



**Jahresprogramm 2025**

**Exerzitien- und Gästehaus  
Kloster Marienrode**



## **HERZLICH WILLKOMMEN**

### **im Exerzitien- und Gästehaus Kloster Marienrode**

Liebe Freunde und Gäste unseres Klosters!

Sie halten das Jahresprogramm für das Jahr 2025 in Händen: ein vielfältiges Angebot, das neben verschiedenen Formen der Exerzitien auch Sabbat- und Thementage sowie geistliche Wochenenden umfasst.

Damit laden wir Sie ein, für einige Zeit bei uns einzukehren und einzuschwingen in den klösterlichen Rhythmus. Als Benediktinerinnen leben und beten wir in Marienrode im Geist des Heiligen Benedikt von Nursia. Ihm lag die Gastfreundschaft ganz besonders am Herzen. In dieser Tradition öffnen wir Ihnen die Tür unseres Hauses für Ihre Suche nach Gott.

Stille und Weite erwarten Sie hier – im durchbeteten Raum der Klosterkirche, im Gästehaus und unter freiem Himmel im Garten. Gerne stehen wir Ihnen für die Geistliche Begleitung zur Verfügung.

Es ist uns eine Freude, Sie als Kursteilnehmende oder als Einzelgast begrüßen zu dürfen.

Gemeinsam mit meinen Mitschwestern und allen Mitarbeitenden wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Jahr.

Sr. Maria Elisabeth Bucker OSB  
Leiterin des Exerzitienhauses

## Allgemeine Informationen

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für alle Kurse über unsere Homepage an [www.kloster-marienrode.de/gast/programm/](http://www.kloster-marienrode.de/gast/programm/)

### Anmeldeschluss:

Der Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Andere Anmeldefristen entnehmen Sie bitte der Beschreibung der Kurse.

### Anreise:

Bitte reisen Sie innerhalb der angegebenen Anreisezeiten an.  
**Eine Anreise außerhalb dieser Zeit ist nur nach vorheriger  
Absprache möglich.**

### Haus:

Unser Haus ist nicht barrierefrei. Die Gästezimmer liegen in der ersten und zweiten Etage. Einen Aufzug gibt es nicht.

### Verpflegung:

Gerne bieten wir Ihnen vegetarische und pescetarische Verpflegung sowie laktose- und glutenfreie Verpflegung an.

Bitte geben Sie diese Informationen gleich bei der Anmeldung mit an.

### Zimmer:

Unser Haus verfügt ausschließlich über Einzelzimmer.  
Am Abreisetag sind die Zimmer bis 9.30 Uhr zu räumen.  
Handtücher und Bettwäsche werden bereitgestellt.

*Fr. 27.12.2024 - Fr. 03.01.2025*

**"Schon entsteht etwas Neues, merkt Ihr es nicht?"**

Ignatianische Exerzitien zum Jahreswechsel

Die Tage zwischen den Jahren laden ein, sich in Stille und zur Meditation zurückzuziehen und dem Wort Gottes Raum zu schenken. Wir schauen zurück auf das alte Jahr und nehmen das neue Jahr in den Blick.

Elemente der Tage sind: Durchgängiges Schweigen, persönliche Meditationszeiten, tägliches Begleitgespräch, Körperwahrnehmungsübungen in der Gruppe, Teilnahme an der Eucharistiefeier der Schwestern. Nach der Anmeldung erfolgt ein Vorgespräch mit der Kursleiterin.

**\*\*Anmeldeschluss: 12.12.2024**

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Leitung: Birgit Bronner, Stuttgart

Kosten: 797,00 €

Beginn: 15:00 Uhr                      Ende: 10:00 Uhr

Anreise: bis 14:00 Uhr

*Fr. 24.01.2025 - So. 26.01.2025*

## **Quality time mit Gott: Ich hab' Zeit**

Hinführung zu einem ganzheitlichen Beten in Stille für alle Interessierten, Suchenden und Neugierigen

Quality time bezeichnet im Englischen die Zeit, in der ich lieben Menschen besondere Aufmerksamkeit schenke, eine wertvolle Zeit des absichtslosen Daseins, ohne dass etwas erreicht oder geleistet werden müsste.

Quality time am Beginn des neuen Jahres als eine Wertvoll-Zeit für sich selbst und das stille Geheimnis unseres Lebens, das wir GOTT nennen. Es begegnet uns in der Schöpfung, im Wort, in der Stille, im Du. Dafür müssen wir uns selbst unterbrechen und uns Nischen des Innehaltens schaffen. Wir sind eingeladen, mit Leib, Geist und Seele gegenwärtig zu sein.

Das Gästehaus des Klosters Marienrode mit seinem Meditationsraum und der umgebenden Natur lädt uns zu einer Erfahrungszeit ein: Stille, Schweigen und Achtsamkeit sind Zugänge zur Gegenwart im Hier und Jetzt. Wir üben das Lauschen nach innen, in der Wahrnehmung des Atems und unseres Leibes.

Für Interessierte, Suchende und Neugierige, die das neue, begonnene Jahr anders starten wollen und bereit sind, in der Stille sich selbst Zeit zu schenken.

Elemente des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen in der Natur, meditatives Gehen, einfache Leibübungen, Einheiten des schweigenden Sitzens, Impulse, Austausch, gemeinsame Mahlzeiten. Von Samstag bis Sonntagmorgen bleiben wir im Schweigen.

**Die Veranstaltung beginnt um 17:00 Uhr. Bitte reisen Sie rechtzeitig an!**

**Anmeldeschluss: 05.01.2025**

Zielgruppe: Alle Interessierten, Suchenden und Neugierigen

Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim

Kosten: 186,00 €; ermäßigt: 123,00 € (Auszubildende, Studierende, Geringverdienende)

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 25.01.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

### **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

**Sa. 25.01.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr**

## **Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode

Kosten: kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

**Fr. 31.01.2025 - So. 02.02.2025**

### **In Wahrheit ist es Liebe – Dankbarkeit**

"Und wäre Dankbarkeit das einzige Gebet, was Du je sprichst, es würde genügen" - Meister Eckhart

Wir entwickeln in diesem Seminar eine Haltung der Dankbarkeit dem Leben gegenüber und verbinden uns über unser Herz mit dem natürlichen Zustand der Fülle und des Friedens in uns. Wir feiern das Leben und lernen dabei, uns in den Schritten der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg lebensbereichernd



auszudrücken. Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen uns, in Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

Elemente: Theoretische Einführung, Anleitung zur Gruppenarbeit und Rollenspielen, Meditationen, Stille und Spüren, Spaziergänge und Austausch.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Dr. Ulrike Hankötter, Neuenkirchen

Kosten: 369,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 14:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

***Do. 06.02.2025, 09:30 Uhr - 17:00 Uhr***

### **Oasentag**

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

Elemente: Orientierung an einem biblischen Text, gemeinsames meditatives Sitzen, Möglichkeit der persönlichen Begleitung.

Zielgruppe: Interessierte Einzelpersonen und/oder Gruppen

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

Kosten: 40,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

*Mo. 10.02.2025 - So. 16.02.2025*

## **Kontemplative Exerzitionen**

Wir sitzen in der Stille. Im Lauschen auf den Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes.

Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, abendliche Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Kontemplative Exerzitionen nach dem Grieser Weg.

Diese intensive Form der Exerzitionen setzt eine psychische Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Heidi Eilinger, Lasalle Haus Bad Schönbrunn

Kosten: 634,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

**Mo. 17.02.2025 - Fr. 21.02.2025**

## **Qi-Gong-Woche**

"Sorge für Deinen Körper, dass deine Seele Lust hat darin zu wohnen"- Teresa von Avila

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren. Der Gegenwart Gottes zu lauschen, weitet den Geist und ermöglicht neue Klarheit. Der natürliche Atem kommt in Fluss und die Lebenskraft wird gestärkt.

