur) für Familien – die Werkwoche**  
Ökumenisches Leitungsteam ..... 16

### AUGUST

- 29.08. – 01.09. **Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 16

### SEPTEMBER

- 02.09. – 06.09. **Foto - Exerzitien**  
Angelika Kamlage..... 16
- 06.09. – 08.09. **Theaterspielen einfach traumhaft – Wer keinen Mut zum Täumen hat**  
Traute Surborg-Kunstleben ..... 17
- 20.09. – 22.09. **Tanzseminar**  
Regina Matz ..... 18
- 20.09. – 22.09. **Wort & Atmen-Gregorianik**  
Johannes Sell ..... 18
- 27.09. – 29.09. **Yo-Gong – eine Verbindung von Yoga und Chigong**  
Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin, Schwäbisch Gmünd  
Sabine Kunz, Chigong-Lehrerin, Stuttgart ..... 18

### OKTOBER

- 03.10. – 06.10. **Qigong und Wandern**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 19
- 09.10. – 13.10.. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**  
Dr. Reiner Manstetten, Heidelberg ..... 19
- 25.10. – 27.10. **Qigong und Tanz**  
Edith Maria und Peter Moldering, Ulm ..... 19
- 25.10. – 27.10. **Gelebte Achtsamkeit**  
Christine Trautmann, Dischingen ..... 20
- 31.10. – 03.11. **Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation**  
Gundi Schütz, Schwäbisch Gmünd..... 20

## NOVEMBER

08.11. – 10.11.	<b>Meditation &amp; Aikido</b> Ludger Brandenbrink.....	21
08.11. – 10.11.	<b>Feldenkrais-Wochenende</b> Ursula Mühleis-Jimenez, Alfdorf.....	21
12.11. – 16.11.	<b>Bibliolog Ausbildung</b> Benedikt Lang, Thurid Brümmel .....	21
21.11. – 24.11.	<b>Meditationskurs – Entspannen, Loslassen, Gewahrsein</b> Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin .....	22
23.11. – 24.11.	<b>Herausgeforderte Kinder &amp; Herausgeforderte Eltern – Intensivseminar für Eltern</b> Nicole Wilhelm .....	23
29.11. – 01.12.	<b>Wie ticke ich &amp; warum?</b> Wilfried Veaser .....	23

## DEZEMBER

06.12. – 08.12.	<b>Tanzseminar</b> Regina Matz .....	23
-----------------	---	----

## HINWEISE ZU DEN KURSEN

Alle Kurse finden – soweit nicht anders angegeben – im Tagungshaus Schönenberg statt. Wir gehen davon aus, dass Sie an den Mahlzeiten teilnehmen und übernachten. Eine Anreisebeschreibung finden Sie auf unserer Homepage oder können Sie im Sekretariat anfordern. Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme nicht möglich ist, wenden Sie sich gerne vertrauensvoll an uns.

## ANMELDUNG

Für alle Veranstaltungen melden Sie sich bitte bis zum Anmeldeschluss über die Homepage unter [www.neresheimer-programm.de](http://www.neresheimer-programm.de) an.

### NERESHEIMER PROGRAMM SCHÖNENBERG

Schönenberg 40 - 73479 Ellwangen

#### Leitung: Benedikt Lang

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Tel. 07961-9249170-16

[benedikt.lang@drs.de](mailto:benedikt.lang@drs.de)

#### Sekretariat: Andrea Köder

Tel. 07961- 9249170-14

Fax 07961- 9249170-15

[Landpastoral.Schoenenberg@drs.de](mailto:Landpastoral.Schoenenberg@drs.de)

[www.neresheimer-programm.de](http://www.neresheimer-programm.de)

#### Bürozeiten:

Montag, 10–13 Uhr

Dienstag, 10–12 Uhr

Donnerstag, 14–16 Uhr

## KURSE

### ■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

- Inhalt: Ich bin das Brot des Lebens, wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern (Johannes 6, 35)  
Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen).  
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.  
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit  
*Weitere Informationen: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)*
- Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
- Termin: Mittwoch, 17.01. (18.30 Uhr) – Sonntag, 21.01. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 17.12.2023
- Kosten: EZ/VP: 320,00 €, DZ/VP: 268,00 €  
Kursgebühr: 140,00 €
- 

### ■ Qigong für die Wirbelsäule mit Meditation

- Inhalt: -Schwingende Leichtigkeit-  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Wir bewegen schwingend die Wirbelsäule mit Übungen aus verschiedenen Qigong-Richtungen. Die Wirbelsäule wird spannungsfrei und geschmeidig. Blockaden im Rücken können sich lösen und Energie fließt durch den ganzen Körper. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen und Stille-Übungen runden ab. Sie können die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*
- Leitung: Gundi Schütz
- Termin: Freitag, 09.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 11.02. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 09.01.2024
- Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 110,00 €
- 

### ■ Osterputz (online) mit Impulsen von Andrea Schwarz u.a. Spiritueller Impulse und Übungen in der Fastenzeit für Kopf, Herz und Seele.

- Inhalt: Wenn der trübe Winter langsam sich aufmacht und die ersten warmen Sonnenstrahlen durch die Fenster lachen, wird – nicht nur an den Fenstern - manches sichtbar, was lange Zeit unerkannt blieb. Die Strahlen kitzeln uns in der

Nase, wecken eine Sehnsucht in uns und rufen uns auf zum Säubern, zum „Hausputz“.

Die Fastenzeit auf Ostern hin lädt uns ebenso ein, unsere Seele aufzuräumen, sauber zu machen, um die Wärme der Sonne und all das Leben, das sie in uns weckt, bestaunen und genießen zu können.

Grundlage dieser Exerzitien bietet das Buch „Das Leben entdecken“ von A. Schwarz & U. Diekmann. Dieses bekommen Sie von uns vor Beginn zugesendet.

