



12.11.19
11.11.19
11.11.19
11.11.19

Exerzitienprogramm 2022

EXERZITIEN

„Ich weiß, dass ich jemanden in meiner
Nähe habe, dem ich rückhaltlos vertrauen
kann, und das ist etwas, was Ruhe und
Kraft gibt.“

EDITH STEIN

DIE BILDER

Das Umschlagbild zeigt ein Aquarell des Heinsberger Künstlers Gerhard Mevissen, der in der Eifel wohnt und arbeitet. Es ist inspiriert von seiner intensiven Beschäftigung mit dem Leben und Wirken der Heiligen Edith Stein. Mit künstlerischen Mitteln und der ihm eigenen kontemplativen Arbeitsweise zeichnet er den geistlichen Weg Edith Steins und ihr inneres Ringen mit Gott um ihre zentrale Lebensentscheidung nach.

Die Umschlagrückseite bildet ab, was Edith Stein selbst nach 13-jährigem Suchen im Mai 1933 in der Kapelle des Kölner Karmel kniend formuliert hat: „Es kam über mich die Ruhe des Menschen, der an seinem Ziel angelangt ist.“

Die Bilder von Gerhard Mevissen visualisieren seine eigenen authentischen geistlichen Prozesse. Auch dies ist ein Grund, warum sie uns besonders geeignet erscheinen, unser Exerzitienprogrammheft zu bereichern, als Einladung, uns selbst auf den inneren Weg zu begeben. An dem Gesprächsprozess unseres Teams mit dem Maler über geistliche Prozesse und Kunst, der zu dieser Entscheidung geführt hat, war in engagierter Weise auch der Grafiker Bernd Schermuly beteiligt.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

„Behalt das Herz des Wandrers.

Nur streunen –
durch festgebaute Häuser.

Bleib Gast in den Unterkünften –
die das Leben anbietet.

Haus – hab – als Zelt.

Behalt das Herz des Wandrers
niste nur ein als – Zugvogel
sehnsüchtig nach anderem Land.“

Gisela Dreher-Richels

EINLADUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Ausschnitte aus dem Gedicht „Herz des Wandrers“ von Gisela Dreher-Richels erinnern uns aktuell daran, dass einstmals zur christlichen Lebenseinstellung ein bewusst und frei gewähltes „Leben in der Fremde“ gehörte. Es betraf nicht nur ein monchisches Leben, wie beispielsweise das der sogenannten iro-schottischen Mönche des 6.-8. Jahrhunderts. Es waren Frauen und Männer, die unter großen Schmerzen und unglaublichen Entbehrungen und doch ganz entschieden ihre geliebte Heimat um Christi willen verließen, um ihn mit der glaubwürdigen Überzeugungskraft ihres Lebens den Menschen auf dem europäischen Kontinent zu verkünden. Darin zeigt sich eine Haltung, die sich an Abraham – „Der Herr sprach zu Abram: Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde!“ (Gen 12,1) – und radikaler noch an Christus selbst – „Die Füchse haben Gruben und die Vögel des Himmels Nester; der Menschensohn dagegen hat nichts, wo er sein Haupt hinlegen kann.“ (Lk 9,58) – orientierte. Sie prägte eine über Jahrhunderte wirksame christliche Lebenseinstellung. Uns ist diese innerlich vielfach entfremdet, sie erscheint uns unzugänglich, unbequem oder einfach abhandengekommen. Bezeichnet wurde diese Haltung als „peregrinatio“. Gemeint war damit ein Leben unterwegs, verstanden als Wallfahrt, als Pilgerschaft, das sich hier nirgends ganz festmacht und einrichtet, vielmehr erfüllt es sich im ewigen Leben mit und bei Gott.

Wir alle ahnen und wissen, dass wir in den nächsten Jahren und Jahrzehnten vor Veränderungen und Herausforderungen stehen, die wir womöglich nur mit dem „Herz des Wandrers“ bewältigen können. Gerade auch darum verlockt die eigene, ehrliche Auseinandersetzung mit dieser durch und durch biblisch geprägten Lebensmaxime. Unentdeckte Ressourcen und Perspektiven für ein tiefer gegründetes und an Christus orientiertes Leben können so erfahren und gewonnen werden. Wir können „Leben in Christus“ als ein beherztes Leben in Gemeinschaft mit dem dreifaltigen Gott, seiner Schöpfung und unseren Mitmenschen neu entdecken.

Wir laden Sie ein, Ihren Weg durch die Teilnahme an unseren Kursangeboten zu weiten und zu vertiefen.

Herzliche Grüße und eine gesegnete Zeit!

Ihr

Ihre

Patrick Oetterer
Leiter des Referates
Geistliches Leben
und Exerzitienhaus

Petra Dierkes
Leiterin der Hauptabteilung
Seelsorge

Unser Angebot an geistlichen Veranstaltungen finden Sie auch im Internet unter: www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Zusätzlich finden Sie in diesem Programm ausgewählte Kursangebote verschiedener anderer Träger und Häuser im Erzbistum Köln. Diese Angebote sind über die angegebenen Anschriften ab S. 108 zu erfragen. Bitte, nehmen Sie bei Interesse zu diesen Anbietern selbst Kontakt auf. Unter der Internetadresse www.exerzitien.info finden Sie Informationen zu Exerzitienangeboten und zu Exerzitienhäusern aus deutschen und österreichischen Diözesen. Interessierte können mit Blick auf besondere Zielgruppen und Formate - wie beispielsweise Frauenspiritualität, Familienexerzitien, Fortbildung, „Gruppen geistlich begleiten“, Fortbildung „Gebt dem Geist Raum“ - Werbeflyer als Auszüge aus dem Gesamtprogramm anfordern.

Das Edith-Stein-Exerzitienhaus des Erzbistums Köln findet seinen Platz in Altenberg. Das „Alte Brauhaus“ in unmittelbarer Nähe des Altenberger Doms soll dafür zu einem Haus umgebaut werden, in dem Exerzitienkurse und weitere geistliche Angebote zentral stattfinden können. Es steht noch nicht genau fest, wann dort die Kursarbeit beginnen wird. Wir freuen uns aber schon jetzt auf die enge Kooperation mit der dortigen Pfarrgemeinde „St. Mariä Himmelfahrt“ und der Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir die Kursgebühren anheben mussten. Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beim Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus (S. 118) beantragen. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch darauf.

HINWEISE

INHALT

Einladung	2
Exerzitien	6
Kontemplation	26
Pilgern	38
Bibel und Spiritualität	48
Jahreskreis und Heilige	56
Besondere Zielgruppen	60
Kreativität, Leib, Geist	78
Aus- und Fortbildungen	88
Geistliche Begleitung	94
Seelsorgliches Gespräch	97
Glossar · Exerzitien/Kontemplation/Bibliodrama/Schering-Eutonie	98
Veranstaltungsübersicht	100
Kursleiter/innen	104
Liste der Häuser - Adressen	108
Kooperationspartner	114
Edith-Stein-Exerzitienhaus	118
Impressum	119
Anmeldekarte Exerzitienhaus	Umschlag-Klappe

EXERZITIEN

„Kehr ein – Du“

(Num 10,36 | Martin Buber-Franz Rosenzweig)



EXERZITIEN

„SIEHE, ICH MACHE NEUES...“

Ignatianische Einzelexerzitien

Zu Beginn des noch jungen Jahres wollen wir uns bewusst neu ausrichten auf DEN, der unser Leben trägt und lenkt. Im Geheimnis der Menschwerdung beginnt Neues in der Geschichte Gottes mit den Menschen. Die Exerzitien laden ein, den neuen Anfängen im eigenen Leben betend auf die Spur zu kommen und ihr Hoffnungspotential zu entdecken.

Durchgängiges Schweigen ·
Schriftbetrachtung · Einzelgespräch ·
Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110
480 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.01.2022 | 22.01.2022 |
Mo 16 bis Sa 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„LEBEN AUS DER KRAFT DER BEGEGNUNG“

*Kurzexerzitien im Geist
von Charles de Foucauld*

Biblische Texte und Gedanken von Charles de Foucauld laden ein, das Gespür für Momente der Gottesbegegnung im eigenen Leben neu zu schärfen.