Elemente: Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Die Qi Gong-Praxis der "18 Bewegungen" steht klar im Vordergrund. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter.

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 627,00 €

Beginn: 15:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: bis 14:00 Uhr

**Fr. 21.02.2025 - So. 23.02.2025**

## **Der Weg in die Stille**

### Einübung in die Meditation im Stil des Zazen

"Mein Herz denkt an Dein Wort: Suchet mein Angesicht!" - Psalm 27

Die Meditation im Stile des Zazen eröffnet auch dem suchenden Christen den Weg zu einer neuen Gottesbeziehung. Wir üben uns ein in die reine Gegenwart und werden immer mehr zur leeren Schale, die sich still und absichtslos der Fülle des LEBENS entgegenhält. Verschiedene Übungen aus der Leib- und Atemarbeit können dazu beitragen, unser Grundvertrauen zu stärken und uns ermutigen, die inneren Widerstände gegen das Loslassen aufzugeben. Elemente: Einübung in Haltung, Spannung und Atmung des Zazen; Hören in der Stille; Bewegungsmeditation; Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit).

Der Kurs findet im Schweigen statt. Es wird die Bereitschaft erwartet, sich voll und ganz darauf einzulassen.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 296,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 22.02.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

## **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Sa. 08.03.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*



## **Sitzen in der Stille**

Hinführung zu Kontemplation und Herzensgebet

Viele Menschen suchen einen einfachen Weg zu Gott. Die Stille ist eine besondere Lehrmeisterin in dieser Suche. Die Hinführung zum Sitzen in der Stille, dem Herzensgebet, gemeinsame Schweigezeiten, Austausch und ein abschließender Gottesdienst prägen den Tag, um diese Form des Daseins in der Stille (Jesusgebet, Kontemplatives

Gebet - Grieser Weg nach P. Franz Jalics SJ) kennen zu lernen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, lediglich die Offenheit, sich auf diesen Weg einzulassen.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Fr. 14.03.2025 - So. 23.03.2025*

### **Kontemplative Exerziten**

Exerziten als Hinführung zum Jesus-Herzensgebet und in eine kontemplative Lebenshaltung

Das Herzensgebet ist ein christlicher Weg der Meditation: Es geschieht in der Wahrnehmung des Lebens um uns und in uns, in der Übung des einfachen Daseins, in der hörenden Aufmerksamkeit, in der Offenheit für die Gegenwart des lebenspendenden Gottes. Die kontemplativen Exerziten sind eine Einübung in diese Ausrichtung. Die Tage finden statt in durchgehendem Schweigen. Elemente sind: die Wahrnehmung der Natur, Übungen zur Körperwahrnehmung, Einübung in die stille Meditation, Impulse aus der biblischen Botschaft, das Angebot von Einzelgesprächen zur Begleitung, die mögliche Teilnahme an einzelnen Gebetzeiten im Benediktinerinnenkonvent. Zielgruppe: Erwachsene aller Generationen; mit oder ohne Erfahrung im kontemplativen Gebet; bei Erstanmeldung kann ein telefonisches Vorgespräch mit der

Exerzitienbegleitung stattfinden; für die Teilnahme ist psychische Stabilität erforderlich.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten  
Leitung: Klara Koller, München; Dr. Siegfried Kleymann,  
Münster  
Kosten: 1049,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 11:00 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Mo. 24.03.2025 - So. 30.03.2025*

### **Kontemplative Exerzitien** Sechs Tage in der Stille

Kontemplative Exerzitien führen durch Übungen der Wahrnehmung von Natur, Körper und Atem in ein einfaches Dasein vor Gott. Wir sitzen in der Stille. Im inneren Lauschen auf den heiligen Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes. Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, die Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Diese intensive Form der Exerzitien setzt eine psychische Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten  
Leitung: P. Jeremias Marseille OSB Cam, Eremo St. Romuald;  
Elisabeth Beckers, Paderborn

Kosten: 603,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen  
Beginn: 14:30 Uhr Ende: 10:00 Uhr  
Anreise: bis 13:30 Uhr



*Mo. 31.03.2025 - Mo. 07.04.2025*

## **Ikonenschreiben**

### Engel

Durch das Ikonenmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und so der orthodoxen Spiritualität begegnen.

Die Ikone entsteht in einem Prozess aufeinanderfolgender Phasen. So werden die Teilnehmenden vertraut gemacht mit den einzelnen Arbeitsprozessen: Übertragung der Vorzeichnung auf grundiertes Brett, Vergoldung, Erschließung der Ikone, Auflichten der Gewänder, Malen des Inkarnates: Gesichter, Hände, Füße.

Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmtechnik. Das Ikonenschreiben ist Gebet und Meditation. So beginnen wir das Malen täglich mit einem geistlichen Impuls und unsere Schreibzeiten sollen ganz eingebettet sein in den Gottesdienst und das Stundengebet der Schwestern.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: P. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau  
Kosten: 768,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 10:00 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



**Sa. 05.04.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr**

## **Online - Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode

Kosten: kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

**Mo. 07.04.2025 - So. 13.04.2025**

## **Ignatianische Einzelexerzitien**

Exerzitien sind eine längere Übungszeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben zu begegnen, um im betenden Umgang mit dem Wort Gottes die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen und das Leben neu auszurichten.

Elemente: Teilnahme an der täglichen Eucharistiefeier, biblische Impulse, tägliches Begleitgespräch, durchgehendes Schweigen, 4 Stunden des persönlichen Betens

Zielgruppe: Erwachsene mit Exerzitien Erfahrung,, Vorgespräch erbeten

Leitung: Marion Lütge, Northeim

Kosten: 628,00 €

Beginn: 15:00 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr

Anreise: bis 14:00 Uhr

***Mo. 07.04.2025 - So. 13.04.2025***

### **Kontemplative Exerzitien**

Wir sitzen in der Stille. Im Lauschen auf den Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes.

Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, abendliche Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Kontemplative Exerzitien nach dem Grieser Weg.

Diese intensive Form der Exerzitien setzt eine psychische Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr.  
Victoria Kunst OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: 634,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Do. 24.04.2025, 09:30 Uhr - 17:00 Uhr*

### **Oasentag**

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

Elemente: Orientierung an einem biblischen Text, gemeinsames meditatives Sitzen, Möglichkeit der persönlichen Begleitung.

Zielgruppe: Interessierte Einzelpersonen und/oder Gruppen  
Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: 40,00 €  
Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

*Fr. 25.04.2025 - So. 27.04.2025*

## **Tanz in den Mai** Sakrale und meditative Tänze

An diesem Wochenende wollen wir vom Winter Abschied nehmen und den Mai als Monat des Neubeginns und des Aufbruchs begrüßen. Die aufblühende Natur ist ein Sinnbild dessen, was auch im Inneren des Menschen geschehen kann. In der christlichen Tradition gilt Maria als der frühlingshafte Mensch, da sie das neue LEBEN in die Welt brachte. Alle traditionellen Frühlingstänze können von daher auch als Marientänze verstanden werden. Und so sollen wir in diesem Kurs ebenfalls versuchen, dem neuen LEBEN in uns noch mehr Raum zu geben und es mit freudigen Tanzschritten begrüßen. Elemente: Traditionelle Tänze und Gesänge, Choreographien nach moderner und klassischer Musik; Energieübungen aus dem Qigong Yangsheng; Stundengebete und Eucharistiefeiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit).

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Barbara Knoche, Fröndenberg

Kosten: 296,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 26.04.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

## **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Fr. 02.05.2025 - So. 04.05.2025*



## **Rhythmus-Atem-Bewegung**

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

Die Übungen, die meist auf dem Boden liegend ausgeführt werden, beruhen auf klaren anatomischen Grundlagen. Das oft schlafende Körperbewusstsein wird geweckt, Spannungen können sich lösen. Der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist wird gestärkt und kommt in die ihm gemäße Ordnung.