In der Zeit von Aschermittwoch (14.02.) bis zum Oster-sonntag (31.03.) erwarten Sie:

- Impulse zur persönlichen Auseinandersetzung v. a. aus dem Buch
- Regelmäßige persönliche Abendgebete
- Austausch mit anderen (online) optional
- Begleitgespräche (online) optional

Leitung: Benedikt Lang, Geistlicher Begleiter, Verantwortlicher Neresheimer Programm

Info: Mail: benedikt.lang@drs.de Telefon: 0176-83262136

Termin: Aschermittwoch, 14.02. – Ostersonntag, 31.03.

Anmeldung bis 14.01.2024

Kosten: 45 € inkl. Buch

---

### ■ Die Macht der Gedanken

Inhalt: Kreisende Gedanken und Grübeleien können stark belasten. Sie rauben die Konzentrationsfähigkeit und lassen einen - nicht selten auch nachts - nur schwer zur Ruhe kommen. „Es“ grübelt im Kopf. Schon in der Antike ging es den Menschen so: „Plage dich nicht selbst mit deinen eigenen Gedanken!“, heißt es in einem alten Text. Nur, wie setzt man der Gedankenplage ein wirksames Ende? Kernthemen:

- Wie hängen Gedanken und Gefühle zusammen?
- Welche bewährten Werkzeuge zur Selbsthilfe gegen die Sorgen gibt es?
- Wie haben es die Menschen in der antiken biblischen Lebenswelt geschafft?
- Wann braucht es ärztliche oder therapeutische Unterstützung?

Leitung: Wilfried Veese

Seit vielen Jahren begleitet er in Seelsorge und Lebensberatung betroffene Menschen (veeser.net). Er ist Pfarrer i.R. und lange Jahre Ausbildungsleiter im Bereich von Seelsorge und Beratung.

Termin: Samstag, 24.02. (9.00 Uhr – 17.00 Uhr)

Anmeldung bis 24.01.2024

Kosten: VP 43,50 €

Kursgebühr: 95,00 €

---

### ■ Berufe und Kirche – Infotag Pastorale Berufe und Religionslehrer/in

Inhalt: Du überlegst dir, ob ein pastoraler Beruf passend und attraktiv für dich ist? Oder du spielst mit dem Gedanken, das Fach Religion zu unterrichten? Dann bist du an diesem Tag richtig. Denn hier berichten Personen, die in

Kirchengemeinde oder Schule eingesetzt sind, von ihrem Berufsalltag und beantworten deine Fragen. Außerdem kannst du dich informieren über Voraussetzungen und Ausbildungsverläufe zu den Berufen Gemeinde- oder Pastoralreferent:in, Priester oder Religionslehre:in. Und ganz nebenbei kannst du andere Personen kennen lernen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

- Leitung: Ruth Schiebel, Berufe der Kirche  
Benedikt Lang, Geistliches Zentrum Schönenberg (Neresheimer Programm)  
Andreas Ruiner, Profilstelle Junge Erwachsene
- Termin: Freitag, 01.03. (10.00 Uhr – 17.00 Uhr)  
Anmeldung bis 01.02.2024
- Kosten: keine
- 

### ■ Kraft der Gelassenheit – Einfache Aikido-Übungen und Zen-Meditation für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

- Inhalt: Gelassen sein angesichts der vielen Herausforderungen und Anforderungen in unserer Gesellschaft und in unserem Leben, ist das nicht eine Illusion, vielleicht sogar verantwortungslos? Müssen wir nicht kämpfen für eine gerechtere und nachhaltigere Lebensweise? Können wir uns Gelassenheit noch leisten?  
Doch was meint eigentlich Gelassenheit in diesem Zusammenhang? Sowohl die Aikido-Übungen wie die Zen-Meditation sind auf Gelassenheit ausgerichtet, ohne sie machen zu können. Dieser Weg der Gelassenheit ist indirekt. Er besteht aus Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Zulassen dessen, was ist, nicht verbissen kämpfen gegen den Druck, aber auch nicht resignieren, nicht Opfer werden, kraftvoll bleiben.  
Wie soll das gehen? Das wollen wir gemeinsam herausfinden, wenn wir uns an diesem Wochenende in Präsenz auf einfache Aikido-Übungen und Sitzen in Stille einlassen. Interessentinnen und Interessenten aller Altersstufen sind herzlich willkommen, Vorerfahrungen nicht erforderlich. Bequeme Bewegungskleidung (Budo- oder Trainingsanzug) ist hilfreich.
- Leitung: Dipl. Theol. Ludger Bradenbrink, Erwachsenenbildner, Systemischer Organisations- und Lebensberater, Mediator, spiritueller Begleiter, seit über 30 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation
- Termin: Freitag, 08.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 10.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 08.02.2024
- Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 80,00 €
- 

### ■ Meditatives Tanzseminar

- Inhalt: „Frühlingserwachen“  
Ein Wochenende mit Kreistänzen, Gedichten und Geschichten und Zeit zum Innehalten  
„Zwischen die Träume webt Amselgesang farbige Bilder aus Blüten und Licht. Grau dämmt der Tag, wechselt zögernd in schwarz-weiße Monotonie. Im froststarrten Weidegäst singt die Amsel ein Frühlingslied.“ (W. Michler)

In der Natur wirkt leise schon die Grünkraft und auch wir wollen wie die Amsel den Träumen vom Frühling in uns Raum geben. Beschwingte und ruhige Tänze, Stille und Heiterkeit und bei gutem Wetter ein Spaziergang durch die Natur öffnen unser Herz für das, was neu entstehen, wachsen und erblühen mag.

Leitung: Regina Matz  
Termin: Freitag, 08.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 10.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung 08.02.2024  
Kosten: EZ/VP 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 95,00 €

---

### ■ Nicht ich atme, sondern es atmet mich.

Inhalt: Atmen ist so selbstverständlich, dass man im Alltag kaum einen Gedanken daran verschwendet. Dabei ist Atmen vielmehr ein Austausch von Außen und Innen – es ist eine Verbindung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt.