Durchgängiges Schweigen ·
Schriftbetrachtung · Einzelgespräch ·
Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Bonifatiushaus, Winterberg-Elkeringhausen
359 EUR

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5;
59955 Winterberg-Elkeringhausen
info@bst-bonifatius.de

07.02.2022 | 11.02.2022 |
Mo 15 bis Fr 14 Uhr

„DAS GÖTTLICHE IN MIR ERFAHREN“ *(Meister Eckhart)*

Ignatianische Einzelexerzitien

„Wer bin ich?“ - eine lebenslange Frage! Schweigen und Hören führen uns auf den inneren Grund unseres Seins. Dort erkennen wir, wer wir wirklich sind. Die Exerzitien ermöglichen uns die Begegnung mit uns selbst und der eigenen Wirklichkeit, die in Gott gründet. Im Vertrauen auf Sein Wort und Wirken im Inneren können wir erfahren, wer wir im Tiefsten sind.

Schweigen · Gebetszeiten ·
Leibwahrnehmung · Einzelbegleitung ·
Gotteslob

Christa Pesch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110
345 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

04.03.2022 | 11.03.2022 |
Fr 18 bis Fr 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DIE SEGEL SETZEN“

*Einzelexerzitien
mit gemeinschaftlichen Elementen*

Sich dem Zuspruch und Anspruch des Evangeliums öffnen - dazu laden die Exerzitien ein. Sie ermutigen uns, sich der eigenen Lebens- und Glaubensgeschichte zu stellen und unsere Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten ·
Feier der Eucharistie · eucharistische
Anbetung · durchgehendes Schweigen ·
begleitendes Einzelgespräch

Vorgespräch erforderlich

Sr. M. Helene Zimmer OSF

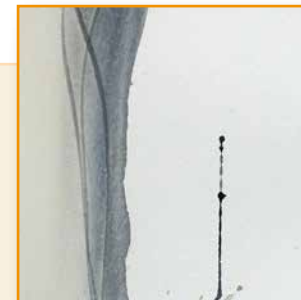
Bildungs- und Exerzitienhaus Carmel
Springiersbach, Bengel | S. 108

550 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.03.2022 | 18.03.2022 |
Fr 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



EXERZITIEN

INTERNET - EXERZITIEN

- ▶ jeden Morgen einen Aufmerker
- ▶ jeden Abend ein Abendritual
- ▶ jeden Tag eine neue Erfahrung
- ▶ jede Woche ein gutes Gespräch

Info: Sr. Veronica Krienen OSB

veronica.krienen@erzbistum-koeln.de

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.03.2022 | 10.04.2022 |

**Einen Monat lang,
jeden Tag von Mo bis So**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DIE EHRE GOTTES IST DER LEBENDIGE MENSCH.“

*Schweigeexerzitien mit
Einzelbegleitung*

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

Durchgehendes Schweigen · tägliche
Einzelbegleitung · Leibentspannung ·
Gottesdienst.

Andrea Hein, Markus Roentgen

Casa Usera, Köln | S. 108

280 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.03.2022 | 17.03.2022 |

Mo 10 bis Do 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„SPURENSUCHE“

Spiritualität im Alltag leben

In der Begegnung mit Texten von
Mystikern verschiedener Jahrhunderte
lassen wir uns inspirieren, einen Weg
der Gott-Suche, der eigenen Mensch-
Werdung und der Beziehung zur Mit-Welt
einzüben. Ähnlich wie in den „Exerzitien
im Alltag“ lädt dieser vierwöchige
spirituelle Weg dazu ein, jeden Tag
etwa eine halbe Stunde der meditativen
Betrachtung eines Impulstextes,
eines biblischen Wortes oder eines
künstlerischen Bildes zu widmen. Bei
den wöchentlichen Zusammenkünften
tauschen wir uns über das aus, was
uns in der Woche bewegt hat, und
erfahren neue Impulse, auch in Form von
Achtsamkeitsübungen. Am Ende des ersten
Abends erhalten Sie eine kurze Einführung
in eine mögliche Meditationsform.

Die Teilnahme am ersten Abend ist
Voraussetzung für den Kurs.

In Kooperation mit dem Referat
„Geistliches Leben und Exerzitienhaus“
im Erzbistum Köln.

Sylvia Dörnemann, Petra Brenig-Klein

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 109

Seminar-Raum 4

gebührenfrei - 5 x = 10 UStd

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

26.04.2022 | 24.05.2022 |

Di 19 bis Di 20.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



EXERZITIEN

„TANZT, TANZT, SONST SIND WIR VERLOREN...!“ (Pina Bausch)

Filmexerzitien mit Tanz (-Theater) -
Geschichten

Die Exerzitien bringen auf vielfältige Weise
in Bewegung und Berührung mit sich
selbst. Tanz-Filme und Ausdrucksübungen
im Stil von Pina Bausch führen zur eigenen
Mitte. Dabei gilt: „Tanz“ kann alles sein!

Körperübungen · Tanz · Filme ·
Gebetszeiten · Austausch

PR Tom Döker, Stephanie Thielen-Schröder

Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 109

152 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

29.04.2022 | 01.05.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„INNEHALTEN AUF EINER INSEL“

Einzelexerzitien auf Wangerooze

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

Durchgängiges Schweigen · Meditation
biblischer Texte · täglich 3 bis 4
Gebetszeiten · Schweigemeditation

Raphaela Ernst, D Patrick Oetterer

Haus Ansgar, Insel Wangerooze | S. 109

774 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.05.2022 | 21.05.2022 |
Sa 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ER VERSCHAFFT DEINEN GRENZEN FRIEDEN...!“

(Ps 147,14)

Filmexerzitien mit Schwert

Die Exerzitien führen in den spirituellen
Umgang mit Schwertern ein. Dabei wird
ein bewusster Umgang mit den eigenen
Bedürfnissen und Emotionen eingeübt.
Als Impulsgeber dienen themenbezogene
Spielfilme.

Schwertübungen · Spielfilme ·
Gebetszeiten · Stillephasen · Austausch

PR Tom Döker, Tobias Wolf

Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 109

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.05.2022 | 29.05.2022 |
Do 12 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DU BIST MEIN ATEM ...“

Ignatianische Exerzitien

Im Hören und Meditieren der biblischen
Worte und Erzählungen können wir Atem
holen für die Seele, für unser Leben.
St. Thomas in der Eifel mit seiner alten
Klosteranlage und ruhigen Umgebung lädt
zu diesen Tagen um Fronleichnam
herzlich ein.

Anreise am besten mit dem Zug.

Tagesimpulse · Schweigen ·
Einzelgespräch · Leibwahrnehmung ·
Gottesdienst

PR Manfred Becker-Irmen,
GR Maria Moormann i.R.

Exerzitienhaus St. Thomas, St. Thomas | S. 109
320 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.06.2022 | 19.06.2022 |
Mi 17 bis So 15 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



EXERZITIEN

STRASSENEXERZITIEN

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

Gott suchen mit allen Sinnen und Gott finden in allen Dingen auf den Straßen und Plätzen der Stadt Bonn.

Nach einem einführenden Impuls verbringen Sie drei Stunden auf den Straßen Bonns - alleine.

Es schließt sich der persönliche Austausch Ihrer Erfahrungen in der Gruppe mit einem geistlichen Begleiter an. Der Versuch einer spirituellen Einbettung Ihrer Erfahrungen in einer gottesdienstlichen Form bildet den Abschluss des Tages. Es wird nichts vorausgesetzt, außer der Bereitschaft, sich auf diese Form der Exerzitien einzulassen.

In Kooperation mit dem Referat „Geistliches Leben und Exerzitienhaus“ im Erzbistum Köln.