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Dr. Annette Schleinzer, Dingelstedt-Röderhof  
Kosten: 296,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

**Fr. 02.05.2025 - So. 04.05.2025**

### **Mein Glaube und seine Geschichte**

Glaube steht für Geborgenheit und das Versprechen auf „ein Leben in Fülle“. Allergings: Glauben ist ein dynamischer Prozess. Wir suchen, hadern, hoffen und wagen zu glauben. Glaube ist als eher „wie ein Senfkorn“, das wächst. Bei jedem glaubendem Menschen. Unsere Frage soll sein: Was ist aus *meinem* Senfkorn geworden? Wie hat sich *mein* Glaube in den verschiedenen Lebensphasen entfaltet und welche Möglichkeiten auf ein Leben in Fülle stecken in ihm?

In klösterlicher Umgebung haben wir Zeit und Raum diesen Fragen nachzugehen. Herzlich willkommen!

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Christiane Aßmann, Hildesheim  
Kosten: 286,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Do. 08.05.2025 - So. 11.05.2025*

## **Kontemplative Exerziten**

Kontemplative Exerziten führen durch Übungen der Wahrnehmung von Natur, Körper und Atem in ein einfaches Dasein vor Gott. Wir sitzen in der Stille. Im inneren Lauschen auf den heiligen Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes. Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, die Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Diese intensive Form der Exerziten setzt eine psychische Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Leitung: P. Jeremias Marseille OSB Cam, Eremo St. Romuald;  
Sr. Mirjam Grote OSB, Burg Dinklage

Kosten: 296,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

Beginn: 14:00 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr

Anreise: bis 13:00 Uhr

*Fr. 16.05.2025 - So. 18.05.2025*

## **"Ich möchte vergeben!"**

Workshop zum Vergeben von Verletzungen in zwischen-  
menschlichen Beziehungen

Es gibt kein unverletztes Leben. Manche Verletzung rührt an eine tiefe Wunde. Was dann?

An diesem Wochenend-Workshop können Teilnehmende unter Anleitung in einem geschützten Rahmen und einem gestalteten Prozess ihr Vergebungsthema bearbeiten und die Last der Nicht-Vergebung in einem Abschlussritual abgeben.

Dr. Strauss entwickelte ein Modell mit sechs Phasen der Vergebung, das therapeutische und christlich-spirituelle Inhalte miteinander verbindet. Der Workshop führt in die Praxis der sechs Schritte der Vergebungsarbeit ein und eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Vergebungsweg zu gehen. Die Arbeit findet in Groß- und Untergruppen statt.

**\*\*Voraussetzung für die Teilnahme:**

Mitbringen eines eigenen Verletzungs- bzw. Vergebungsthemas Die Arbeit an der eigenen Vergebung erfordert Entschlossenheit, Empathie, Selbstdifferenziertheit und eine stabile Psyche.\*\*

Der Arzt, Neurologe und Psychotherapeut Dr. Konrad Stauss erkannte als Leiter einer psychosomatischen Klinik das Vergebungsthema als Schlüssel für gelungene menschliche Beziehungen:

"Jeder Mensch trägt Beziehungsverletzungen in und mit sich. Diese inneren Wunden können zu einer Art innerer Vergiftung führen, zu



Zorn, Wut, Ohnmacht, Freud- und Kraftlosigkeit, zu Verhärtung. Verletzungen werden weitergegeben, ein Opfer-Täter-Reigen wird in Gang gesetzt. Vergebungsarbeit kann ein Weg sein, sich der eigenen Verletzungen bewusst zu werden, damit umzugehen, sie heilen zu lassen, die Last der Nichtvergebung abzulegen und die Wunde ins Leben zu integrieren. Dem Menschen, der die Verletzung verursacht hat, wird die Macht entzogen, im Inneren der Verletzten zu wirken. Eine Macht, die ihm/ihr nicht zusteht! Durch solch eine Lösung kann Heilung und Lebenskraft freigesetzt werden".

**Die Veranstaltung beginnt um 17.00 Uhr. Bitte reisen Sie rechtzeitig an!**

**Anmeldeschluss: 22.04.2025**

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Mechthild Samson-Ohlendorf & Stephan Ohlendorf,  
Hildesheim

Kosten: 186,00 €; ermäßigt: 123,00 € (Auszubildende,  
Studierende, Geringverdienende)

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 17.05.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

### **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis

sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr



*Fr. 23.05.2025 - So. 25.05.2025*

## **Der Weg des Bogens** Einübung in das meditative Bogenschießen

Im Loslassen liegt die Freiheit. Festhalten schafft Leid.

Während Pfeil und Bogen ursprünglich bei der Jagd und in der Kriegsführung der alten Völker eingesetzt wurden, wird das Bogenschießen heutzutage von vielen Menschen auf ihrem geistigen und spirituellen Entwicklungsweg praktiziert.

Das harmonische Wechselspiel von Anspannung und Entspannung kann dazu beitragen, sich wieder neu auf die Grundbewegung des Lebens einzulassen, die aus ständigem Vergehen und Neuwerden besteht. Geschossen wird mit europäischen Sportbögen.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg  
Kosten: 311,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Mo. 26.05.2025 - Mi. 28.05.2025*



## **Muss nur noch kurz die Welt retten**

Auszeit für Mitarbeitende und Engagierte im kirchlichen Dienst

"Muss nur noch kurz die Welt retten

Danach flieg ich zu dir

Noch 148 Mails checken

Wer weiß, was mir dann noch passiert

Denn es passiert so viel

Muss nur noch kurz die Welt retten

Und gleich danach bin ich wieder bei dir..."

Tim Bendzko besingt den Alltag, wie wir ihn erleben: Alles dreht sich, wird immer schneller, komplizierter und komplexer. Was ist meine Antwort darauf? Kann ich aus dem Alltag aussteigen? Kann ich abschalten? Was gibt mir Halt in dieser bewegten Welt?

**"Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, sich selbst aber verliert." (Jesus)**

Wir nehmen uns drei Tage eine Auszeit und wollen uns lösen von unserem Alltagsgeschäft. Es soll kein Stillstand werden! Wir wollen miteinander in Bewegung kommen und gleichzeitig innehalten, um Halt zu finden. Wie das geht? Wir entdecken durch angeleitete Kreis-Tänze und Körperwahrnehmung, wie wir unsere Mitte finden und wieder ins Lot kommen. Dabei helfen uns biblische Impulse, Austausch, ganzheitliches Gebet, Einführung in die Stille und Zeiten des Schweigens. Wir kommen in Kontakt mit dem Grund unseres Lebens, der uns trägt. Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, bedarf es neben Offenheit und Neugier auch die Bereitschaft, körperliche Bewegungen und Kreis-Tänze auszuprobieren in einem leistungsfreien Raum.

**"Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen." (Sokrates)**

**Hinweis:** Für diese spirituelle Auszeit (Exerzitien) erhalten Mitarbeitende des Bistums Hildesheim eine dreitägige Dienstbefreiung nach AVO §30 Abs.5. Die Dienstbefreiung kann noch Rücksprache mit den Dienstvorgesetzten durch das neue Qualifizierungsformular in der Personalabteilung beantragt und genehmigt werden.