Ist dieses Wechselspiel gestört, gerät der Mensch aus dem Gleichgewicht. Die richtige Atemtechnik bringt den Ausgleich zwischen Körper und Seele und dient als Therapie bei vielen Beschwerden. Mit verschiedenen Atemübungen auch aus dem Qi Gong und Autogenem Training sowie Achtsamkeitsmeditationen mit und in der uns umgebenden Natur, machen wir uns auf die Reise zu unserem eigenen Atemrhythmus. Hineinspüren, wahrnehmen und durch bewusste Atemlenkung unser seelisches und körperliches Wohlbefinden steigern, das wollen wir in diesem Seminar beginnen.

Über Entwicklung des Körpergefühls, über Entspannung und Lösung, lockernde und atemanregende Bewegungen, entsteht der Raum für eine frei fließende natürliche Atmung.

Leitung: Christine Trautmann, Dischingen  
Entspannungs- und Kräutelerlebnispädagogin  
Termin: Freitag, 15.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 17.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 15.02.2024  
Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 90,00 €

---

### ■ YO-GONG – eine Verbindung von Yoga und Qigong

Inhalt: Zwei Wege, ein Seminar. Unser Anliegen ist, die beiden klassischen östlichen Systeme für Körper und Geist zu verbinden. Wir üben die klassischen, statischen Asanas aus dem Yoga und die fließenden Bewegungen aus dem Qigong, eine wohltuende und sich ergänzende Praxis. Die körperlichen Übungen werden durch Meditation und Zeiten der Stille während unseres Wochenendes ergänzt. Für dieses Wochenende sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Leitung: Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin Schwäbisch Gmünd  
Sabine Kunz, Qigong-Lehrerin Stuttgart  
Termin: Freitag, 22.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 24.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 22.02.2024  
Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 140,00 €

## ■ Kann man Spontanität und Schlagfertigkeit erlernen?

Inhalt:	Als Rhetoriktrainerin und Theaterpädagogin sage ich „Ja“ Spielerisch erlernen Sie, Ihren Standpunkt zu vertreten, Ihre Meinung zu sagen, kreative Antworten zu finden. Anhand verschiedener Übungen und Methoden trainieren Sie <ul style="list-style-type: none"><li>· selbstsicher aufzutreten</li><li>· Klartext zu reden</li><li>· kreative Antworten zu finden</li><li>· schlagfertig zu sein</li><li>· Signale des Körpers wahrzunehmen,</li><li>· Umgang mit Emotionen</li><li>· Körperhaltung, Atem und Stimme und erfahren dadurch</li><li>· Stärkung Ihrer Persönlichkeit.</li><li>· Sie werden wahrgenommen.</li><li>· Sicherheit und Souveränität</li><li>· Authentizität</li></ul> Konstruktives Feedback und Videoaufnahmen helfen Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen.
Leitung:	Traute Surborg-Kunstleben, Rhetorik- und Kommunika- tionstrainerin Theaterpädagogin
Termin:	Freitag, 05.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 07.04. (13.00 Uhr) Anmeldung bis 05.03.2024
Kosten:	EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00€ Kursgebühr: 115,00 €

---

## ■ Vom Papi zum Vater – Intensivseminar für Väter, die Verantwortung übernehmen möchten

Inhalt:	Immer mehr Väter bringen sich gleichberechtigt in die Erziehung ihrer Kinder ein. Doch es gibt kaum echte Vorbilder, die einem helfen, den eigenen Weg zu finden. Dies hat zur Folge, dass viele Väter schlicht die Mutter- Rolle kopieren, was für keinen der Beteiligten wirklich förderlich ist. Dazu kommen unsere alten Muster, die vor allem in Stresssituationen dazu führen, dass wir gerade nicht so mit unseren Kindern umgehen, wie wir das gerne wollten. Es lohnt sich, einen Weg zu gehen, der bewuss- ter, klarer und zugleich liebevoller ist. Gemeinsam gehen wir daher den eigenen Bedürfnissen, Werten, Idealen und auch Grenzen nach, um eine nahe Beziehung zum eigenen Kind aufbauen und erhalten zu können. Unsere Kernthemen: <ul style="list-style-type: none"><li>· Vater-Kind-Bindung – was muss ich wissen?</li><li>· Beziehung statt Erziehung: Begegnung auf Augenhöhe</li><li>· Wut &amp; Aggression verstehen</li><li>· Strafen, Verbote, Grenzen und mögliche Alternativen</li><li>· Partnerschaft/Elternschaft - Familienatmosphäre</li></ul>
Leitung:	Carsten Vonnoh ist Vätercoach, systemischer Berater/ Familietherapeut und Autor von „Up to Dad“. Er hat Politische Wissenschaft & Psychologie an der Uni- versität Heidelberg studiert und lange Zeit als Organisati- onsentwickler & Berater für GIZ & KfW im In- und Ausland gearbeitet.

Termin: Freitag, 12.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 14.04. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 12.03.2024  
Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00€  
Kursgebühr: 150,00 €

---

### ■ Oasentag für (stv.) Kindergartenleitungen

Inhalt: Ankommen, Durchatmen, Krafttanken - ein Oasentag für (stv.) Kindergartenleitungen zur Resilienzförderung  
Der Herr, der Allmächtige, gibt mir Kraft! Er macht mich leichtfüßig wie die Gazelle und lässt mich sicher über Felsen springen und über die Berge schreiten. (Hab 3,19)  
Wann haben Sie sich zuletzt so frei und kräftig gefühlt und die anstehenden Herausforderungen spielend bewältigt? Gemeinsam werden wir an diesem Stärkungstag zu unseren persönlichen Quellen zurückkehren, um an ihnen anzudocken und neu Energie zu tanken. Gestärkt und ermutigt werden wir die je eigenen anstehenden Wege in den Blick nehmen.