Markus Roentgen, Petra Brenig-Klein

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 109

Seminar-Raum 4

Veranstaltungs-Nr. 7302008

gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

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

25.06.2022 | Sa 10 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„MIT CHRISTUS UNTERWEGS“

... auf dem Motorrad

Als Motorradfahrer/innen werden wir uns mit dem geistlichen Impuls am Morgen auf den Weg mit Christus machen. In verschiedenen Tagestouren fahren wir Klöster und kirchliche Einrichtungen der Umgebung an.

Meditationsimpulse · gemeinsames Gebet · Austausch in der Gruppe · Eucharistiefeier
Pfr. Christoph Bernards

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

290 EUR

Es können zusätzliche Kosten für Fahrkarten, Eintritte oder Spenden bei Besuchen anfallen.

est-ex@erzbistum-koeln.de

19.06.2022 | 24.06.2022 |

So 17.30 bis Fr 11 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DURCH DEIN WORT BELEBE MICH“

Ignatianische Einzelexerzitien

Gott, der Freund des Lebens, ist unermüdlich um uns in Sorge, damit wir erfüllt leben können. Sein Wort ist eine Quelle der Kraft, es weckt zu täglich neuer Lebendigkeit und lockt zur Begegnung mit IHM.

Durchgängiges Schweigen ·

Schriftbetrachtung · Einzelgespräch ·

Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen,
Aachen | S. 110

539 EUR

Schwester M. Dolores Haas

gaestehaus@schervier-orden.de

Tel. 0241 4789 311

27.06.2022 | 03.07.2022 |

Mo 16 bis So 14 Uhr



„AUF SEINEM SEE - WIRF DEIN NETZ AUS!“

Einzelexerzitien

mit gemeinschaftlichen Elementen

Das eigene Leben ordnen und sich neu auf den Ruf zur Nachfolge einzulassen, dazu geben die Exerzitien Raum. Sie öffnen uns einen Zugang zu unserer innersten Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung, nach Heilung und Selbstwerdung.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten · Feier der Eucharistie · eucharistische Anbetung · durchgehendes Schweigen · begleitendes Einzelgespräch

Vorgespräch erforderlich

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Bildungs- und Exerzitienhaus Carmel
Springiersbach, Bengel | S. 108

550 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.07.2022 | 15.07.2022 |

Fr 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

EXERZITIEN

„NUR STILLE UND VERTRAUEN VERLEIHEN EUCH KRAFT.“

*Kontemplative Exerzitien mit
Schwertübungen*

Es handelt sich um Exerzitien, die zum
Jesus-Gebet hinführen wollen.

Durchgehendes Schweigen · angeleitete
Meditationszeiten · Einbeziehung des Leibes
in Form von meditativen Schwertübungen ·
geistliche Impulse · Begleitgespräche ·
Gottesdienste

PR Monika Lutz, N.N.

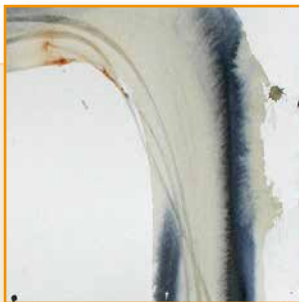
Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

265 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**05.10.2022 | 09.10.2022 |
Mi 9.30 bis So 13.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„DURCH DEIN WORT BELEBE MICH“

Ignatianische Einzelexerzitien

Gott, der Freund des Lebens, ist
unermüdlich um uns in Sorge, damit wir
erfüllt leben. Sein Wort ist eine Quelle
der Kraft, es weckt täglich in uns neue
Lebendigkeit und lockt zur Begegnung
mit IHM.

Durchgängiges Schweigen ·
Schriftbetrachtung · Einzelgespräch ·
Gottesdienst · Anbetung

Marianne Bonzelet

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

ca. 520 EUR

Marianne Bonzelet
marianne.bonzelet@koeln.de
Tel. 02152 50060

**10.10.2022 | 16.10.2022 |
Mo 15 bis So 14 Uhr**

„EXERZITIENZEIT – PERLENZEIT“

Das Gebetsband „Perlen des Glaubens“
wird uns von Perle zu Perle die
Exerzitientage über begleiten, in Stille
und Gespräch.

Die Perlen in ihren unterschiedlichen
Größen, Formen und Farben mit ihren je
eigenen Botschaften können ein Bild für
den eigenen Lebens- und Glaubensweg
sein. Sie können ein Weg zum Berühren
und Sich-Berühren-Lassen: vom Leben,
von sich selbst, den Mitmenschen, von
Gott sein.

Gemeinsame Morgen- und Abendgebete ·
geistliche Impulse · Zeiten zur persönlichen
Besinnung · Zeiten des Schweigens

GR Barbara Wortberg i.R., GR Dorothea Koch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

170 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**19.10.2022 | 22.10.2022 |
Mi 17 bis Sa 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„DANN LEBEN SIE NOCH HEUTE...!“

Filmexerzitien mit Märchen

Von Kindheit an begleiten uns Märchen.
Bis heute wirken sie in uns nach. Deren
Botschaften und Bilder werden in den
Exerzitien zu neuem Leben erweckt.

Märchenerzählungen · Spielfilme ·
Gebetszeiten · Impulse · Austausch

PR Tom Döker, Katja Hausmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

152 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**21.10.2022 | 23.10.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

EXERZITIEN

„SEELENSEHNSUCHT“

Einzelexerziten in der Gruppe -
Insel Langeoog

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

Durchgehendes Schweigen · Einzelbegleitung ·
angeleitetes Meditieren · Meererfahrung

Markus Roentgen, Prof. Dr. Christine Funk

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien,
Langeoog | S. 109

600 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.11.2022 | 15.11.2022 |

Fr 17 bis Di 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ADVENTLICHE EINLADUNG: WERDE!“

Einzelexerziten

mit gemeinschaftlichen Elementen

Die Exerziten laden ein, der persönlichen
Berufung „MenschWERDUNG“
nachzuspüren und die von Gott geschenkte
Einzigartigkeit anzunehmen.

In den täglichen Einzelgesprächen werden
Elemente aus dem Berufungscoaching
eine Unterstützung sein, die Freude an
der eigenen Menschwerdung zu vertiefen.
Die adventlichen Schrifttexte und
geistlichen Impulse helfen beim Finden
der persönlichen Lebensaufgabe und der
persönlichen Vision.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten ·
Feier der Eucharistie · eucharistische
Anbetung · durchgehendes Schweigen ·
begleitendes Einzelgespräch

Vorgespräch erforderlich

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Bildungs- und Exerzitenhaus Carmel
Springiersbach, Bengel | S. 108

550 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.11.2022 | 04.12.2022 |

Fr 18 bis Sa 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DER ORT, WO DU STEHST, IST HEILIGER BODEN“

(Ex 3,5/2 Mose 3,5)

Unterwegs auf Straßen und Wegen in
und um Altenberg

„Gott suchen mit allen Sinnen, Gott finden
in allen Dingen.“ (Ignatius v. Loyola) –
nach einem Impuls und Einführung gilt es,
im Gehen wahrzunehmen mit allen Sinnen,
was ist und geschieht – in mir, in der Welt,
mit mir und Gott in der Welt.

In den anscheinend alltäglichen Dingen
und Regungen draußen und in mir drinnen
die Spur des EWIGEN vernehmen und
verkosten. Die Geisteskraft daraus ins
eigene Leben aufnehmen, das je „HEILIGE
LAND“ (Übersetzung Martin Luther Ex
3,5/2 Mose 3,5). Die Straße und (Wald-)
Wege stehen dazu zur Verfügung. Ein Tag
mit Zeit zur Einübung, im Gehen alleine,
in Resonanz und Erzählgemeinschaft in
der Gruppe.

Impuls · 3 Stunden Unterwegssein auf
Straßen und Wegen in und um Altenberg ·
Resonanz und Austausch in Begleitung ·
Gottesdienst

Markus Roentgen, Pfarrerin Claudia Posche,
Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel,
Pfr. Thomas Taxacher

Treffpunkt Altenberger Dom (Eingang),
Eugen-Heinen-Platz 2, 51519 Odenthal
kostenfrei

Was die Teilnehmenden brauchen: Offene
Bereitschaft, sich einzulassen auf das, was nicht
schon gewusst ist (die Geisteskraft Gottes liebt es,
zu überraschen); wetterfeste Kleidung.

