



Jahresprogramm 2023

**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 2023 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

Di. 27.12.2022 - Di. 03.01.2023

„Ich steh an deiner Krippe hier“
Ignatianische Exerzitien zum Jahreswechsel

An Weihnachten feiern wir, dass Gott in einem Stall zur Welt kommt, er sich finden lässt in einer Krippe, auf Heu und auf Stroh. Es gibt nichts Menschliches mehr, auch nichts in meinem Leben, dem Gott nicht nahen kann. Das Kind in der Krippe bringt Bewegung in mein Leben, wenn ich mich davon anrühren und berühren lasse. Die Tage zwischen den Jahren eignen sich besonders dafür, sich neu an diesem Kind auszurichten, einfach da zu sein in Meditation und Gebet.

Elemente der Tage: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, gemeinsame Eucharistiefeier mit den Schwestern, Körperübungen, persönliche Gebetszeiten.

Nach der Anmeldung wird ein telefonisches Vorgespräch vereinbart.

Zielgruppe: Erwachsene

Leitung: Birgit Bronner, Stuttgart

Kosten: 590,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Mo. 09.01.2023 - Fr. 13.01.2023

Wege zur Mitte

**"Wo die Mitte fehlt, ist der Mensch noch nicht ganz"-
Graf Dürckheim**

Yoga und Meditation befähigen uns, unseren Leib als einen Ort geistlicher Erfahrung wahrzunehmen und zu schulen. Wir finden Zugang zu unserer Personenmitte, unserem Wesenskern und bekommen Anschluss an seine heilende Kraft. Yoga und Meditation führen zu Gelassenheit, Lebensfreude, wachsender Gesundheit und eröffnen Wege zu sinnvoller Lebensgestaltung.

Schwerpunkt des Kurses bildet die Schulung der Achtsamkeit: Meditation im Sitzen und Gehen; einfache Leibesübungen zur Erleichterung des Sitzens, der inneren Sammlung, der Lösung leib-seelischer Verspannungen, sowie der Bewusstwerdung und Erweiterung der Atemräume. Tägliche Vorträge, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch, Schweigezeiten bei Tisch.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Bernhard Sticker, Heide

Kosten: 601,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Sa. 14.01.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

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

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Fr. 20.01.2023 - So. 22.01.2023

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 2023 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: 02.01.2023****

Zielgruppe: Alle Interessierten, Suchenden und Neugierigen

Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim

Kosten: 149,00 €; ermäßigt: 99,00 € (Auszubildende, Studierende, Geringverdienende)

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Sa. 21.01.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Do. 02.02.2023 - So. 12.02.2023

Kontemplative Exerzitien

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

Kontemplative Exerzitien begleiten in die innere Wahrnehmung.
Wir werden aufmerksam auf das, was um uns und in uns geschieht.
Die geistlichen Übungen sind ein Weg in das einfache Dasein vor
Gott. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns führen.

Elemente: Leichte Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, kurze Meditationsanweisungen, mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation, persönliche Begleitgespräche nach Bedarf, durchgehendes Schweigen.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Leitung: P. Peter Mustó SJ, Ungarn; Klara Koller, München

Kosten: 975,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Do. 16.02.2023

Oasentag

Tag der Stille und des Gebetes

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: 47,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Fr. 17.02.2023 - So. 19.02.2023

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 Hanskötter, Neuenkirchen

Kosten: 369,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Mo. 20.02.2023 - Fr. 24.02.2023

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, Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 540,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 24.02.2023 - So. 26.02.2023

Der Weg in die Stille

Einübung in die Meditation im Stil des Zazen

Die Meditation im Stil 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: 272,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Sa. 25.02.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Fr. 03.03.2023 - So. 12.03.2023

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, Eremo St. Romuald;
Elisabeth Beckers, Paderborn-Elsen

Kosten: 724,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 11.03.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Fr. 17.03.2023 - So. 19.03.2023

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 Kleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Dr. Annette Schleinzer, Dingelstedt-Röderhof

Kosten: 272,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 18.03.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

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

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Do. 23.03.2023 - Mi. 29.03.2023

Ignatianische Einzelexerziten

Exerziten 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 Exerzitienerfahrungen, Vorgespräch erbeten

Leitung: Marion Lütge, Northeim

Kosten: 531,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 31.03.2023 - So. 02.04.2023

"Weißt Du, was Du willst? Oder: Spürst Du, was Du brauchst?"