**Anmeldeschluss: 05.05.2025**

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Sigi Fehst und Stephan Ohlendorf, Team Spiritualität  
Bistum Hildesheim  
Kosten: 211,00 €; ermäßigt: 139,00 € (Auszubildende, Studierende, Geringverdienende)

Beginn: 10:00 Uhr                      Ende: 16:00 Uhr  
Anreise: bis 09:30 Uhr



**Mo. 02.06.2025 - Fr. 06.06.2025**

## **Qi-Gong-Woche**

"Sorge für Deinen Körper, dass deine Seele Lust hat darin zu wohnen"- Teresa von Avila

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren. Der Gegenwart Gottes zu lauschen, weitet den Geist und ermöglicht neue Klarheit. Der natürliche Atem kommt in Fluss und die Lebenskraft wird gestärkt.

Elemente: Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Die Qi Gong-Praxis der "18 Bewegungen" steht klar im Vordergrund. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter.

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 627,00 €

Beginn: 15:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: bis 14:00 Uhr

**Do. 05.06.2025, 09:30 Uhr - 17:00 Uhr**

## **Oasentag**

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

Elemente: Orientierung an einem biblischen Text, gemeinsames meditatives Sitzen, Möglichkeit der persönlichen Begleitung.

Zielgruppe: Interessierte Einzelpersonen und/oder Gruppen

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

Kosten: 40,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

**Fr. 06.06.2025 - Di. 10.06.2025**



## **In der Mitte des Schweigens** Intensivkurs im Stil des Zazen

"Hock Dich hin und überlasse Dich ohne alle Künstlichkeit mit Leib und Seele dem Wirken des Weges" - Dogen Zenji

Alle spirituellen Traditionen kennen die sog. Übungswege, die dem Menschen auf seiner Suche nach Ganzheit Halt und Richtung geben. Einer dieser traditionellen Übungswege ist das Sitzen in der Stille, das auch den Christen bei der Vertiefung seines Glaubens unterstützen kann. In Anlehnung an das japanische Sesshin verbringen wir gemeinsam mehrere Tage im Schweigen, um uns für die "Herz-Geist-Berührung" öffnen zu lassen. Der streng ritualisierte

Tagesablauf wird uns dabei unterstützen. Elemente: Täglich 10 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Hören in der Stille, Einzelgespräche mit dem Kursleiter, kleine Teezeremonie, Arbeit im Gartenbereich, Stundengebete und Eucharistiefiern in der Klosterkirche (Teilnahmemöglichkeit)

Zielgruppe: Erwachsene mit Vorerfahrungen; ggf. ist ein Vorgespräch mit dem Kursleiter erforderlich

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 592,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Fr. 13.06.2025 - So. 15.06.2025*



**"Macht doch mal was für Männer!"**  
Wie erleben Männer ihre Beziehung zu Gott?

"Macht doch mal was für Männer!" So oder ähnlich haben uns Männer immer wieder vor Jahren angesprochen, weil sie das Gefühl hatten, dass bei den Angeboten im Exerzitenhaus für sie noch nicht das Passende dabei war. Nach zwei Kursen in 2023 und 2024 wollen wir auch dieses Jahr ein eigenes Wochenende für Männer anbieten. Weil es das braucht.

Wir kommen in Bewegung, mit uns selbst, als Gruppe, in der Natur, kraftvoll, im Ringen mit Gott und dem Leben.

Elemente des Kurses sind: Impulse, Körperarbeit, Bibliodrama und Austausch; In- und Outdoor.

**Die Veranstaltung beginnt um 17.00 Uhr. Bitte reisen Sie rechtzeitig an!**

**Anmeldeschluss: 18.05.2025**

Zielgruppe: Interessierte Männer  
Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim; Spiritual Pastor  
Klemens Teichert, Hildesheim  
Kosten: 186,00 €; ermäßigt: 123,00 € (Auszubildende,  
Studierende, Geringverdienende)  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

***Sa. 14.06.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr***

### **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene



Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr.  
Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke  
OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Sa. 14.06.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr*



## **Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode

Kosten: kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

*Fr. 04.07.2025 - So. 13.07.2025*

## **Kontemplative Exerzitien**

Neun Tage in der Stille

Kontemplative Exerzitien führen durch Übungen der Wahrnehmung von Natur, Körper und Atem in ein einfaches Dasein vor Gott. Wir sitzen in der Stille. Im inneren Lauschen auf den heiligen Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes. Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, die Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Diese intensive Form der Exerzitien setzt eine psychische Belastbarkeit, sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Leitung: P. Jeremias Marseille OSB Cam, Kloster St. Romuald;  
Sr. Johanna Schulenburg CJ, Wien

Kosten: 905,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

**Mo. 14.07.2025 - Fr. 18.07.2025**

## **In Wahrheit ist es Liebe - Selbstliebe**

Einführung in die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall  
Rosenberg

„Starte mit der Liebe zu dir selbst, und dann lass die Menschen um  
Dich herum sich an Deinem Glanz erwärmen“ - Yogi Bhajan

Sich selbst bedingungslos anzunehmen, ist die besondere  
Herausforderung in diesem Seminar.

Wir erspüren, was in uns lebendig ist und uns gut tut, und lernen, uns  
in den Schritten der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall  
Rosenberg lebensbereichernd auszudrücken und für uns einzustehen.  
Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen uns, in  
Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

Elemente: Theoretische Einführung, Anleitung zu Gruppenarbeit und  
Rollenspielen, Meditationen, Stille und Spüren, Spaziergänge und  
Austausch.

**Das Seminar beginnt um 17.00 Uhr - eine Anreise ist ab 13.00 Uhr  
möglich.**

Dieses Seminar ist im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung als  
Bildungsurlaub in Niedersachsen unter VA B24-124868-38  
anerkannt.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und  
Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Ulrike Hanskötter, Neuenkirchen

Kosten: 693,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 14:00 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



*Fr. 18.07.2025 - So. 20.07.2025*

### **Letting Go - Die Kunst des Loslassens**

Solang du in dir selber nicht zuhause bist, bist du nirgendwo zuhaus.  
Peter Horton

"Lass doch einfach mal los!" Wie viele von uns mögen diesen gut gemeinten Rat in einer schwierigen Lebenssituation wohl schon gehört haben? Und wie viele mussten dann feststellen, dass das gar nicht so "einfach" zu bewerkstelligen ist. Schon gar nicht durch einen inneren Befehl. Denn wer wirklich loslassen möchte, muss sich einlassen können. Beides gehört untrennbar zusammen. Deshalb wollen wir in diesem Kurs versuchen, neue Erfahrungsräume in uns selbst aufzuschließen, ganz praktisch und ohne esoterische Geheimniskrämerei. Dann befinden wir uns auf dem Übungsweg vom gegenständlichen zum inständlichen Bewusstsein und folgen der Schwerpunktverlagerung vom "Kopf" in den "Bauch". Wir lassen uns ein. Und wenn dann womöglich irgendwann einmal "jene unaussprechliche Stimme gehört werden kann, die keine Worte hat" (Meister Eckhart), dürften wir endlich ganz zuhause angekommen sein...

Kursinhalte: Basisübungen aus den asiatischen Kampfkünsten (Kyudo, Iaido, Karate) Leibspürübungen im Stehen, Sitzen und

Liegen Sitzen in der Stille im Stile des Zazen Eucharistiefiern und Stundengebete in der Klosterkirche (Teilnahmemöglichkeit)

Es handelt sich nicht um einen strengen Schweigekurs, aber er wird ein achtsamer Umgang mit dem Wort erwartet.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 311,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Fr. 25.07.2025 - So. 03.08.2025*

### **Ignatianische Einzelexerziten**

Diese Exerziten wollen helfen, den eigenen Weg zu finden und die Einladung aus dem Exerzitenbuch des Ignatius von Loyola aufzugreifen: "Jesus je mehr kennen zu lernen, lieben zu lernen, um ihm so besser nachzufolgen." (vgl. Exerzitenbuch 104).