11.12.2022 | Sa 10 bis 17.30 Uhr

**(um 18 Uhr besteht die Möglichkeit zur
Feier der HL. Messe im Altenberger Dom)**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



EXERZITIEN

EXERZITIEN IM ALLTAG

„DA FRAGTE JESUS SIE, ...“

Jesus ist als Gottes Sohn der „Kenner der Herzen“, von daher auch der Meister der Beziehung und der Kommunikation. Das spiegelt sich in vielen seiner Gespräche und Fragen, die er in seinen Begegnungen den Menschen stellt. Sie sind durch alle Zeiten bis heute aktuell. Er fragt bis in die tiefsten Tiefen des Herzens, wenn er sein Gegenüber anschaut: Was suchst Du? Oder: Warum hast du gezweifelt? Was willst Du, das ich Dir tue? In den Exerzitien beziehen wir diese Fragen auf uns persönlich und wir betrachten, in welchem biblischen Kontext diese Fragen stehen. Wir schauen, was sie mit uns zu tun haben könnten und suchen in Stille, Gebet und Austausch unsere ganz persönlichen Antworten.

Tägliche schriftliche Impulse · wöchentlicher Austausch in festen Kleingruppen · Gebetszeiten

D Patrick Oetterer, Dr. Hannah Schulz,
Pfr. Thomas Taxacher

Altenberger Dom
Pfarrhaus Altenberg,
Ludwig-Wolker-Str. 4, 51519 Odenthal
20 EUR
Pastoralbüro Altenberg
Tel: 02174-4533
kath-kirchengemeinde@altenberger-dom.de
23.11.2022 | 30.11.2022 | 07.12.2022
14.12.2022 | 21.12.2022 | Mi 19 bis 21 Uhr
www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„DENN DER ORT, WO DU STEHST, IST HEILIGER BODEN“ (Ex 3,5)

Straßenexerzitien

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

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

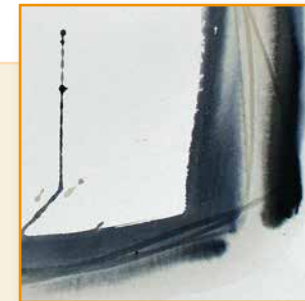
Markus Roentgen (Kontakt) - vermittelt auch weitere Begleiter/innen

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

**Nach Absprache 1-10 Tage |
Termin nach Vereinbarung**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



EXERZITIEN

REGELMÄSSIGE EXERZITIENANGEBOTE BITTE ERFRAGEN:

Alfter

Pfr. Georg Theisen 0228 641354
D Rüdiger Gerbode und Lydia Gerbode .. 0228 644327
Marita Thenée M.A. 0228 640504

Altenkirchen Asbach

Sr. Barbara Schulenberg FC 02686 335

Bonn

Pfr. Bernd Kemmerling 0228 218460
Marita Thenée M.A. 0228 640504

Düsseldorf

Stadtdekanat: PR Georg Lingnau 0211 90102-24

Hürth - Efferen - Hermülheim

PR Martin Bartsch 0221 4769218
D Heribert Siek, Marianne Stein,
Edith Gasper, PR Stefanie Bartsch

Erftstadt

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

Euskirchen

D Werner Jacobs 02251 146547

Frechen

Pfr. Wolfgang Scherberich 02234 9910690



Grevenbroich

PR Maria Cieslik 0151 10441887

Köln

PR Monika Christa Lutz 0221 94653970
PR Doris Dung-Lachmann 0221 9535505
Pfr. Jürgen Dreher 0221 80195032

Mettmann (Kreisdekanat)

Langenfeld: PR Detlef Tappen 0177 2438600
Velbert: PR Gisbert Punsmann 02051 967153

Niederkassel-Rheidt

PR Teresa Ferrecki 02208 9218818

Remscheid

GR Monika Lilge 02191 4624285

Rösrath

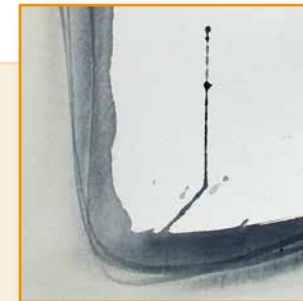
Christa Pesch 02205 82826
PR Monika Ueberberg 02205 898191

Troisdorf

PR Friedhelm Hohenhorst 02241 804051

Wuppertal

St. Laurentius: Pfr. Dr. Bruno Kurth 0202 371330
GR Birgit Kußmann 0202 69546699
PR Christa Neumann 0202 2538273



„Wir brauchen Stillezonen

in denen das Bisher unseres Lebens

für eine Weile verstummen kann.

Dann gewährt das Alte den Raum,

dass das Neue in uns Ton geben kann.“

GERHARD MEVISSSEN

GERHARD MEVISSSEN

„Meine Bildwelt strömt aus kontemplativen Erfahrungen. Sie ist geprägt von Stilleräumen in einer rastlosen und entgrenzten Welt, die ich u.a. durch den Verlust von Gegenwärtigkeit, Resonanzfähigkeit und Spiritualität bedroht sehe.“

Der Künstler Gerhard Mevissen erklärt zu seiner Arbeitsweise als Maler:

Meinen Tag beginne ich in aller Frühe, indem ich mich zunächst in eine absichtslose Stille begeben, in einen Prozess des Loslassens von rationalem und egozentrischem Denken und Handeln. Stattdessen übe ich mich darin, mich dem Spirituellen und Poetischen zu überlassen, das ich hier vorfinde. Ich erlebe das vor allem als eine innere Haltung des Wartens, des Wartens auf Anwesenheit und Verwandlung mit dem Ziel eines möglichst absichtslosen Empfangens. Wenn ich warte, mache ich mich offen für das, was

eintreffen wird. Ich weite mich in einer Haltung der Empfangsbereitschaft. Das braucht Vertrauen. Statt sich zu fürchten, verletzt oder gar vernichtet zu werden durch das, was mich hier an geistig-geistlicher Gewalt treffen kann, versuche ich mich auf die Tragfähigkeit der jahrelangen Erfahrungen zu verlassen, innerhalb meiner Potenziale wachsend gefordert, aber nicht zerstört zu werden durch die Tiefe der ergreifenden Atmosphären in den Begegnungen mit der und in der Stille. Denn ich gebe mich dann in eine Situation, in der ich mich etwas Grösserem, Komplexerem, Tieferem aussetze. Ausgehend von dieser Kontemplation als Tagesbeginn gehe ich nach und nach in die schöpferischen Prozesse über und mache mich darin unerreichbar für das Alltägliche bis zum Mittag. Im zweiten Teil des Tages trete ich dann mehr und mehr ein in die organisatorischen, dialogischen und familiären Dimensionen meines Lebens.“¹

¹ Thomas Menges, Das Sichtbare ruht im Unsichtbaren. Interview mit Gerhard Mevissen über kontemplative Malerei, unter: www.gerhard-mevissen.de/downloads/gerhard_mevissen_kontemplative_malerei.pdf

KONTEMPLATION

„Achte auf das feine,
unaufhörliche Geräusch.
Es ist die Stille.“

Horche auf das, was man hört,
wenn man nichts mehr vernimmt.“

(Paul Valéry)



KONTEMPLATION

„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplation - offenes Angebot

Mitten im Getriebe des Alltags innehalten - Kräfte und Ausrichtung für den Alltag empfangen. Für Geübte. Ungeübte können nur nach vorheriger telefonischer Absprache mit dem Kursleiter dazukommen.