Hin-hören lernen - Meditationswochenende

Wer kennt das nicht: in unserem Kopf und im Herzen haben wir viele Wünsche und Vorstellungen. Jeder Tag, ja ein großer Teil unserer Lebenszeit wird von uns selbst geplant, gestaltet und "gemacht". Die Anforderungen, die das Leben und der Alltag in Beruf und Familie an Menschen stellen, sind groß und herausfordernd. "Seinen Mann oder seine Frau stehen" ist kräftezehrend. Häufig bekommt darin das "Hören" auf mein Inneres, meinen Körper, die Menschen um mich herum und auf Gott zu kurz. An diesem Wochenende ist Zeit und Raum wieder hinzuhören.

Stille, Körperübungen und Worte der Schrift helfen und unterstützen uns dabei. Die Teilnahme an den Gebetszeiten und Gottesdiensten mit den Schwestern ist möglich.

Elemente der Tage: Zeit für die Einzelbesinnung, Impulse und Austausch in der Gruppe, gemeinsame Meditation.

Außerdem besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Birgit Bronner, Stuttgart

Kosten: 264,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Mo. 17.04.2023 - Mo. 24.04.2023

Ikonenschreiben

Marien-Ikone

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 das Stundengebet der Schwestern.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: P. Ansgar Stukenborg OSB, Kloster Nütschau

Kosten: 712,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Do. 20.04.2023

Oasentag

Tag der Stille und des Gebetes

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: 47,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Do. 20.04.2023

"Komm, sing mit!"

Frohes Singen - heilsames Singen - Singen als spiritueller Weg

Singen weckt und stärkt Lebensfreude. Singen kann heilsame Kräfte für Seele und Leib freisetzen. Singen ist auch ein Weg zu ganzheitlicher Glaubensvertiefung.

Der Singnachmittag verdankt wesentliche Anregungen der von Wolfgang und Katharina Bossinger entwickelten Methodik des "heilsamen Singens". Dies beruht vor allem auf dem Singen von

Liedern, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen.

Die befreiende, heilende Wirkung des Singens wird verstärkt durch die Einbeziehung des ganzen Körpers in Form von Gebärden, Bewegung, Tanz.

Neben den von Wolfgang und Katharina Bossinger in Kursen und verschiedenen Medien weitergegebenen Liedern wollen wir an diesem Singnachmittag auch neue und alte geistliche Lieder und einfache Volkslieder singen.

Ergänzt und abgerundet wird der Nachmittag durch einen kurzen, aus dem Singen sich ergebenden geistlichen Impuls.

Eingeladen sind alle, die gerne singen und die heilsame, lebensfördernde Wirkung des Singens sowie dessen spirituelle Dimension näher kennenlernen wollen. Der Singnachmittag findet im Kloster statt. Bitte an der Klosterpforte melden.

****Anmeldeschluss: 20.03.2023****

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Maria Krauss OSB und Sr. Gabriela Zebulla OSB,
Kloster Marienrode

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an sr.maria@kloster-marienrode.de

Mo. 24.04.2023 - Fr. 28.04.2023

In Wahrheit ist es Liebe – Ruhig und gelassen in stürmischen Zeiten

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 und nach innen zu schauen, 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. Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen uns, in Verbindung mit unserem Herzen zu sein.

Empathie und Achtsamkeit sind der Kern der wertschätzenden Kommunikation und spielen eine zentrale Rolle auch im beruflichen und sozialen Engagement, damit Zusammenarbeit und Führung gelingt.