Dazu dienen folgende grundlegende Elemente:

Das durchgehende Schweigen unterstützt den Weg in die Tiefe, dorthin, wo wir mit unserer Sehnsucht, mit dem Grundziel unseres Lebens in Berührung kommen In den täglichen persönlichen Gebetszeiten und in der gemeinsamen Feier der Eucharistie wächst die Beziehung zu Gott, zu Jesus Christus Das Begleitgespräch bietet Raum, die Lebenswirklichkeit des Exerzitanten / der Exerzitantin gemeinsam anzuschauen und den nächsten Schritt für den

persönlichen Gebetsweg zu finden Auch die Übungen zur Leibwahrnehmung helfen, ganzheitlich aufmerksamer zu werden für die Wirklichkeit

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der GCL-Arbeit genutzt werden.

Zielgruppe: Erwachsene mit Vorerfahrungen

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode; Anna Maria Wielenberg, Wilhelmshaven

Kosten: 782,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zzgl. 270,00 € Kursgebühr

Beginn: 17:00 Uhr Ende: 11:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 02.08.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr*



## **Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: kostenlos  
Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr



**Mo. 04.08.2025 - Mi. 06.08.2025**

### **Ent-Scheidungen (Schwertarbeit mit Bokken und Katana)**

„Ich bin nicht gekommen, den Frieden zu bringen, sondern das Schwert“ - Mt 10,34

Immer wieder geraten wir in Situationen, die uns Entscheidungen von unterschiedlicher Tragweite abverlangen. Manchmal fällt es uns leicht, diese Entscheidungen zu treffen, zuweilen aber auch unsagbar schwer, ohne das wir einen triftigen Grund dafür nennen könnten. Dann treten wir auf der Stelle, kommen innerlich und äußerlich nicht weiter, obwohl wir deutlich spüren, dass eine Veränderung angesagt ist. Die Arbeit mit dem Schwert kann uns dabei helfen, unserer eigenen Wahrheit wieder etwas näher zu kommen. Wir schneiden uns den Weg zu uns selbst gleichsam frei, um den Herausforderungen des Alltags mit Klarheit und innerer Kraft besser begegnen zu können. Mit dem Schwert nehmen wir also auch unser Leben selbst in die Hand - demütig und entschlossen zugleich... Wir üben in Einzel- und Partnerarbeit sowohl mit dem Bokken (jap. Holzschwert) als auch mit dem Katana (jap. Stahlschwert). Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen  
Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 311,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



**Fr. 15.08.2025 - So. 17.08.2025**

## **Der Weg des Bogens** Einübung in das meditative Bogenschießen

Im Loslassen liegt die Freiheit. Festhalten schafft Leid.

Während Pfeil und Bogen ursprünglich bei der Jagd und in der Kriegsführung der alten Völker eingesetzt wurden, wird das Bogenschießen heutzutage von vielen Menschen auf ihrem geistigen und spirituellen Entwicklungsweg praktiziert.

Das harmonische Wechselspiel von Anspannung und Entspannung kann dazu beitragen, sich wieder neu auf die Grundbewegung des Lebens einzulassen, die aus ständigem Vergehen und Neuwerden besteht. Geschossen wird mit europäischen Sportbögen.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen  
Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg  
Kosten: 311,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



*Sa. 16.08.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

## **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Fr. 29.08.2025 - So. 31.08.2025*



## **"Wir beide - und mehr!"**

Auszeit für Paare

Was passiert, wenn wir als Paar unseren Alltag loslassen und uns ein Wochenende Zeit nehmen, um ganz präsent zu sein und ein Mehr in unseren Beziehungen zu entdecken? Wie ist es als Paar einen geistlichen Übungsweg zu gehen - für sich und gemeinsam? Können wir zusammen schweigen und Stille erleben? Wir folgen der Zusage Jesu: "Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammenkommen, da bin ich in ihrer Mitte." (Mt 18,20) Liebe übersteigt die Vernunft und

unser Wissen. Unbedingte Liebe grenzt ans andere, ans Wunderbare, an Unverfügbare. Elemente:

Impulse in der Gruppe zu Bibeltexten und Stille Einführung in meditatives Sitzen und Gehen Wahrnehmungsübungen und einfache Leibarbeit Einzelzeiten, Austausch als Paar und in der Gruppe  
Voraussetzungen: Offenheit und Bereitschaft, sich auf diese Form der geistlichen Auszeit einzulassen Unterbringung in Einzelzimmern. Für Paare, die bereit sind, über ihre Sehnsucht und Glaubenserfahrung zu sprechen. Nicht geeignet für Paare in akuter, schwerer Konfliktsituation.

**Die Veranstaltung beginnt um 17.00 Uhr. Bitte reisen Sie rechtzeitig an!**

**Anmeldeschluss: 03.08.2025**

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Mechthild Samson-Ohlendorf und Stephan Ohlendorf, Hildesheim  
Kosten: 186,00 €; ermäßigt: 123,00 € (Auszubildende, Studierende, Geringverdienende)  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

**Sa. 06.09.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr**

## **Online - Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode

Kosten: kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

**Mi. 10.09.2025 - So. 14.09.2025**

## **Den inneren Kompass ausrichten**

Kontemplative Exerzitien für Einsteiger, Neugierige, Suchende

"Christen haben es gut! Sie haben in Jesus Christus einen inneren Kompass, an dem sie sich ausrichten können." (C.G. Jung) Wie kann ich das verstehen? Oder besser: Wie erfahren? Ist Jesus Christus vielleicht gar nicht weit weg, sondern auch in meinem inneren Menschsein zu finden? Welche Kräfte wirken in mir und wie kann ich sie unterscheiden? Oder: Wie kann ich mich im guten Sinne

"einnorden", und welche "Instrumente" sind dabei hilfreich?

Christsein ist für uns ein Lebensstil, eine Haltung, in der sich unser Selbst-, Welt- und Gottesbild widerspiegeln und in unserem Verhalten seinen Ausdruck findet. In unserem Kulturkreis haben wir es oft schon verlernt, auf unser Herz zu achten und dabei eine hörende Haltung einzunehmen, die bereit ist, sich überraschen zu lassen. Es ist die Haltung der Kontemplation. Sie zeigt uns einen ganzheitlichen, einfachen Weg der Verbundenheit mit allen und allem. In diesen fünf Tagen bieten wir besonders Einsteigern, Neugierigen und Interessierten einen Erfahrungsraum, um christliche Meditation kennenzulernen, wie wir sie vom Jesuitenpater Franz Jalics als Herzensgebet gelernt haben. Die Tage finden in durchgängigem Schweigen statt.

Elemente:

Impulse zur Heiligen Schrift, zu Kontemplation und zur Stille  
Einführung in meditatives Sitzen und Gehen in der Gruppe  
Gemeinsames Schweigen, Wahrnehmungsübungen und einfache  
Körperarbeit Einzelzeiten draußen in der Natur oder am geeigneten  
Ort Täglicher Austausch und Begleitgespräche Vorkenntnisse sind  
nicht erforderlich, wichtiger ist die Offenheit und Bereitschaft, sich  
auf den Weg des Herzens zu begeben und sich in der Zeit begleiten zu  
lassen.

**Die Veranstaltung beginnt um 17.00 Uhr. Bitte reisen Sie  
rechtzeitig an!**

**Anmeldeschluss: 17.08.2025**

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Mechthild Samson-Ohlendorf und Stephan Ohlendorf,  
Hildesheim

Kosten: 372,00 €; ermäßigt: 246,00 € (Auszubildende,  
Studierende, Geringverdienende)  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Do. 11.09.2025, 09:30 Uhr - 17:00 Uhr*

### **Oasentag**

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

Elemente: Orientierung an einem biblischen Text, gemeinsames meditatives Sitzen, Möglichkeit der persönlichen Begleitung.