Kurzer Impuls · 2 Meditationseinheiten · Rezitation Angelus Silesius + Segen

PR Winfried Semmler-Koddenbrock + Assistenz

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 109

2 EUR pro Abend

Winfried Semmler-Koddenbrock

w.semmler-k@t-online.de, Tel. 0178 814 4243

10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02.,
14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03.,
28.03., 04.04., 25.04., 02.05., 09.05.,
16.05., 23.05., 30.05., 13.06., 20.06.,
15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09.,
19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.,
31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
05.12., 12.12.2022 | Montags während
der Schulzeit 18 bis 19.30 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

„WER GOTT FINDET, DER GELANGT AUCH ZU SICH SELBST“

(Edith Stein)

Kontemplation am Abend

Das kontemplative Schweigen kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken in uns achtsam und wohlwollend wahrzunehmen und in eine tiefere Verbundenheit mit der Mitwelt und der göttlichen Wirklichkeit zu finden. Im einfachen Dasein und in der Ausrichtung auf Jesus Christus lauschen wir dem inneren Gebet und wollen wahrnehmen, was sich in der Stille zeigt.

Vortrag · meditatives Sitzen und Gehen · Eutonie und Qigong · Einzelgespräche · Gottesdienst

Christine Ockenfels

Raum der Stille, St. Johann Baptist,
Bergisch Gladbach/Refrath | S. 109

5 EUR pro Abend

offenes Angebot; wer zum ersten Mal kommt,
nimmt bitte vorher Kontakt auf.

Danach genügt eine Anmeldung bis spätestens
13:00 Uhr am jeweiligen Tag.

info@klang-und-kontemplation.de

Tel. 02204 964 11 88

11.01., 17.01., 25.01., 31.01., 08.02.,
14.02., 22.02., 07.03., 15.03., 21.03.,
29.03., 04.04., 12.04., 26.04., 02.05.,
10.05., 16.05., 31.05., 06.06., 21.06.,
27.06., 04.07., 12.07., 18.07., 26.07.,
01.08., 23.08., 29.08., 05.09., 13.09.,
19.09., 27.09., 11.10., 17.10., 25.10.,
31.10., 07.11., 15.11., 21.11., 29.11.,
05.12., 13.12., 19.12.2022 |
Immer montags oder dienstags,
19.15 bis 21 Uhr

www.klang-und-kontemplation.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„KEHRT UM, DENN DAS HIMMELREICH IST NAHE!“ (Mt 3,2)

Es ist Zeit, innezuhalten

Achtsam, gelassen und liebevoll verweilen im Wahrnehmen meiner Wirklichkeit hier und jetzt - in diesem Geist zu meditieren entfaltet sich als Weg, der auch, wo er schwer wird, die Erfahrung des „Himmelreichs“ bereithält. Grund und Abgrund meines Lebens erweisen sich als Ort der Wandlung hin zu mehr Vertrauen und Freiheit, in die Wirklichkeit Christi in mir.

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

Ada v. Lüninck

Alte Dorfkirche, Köln-Junkersdorf | S. 108

25 EUR pro Termin - gesamter Kurs 150 EUR

Buchung einzelner Termine ist möglich

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.01., 12.02., 12.03., 23.04., 07.05.,
11.06.2022 | Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ES LIEGT IM STILLESEIN EINE WUNDERBARE MACHT DER KLÄRUNG“

Kontemplation am Samstag

Für alle, die einen Weg der Kontemplation gehen und in einer Gruppe üben wollen. Im Einzelgespräch kann die jeweilige Praxis individuell besprochen werden. Einführung ist möglich.

Vortrag · meditatives Sitzen und Gehen · Qigong · Einzelgespräche · Gottesdienst

Gertrud Kieserg, Monika Weyer-Schmitz

Geistliches Zentrum St. Petrus,
Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 109

25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

05.02., 05.03., 02.04., 07.05., 04.06.,
03.09., 05.11., 03.12. 2022 |
Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



KONTEMPLATION

GEBET DES SIMEON: „MEINE AUGEN HABEN DAS HEIL GESCHAUT!“

Tage der Kontemplation

Das kontemplative Schweigen erschließt die Fülle des Augenblicks und kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken wahrzunehmen. Die Übungsweise verbindet das ostkirchliche Herzensgebet mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst achtsamen und geduldigen Verweilens einzuüben bzw. zu vertiefen. Für Einsteiger und Geübte.

Schweigen · Wahrnehmungsübungen · Impulse · Sitzen und Gehen in der Stille · Begleitgespräch (optional)

GR Petra Bigge, Christine Ockenfels

Abtei Marienstatt, Streithausen | S. 110

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**11.02.2022 | 13.02.2022 |
Fr 18 bis So 13 Uhr**

www.klang-und-kontemplation.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplationstag für Anfängende und Geübte

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

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

PR Winfried Semmler-Koddenbrock + Assistenz

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 109

24 EUR Kurs + Verpflegung

12.03.2022 | Sa 9.30 bis 16.30 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

„GELASSEN ATMET DER TAG“

(Rose Ausländer)

Kontemplations-Wochenende

Das durchgängige Schweigen, die Form des stillen Sitzens, die Bereitung des Körpers, die Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen eröffnen einen Zugang zum kontemplativen Gebet. Für alle, die die Kontemplation kennenlernen oder die eigene Praxis vertiefen wollen.

Vortrag · meditatives Sitzen und Gehen · Eutonie und Qigong · Einzelgespräche · Gottesdienst

Gertrud Kieserg

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**18.03.2022 | 20.03.2022 |
Fr 17.30 bis So 14 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



EINFÜHRUNG IN DIE CHRISTLICHE MEDITATION

Dieses Seminar lädt Sie ein, sich mit christlicher Meditation in Theorie und vor allem in praktischen Übungen vertraut zu machen. In einem ersten Teil üben Sie die Meditation mit Bibelworten, Bildern und Gebärden. Nach einer Pause im zweiten Schritt lernen Sie das kontemplative Herzensgebet kennen. Wir lauschen auf die Stille des Herzens.

Die kontemplative Grundübung des Sitzens in der Stille und das achtsame Gehen werden praktiziert. Auf dem Weg des Herzens können Erkenntnisse wachsen, die Klärungs- und Heilungsprozesse unterstützen.

Dieser Kurs ist eine hilfreiche Vorbereitung für die meditative Zeit in der „Spurensuche - Spiritualität im Alltag leben“.

In Kooperation mit dem Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.

Ursula Maria Koppelberg

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 109

Seminar-Raum 4

gebührenfrei - 1 x = 4 UStd.

Anmeldung unter postmaster@fbs-bonn.de

oder www.fbs-bonn.de

02.04.2022 | Sa 10 bis 13.30 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

KONTEMPLATION

„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplationskurs

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

Durchgängiges Schweigen · sechs Stunden Meditation pro Tag · Vortrag · Begleitgespräche · Gottesdienste · Vorerfahrung nötig!

PR Winfried Semmler-Koddenbrock + Assistenz

Haus Königssee, Oberdürenbach | S. 109
55 EUR Kurs | 350 EUR Unterkunft im DZ + Verpflegung, Aufpreis EZ 45 EUR

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

**24.05.2022 | 29.05.2022 |
Di 18 bis So 13 Uhr**

www.viaintegralis-bonn.de

„DA GING ER IN SICH ...“ (Lk 15,17)

*Sich verwandeln lassen
im hörenden Beten*

Im achtsamen und liebevollen Verweilen bei der eigenen Wirklichkeit tut sich der Seinsgrund auf, der uns mit jener Liebe in Berührung bringt, die uns zu der Person werden lässt, die wir zutiefst sind. Sich diesem Geschehen zu überlassen, entspricht der Meditationsweise im Geist des Ashram Jesu.

Schweigen · Sitz- und Gehmeditation · Körperwahrnehmung · Impulse · Schriftbetrachtungen und Austausch
Christa Pesch

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**08.07.2022 | 10.07.2022 |
Fr 17 bis So 15.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„KEHRT UM, DENN DAS HIMMELREICH IST NAHE!“ (Mt 3,2)

Es ist Zeit, innezuhalten

Achtsam, gelassen und liebevoll verweilen im Wahrnehmen meiner Wirklichkeit hier und jetzt – in diesem Geist zu meditieren entfaltet sich als Weg, der auch, wo er schwer wird, die Erfahrung des „Himmelreichs“ bereithält. Grund und Abgrund meines Lebens erweisen sich als Ort der Wandlung hin zu mehr Vertrauen und Freiheit, in die Wirklichkeit Christi in mir.