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

Dieses Seminar ist im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung als Bildungsurlaub in Niedersachsen unter VA B21-108394-78 anerkannt.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Ulrike Hanskötter, Neuenkirchen
Kosten: 731,00 €
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 15:00 Uhr
Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Fr. 28.04.2023 - So. 30.04.2023

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 Innern 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 als Marientänze verstanden werden. Und so wollen auch wir versuchen, beim "Tanz in den Mai" dem neuen LEBEN in uns mehr Raum zu geben.

Elemente: Traditionelle Tänze und Gesänge, Choreografien nach moderner und klassischer Musik; Energieübungen aus dem Qi-Gong Yangsheng; Stundengebete und Eucharistiefiern im Kloster (Teilnahmemöglichkeit).

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Barbara Knoche, Fröndenberg
Kosten: 272,00 €
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr
Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 29.04.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Sa. 29.04.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr Ende: 16:45 Uhr

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Fr. 05.05.2023 - So. 07.05.2023

"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 angesprochen, weil sie das Gefühl hatten, dass bei den Angeboten im Exerzitienhaus für sie noch nicht das Passende dabei war. Braucht es ein eigenes Angebot für Männer? Wir denken: Ja! Und wollen es ausprobieren.

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!

Zielgruppe: Interessierte Männer

Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim

Kosten: 149,00 €; ermäßigt: 99,00 € (Auszubildende, Studierende, Geringverdienende)

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Do. 11.05.2023 - So. 14.05.2023

Kontemplative Exerzitien

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-Elsen

Kosten: 233,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 13.05.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

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

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Mi. 17.05.2023 - So. 21.05.2023

"Gott in allem suchen und finden"

Ignatianische Kurzexerzitien

Diese Exerzientage führen in die Weise der ignatianischen Exerzitien ein. Neben einer kurzen inhaltlichen Einführung zu Ignatius von Loyola, werden gemeinsam in der Gruppe verschiedene Übungsweisen der Exerzitien erfahren:
Körperwahrnehmungsübungen, ignatianische Schriftmeditation, Meditieren mit einem Bild, Einübung des Tagesabschlusses.

Auch das Schweigen als Element wird geübt. Dazu kommt die Möglichkeit zu einem Begleitgespräch.

Die Teilnahme an der Eucharistiefeier mit den Schwestern ist in die Exerzitien integriert.

Besonders geeignet für Menschen, welche Ignatianische Exerzitien kennenlernen wollen und "Exerzitieneulinge".

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Birgit Bronner, Stuttgart

Kosten: 461,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Sa. 20.05.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Fr. 26.05.2023 - Di. 30.05.2023

Klarheit und Kraft aus der Stille

Meditation und Schwertarbeit

An diesen Tagen über Pfingsten wollen wir die gegenstandslose
Meditation im Stile des Zazen mit der Schwertarbeit im Stile des
Iaido verbinden. Beide Übungswege können dazu beitragen, das
eigene Leben neu zu ordnen und in oftmals nur spürbaren
Zusammenhängen zu verankern. Dann kann die große Wende vor
sich gehen: Wo einst Zweifel herrschte, da entsteht Gewissheit, wo
Angst und Verzagtheit walteten, da wächst neuer Lebensmut.

Klarheit und Kraft aus der Stille - für den spirituell Suchenden
verlässliche Zeichen der Gegenwart Gottes.

Elemente: Sitzen in der Stille (5×20 Minuten/Tag; Einzel- und
Partnerarbeit mit Bokken und Katana, Bewegungsmeditation, Hören
in der Stille, Eucharistiefiern in der Klosterkirche
(Teilnahmemöglichkeit)

Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Außerhalb der
Schweigephasen wird ein achtsamer Umgang mit dem Wort
erwartet.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 544,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 09.06.2023 - So. 11.06.2023

"Wie geht Vergeben?"

Vergeben von Verletzungen in zwischen-menschlichen Beziehungen

Es gibt kein unverletztes Leben. Manche Verletzungen rührt an einer
tiefen Wunde. Was dann?

Der Arzt, Neurologe und Psychotherapeut Dr. Konrad Strauss
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".