Zielgruppe: Interessierte Einzelpersonen und/oder Gruppen  
Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: 40,00 €  
Beginn: 09:30 Uhr Ende: 17:00 Uhr

*Sa. 13.09.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

### **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr

Ende: 16:30 Uhr

*Mo. 15.09.2025 - So. 21.09.2025*

### **Kontemplative Exerzitien**

Sechs Tage in der Stille

Kontemplative Exerzitien führen durch Übungen der Wahrnehmung von Natur, Körper und Atem in ein einfaches Dasein vor Gott. Wir sitzen in der Stille. Im inneren Lauschen auf den heiligen Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes. Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, die Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Diese intensive Form der Exerzitien setzt eine

psychische Belastbarkeit, sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

- Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten
- Leitung: P. Jeremias Marseille OSB Cam, Kloster St. Romuald;  
Elisabeth Beckers, Paderborn
- Kosten: 603,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen
- Beginn: 14:30 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr
- Anreise: bis 13:30 Uhr

*Mi. 24.09.2025 - So. 28.09.2025*

### **West-Ost-Wallfahrt zum Kloster Huysburg**

Um des friedlichen Mauerfalls im Jahr 1989 zu gedenken, begibt sich seit 2009 jährlich eine Gruppe von Pilgern aus vielen Teilen Deutschlands auf eine Fußwallfahrt vom Kloster Marienrode zum Benediktinerkloster auf der Huysburg. Drei Tage nehmen wir uns für die Fußwallfahrt Zeit. Das Miteinander ist zunächst vom "Gehen", vom gemeinsamen Gebet und von den zwanglosen Gesprächen geprägt. Unterwegs gibt es mehrfach Stationen mit Gebet, Schweigen und Hören. Sie sollen helfen, dass die Tage zu einem Weg mit Gott werden.

Die Etappen bewegen sich zwischen 20-25 Kilometern. Unser Weg führt vom Kloster Marienrode nach Lamspringe, über die ehemalige Zonengrenze nach Osterwieck und schließlich auf den Huy zum Kloster Huysburg. Die Wallfahrt endet am Sonntag nach dem

Mittagessen. Ein Begleitteam sorgt für das leibliche Wohl und transportiert das große Gepäck.

Hinweis vom Veranstalter: für die Wallfahrt gibt es Doppelzimmer und nur einige Einzelzimmer. Die Übernachtung im Einzelzimmer im Hotel in Osterwieck kostet 50 € pro Person zusätzlich.

Zielgruppe: Am Pilgern interessierte Erwachsene  
Leitung: Br. Hubert Wachendorf OSB, Huysburg; Andrea Masch, Hamburg  
Kosten: 325,00 € + 50 € EZ-Zuschlag  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



**Fr. 26.09.2025 - So. 28.09.2025**

**"Wenn am Ende der Kraft noch so viel Leben übrig ist ..."**  
Lebensgestaltung zwischen Einsicht und Energie

Mit dem eigenen Leben zurande zu kommen, ist meist weniger eine Frage der Erkenntnis als vielmehr der Kraft. Und die ist begrenzt, wie alles, mit dem wir es zu tun haben.

Uns stehen immer mehr Möglichkeiten zur Verfügung als Zeit, sie wahrzunehmen. Keine Technik der Welt ändert etwas daran. Es gilt und es geht nicht darum, sich resigniert damit abzufinden, sondern zu den Maßen und den Grenzen unseres Daseins ein bewusstes



Verhältnis zu entwickeln. Und zwar deswegen, weil in ihnen eine Aufgabe steckt und sein Schicksal und eine göttliche Verheißung.

Am Wochenende in Marienrode wollen wir uns um ein solch gutes Verhältnis bemühen.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Christiane & Helmut Aßmann, Hildesheim  
Kosten: 286,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 27.09.2025 - Do. 02.10.2025*



## **Ikonenmalkurs**

In der Ikonenmalwoche werden Sie mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht, eine Christusikone in der traditionellen Maltechnik zu erstellen.

Elemente: Einführung in die Ikonenmaltechnik, Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Burkhard Klein, Friedberg  
Kosten: 720,00 €  
Beginn: 11:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: bis 10:30 Uhr

*Mo. 29.09.2025 - Do. 02.10.2025*

## **Slow down**

Auszeit für Mitarbeitende und Engagierte im kirchlichen Dienst

Das kennen wir aus den letzten Jahren:

"Mach mal langsam! Slow down!" Immer ist etwas los, permanent was zu tun. Der Alltag ist voll von Pflichten, Wünschen, Bildern und Geräuschen. Sich aus dem Getriebe des Alltags zu lösen, durchatmen, aufatmen, innehalten - das heißt: Die Seele, den inneren Menschen nachkommen lassen, sich seiner gewahr werden und die Kraftquellen neu entdecken, aus denen wir eigentlich leben. Dafür müssen wir den Alltag aber für eine Zeit unterbrechen, um uns zu entschleunigen.

Hinzu kommt:

Wer im kirchlichen Kontext arbeitet oder sich hier engagiert, bekommt Gegenwind zu spüren. Relevanz, Wertschätzung, Vertrautes und Sicherheit schwinden bei zunehmender Komplexität, Beschleunigung und Verunsicherung. Da hilft es mit dem Grund unseres Seins in Kontakt zu kommen und sich miteinander auszurichten, um zu erfahren, was oder wer wirklich trägt.

Elemente des Kurses: Biblische Impulse, Körperwahrnehmung und Austausch; In- und Outdoor, Zeiten der Stille. Selbstverständlich stehen die beiden Begleiter auf Wunsch für Einzelgespräche zur Verfügung.

Hinweis: Für diese spirituelle Auszeit (Exerziten) erhalten Mitarbeitende des Bistums Hildesheim eine dreitägige Dienstbefreiung nach AVO §30 Abs. 5. Die Dienstbefreiung kann nach Rücksprache mit den Dienstvorgesetzten durch das neue

Qualifizierungsformular in der Personalabteilung beantragt und genehmigt werden.

**Anmeldeschluss: 07.09.2025**

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim; Spiritual Pastor  
Klemens Teichert, Hildesheim  
Kosten: 308,00 €; ermäßigt: 215,00 € (Auszubildende,  
Studierende, Geringverdienende)  
Beginn: 10:00 Uhr Ende: 16:00 Uhr  
Anreise: bis 09:30 Uhr

***Fr. 10.10.2025 - So. 12.10.2025***



## **Des Lebens ganze Fülle** Tänze des Herbstes

In allen Kulturen und zu allen Zeiten haben die Menschen im Tanz eine Möglichkeit gefunden, ihre tiefsten Lebenserfahrungen durch Bewegung auszudrücken. So entstanden im Laufe der Jahrhunderte zahlreiche traditionelle Tänze, die noch heute zum Kulturgut zählen und den Menschen auch durch den Wechsel der Jahreszeiten begleiten. An diesem Wochenende wollen wir und mit Leib und Seele der Fülle des Herbstes öffnen und versuchen, auch die spirituelle Dimension dieser einzigartigen Jahreszeit zu erfahren. Traditionelle Tanzüberlieferungen und zeitgenössische Choreographien werden uns dabei unterstützen. Eingeladen sind alle, die gerne tanzen oder die rhythmische Bewegung mögen.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen  
Leitung: Barbara Knoche, Fröndenberg  
Kosten: 296,00 €  
Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



**Sa. 11.10.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr**

### **Sitzen in der Stille**

Hinführung zu Kontemplation und Herzensgebet

Viele Menschen suchen einen einfachen Weg zu Gott. Die Stille ist eine besondere Lehrmeisterin in dieser Suche. Die Hinführung zum Sitzen in der Stille, dem Herzensgebet, gemeinsame Schweigezeiten, Austausch und ein abschließender Gottesdienst prägen den Tag, um diese Form des Daseins in der Stille (Jesusgebet, Kontemplatives Gebet - Grieser Weg nach P. Franz Jalics SJ) kennen zu lernen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, lediglich die Offenheit, sich auf diesen Weg einzulassen.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode  
Kosten: 20,00 €  
Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Mo. 13.10.2025 - So. 19.10.2025*

## **Kontemplative Exerzitien**

Wir sitzen in der Stille. Im Lauschen auf den Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes.

Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, abendliche Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Kontemplative Exerzitien nach dem Grieser Weg.

Diese intensive Form der Exerzitien setzt eine psychische Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Heidi Eilinger, Lasalle Haus Bad Schönbrunn

Kosten: 634,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Fr. 24.10.2025 - So. 26.10.2025*

## **Rhythmus-Atem-Bewegung**

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

Die Übungen, die meist auf dem Boden liegend ausgeführt werden, beruhen auf klaren anatomischen Grundlagen. Das oft schlafende Körperbewusstsein wird geweckt, Spannungen können sich lösen. Der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist wird gestärkt und kommt in die ihm gemäße Ordnung.

Mitzubringen sind: warme, bequeme Bekleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Dr. Annette Schleiner, Dingelstedt-Röderhof

Kosten: 296,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 25.10.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr*

## **Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das

"weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode

Kosten: kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr



**Mo. 27.10.2025 - Fr. 31.10.2025**

## **Körpergebet**

„Wenn es dir gut tut, dann komm.“

Himmel und Erde verbinden, den Leib als beseelten Körper erfahren. In Gemeinschaft beten wir meist sprechend oder singend. Im persönlichen Gespräch suchen wir nach den passenden Worten. Eine Umarmung kann oft mehr sagen als tausend Worte. Der leibliche, nichtsprachliche Weg erreicht ganz andere Ebenen unseres Wesens. Gebet als ganzheitliche Begegnung mit Gott und mit dir selbst. Leibgebet, Gebetsgebärden, Qi-Gong als Gebet, Tanz als Gebet, Gehen als Gebet, Atemgebet, Morgen- und Abendmeditation in Stille, Impulse, Austausch im Gespräch, lange Mittagspause. Dieses Seminar ist Einladung und offen für jeden Menschen, der mit der Sehnsucht kommt zu beten.

Bitte bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mitbringen. Für das Leibgebet gehen wir auch in den Garten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und Fortgeschrittene  
Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck; Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: 639,00 €  
Beginn: 15:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: bis 14:00 Uhr

*Sa. 08.11.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

### **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode  
Kosten: 20,00 €  
Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr



*Mo. 10.11.2025 - So. 16.11.2025*

## **Kontemplative Exerzitien**

Sechs Tage in der Stille

Kontemplative Exerzitien führen durch Übungen der Wahrnehmung von Natur, Körper und Atem in ein einfaches Dasein vor Gott. Wir sitzen in der Stille. Im inneren Lauschen auf den heiligen Namen Jesu lassen wir uns ein auf die Gegenwart Gottes.

Einführungen in das Sitzen, Anweisungen zur Meditation, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, die Feier der Eucharistie, persönliche Begleitgespräche und durchgehendes Schweigen prägen die Tage der inneren Einkehr. Diese intensive Form der Exerzitien setzt eine psychische Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen, voraus.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Leitung: P. Jeremias Marseille OSB Cam, Kloster St. Romuald;  
Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim

Kosten: 598,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

Beginn: 14:30 Uhr                      Ende: 11:00 Uhr

Anreise: bis 13:30 Uhr

*Mo. 17.11.2025 - Sa. 22.11.2025*

**Die Bitte nach der Landschaft diesseits der Tränengrenze taugt  
nicht**

Exerzitien für Priester und Diakone

Die Erzählung von Abraham und Sara von Aufbruch und Verheißung, Irrungen und Neuanfängen, Unglauben und Gottes Geduld wird zur Folie für das eigene Leben.

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Möglichkeit zum Einzelgespräch, täglich zwei biblische Impulse in der Gruppe, individuelle Gebetszeiten

Zielgruppe: Priester und Diakone

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim

Kosten: 525,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 10:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Do. 20.11.2025, 09:30 Uhr - 17:00 Uhr*

**Oasentag**

Unterwegs mit einem Wort der Bibel wollen wir in der Stille an der Quelle des Lebens rasten und uns stärken.

Elemente: Orientierung an einem biblischen Text, gemeinsames meditatives Sitzen, Möglichkeit der persönlichen Begleitung.

Zielgruppe: Interessierte Einzelpersonen und/oder Gruppen

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

Kosten: 40,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr



***Mo. 24.11.2025 - Fr. 28.11.2025***

### **In Wahrheit ist es Liebe - Selbstliebe**

Einführung in die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg

„Starte mit der Liebe zu dir selbst, und dann lass die Menschen um Dich herum sich an Deinem Glanz erwärmen“ - Yogi Bhaajan

Sich selbst bedingungslos anzunehmen, ist die besondere Herausforderung in diesem Seminar.

Wir erspüren, was in uns lebendig ist und uns gut tut, und lernen, uns in den Schritten der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg lebensbereichernd auszudrücken und für uns einzustehen. Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen uns, in Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

Elemente: Theoretische Einführung, Anleitung zu Gruppenarbeit und Rollenspielen, Meditationen, Stille und Spüren, Spaziergänge und Austausch.

## **Das Seminar beginnt um 17.00 Uhr - eine Anreise ist ab 14.00 Uhr möglich.**

Dieses Seminar ist im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung als Bildungsurlaub in Niedersachsen unter VA B24-124868-38 anerkannt.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Ulrike Hanskötter, Neuenkirchen

Kosten: 693,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 14:00 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



*Fr. 28.11.2025, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr*

### **Online - Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: kostenlos  
Beginn: 16:00 Uhr                      Ende: 17:30 Uhr

*Fr. 28.11.2025 - So. 30.11.2025*

**Der andere Start in den Advent**  
Adventswochenende in Stille und Gebet

Alle Jahre wieder Advent. Alle Jahre wieder zeigt sich ein vorweihnachtlicher "zu viel". Geht da nicht ein anderer Start?

Die leise Botschaft des Advents ist das ANKOMMEN in dem, worauf es ankommt: das Bereitwerden für die „himmlische Geburt“. Ein zartes Geheimnis, das überlagert wird von Aktivitäten, Angeboten, Verpflichtungen, Erledigungen und Vorbereitungen. Und gleichzeitig hat die Adventszeit mit Erwartungen und Bereitung zu tun, mit Stille, Sinnlichkeit und Besinnung. Darauf wollen wir uns an diesem Wochenende ausrichten. Wir unterbrechen die alltägliche Routine und ergreifen die Chance zum Offenwerden für den Zauber der göttlichen Ankunft.

Impulse, Atem- und Körperübungen, Gespräch, Gebet und Stille sind mögliche Wege, dass sich zeigen kann, was sich zeigen will.

**Die Veranstaltung beginnt um 17.00 Uhr. Bitte reisen Sie rechtzeitig an!**

**Anmeldeschluss: 06.11.2025**

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim

Kosten: 186,00 €; ermäßigt: 123,00 € (Auszubildende,  
Studierende, Geringverdienende)  
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr  
Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr



*Fr. 05.12.2025, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr*

## **Online - Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene  
Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode  
Kosten: kostenlos  
Beginn: 16:00 Uhr Ende: 17:30 Uhr

*Fr. 05.12.2025 - So. 07.12.2025*

## **Der Weg in die Stille**

### Einübung in die Meditation im Stil des Zazen

"Mein Herz denkt an Dein Wort: Suchet mein Angesicht!" - Psalm 27

Die Meditation im Stile des Zazen eröffnet auch dem suchenden Christen den Weg zu einer neuen Gottesbeziehung. Wir üben uns ein in die reine Gegenwart und werden immer mehr zur leeren Schale, die sich still und absichtslos der Fülle des LEBENS entgegenhält. Verschiedene Übungen aus der Leib- und Atemarbeit können dazu beitragen, unser Grundvertrauen zu stärken und uns ermutigen, die inneren Widerstände gegen das Loslassen aufzugeben. Elemente: Einübung in Haltung, Spannung und Atmung des Zazen; Hören in der Stille; Bewegungsmeditation; Stundengebete und Eucharistiefeier im Kloster (Teilnahmemöglichkeit).