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

Ada v. Lüninck

Alte Dorfkirche, Köln-Junkersdorf | S. 108

25 EUR pro Termin - gesamter Kurs 125 EUR
Buchung einzelner Termine ist möglich

est-ex@erzbistum-koeln.de

**13.08., 10.09., 22.10., 12.11., 10.12.2022 |
Sa 09.30 bis 17 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ZUR RUHE KOMMEN“

*Meditation,
Stille und Schöpfung erleben*

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

Fredy Bilger

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

172 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

**23.09.2022 | 25.09.2022 |
Fr 18 bis So 13 Uhr**

www.einfach-still-sein.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



KONTEMPLATION

„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Kontemplationswochenende

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

Durchgängiges Schweigen · sechs Stunden Meditation pro Tag · Vortrag · Begleitgespräche · Gottesdienste · Vorerfahrung nötig!

Das Wochenende kann durch die anschließenden Übungstage verlängert werden.

PR Winfried Semmler-Koddenbrock + Assistenz

Haus der Stille, Rengsdorf | S. 109

20 EUR Kurs | 186 EUR Unterkunft + Verpflegung

Katholisches Bildungswerk Bonn

Kasernenstr. 60, 53111 Bonn

Tel. 0228 42979 0

info@bildungswerk-bonn.de

30.09.2022 | 02.10.2022 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

„VIA INTEGRALIS - LEBEN AUS DER QUELLE“

Übungstage Kontemplation

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

Durchgängiges Schweigen · sechs Stunden Meditation pro Tag · Vortrag · Begleitgespräche · Gottesdienste · Vorerfahrung nötig!

Kurs ist auch in Verbindung mit dem Wochenende 30.09. - 02.10.22 buchbar.

PR Winfried Semmler-Koddenbrock + Assistenz

Haus der Stille, Rengsdorf | S. 109

20 EUR Kurs | 191 EUR Unterkunft + Verpflegung

Katholisches Bildungswerk Bonn

Kasernenstr. 60, 53111 Bonn

Tel. 0228 42979 0

info@bildungswerk-bonn.de

02.10.2022 | 04.10.2022 |

So 14 bis Di 14 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

„ZURUF-BERUFUNG“

Einkehrtag

Gott hat mich ins Leben gerufen, was ist meine Berufung? Wie kann ich ihr auf die Spur kommen, um sie mehr und mehr mit dem Ziel einer tiefen inneren Klarheit, Wahrhaftigkeit und Zufriedenheit im Vertrauen auf ihn zu leben? Gemeinsam mit dem kontemplativen Maler Gerhard Mevissen wollen wir uns mit unserer Berufung befassen.

Stille · Austausch · Gebet · Auseinandersetzung mit Impulsen · kreativ malendes Schaffen

Gerhard Mevissen, Pfr. Regamy Thillainathan, D Patrick Oetterer

Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 109

40 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.10.2022 | Sa 09 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„SEID WACHSAM!“ (Mt 24,37-44)

Tage der Kontemplation

Das kontemplative Schweigen erschließt die Fülle des Augenblicks und kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken wahrzunehmen. Die Übungsweise verbindet das ostkirchliche Herzensgebet mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst achtsamen und geduldigen Verweilens einzuüben bzw. zu vertiefen. Für Einsteiger und Geübte.

Schweigen · Wahrnehmungsübungen · Impulse · Sitzen und Gehen in der Stille · Begleitgespräch (optional)

GR Petra Bigge, Christine Ockenfels

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 110

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.12.2022 | 11.12.2022 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.klang-und-kontemplation.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



KONTEMPLATION

„SITZEN · BETEN · DA SEIN“

Kontemplation & christliche Meditation

Eine offene und inklusive Gruppe Betender jeden Alters, Konfession, Anfänger wie Erfahrene, aus der Nachbarschaft und aus dem Kölner Umland trifft sich seit 2011 ca. alle zwei Wochen freitagabends zum gemeinsamen kontemplativen Gebet bzw. christlichen Meditation - sitzend und gehend - unter dem neobyzantinischen Christusmosaik und anschließendem Austausch.

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

Christian Ansorge

Kath. Kirche St. Nikolaus, Köln-Sülz | S. 109

kostenfrei

info@kontemplation-koeln.de

Tel. 01578 2060 274

**vierzehntägig jeweils am Freitag -
19.30 bis 20.45 Uhr**

www.kontemplation-koeln.de



„Und doch,
wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus.“

(Hilde Domin)



PILGERN

„UNTERWEGS“

7. Wuppertaler Radkreuzweg

Zum siebten Mal findet der Wuppertaler Fahrradkreuzweg auf dem Fahrradweg der sog. Nordbahntrasse statt. An sechs Stationen werden wir Halt machen und den Kreuzweg Jesu auf eigene Weise mit kurzen Andachten und Gebeten betrachten und verinnerlichen. Die besuchten Stationen des Fahrradkreuzweges stehen in Verbindung mit den „vergessenen Orten aus der Nazi-Zeit“ entlang der Nordbahntrasse. Der Radkreuzweg erinnert an dieses dunkle Kapitel der jüngeren Vergangenheit, dass vielen Menschen Not, Leid und Tod gebracht hat.

Tourenlänge ca. 13 km · Halbtagestour
ca. 3 Std.

PR Dr. Werner Kleine, Dr. Udo Wallraf

Veranstalter: Katholische Citykirche Wuppertal,
pfarr-rad.de und rheinland-pilgern.de im
Katholisch-Sozialen Institut

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse,
Wuppertal | S. 110

kostenlos

Anmeldung und Information:

Kath. Citykirche Wuppertal,

Tel. 0202-42969675, Fax 0202-42969677

19.03.2022 | Sa 11.15 bis 14.15 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



GEMEINSAM SCHWEIGEND UNTERWEGS

Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden - Kraft schöpfen - sich freuen
an der Vielfalt der Schöpfung - und
dabei Impulse für den eigenen Alltag
mitnehmen.

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

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

Michael Steiner

Anmeldungen erbeten bis zum 30.04.2022

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

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

gebührenfrei | 1 x = 7 UStd

07.05.2022 | Sa 10 bis 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„SEHT, ICH MACHE ALLES NEU.“

(Offb 21,5)

Meditative Tageswanderung auf alten Pilgerwegen

Wir erleben uns in schwierigen Zeiten.
Unsere Wahrnehmung ist von Krisen
bestimmt und die Pandemie steckt uns
noch in den Knochen. In diese Zeit hinein
spricht die Botschaft des Lebens aus der
Offenbarung zu uns.

Meditatives Wandern ist eine Auszeit vom
Alltäglichen mit gestalteten Elementen. Es
bietet als eine Form des Unterwegsseins
die Möglichkeit, durchzuatmen, zum
eigenen Tempo zu finden, Gedanken mit
anderen auszutauschen oder den eigenen
Impulsen nachzugehen.

Der Weg ist ca. 13 km lang. Wir machen
eine längere Mittagsrast in der Natur. Zum
Ende der Wanderung stehen Kaffee und
Kuchen bereit. In der Kapelle begehen wir
gemeinsam den Abschluss des Wanderweges.

PR Hildegard Huwe

PR Hubert Schneider

Treffpunkt: Odenthal-Altenberg,
Eugen-Heinen-Platz (vor dem Altenberger Dom)

10 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.05.2022 | Sa 9.30 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„SPIRITUALITÄT DES PILGERNS“

Welche Wandlung hat die das Pilgern
tragende Spiritualität im Laufe der
Jahrhunderte erfahren?

Worin zeigt sich ein unverbrüchlicher
Wesenskern dieser Spiritualität? Inwieweit
haben sich Gottesverständnis und die
Erfahrung des Weges für die Pilgernden
verändert?

Namhafte Historiker und Experten
der Pilgerbegleitung informieren und
diskutieren.