Dr. Strauss entwickelte ein Modell mit sieben Phasen der Vergebungsarbeit, das therapeutische und christlich-spirituelle Inhalte miteinander verbindet. Der Kurs führt in die Praxis der sieben Schritte der Vergebung ein und eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Vergebungsweg zu gehen.

Voraussetzung für die Teilnahme: Mitbringen eines eigenen Verletzungs- bzw. Vergebungsthemas.

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

****Anmeldeschluss: 24.04.2023****

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Mechthild Samson-Ohlendorf & Stephan Ohlendorf,
Hildesheim

Kosten: 149,00 €; ermäßigt: 99,00 € (Auszubildende,
Studierende, Geringverdienende)

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Sa. 17.06.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Do. 29.06.2023

Oasentag

Tag der Stille und des Gebetes

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: 47,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Fr. 30.06.2023 - So. 02.07.2023

Wenn am Ende der Kraft noch so viel Leben übrig ist ... Über-Lebensökonomien

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 Abmann, Hildesheim

Kosten: 312,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Mo. 03.07.2023 - Fr. 07.07.2023

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: 540,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 07.07.2023 - So. 09.07.2023

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: 287,00 €

Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr
Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Sa. 08.07.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

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

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Mo. 10.07.2023 - So. 16.07.2023

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: Sr. Victoria Kunst OSB, Kloster Marienrode;
Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim

Kosten: 446,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

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

Anmeldung an klemens.teichert@bistum-hildesheim.net

Fr. 21.07.2023 - So. 30.07.2023

Ignatianische Einzelexerzitionen

Diese Exerzitionen 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: 674,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zzgl.
270,00 € Kursgebühr

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

Anmeldung an region.nord@gcl.de

Mi. 09.08.2023 - So. 13.08.2023

"Wir beide - und mehr!"
Einzelexerzitionen für Paare

Was passiert, wenn wir als Paar unseren Alltag loslassen und uns 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 und grenzt ans andere, ans Wunderbare.

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 Tage 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: 26.06.2023****

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Mechthild Samson-Ohlendorf & Stephan Ohlendorf,
Hildesheim

Kosten: 288,00 €; ermäßigt: 192,00 € (Auszubildende,
Studierende, Geringverdienende)

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Fr. 11.08.2023

"Komm, sing mit!"

Frohes Singen – heilsames Singen – Singen als spiritueller Weg

Singen weckt und stärkt Lebensfreude. Singen kann heilsame Kräfte für Seele und Leib freisetzen. Singen ist auch ein Weg zu ganzheitlicher Glaubensvertiefung.

Der Singnachmittag verdankt wesentliche Anregungen der von Wolfgang und Katharina Bossinger entwickelten Methodik des "heilsamen Singens". Dies beruht vor allem auf dem Singen von Liedern, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen.

Die befreiende, heilende Wirkung des Singens wird verstärkt durch die Einbeziehung des ganzen Körpers in Form von Gebärden, Bewegung, Tanz.

Neben den von Wolfgang und Katharina Bossinger in Kursen und verschiedenen Medien weitergegebenen Liedern wollen wir an diesem Singnachmittag auch neue und alte geistliche Lieder und einfache Volkslieder singen.

Ergänzt und abgerundet wird der Nachmittag durch einen kurzen, aus dem Singen sich ergebenden geistlichen Impuls.

Eingeladen sind alle, die gerne singen und die heilsame, lebensfördernde Wirkung des Singens sowie dessen spirituelle Dimension näher kennenlernen wollen.

****Anmeldeschluss: 11.07.2023****

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Maria Krauss OSB und Sr. Gabriela Zebulla OSB,
Kloster Marienrode

Kosten: 10,00 €

Beginn: 15:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Anmeldung an sr.maria@kloster-marienrode.de

Mo. 14.08.2023 - Mi. 16.08.2023

Ent-Scheidungen (Schwertarbeit mit Bokken und Katana)