Leitung: Dipl. Rel.-Päd. Dorothee Schäffler, Beratungsstelle Seelenraum Aalen & Dipl. Theol. Benedikt Lang, Leitung Neresheimer Programm

Termin: Freitag, 19.04. (10.00 Uhr – 17.00 Uhr)  
Anmeldung bis 19.03.2024

Kosten: VP: 43,50 €  
Kursgebühr: 20,00 €

---

### ■ Feldenkrais-Wochenende – Bewusstsein durch Bewegung – innere Aufrichtung

Inhalt: Wir widmen uns der inneren Aufrichtung, um leichter zu gehen, leichter zu sitzen, tiefer zu schlafen, im Gleichgewicht zu sein oder immer wieder einfach in die Mitte zu kommen. Ein dynamischer Rücken vermittelt Länge, Leichtigkeit und Schmerzfreiheit. Erleben von Bewegungsfluss statt Haltung, verfeinerte Wahrnehmung statt Anstrengung und freies und leichtes Körpergefühl.

Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez

Termin: Freitag, 19.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 21.04. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 19.03.2024

Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 120,00 €

---

### ■ Qigong und Tanz

Inhalt: „Frei wie ein Vogel und verwurzelt wie ein Baum“  
Mit den fließenden und harmonischen Bewegungen des Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern unsere Körperwahrnehmung und führen zur inneren Ruhe. Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen sind heilsame Methoden zur Eigenregulierung. Bei ruhigen meditativen Tänzen und schwungvollen Rhythmen finden wir unser inneres Gleichgewicht und die Kraft, Leichtigkeit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Edith Maria und Peter Moldering

Termin: Freitag, 26.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 28.04. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 26.03.2024

Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 130,00 €

---

### ■ **Qigong und Wandern – eine ideale Kombination** **Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation**

**Inhalt:** Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen, nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren. Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

**Leitung:** Gundi Schütz

**Termin:** Donnerstag, 02.05. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 05.05. (13.00 Uhr)

**Anmeldung bis 02.04.2024**

**Kosten:** EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 165,00 €

---

### ■ **Meditation und Bogenschießen - Der Weg der Mitte**

**Inhalt:** Bogenschießen als meditative Übung  
Meinen Stand finden – mein Ziel nehmen – Spannung aufbauen – und loslassen: In diesem immer wiederkehrenden Ablauf geschieht das Bogenschießen. Es wird durch den bewussten Atem der Bogenschützen begleitet. Der Atem bestimmt das Tempo und hilft dabei, sich in der Bewusstheit für diesen Augenblick zu üben. Grundübungen der Kontemplation, des Meditierens im Schweigen, begleiten den Kurs.

**Leitung:** Johannes Sell, Pfarrer i.R., Kontemplationslehrer (WFdK), Herborn

**Termin:** Freitag, 24.05. (18.00 Uhr) – Sonntag, 26.05. (13.00 Uhr)  
**Anmeldung bis 24.04.2024**

**Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 100,00 €

---

### ■ **Die Sehnsucht geht weiter – von den Pilgerwegen des Lebens**

**Inhalt:** Pilgern ist „in“ – sei es auf dem berühmten Camino nach Santiago de Compostela oder den verschiedenen Jakobswegen in Deutschland. Im Unterschied zum Wandern bewegt den Pilger eine Sehnsucht – und die öffnet für Erfahrungen und Lektionen, die der Weg bereit hält: Aufbrechen, unterwegs sein mit wenig Gepäck, an Grenzen kommen, Wegbegleiter\*innen, loslassen, ankommen,.... Wer sich darauf einlässt, übt Haltungen ein, die beim Leben und schließlich auch beim Sterben helfen. Dem soll an diesem Wochenende mit Impulsen, Zeit für sich persön-

lich, Gesprächen und Austausch nachgespürt werden. Also kein „Pilgerwochenende“, sondern Zeit für alle, die „Pilgerwege im Herzen tragen“, wie es in der Bibel heißt.

Leitung:

Andrea Schwarz

Andrea Schwarz war viele Jahre als pastorale Mitarbeiterin im Bistum Osnabrück und verschiedenen Pfarreiengemeinschaften tätig. Freiberuflich leitet sie Kurse und Seminare und gehört zu den meistgelesenen christlichen Schriftstellerinnen unserer Zeit. Außerdem unterstützte sie einige Jahre die Missionsschwestern vom Kostbaren Blut in Mariannahill (Südafrika).

Termin:

Freitag, 24.05. (18.00 Uhr) – Sonntag, 26.05. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 24.04.2024

Kosten:

EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 145,00 €

---

### ■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

Inhalt:

Die Seligpreisungen der Bergpredigt

Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen).

Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes.

Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.

Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit  
*Weitere Informationen: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)*

Leitung:

Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer

Termin:

Mittwoch, 29.05. (18.30 Uhr) –  
Sonntag, 02.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 29.04.2024

Kosten:

EZ/VP: 320,00 €, DZ/VP: 268,00 €  
Kursgebühr: 140,00 €

---

### ■ Qigong und Wandern – eine ideale Kombination Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation

Inhalt:

Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen, nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.

Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 13.06. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 16.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 13.05.2024  
Kosten: EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 165,00 €

---

### ■ **Body Mind Soul – Embodiment-Workshop mit Elementen aus der Körperarbeit und Tanzimprovisation**

Inhalt: In diesem Workshop kannst du die Verbindung von Körper und Geist, Leib und Seele erforschen und auf allen Ebenen in Bewegung kommen. Über die Körperarbeit wird deine Wahrnehmung verfeinert und du erlangst mehr Präsenz. Übungen aus der Tanzimprovisation kitzeln deinen Geist wach und erweitern dein Bewegungsrepertoire. Du lernst neue Tanztechniken und entdeckst, was alles in dir steckt – Bewegungen, Gefühle, Gedanken und wie sie ihren Ausdruck finden können. Es gibt Zeit und Raum zum Abtauchen in die Musik, zum freien Bewegen und in den Flow kommen. Du lernst der Sprache deines Körpers zuzuhören und leiblich zu reflektieren. Es erwartet dich ein Wochenende voller Bewegung, Leichtigkeit, Spaß und neuen Entdeckungen. Sei dabei!