Vorträge · Meditationen ·
Feier der HL. Messe

Udo Huett

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109
135 EUR

Gabi Schupsky, Schupsky@ksi.de

14.05.2022 | 15.05.2022 |
Sa 14.30 bis So 14 Uhr

www.KSI.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



PILGERN

PILGERN AUF DEM JAKOBSWEG

Von Rheinbach nach Bad Münstereifel
(18 km)

Von Bonn nach Trier führt die 2. Etappe des Jakobsweges von Rheinbach nach Bad Münstereifel (18 km). Die landschaftlich schöne und abwechslungsreiche Strecke führt uns durch den Rheinbacher Stadtwald an der Waldkapelle vorbei durch die Hügel der Voreifel. An Merzbach vorbei durch Loch und Queckenberg (St. Josefskapelle) zur Steinbachtalsperre bis nach Bad Münstereifel (Stiftskirche und mittelalterliche Stadtbefestigung). Dort besteht zum Abschluss die Möglichkeit zur Einkehr. Ansonsten ist Mittagsverpflegung und genügend zu Trinken selbst mitzubringen, ebenso wie geeignetes Schuhwerk (Wanderschuhe)!

Auf unserer Pilgerwanderung gibt es immer wieder Anregungen zum Austausch untereinander, spirituelle Impulse und Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten auf dem Weg.

Der Jakobsweg beginnt bei uns „vor der Haustür“.

„Ich bin dann mal weg!“ Erleben Sie den Zauber des Jakobsweges für einen Tag ...

In Kooperation mit dem Referat „Geistliches Leben und Exerzitienhaus“ im Erzbistum Köln.

Stephan Westphal

Start: Rheinbach Bahnhof, 10 Uhr

gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

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

12.06.2022 | So 10 bis 17 Uhr

„PILGERFORUM IM KSI 2022“

Das Pilgerforum im KSI verbindet Gebet, Meditation und Kontemplation in dem jedem Pilgern eigenen Rhythmus von Gehen und Ruhe mit schönen Wegen, interessanten Vorträgen, dem Gedankenaustausch in froher Gemeinschaft und dem einzigartigen Ambiente in der umgestalteten Benediktinerabtei auf dem Michaelsberg.

Gebet · Meditationen · kontemplatives Gehen · Feier der Hl. Messe · Zusammensein im Geist des Pilgerns

Udo Huett

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

495 EUR

Gabi Schupsky, Schupsky@ksi.de

10.07.2022 | 15.07.2022 |

So 14.30 bis Fr 11 Uhr

www.KSI.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„GE(h)ZEITEN“

Ein Pilgertag mit 15 km Strecke

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit für Gedanken und Gespräche über Gott, über unsere Mitmenschen, die Schöpfung und über uns selbst.

Die Strecke führt entlang der Beschilderung vom „Kölner Weg“ (1. Etappe), welche kein Rundweg ist.

Die Schwierigkeit kann mit „mittel“ angegeben werden, da leichte Steigungen zu bewältigen sind.

Für die eigene Verpflegung sorgt jede/r selbst.

Auf eigene Kosten besteht am Ende der Wanderung die Möglichkeit zur Einkehr.

Die Kosten der An- und Abreise trägt jede/r selbst.

Judith Göd, Daniela Otto

Treffpunkt ist die Endhaltestelle Königsforst der Linie 9.

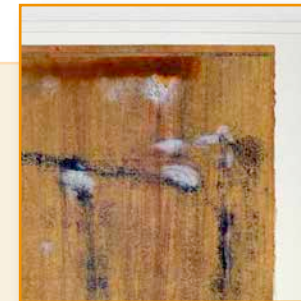
Rückreise erfolgt ab dem Bahnhof Rösrath.

10 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.09.2022 | Sa 10 bis 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„EINZIGARTIGE PILGERREISE IN DEN EPIRUS“

Der Epirus im Nordwesten Griechenlands: Ensemble von abwechslungsreichen großartigen Landschaftsformationen und bedeutenden Kulturschätzen. Highlights der Reise: Ikonenmalerei; Seminar mit Metropolit Maximos; beeindruckende Wege und Klöster; Exkursion zu den zum Weltkulturerbe zählenden Meteora-Klöstern. Entspannen in zauberhaften Orten am Meer.

Gebet · Meditationen · kontemplatives Gehen · Vorträge · Ikonenmalerei

Udo Huett

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

1795 EUR

Gabi Schupsky, Schupsky@ksi.de

09.09.2022 | 19.09.2022 |

www.KSI.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

PILGERN

„BISTUMSRADWALLFAHRT 2022“

Die zum siebten Mal durchgeführte große Bistumsradwallfahrt findet in Kooperation mit der Redaktion SommerZeit und der Domwallfahrt am letzten Septemberwochenende statt. In jedem Jahr stehen ein neues Thema und eine andere Region unseres Erzbistums auf dem Programm.

Nähere Angaben werden in der Ausgabe der SommerZeit 2022 veröffentlicht. Dann ist auch die Anmeldung möglich.

Preis auf Anfrage

Offene Teilnahme

Veranstalter: Redaktion SommerZeit,
Historisches Archiv des Erzbistums Köln,
Büro der Dreikönigswallfahrt,
pfarr-rad.de/rheinland-Pilgern.de
im Katholisch-Sozialen Institut

24.09.2022 | 25.09.2022 |

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„RADWALLFAHRT ZU EHREN DER MADONNA DEL GHISALLO“

Zum Fahrradgottesdienst in der Radwegekirche St. Ludger, Wuppertal

Die in einer Kapelle am Comer See in Italien verehrte Madonna del Ghisallo wurde am 13. Oktober 1949 von Papst Pius XII. zur Schutzpatronin der Radfahrer erhoben. Seit Kurzem wird die Fahrradheilige erstmals nördlich der Alpen auch in einer Seitenkapelle der Kirche St. Ludger in Wuppertal-Vohwinkel verehrt. Zu ihrem Gedenktag wird am darauffolgenden Samstag eine Radwallfahrt durchgeführt, die an der Wichernkapelle im Wuppertaler Norden startet und über die Nordbahntrasse zur Kirche St. Ludger in Wuppertal-Vohwinkel führt. Dort findet ein Fahrradgottesdienst mit Segnung der Fahrerinnen und Fahrer sowie ihrer Räder statt.

Tourenlänge ca. 15 km, Halbtagestour
ca. 4 Std.

PR Dr. Werner Kleine, Dr. Udo Wallraf

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse,
Wuppertal | S. 110

Offene Teilnahme

Veranstalter: Citypastoral Wuppertal,
Pfarrgemeinde St. Ludger, Wuppertal Vohwinkel,
pfarr-rad.de und rheinland-Pilgern.de im
Katholisch-Sozialen Institut

15.10.2022 |
Sa 13 bis 17 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„TOUR INS LICHT“

Die Tour ins Licht startet in der Nacht und führt in den Morgen. Die Radwallfahrt steht ganz im Zeichen der österlichen Botschaft, die vom Dunkel der Kälte und der Vergänglichkeit den Weg ins Lebendige und Wärmende des Lichtes zeigen will. Auf der ca. 25 km langen Strecke verbindet sie spirituelle Elemente an den jeweiligen Kirchen und Kapellen mit Naturerfahrung und Gemeinschaftserleben. Die Dunkelheit, die Stille, das Gebet und der Gesang werden im Mittelpunkt stehen.

Tourenlänge ca. 25 km · Halbtagestour,
ca. 4 Std. Start: 04.00 Uhr

Dieter Böttcher, N.N.

Kath. Kirche Heilig Geist, Neuss | S. 109

5 EUR

Veranstalter: Pfarreiengemeinschaft Kaarst/
Büttgen, Kreisdekanat Neuss,
pfarr-rad.de/rheinland-Pilgern.de im
Katholisch-Sozialen Institut

Termin wird noch bekannt gegeben

www.tour-ins-licht.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



WWW.RHEINLAND-PILGERN.DE

„Selig die Menschen, die Pilgerwege im Herzen haben“ (Ps 84,5)

Dieser Psalmvers als Leit- und Segensspruch zeigt, worum es dem neuen Portal für spirituelle und kulturelle Mobilität geht: das Portal verbindet die christliche Pilgertradition zu Fuß oder mit dem Rad mit dem Erlebnisraum digitaler Mobilität.