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

Ogleich wir das Schwert auf dem spirituellen Weg als archetypisches Symbol verstehen, geht es beim Ziehen - also bei der Ent-Scheidung - und anschließenden Schneiden doch immer um die schwerwiegende Frage nach Leben und Tod: Was in mir muss "sterben", damit das Neue "leben" kann? Auf dem Schwertweg kann das mich selbst Verhindernde nach und nach entlarvt werden. Alte Gewohnheiten, Überzeugungen und Denkmuster relativieren sich, wodurch eine offene Weite entsteht, die Raum für Entwicklungen schafft. Der entschiedene Schnitt des Schwertes ist dann imstande, einem wesensfremden Ab-Schnitt meines Lebens ein Ende zu setzen: Das Alte ist vergangen, Neues kann werden. Die eigene Spiritualität kann durch die Arbeit mit dem Schwert eine große Bereicherung erfahren.

Wir üben in Einzel- und Partnerarbeit, sowohl mit dem Bokken (jap. Holzsword) als auch mit dem Katana (jap. Stahlsword). Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Maximilian Knoche, Fröndenberg

Kosten: 287,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Do. 17.08.2023

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: 47,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Sa. 19.08.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Sr. Victoria Kunst OSB, Kloster Marienrode;
Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim
Kosten: 10,00 €
Beginn: 09:30 Uhr Ende: 16:30 Uhr
Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Sa. 26.08.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos
Beginn: 15:30 Uhr Ende: 16:45 Uhr
Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Mo. 28.08.2023 - So. 03.09.2023

Ignatianische Einzelexerzitionen

Exerzitionen 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 Exerzitienerfahrungen, Vorgespräch erbeten

Leitung: Marion Lütge, Northeim

Kosten: 531,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 08.09.2023 - So. 17.09.2023

Kontemplative Exerzitionen

Neun Tage in der Stille

Kontemplative Exerzitionen 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-Elsen

Kosten: 714,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 16.09.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr Ende: 17:00 Uhr
Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Sa. 23.09.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Mi. 27.09.2023 - So. 01.10.2023

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 Begleiteteam sorgt für das leibliche Wohl und transportiert das große Gepäck.

Zielgruppe: Am Pilgern interessierte Erwachsene

Leitung: Br. Hubert Wachendorf OSB, Huysburg; Andrea Masch, Hamburg

Kosten: 280,00 €

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

Anmeldung an westostwallfahrt@gmx.de

Do. 28.09.2023 - Di. 03.10.2023

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: 663,00 €
Beginn: 11:00 Uhr Ende: 14:00 Uhr
Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 06.10.2023 - So. 08.10.2023

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: 287,00 €
Beginn: 17:00 Uhr Ende: 13:30 Uhr
Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Do. 12.10.2023

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: 47,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Sa. 14.10.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Fr. 20.10.2023 - So. 22.10.2023

"Gelobt seist Du, o Herre mein"

Sakrale und meditative Tänze zum Sonnengesang

In allen Kulturen gehört der Tanz zu den ursprünglichen Möglichkeiten des Menschen, seine tiefsten Erfahrungen und Gefühle durch Bewegung auszudrücken und zu verarbeiten. Aus der Überlieferung wissen wir, dass auch Franz von Assisi vieles von dem, was ihn bewegte, in Tanz und Gesang umsetzte. Bis in die heutige Zeit hinein zeugt der Sonnengesang von dieser besonderen Gabe des mittelalterlichen Mystikers.

An diesem Wochenende wollen wir uns vom Lobpreis Gottes im Sonnengesang des heiligen Franziskus anrühren und bewegen lassen. Unsere Resonanzen können wir dabei mit tänzerischen Gebärden zum Ausdruck bringen. Außerdem werden wir Tänze aus unterschiedlichen Kulturen zu den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde kennenlernen und tanzen.

Eingeladen sind alle, die gerne tanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen

Leitung: Barbara Knoche, Fröndenberg

Kosten: 272,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Mo. 23.10.2023 - Fr. 27.10.2023

**In Wahrheit ist es Liebe – Ruhig und gelassen in
stürmischen Zeiten**

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 und nach innen zu schauen,
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. Meditationen
aus dem Kundalini Yoga unterstützen uns, in Verbindung mit
unserem Herzen zu sein.