Leitung: Dr. Anne Hilpert  
(Theologin und zertifizierte Tanzpädagogin)  
Termin: Freitag, 14.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 16.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 14.05.2024  
Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 160,00 €

---

### ■ **Meditationskurs mit Wandern und halbtägigem Schweigen „Niederlassen, Seinlassen, Einswerden“**

Inhalt: In der Stille des Schweigens erleben wir die Freiheit, ganz wir selbst, ganz da und mit einem vertrauenden Herzen frei zu sein und können die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren und erleben. So aktivieren wir unsere Seelen- und Selbstheilungskräfte. Leichte Yoga-Übungen und Heilgebärden im Wechsel verbinden uns mit unserem Körper, unseren Seelen- und Selbstheilungskräften und öffnen uns für die Stille der Meditation. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur kann inneren Frieden und Freude wecken.

*Weitere Informationen: [www.imlotundimfluss.de](http://www.imlotundimfluss.de)*

Leitung: Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin, Pädagogin  
Termin: Donnerstag, 20.06. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 23.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 20.05.2024  
Kosten: EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 105,00 €

## ■ Singen und Tanzen

- Inhalt:** „Verbunden im Kreis“  
Im Singen und Tanzen wollen wir die Verbundenheit von allen Lebewesen auf dieser Erde feiern und stärken. Um diese Verbundenheit zu spüren, nähren wir zuerst die Verbindung zu uns selbst, zu unserem Seelenkern. Dann kann sich unsere Herzenstür öffnen und wir nehmen uns als Teil von allem Leben wahr. Wir nehmen Anteil, wir empfinden Geschwisterlichkeit mit allem Lebendigen. Dies ist auch die Grundlage, um im Frieden zu sein – mit mir, mit dir, mit allen Völkern und allen Lebewesen. Die Form des Kreises bindet uns dabei wohltuend ein in eine Gemeinschaft ohne Hierarchie. Alle sind wir gleich wertvoll, es gibt kein Oben und Unten, keinen Anfang und kein Ende. Auch die Kraft des Jahres-Kreises nehmen wir mit dazu. Mittsommer, Sommersonnwende sind eine Zeit der Fülle und Kraft. Wir tönen, singen und tanzen uns in diese Kraft hinein – mal mit ein- und mehrstimmigen Liedern, mal im freien Tönen aus dem Herzen und mal mit stärkenden Kreistänzen!
- Leitung:** Arunga Heiden und Regina Matz
- Termin:** Freitag, 28.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 30.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 28.05.2024
- Kosten:** EZ/VP 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 170,00 €
- 

## ■ Qigong mit Meditation - Wochenende

- Inhalt:** -Schwingende Leichtigkeit-  
-Frische Lebensenergie schöpfen-  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Weiche, fließende Übungen nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Die Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln und Faszien werden geschmeidig und flexibel. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen und stille Meditation runden die Übungen ab. Sie können diese Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*
- Leitung:** Gundi Schütz
- Termin:** Freitag, 28.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 30.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 28.05.2024
- Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 110,00 €
- 

## ■ (Nicht nur) für Familien – die Werkwoche

- Inhalt:** Eine Woche raus aus dem Alltag, eine Woche gemeinsam glauben und leben – in einer Gruppe mit ganz unterschiedlichen Menschen verschiedener Konfessionen – ob kirchenfern oder kirchennah – mit Vorträgen, Diskussionen, biblischen Impulsen, viel Musik, Gebetszeiten, bei

Ausflügen, leckeren Mahlzeiten und im Schwimmbad. Kinder werden während des Erwachsenenprogramms betreut und haben ein eigenes Freizeitprogramm. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.neresheimer-werkwoche.de](http://www.neresheimer-werkwoche.de)

Leitung: Ökumenisches Leitungsteam  
Termin: Samstag, 27.07. (18.00 Uhr) –  
Samstag, 03.08. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 27.06.2024  
Kosten: Einzelzimmer, Doppelzimmer, Familienzimmer mit Vollpension – bitte bei Anmeldung erfragen  
Kursgebühr: 70,00 €, Kinderpauschale: 10,00 €

---

### ■ Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation

Inhalt: – Schwingende Leichtigkeit –  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Chan Mi Gong ist eine besondere Richtung des Qigong, bei der die Wirbelsäule wellenartig, ohne Anstrengung bewegt wird. Eine feine Schwingung, die bis in die zelluläre Ebene fließt, führt in einen tief entspannten Zustand. Verspannungen in der Wirbelsäule können sich lösen und Energie strömt durch den ganzen Körper. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden geschmeidig, die inneren Organe und das Körpergewebe werden durchblutet. Abgerundet werden die Übungen durch Selbstmassage, Klopf- und Gehübungen und stille Meditation. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*

Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 29.08. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 01.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 29.07.2024  
Kosten: EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 165,00€

---

### ■ Foto-Exerziten – Meiner Freude Ausdruck geben

Inhalt: Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.  
(Augustinus)  
Glück und Leid, Frohes, Helles, Trauriges und Dunkles, Lachen und Weinen, alles gehört zum Leben; alles hat seine Zeit; alles braucht seinen Platz.  
Die Foto-Exerziten laden ein, aufmerksamer und achtsamer für die leisen Zeichen Gottes in unserem Leben zu werden; eine entgegengestreckte Hand zu ergreifen; der Zuversicht in mir wieder immer mehr Raum zu geben. Was in dir wohnt, möchte entdeckt und gelebt werden. Diese Zeit des Innehaltens, der Ruhe und der Konzentration auf das Wesentliche hilft den eigenen Weg neu in den Blick zu nehmen, zu würdigen, und dem, was Neu werden will, Aufmerksamkeit und Gehör zu schenken.  
Während der Foto-Exerziten startet der Tag mit einem inhaltlichen Impuls, der einlädt, das Herz zu öffnen und

mich intuitiv im Laufe des Tages für ein Foto-Motiv zu entscheiden.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Die Teilnahme ist mit jedem Kameramodell – einschl. Smartphone – möglich.