Der Kurs findet im Schweigen statt. Es wird die Bereitschaft erwartet, sich voll und ganz darauf einzulassen.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 296,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

**Sa. 06.12.2025, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr**

## **Bibliolog**

Bibliolog ist eine neue Form der Bibelarbeit, in der auf spannende und kreative Weise der Text entdeckt wird. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten einer Schriftstelle hinein. In diesen Rollen füllen sie das, was zwischen den Zeilen steht, das "weiße Feuer", mit Leben. Der gedruckte Text, das "schwarze Feuer", erscheint dadurch in einem anderen Licht und im Zusammenspiel der Äußerungen überraschend lebendig und aktuell werden. Die spielerische Vorgehensweise ermöglicht viel Freude am Umgang mit Bibeltexten.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Christiane Roth OSB, Kloster Marienrode

Kosten: kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr                      Ende: 17:00 Uhr

**Fr. 12.12.2025 - So. 14.12.2025**

## **Stille Nacht, heilige Nacht...!** Besinnungswochenende im Advent

Gemeinsam möchten wir uns auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes vorbereiten



Elemente: Schriftbetrachtung, Bildmeditation, Zeiten der Stille, Gruppen- und auf Wunsch Einzelgespräche, kreative Elemente, Teilnahme an der täglichen Eucharistiefeier

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

Kosten: 221,00 €

Beginn: 17:00 Uhr                      Ende: 13:30 Uhr

Anreise: zwischen 13:00 Uhr und 16:30 Uhr

*Sa. 13.12.2025, 09:30 Uhr - 16:30 Uhr*

### **Sitzen in der Stille - Wüstentag Kontemplation**

Der Weg des Herzensgebetes (kontemplatives Gebet; Jesusgebet) ist vielen Menschen innere Heimat geworden. An sie richtet sich dieser Wüstentag Kontemplation. Dieser Tag in Stille beinhaltet fünf bis sieben halbe Stunden gemeinsamen Gebets, eine Zeit des Austausches, das gemeinsame Mittagessen und die abschließende Feier der Eucharistie.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim; Sr. Victoria Kunst OSB, Marienrode; Sr. Teresa Scherke OSB, Marienrode

Kosten: 20,00 €

Beginn: 09:30 Uhr                      Ende: 16:30 Uhr

*Sa. 27.12.2025 - Sa. 03.01.2026*

**"Nehmt Neuland unter den Pflug" (Hos 10,12)**

Ignatianische Exerzitien zum Jahreswechsel

Die Tage zwischen den Jahren laden ein, zurückzuschauen und sich neu auszurichten auf Gott. Dazu kann es hilfreich sein, sich in Stille eines Klosters zurückzuziehen, auf Kontakte und Gespräche zu verzichten und dem Wort Gottes und der Meditation Raum zu geben. Mit dem neuen Jahr beginnt "Neuland", auf das ich mich bewusst und entschieden einlassen kann.

Elemente der Tage sind durchgängiges Schweigen, persönliche Meditationszeiten, ein tägliches Begleitgespräch, Körperwahrnehmungsübungen in der Gruppe, Teilnahme an der Eucharistiefeier der Schwestern. Nach der Anmeldung erfolgt ein Vorgespräch mit der Kursleiterin. Vorerfahrung mit Exerzitien sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

**Anmeldeschluss: 12.12.2025**

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten  
Leitung: Birgit Bronner, Stuttgart  
Kosten: 865,00 €  
Beginn: 15:00 Uhr                      Ende: 10:00 Uhr  
Anreise: bis 14:00 Uhr

## **Regelmäßige und individuelle Angebote des Klosters Marienrode:**

### **Kontemplationszeit im Kloster Marienrode**

Für alle, die mit dem Jesusgebet leben und eine regelmäßige Gruppe suchen, in der dieses kontemplative Gebet im Mittelpunkt steht, bietet das Kloster Marienrode in Kooperation mit der Oase Hildesheim eine Gelegenheit zur Meditation in der Gruppe.

Jeweils **Dienstagabends von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr** trifft sich die Gruppe in der Kirche. Der Abend besteht aus zwei halben Stunden im Schweigen.

Ansprechpartnerin: Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

### **Orientierungstage für Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren**

Die Frage nach dem eigenen Weg, der eigenen Berufung stellt sich eines Tages wohl jedem von uns.

Um dieser Frage Raum zu geben, möchten wir Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren Orientierungstage im Kloster Marienrode anbieten. Wir laden Sie ein, sich dem Rhythmus unseres klösterlichen Alltags anzuschließen:

- sich auf Zeiten der Stille und des Gebets einzulassen
- durch einfache Handarbeit den Kopf frei zu machen
- durch eine tägliche Gesprächsbegleitung der inneren Suche nachzuspüren

*Wenn Sie sich für die Orientierungstage interessieren, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Wir suchen gemeinsam nach einem*

*geeigneten Termin, der ca. 7 Tage umfassen kann. Termin und Kosten werden individuell abgestimmt.*

Ihre Anfragen richten Sie bitte an Sr. Renata Reimann OSB, Kloster Marienrode; sr.renata@kloster-marienrode.de

**Einzelexerzitionen als Vertiefung des kontemplativen Gebetsweges:  
*Siehe, ich bin da***

Diese Exerzitionen wollen ein Weg sein in das einfache Dasein vor Gott. Das Gebet mit dem Namen Jesu begleitet uns dabei.

Elemente: Durchgehendes Schweigen, Zeiten in der Natur, mehrere Stunden stiller Meditation, täglicher Impuls und persönliches Begleitgespräch, Teilnahme an der Eucharistiefeyer des Konvents.

Termine: Jeweils nach Absprache für 3 oder 5 Tage

Zielgruppe: Die Exerzitionen sind gedacht als Vertiefung für diejenigen, die schon Erfahrung mit kontemplativen Exerzitionen haben, sie richten sich nach dem Weg von Franz Jalics.

Leitung: Sr. Victoria Kunst OSB Kloster Marienrode  
Vorgespräch erbeten: sr.victoria-kunst@kloster-marienrode.de

Kosten: Tagessatz 89,00 Euro - Kursgebühr nach eigenen Möglichkeiten

## Weitere Angebote in Marienrode:

Für Einzelgäste besteht die Möglichkeit, die Feiertage in Marienrode zu erleben:

**Ostern:** 17. bis 21. April 2025 (Gründonnerstag bis Ostermontag)

**Weihnachten und Jahreswechsel:** 23. Dezember 2025 bis 02. Januar 2026

**Marienroder Klosterkonzert:** 28. Juni 2025

## Eine besondere Geschenkidee:

Gutschein für einen Gastaufenthalt im Kloster Marienrode

Schenken Sie Menschen, denen Sie Gutes für Leib und Seele wünschen, Stille und Zeit für sich selbst, ein paar Tage im Kloster.

Informationen erhalten Sie über unser Gäste- und Exerzitienhaus.

Die mit diesem Symbol



gekennzeichneten

Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung in der Diözese Hildesheim durchgeführt

Druckfehler vorbehalten!

1. Auflage: Stand August 2024