Empathie und Achtsamkeit sind der Kern der wertschätzenden
Kommunikation und spielen eine zentrale Rolle auch im beruflichen
und sozialen Engagement, damit Zusammenarbeit und Führung
gelingt.

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

Dieses Seminar ist im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung als
Bildungsurlaub in Niedersachsen unter VA B21-108394-78
anerkannt.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene, AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Ulrike Hanskötter, Neuenkirchen

Kosten: 731,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Fr. 27.10.2023 - So. 29.10.2023

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 Kleidung und Socken, Bettlaken, evtl. kleine Kopfunterlage.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Dr. Annette Schleinzer, Dingelstedt-Röderhof

Kosten: 272,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Mo. 30.10.2023 - Do. 02.11.2023

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, Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck; Sr. Debora Decker OSB, Kloster Marienrode

Kosten: 446,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Mo. 06.11.2023 - So. 12.11.2023

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;
Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim;
Elisabeth Beckers, Paderborn

Kosten: 496,00 €, Kursgebühr nach eigenem Ermessen

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Fr. 17.11.2023 - So. 19.11.2023

"Steh auf - und geh!" - Joh 5,8

Der, dem diese Aufforderung gilt, lag jahrzehntelang in einem Siechenhaus. So berichtet es das Johannesevangelium. Eine

waghalsige Sache. Was, wenn es mit dem Aufstehen nicht funktioniert? Und was erst, wenn es tatsächlich funktioniert?

In der Aufforderung liegt die Zumutung, etwas kaum Vorstellbares für möglich zu halten. Ebenso wie das Risiko, sich selbst eine bittere Enttäuschung zu bereiten. Verhindert das Risiko der Enttäuschung, die Kraft des Vertrauens in Gang zu setzen? Oder wird umgekehrt deine allzu kindliche Vertrauensseligkeit mit der Enttäuschungserfahrung bestraft? In den Entscheidungssituationen

unseres Lebens stoßen wir regelmäßig auf solche Alternativen. Und müssen uns entscheiden: Aufstehen oder liegenbleiben?

Mit dieser provozierenden Frage werden wir uns beschäftigen. Unser Umgang mit hemmenden und beflügelnden Kräften und Systemen ist das Thema dieser klösterlichen Tage.

Impulse, Zeit zum Austausch und Gespräch, Stille: Darin wollen wir den tragenden Haltungen unseres Lebens auf die Spur kommen.

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Christiane Aßmann, Hildesheim

Kosten: 312,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 18.11.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden
Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/ Jesusgebet - Grieser Weg nach
P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Sa. 25.11.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

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

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Mo. 27.11.2023 - Fr. 01.12.2023

**"In mir gibt es einen Brunnen. Und darin ist Gott"
(E. Hillesum)**

Exerzitien für Priester und Diakone

Einzelexerzitien im Schweigen mit Impulsen und Einzelgesprächen.

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Möglichkeit zum Einzelgespräch, täglich zwei Impulse mit Texten von Ety Hillesum

Zielgruppe: Priester und Diakone

Leitung: Spiritual Pastor Klemens Teichert, Hildesheim

Kosten: 364,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Sa. 01.12.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr Ende: 16:45 Uhr

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Fr. 01.12.2023 - So. 03.12.2023

Der andere Start in den Advent

Adventswochenende in Stille und Gebet

Alle Jahre wieder Advent, alle Jahre wieder vorweihnachtlicher Stress. 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! Doch das wird überlagert 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: 01.11.2023****

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Leitung: Stephan Ohlendorf, Hildesheim

Kosten: 149,00 €; ermäßigt: 99,00 € (Auszubildende, Studierende, Geringverdienende)

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Do. 07.12.2023

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: 47,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Sa. 08.12.2023

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 kann 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: diese Veranstaltung ist kostenlos