**Elemente:** Geistliche Impulse, die als Anregung zum Fotografieren dienen, Elemente aus der Biografiearbeit, Persönliche Zeiten der äußeren Stille, Tägliche Einzelgespräche, Gemeinsames Betrachten des am Tag entstandenen Fotos in der Gruppe und Austausch darüber.

**Voraussetzungen:** Kamera – egal welches Modell oder ein Handy, Freude am Fotografieren, Bereitschaft sich auf den eigenen Weg einzulassen

**Leitung:** Angelika Kamlage, Studium der Soziologie und Geschichte, ist freiberuflich überall unterwegs, wo sie eingeladen und hilfreich sein kann. Sie arbeitet in unterschiedlichen Arbeitsfeldern als Coach, Geistliche Begleiterin, Internetseelsorgerin, Fotografin und Medienpädagogin. Sie ist immer auf der Suche nach dem Funken Gottes im Alltag und zwischen den Menschen. Sie begleitet Menschen in den Höhen und Tiefen Ihres Lebens, aber auch in den großen Weiten des Internets. Als Geistliche Begleiterin und Coach arbeitet sie regelmäßig mit Menschen u.a. im Rahmen von Fotoexerzitien an verschiedenen Orten in Deutschland.

*(mehr auf [www.foto-exerzitien.de](http://www.foto-exerzitien.de))*

**Termin:** Montag, 02.09. (13.30 Uhr) – Freitag, 06.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 02.08.2024

**Kosten:** EZ/VP: 320,00 €, DZ/VP: 268,00 €  
Kursgebühr: 350,00€

---

### ■ Theater spielen – einfach traumhaft!

**Inhalt:** Wir brauchen sie, die Träume, die Phantasie, die Kraft der Vision....

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Theaters  
Mit

- Kostüm und Requisit
- Körpersprache und Bewegung
- Tanz und Musik
- Vorstellungskraft und Verfremdung

entsteht Theater-Spiel aus der Improvisation heraus.

**Bedeutsames, Verwunderliches, Schönes** geschieht.

Theater- Spiel macht sichtbar, eröffnet neue Spielräume, verändert Denkweisen, sucht Lösungswege auf.

„Theater ist die erste Erfindung des Menschen und zugleich die Erfindung, die den Weg zu allen weiteren menschlichen Entdeckungen geebnet hat.“ (A. Boal)

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, kein schauspielerisches Talent. Einfach kommen!

**Leitung:** Traute Surborg-Kunstleben, Theaterpädagogin

**Termin:** Freitag, 06.09. (18.00 Uhr) – Sonntag, 08.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 06.08.2024

**Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 115,00 €

## ■ Tanzseminar

- Inhalt:** „Herbstbeginn – Schwellenzeit“  
- Wenn die Tage kürzer werden und der Sommer Abschied nimmt -  
Es ist eine besondere Zeit, die Zeit des „Altweibersommers“: Die Nächte bringen reichlich Tau, der sich in der Morgensonne in glitzernden Perlen zeigt. Spinnfäden hängen in den Gräsern und schweben durch die Luft. Die warme Mittagssonne erinnert noch an sommerliche Tage. Überall wird die Ernte eingebracht und in Gasthäusern werden duftende Zwetschgenknödel serviert. Eine Zeit für die Sinne und auch Seelenzeit.  
In Kreistänzen und mit Texten, in der Stille und in verbundener Gemeinschaft nehmen wir Abschied vom Sommer und begrüßen die dunklere Jahreszeit.
- Leitung:** Regina Matz
- Termin:** Freitag, 20.09. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 22.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 20.08.2024
- Kosten:** EZ/VP 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 95,00 €
- 

## ■ Musik der Stille

- Inhalt:** Singend meditieren auf dem Weg der Gregorianik  
Die „Ruminatio“, das „Wiederkäuen“ eines biblischen Wortes, ist eine der ursprünglichen Weisen des Meditierens in der christlichen Tradition. Im gregorianischen Choral begegnen wir dem Klang des Wortes, wie er von Generation zu Generation in sinngeprägter Lautung weitergegeben wurde. Im Einüben in seine „Melodien“ – in lateinischer Sprache und auch in deutscher Übertragung – öffnen wir uns für die Begegnung mit dem Logos.
- Leitung:** Johannes Sell, Pfarrer i.R., Kontemplationslehrer (WFdK), Herborn
- Termin:** Freitag, 20.09. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 22.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 20.08.2024
- Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 100,00 €
- 

## ■ YO-GONG – eine Verbindung von Yoga und Qigong

- Inhalt:** Zwei Wege, ein Seminar. Unser Anliegen ist, die beiden klassischen östlichen Systeme für Körper und Geist zu verbinden. Wir üben die klassischen, statischen Asanas aus dem Yoga und die fließenden Bewegungen aus dem Qigong, eine wohltuende und sich ergänzende Praxis. Die körperlichen Übungen werden durch Meditation und Zeiten der Stille während unseres Wochenendes ergänzt. Für dieses Wochenende sind keine Vorkenntnisse notwendig!
- Leitung:** Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin Schwäbisch Gmünd  
Sabine Kunz, Qigong-Lehrerin Stuttgart
- Termin:** Freitag, 27.09. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 29.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 27.08.2024
- Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 140,00 €

## ■ Qigong und Wandern – eine ideale Kombination Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation

- Inhalt:** Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.  
Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*
- Leitung:** Gundi Schütz
- Termin:** Donnerstag, 03.10. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 06.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 03.09.2024
- Kosten:** EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 165,00 €
- 

## ■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

- Inhalt:** Meister Eckhart als Lehrer der Gelassenheit (Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen).  
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.  
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit  
*Weitere Informationen: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)*
- Leitung:** Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
- Termin:** Mittwoch, 09.10. (18.30 Uhr) – Sonntag, 13.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 09.09.2024
- Kosten:** EZ/VP: 320,00 €, DZ/VP: 268,00 €  
Kursgebühr: 140,00 €
- 

## ■ Qigong und Tanz

- Inhalt:** „Dem inneren Klang folgen und Neues willkommen heißen“  
Mit den fließenden und harmonischen Bewegungen des Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie.

Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern unsere Körperwahrnehmung und führen zur inneren Ruhe. Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen sind heilsame Methoden zur Eigenregulierung. Bei ruhigen meditativen Tänzen und schwungvollen Rhythmen finden wir unser inneres Gleichgewicht und die Kraft, Leichtigkeit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Edith Maria und Peter Moldering  
Termin: Freitag, 25.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 27.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 25.09.2024  
Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 130,00 €

---

### ■ Gelebte Achtsamkeit

Inhalt: Achtsamkeit - bedeutet nichts anderes, als ein bewusstes Leben zu führen. Ein bewusstes Leben bedeutet für uns gelebte Liebe zu uns selbst und zu unserer Umwelt, eine grundsätzliche Dankbarkeit und ein Leben im Hier und Jetzt. Achtsamkeit – schön und gut, aber wie integriert man sie am besten im Alltag? Wir sind ständig im Tun. Im Tun ist unsere Aufmerksamkeit im Außen. Und so ist es ganz natürlich, dass wir uns selber aus der Aufmerksamkeit verlieren. Deshalb wollen wir an diesem Wochenende wieder lernen uns mit uns selber zu verabreden. Zeit für uns mit Achtsamkeitsmeditationen mit und in der uns umgebenden Natur. Loslassen, zu uns finden mit Wahrnehmungsübungen uns und unsere Achtsamkeit leben.

Leitung: Christine Trautmann, Dischingen  
Entspannungs- und Kräutelerlebnispädagogin  
Termin: Freitag, 25.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 27.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 25.09.2024  
Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 90,00 €

---

### ■ Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation

Inhalt: -Schwingende Leichtigkeit-  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Chan Mi Gong ist eine besondere Richtung des Qigong, bei der die Wirbelsäule wellenartig, ohne Anstrengung bewegt wird. Eine feine Schwingung, die bis in die zelluläre Ebene fließt, führt in einen tief entspannten Zustand. Verspannungen in der Wirbelsäule können sich lösen und Energie strömt durch den ganzen Körper. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden geschmeidig, die inneren Organe und das Körpergewebe werden durchblutet. Abgerundet werden die Übungen durch Selbstmassage, Klopf- und Gehübungen und stille Meditation. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*

Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 31.10. (18.00 Uhr) –  
Sonntag, 03.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 30.09.2024

Kosten: EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 165,00 €

---

### ■ **Frieden finden – Einfache Aikido-Übungen und Zen-Meditation für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**Inhalt:** Frieden gehört zu den großen Hoffnungsbegriffen unserer Tage. Dabei ist zunächst in der Regel politischer Friede zwischen Staaten oder innerhalb einer Gesellschaft gemeint. Doch es gibt auch den inneren Frieden, den Ausgleich zwischen den verschiedenen Interessen, Wünschen, Bedürfnissen, Anforderungen und Anliegen in uns selbst. Innerer Friede ist eine Voraussetzung für gute Kommunikation. Doch Friede ist nicht einfach herstellbar, er geschieht. Unsere Aufgabe ist es, Bedingungen dafür zu schaffen.

Der Weg des Aikido (gewaltfreie Kampfkunst) hat sich von Anfang an als friedensstiftender Weg verstanden und den Zusammenhang zwischen Meditation und Frieden stellt bereits Meister Eckhart her. Diesen Anliegen wollen wir übeln folgen an diesem Wochenende und uns auf die Friedenswege des Aikido und der Meditation einlassen. Interessentinnen und Interessenten aller Altersstufen sind herzlich willkommen, Vorerfahrungen nicht erforderlich. Bequeme Bewegungskleidung (Budo- oder Trainingsanzug) ist hilfreich.

**Leitung:** Dipl. Theol. Ludger Bradenbrink, Erwachsenenbildner, Systemischer Organisations- und Lebensberater, Mediator, spiritueller Begleiter, seit über 30 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation

**Termin:** Freitag, 08.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 10.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 08.10.2024

**Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 80,00 €

---

### ■ **Feldenkrais-Wochenende – Bewusstsein durch Bewegung – innere Aufrichtung**

**Inhalt:** Wir widmen uns der inneren Aufrichtung, um leichter zu gehen, leichter zu sitzen, tiefer zu schlafen, im Gleichgewicht zu sein oder immer wieder einfach in die Mitte zu kommen. Ein dynamischer Rücken vermittelt Länge, Leichtigkeit und Schmerzfreiheit. Erleben von Bewegungsfluss statt Haltung, verfeinerte Wahrnehmung statt Anstrengung und freies und leichtes Körpergefühl.

**Leitung:** Ursula Mühleis-Jimenez

**Termin:** Freitag, 08.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 10.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 08.10.2024

**Kosten:** EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 120,00 €

---

### ■ **Bibliolog - Grundkurs**

**Inhalt:** Wie die Bibel lebendig wird Bibliolog ist ein niederschwelliger Weg, mit Gruppen unterschiedlichster Größe die Bibel gemeinsam neu zu entdecken. Verurzelt in der jüdischen Tradition des Midrasch ermöglicht Bibliolog auf spielerische Weise, die biblischen Texte lebendig werden zu lassen. Es ist faszinierend, wie rasch es gelingt, dass

Menschen – ob kirchlich sozialisiert oder nicht – in die uralten Geschichten eintauchen, sich von ihnen berühren lassen und ihre Aktualität ganz unmittelbar erfahren. Die klare Struktur und der kurze Zeitrahmen ermöglichen es, diese Methode in den verschiedensten Aufgabenfeldern (Katechese, Jugendarbeit, Religionsunterricht, Erwachsenenbildung, Gottesdienst...) einzusetzen. Eingeladen sind haupt- und ehrenamtlich Engagierte, die Erfahrung in der Leitung von Gruppen mitbringen. Die Fortbildung qualifiziert zum Arbeiten mit dieser Methode und schließt mit Zertifikat des Internationalen Bibliolog-Netzwerkes ab.

- Leitung: Benedikt Lang, Neresheimer Programm (Schönenberg)  
Referenten: Thurid Brümmel, Pastoralreferentin, Referat Theologische Weiterbildung mit Fachbereich Bibliolog (Erzd. Freiburg), Bibliologtrainerin  
Bernhard Götz, Pastoralreferent, Bibliologtrainer, Geistlicher Begleiter, Hospiz- und Palliativseelsorger  
Termin: Dienstag, 12.11. (14.30 Uhr) – Samstag, 16.11. (13.30 Uhr)  
Anmeldung beim Institut für Fort- und Weiterbildung [www.institut-fwb.de](http://www.institut-fwb.de)  
Kosten: Siehe Homepage für IFWB
- 

### ■ **Meditationskurs – Entspannen, Loslassen, Gewahrsein**

- Inhalt: Mit leichten Yoga-Übungen, Heilgebärden und Tiefenentspannung stimmen wir uns achtsam auf unseren Körper ein, lernen ihn besser kennen, achten und Spannungen loszulassen. Mit stiller Meditation, Gehmeditation im Gewahrsein und bewusstem Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks können wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren, erleben und unsere Selbstheilungskräfte stärken und erneuern. Meditative Kreistänze bringen uns in Schwung und ins innere Gleichgewicht. Der Kurs ist besonders geeignet für Anfängerinnen der Meditation, da in stille Sitzmeditation und geführte Meditation eingeführt wird und für Menschen, die gesundheitsbedingt Wege aus der Stressspirale suchen.  
*Weitere Informationen: [www.imlotundimfluss.de](http://www.imlotundimfluss.de)*  
Leitung: Angelika Winter-Meyer, Meditationslehrerin  
Termin: Donnerstag, 21.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 24.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 21.09.2024  
Kosten: EZ/VP: 240,00 €, DZ/VP: 201,00 €  
Kursgebühr: 105,00 €
- 

### ■ **Herausgeforderte Kinder & Herausgeforderte Eltern – Intensivseminar für Eltern**

- Inhalt: Dein Kind soll jede Chance im Leben haben, möglichst glücklich aufwachsen, sich mit seinen Talenten entfalten können und im Leben da draußen gut zurecht kommen. Dafür stehen die Eltern jeden Morgen auf, meist viel zu früh, und geben alles. Und trotzdem reicht es gefühlt nicht: Immer diese Diskussionen, kaum ein Tag ohne Streit, was ist denn eigentlich los bei uns? Friede, Freude, Weltuntergang bestimmen den Alltag.  
Dr. Nicole Wilhelm, familylab-Expertin für Familienberatung, gibt wesentliche Hintergrundinformationen, die

einen Perspektivwechsel ermöglichen und dabei helfen, die herausfordernden Verhaltensweisen von Kindern besser zu verstehen. Auf der Grundlage einer Gleichwürdigkeit und Akzeptanz der jeweiligen Unterschiedlichkeit – auch der Eltern – entstehen so neue Wege eines wertschätzenden Miteinanders: Der Kampfmodus kann verlassen und der Raum für die Bedürfnisse der ganzen Familie eröffnet werden.

Dieses Seminar wird dich als Mutter/Vater und als Mensch wachsen lassen! Ggf. wird bei der Veranstaltung eine Kinderbetreuung angeboten. Spannende Einblicke zu Frau Dr. Wilhelm finden Sie z. B. hier: [www.klett-kita.de/portal/interview-mit-nicole-wilhelm](http://www.klett-kita.de/portal/interview-mit-nicole-wilhelm)

- Leitung: Nicole Wilhelm ist Autorin, Gordon-Familientrainerin, Familylab-Seminarleiterin (Jesper Juul)
- Termin: Samstag, 23.11. (10.00 Uhr) – Sonntag, 24.11. (16.30 Uhr)  
Anmeldung bis 23.10.2024
- Kosten: EZ/VP: 123,50 €, DZ/VP: 110,50 €  
Kursgebühr: 85,00 €
- 

### ■ Wie ticke ich & warum?

Inhalt: Aus der Lebenslaufforschung kennt man die Hauptfaktoren, die das menschliche Verhalten in der Gegenwart beeinflussen: Gene, Hormone, Prägungen aus der Kindheit, die Beziehungssysteme im Privaten und Beruf sowie bedeutende lebensgeschichtliche Ereignisse. Sie alle zusammen wirken ein auf unsere Art zu denken und zu bewerten, auf unsere Entscheidungen und auch darauf, wie wir Gott sehen. Man spricht auch von Routinen, die in unserem Gehirn „tief gefurcht“ sind und nachhaltig auf unser emotionales und kognitives Verhalten einwirken – trotz aller Vorsätze zur Veränderung.

- Leitung: Wilfried Veeseer  
Seit vielen Jahren begleitet er in Seelsorge und Lebensberatung betroffene Menschen ([veeser.net](http://veeser.net)). Er ist Pfarrer i.R. und lange Jahre Ausbildungsleiter im Bereich von Seelsorge und Beratung.
- Termin: Freitag, 29.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 01.12. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 29.10.2024
- Kosten: EZ/VP: 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 195,00 €
- 

### ■ Tanzwochenende zum Advent

Inhalt: „Ein warmes Licht erfüllt den Raum“  
Der Advent – eine Zeit der Dunkelheit, der Kerzen, der Musik, der Besinnung.  
An diesem Wochenende wollen wir uns mit Kreistänzen, Musik, Texten, Körperübungen und Stillezeiten dem besonderen Zauber der Vorweihnachtszeit hingeben.  
Möge das warme Kerzenlicht nicht nur den Raum, sondern auch unser Herz erwärmen.

- Leitung: Regina Matz
- Termin: Freitag, 06.12. (18.00 Uhr) – Sonntag, 08.12. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 06.11.2024
- Kosten: EZ/VP 160,00 €, DZ/VP: 134,00 €  
Kursgebühr: 95,00