Beginn: 15:30 Uhr Ende: 16:45 Uhr

Anmeldung an roth.osb@kloster-marienrode.de

Fr. 08.12.2023 - So. 10.12.2023

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: 272,00 €

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

Anmeldung an Exerzitenhaus Kloster Marienrode

Fr. 15.12.2023 - So. 17.12.2023

Stille Nacht, heilige Nacht - GL249

Adventswochenende

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: 192,00 €

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

Anmeldung an decker.osb@kloster-marienrode.de

Sa. 16.12.2023

Wüstentag Herzensgebet

Elemente: Hinführung zur Meditation, vier bis sechs halbe Stunden Schweigen, Austauschrunden, Eucharistiefeier,

Kontemplatives Gebet der Stille/Jesusgebet - Grieser Weg nach P. Franz Jalics SJ

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

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

Kosten: 10,00 €

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

Anmeldung an spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

Mi. 27.12.2023 - Mi. 03.01.2024

"Fürchte dich nicht!"

Ignatianische Exerzitien zum Jahreswechsel

In den biblischen Erzählungen der Weihnachtsgeschichte wird Menschen immer wieder zugesagt: "Fürchte dich nicht!". Den Hirten auf den Feldern verkündet ein Engel: "Fürchtet Euch nicht, ich verkünde Euch eine große Freude". Maria bei ihrer Begegnung mit dem Engel wird ebenso begrüßt und auch Josef wird im Traum mit diesen Worten angesprochen.

Diese Tage der Weihnachtszeit und des Jahreswechsels laden ein, sich in Stille und Meditation zurückzuziehen und dieser Verheißung nachzuspüren, auf das Jahr zurückzuschauen und hinzuhören, was mir in dieser Zeit geschenkt wird.

Elemente der Tage: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Teilnahme an der Eucharistiefeier mit den Schwestern, Körperwahrnehmungsübungen, persönliche Meditationszeiten und Gebetszeiten in der Gruppe.

Nach der Anmeldung gibt es ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin.

Vorerfahrungen mit Exerzitien sind hilfreich.

Zielgruppe: Erwachsene, Vorgespräch erbeten

Leitung: Birgit Bronner, Stuttgart

Kosten: 770,00 €

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

Anmeldung an Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Regelmäßige und individuelle Angebote des Klosters Marienrode:

Kontemplationszeit im Kloster Marienrode

Für alle, die mit dem Jesugebet 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 Eucharistiefeier 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 76,00 Euro - Kursgebühr nach eigenen Möglichkeiten

Weitere Angebote in Marienrode:

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

Ostern: 06. bis 10. April 2023 (Gründonnerstag bis Ostermontag)

Weihnachten und Jahreswechsel: 23. Dezember 2023 bis 03. Januar 2024

Marienroder Klosterkonzert: 24. Juni 2023


Informationen zur Anmeldung und Anreise erhalten Sie durch das Exerzitienhaus Kloster Marienrode.

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  gekennzeichneten Veranstaltungen finden in pädagogischer Verantwortung der Katholischen Erwachsenenbildung statt.

Druckfehler vorbehalten!

1. Auflage: Stand September 2022

Adressen zur Kursanmeldung:

Exerzitienhaus Kloster Marienrode

Auf dem Gutshof / 31139 Hildesheim

Tel: 0 51 21 - 9 30 41 40 / Fax: 0 51 21 - 9 30 41 41

exerzitienhaus@kloster-marienrode.de

Team Spiritualität, Bistum Hildesheim

Sekretariat: Sigrid Fehst

Neue Str. 3 / 31134 Hildesheim

Tel: 0 51 21 - 307161

spiritualitaet@bistum-hildesheim.de

GCL-Regionalstelle Nord

Lohstr. 42 / 49074 Osnabrück

Tel: 05 41 - 3 35 44 30 / Fax: 05 41 - 3 35 44 29

region.nord@GCL.de

Andrea Masch

westostwallfahrt@gmx.de

Sr. Debora Decker OSB

sr.debora@kloster-marienrode.de

Sr. Victoria Kunst OSB

sr.victoria-kunst@kloster-marienrode.de

Sr. Christiane Roth OSB

roth.osb@kloster-marienrode.de

Sr. Maria Krauss OSB

sr.maria@kloster-marienrode.de

Pastor Klemens Teichert

klemens.teichert@bistum-hildesheim.net