Die bisherigen Internetportale pfarr-rad.de und pilger-pfade.de werden gebündelt in einer neuen Struktur zur Verfügung gestellt und stehen für alle (mobilen) Endgeräte zur Verfügung.

Zu Fahrradrouten und Pilgerstrecken kommen als neue dritte Kategorie „Orte“ hinzu. Ziel ist es, alle Wallfahrtsorte im Erzbistum Köln vorzustellen.

Damit liefert <https://www.rheinland-pilgern.de/> erstmals eine umfassende Übersicht über diese herausragenden Orte, ihre Traditionen und ihre Aktualität.

In dem Portal werden schon jetzt über 1.200 Gotteshäuser und damit fast alle Kirchen und viele Kapellen im Erzbistum Köln vorgestellt.

Besonders sei auf die Rubriken „Termine“ und „spirituelle Impulse“ hingewiesen.

Neben den bereits veröffentlichten 145 Touren wird ein Mitmachportal für alle geboten, die ihre Touren und Pilgerstecken gerne selbst veröffentlichen möchten.

Probieren Sie es aus: allein, mit der Familie, mit Freunden/innen oder in der kirchlichen Gruppe.

So können Sie Gott neu und anders als den wunderbaren Grund und das spannende Ziel des eigenen Lebens entdecken.

Gerne bieten wir Ihnen Hilfestellung und Unterstützung!

Diakon Patrick Oetter

Edith-Stein Exerzitienhaus

Dr. Udo Wallraf

Katholisch-Soziales Institut



BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„Dein Wort ist meinem Fuß
eine Leuchte, ein Licht für
meine Pfade.“

(Ps 119,105)



BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„ZURÜCK AUF ANFANG“

Nachmittage im
bibliodramatischen Prozess

In der Bibel werden immer wieder Geschichten von Menschen erzählt, die innehalten, umkehren, sich neu orientieren mussten. Die Erfahrung des Scheiterns wandelt sich in Neubeginn. Im Bibliodrama kommt unser eigenes Erleben in Berührung mit der Heilsgeschichte. Durch den gemeinsamen Austausch wird das Erlebte zu einer Erfahrung, die in den Alltag hineinwirkt.

Körperwahrnehmung · Bewegung · Hören auf Gottes Wort · Spiel · Reflexion und Austausch

Sylvia Dörnemann

Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 109

90 EUR (Gesamtkurs)

est-ex@erzbistum-koeln.de

24.01., 21.02., 28.03., 25.04.,
30.05., 20.06., 29.08., 26.09.,
24.10., 28.11. 2022 |
Mo 14 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„BETEN MIT HERZ UND VERSTAND“

Gott Gefühl-voll suchen

In biblischen Texten begegnen uns viele Emotionen, wie: Angst, Eifersucht, Erbarmen, Freude, Jubel, Neid, Traurigkeit, Wut, Zärtlichkeit, Zorn. Auch Jesus drückte Gefühle aus und nahm sie bei anderen wahr. Von einigen Beispielen inspiriert, machen wir uns auf die Suche nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, so dass Kopf und Herz im Gebet zueinander finden.

Theoretische Herleitung · biblische Impulse · Reflexion und Austausch · Zeiten für Gebet und Stille

Dr. Hannah Schulz

Haus Altenberg, Odenthal-Altenberg | S. 109

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.03.2022 | 13.03.2022 |
Fr 17 bis So 15.30 Uhr

www.sinnvoll-supervision.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„MIT MEINEM GOTT ÜBERSPRINGE ICH MAUERN“

(Ps 18)

Was meine Seele stark macht

Exerzitienangebot speziell für Mitarbeitervertreter/innen. Menschen, die Herausforderungen gut meistern, verfügen über eine hohe Resilienzfähigkeit, d.h. eine starke seelische Widerstandskraft. Woher nehme ich meine Kraft, wenn mich das Leben fordert? Was sind meine Stärken und Ressourcen? Elemente aus dem Resilienztraining und ein Blick auf biblische Krisenbewältigungserfahrungen sollen dabei unterstützen, die eigenen Stärken (neu) zu entdecken und Handlungsspielräume in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erweitern.

Kurzimpulse · Einzel- und Gruppenarbeit · erfahrungsorientierte Methoden · Bibelarbeit · Achtsamkeitsübungen · stille Zeiten

Petra Brenig-Klein

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

265 EUR

Anmeldung über das KSI Siegburg,
Annegret Camp: camp@ksi.de

31.05.2022 | 02.06.2022 |
Di 09 bis Do 17 Uhr

„CURSILLO - DER KLEINE GLAUBENSKURS“

Miteinander Glauben erfahren

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

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten · verschiedene Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr.i.R. Burkhard Hoffmann + Team

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR (incl. U/Verpfl.) / vorbehaltl. einer Preiserhöhung des Seminarhauses

Cursillo Sekretariat der Erzdiözese Köln,
Hilde Ruiten, Rankestr. 16, 50935 Köln,
0221 - 43 51 22, koeln@cursillo.de

03.06.2022 | 06.06.2022 |
Do 18 bis So 18 Uhr

www.cursillo.de



BIBEL UND SPIRITUALITÄT

„DIE WAHRHEIT WIRD EUCH FREI MACHEN“

*Biblische Impulse zu geistlichem
Machtmissbrauch*

Mittel des geistlichen Machtmissbrauchs sind die Verdrehung und Übereignung christlicher Wahrheiten, um sie als Druckmittel zur Durchsetzung eigener Interessen zu benutzen. Anhand biblischer Beispiele werden Grundstrukturen des geistlichen Machtmissbrauchs deutlich. Jesu Umgang mit Macht bietet dazu einen befreienden Gegenentwurf. Für alle Interessierten.

Theoretische Herleitung · biblische
Impulse · Reflexion und Austausch

Dr. Hannah Schulz, D Patrick Oetterer

Haus Altenberg, Odenthal-Altenberg | S. 109

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.08.2022 | 28.08.2022 |

Fr 17 bis So 15.30 Uhr

www.sinnvoll-supervision.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de



„CURSILLO - DER KLEINE GLAUBENSKURS“

Miteinander Glauben erfahren

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

Impulsreferate · Austausch · stille Zeiten ·
verschiedene Gebetsformen · Gottesdienst

Pfr. i.R. Burkhard Hoffmann und Team

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

140 EUR (incl. Ü/Verpflegung) vorbehaltl.
einer Preiserhöhung des Seminarhauses

Cursillo Sekretariat der Erzdiözese Köln,
Hilde Ruiten, Rankestr. 16, 50935 Köln,
0221 - 43 51 22, koeln@cursillo.de

20.10.2022 | 23.10.2022 |

Do 18 bis So 18 Uhr

www.cursillo.de



DOMRADIO.DE

Hören Sie rein beim Domradio - Podcast:
„**Durchatmen - Der Seelsorge - Podcast**“,
Hauptabteilung Seelsorge, Referat Geistliches
Leben und Exerzitienhaus

Seelsorgerinnen und Seelsorger
aus dem Erzbistum Köln machen
sich auf die Suche nach Spuren
des Evangeliums im Alltag.
„Durchatmen“ will begeistern, Mut
machen und Hoffnung spenden. Ein
spiritueller Podcast mitten in der
Zeit - für unsere Zeit. „Durchatmen
– der Podcast mit Geist und
Seele“ erscheint jeden Dienstag
auf [DOMRADIO.DE](https://www.domradio.de), in unserer App
und auf allen gängigen Podcast-
Plattformen.



© DOMRADIO.DE



Gott offen

Das Erzbistum Köln bietet eine
App an, um Menschen dabei zu
unterstützen, die Betriebsamkeit
des Alltags mit vielfältigen
Gebeten für unterschiedliche
Zielgruppen zu unterbrechen.
Neben verschiedenen
Gebetstexten gibt es Audios mit
Anleitungen zum Tagesrückblick
sowie ein Modell für 24-tägige
Exerzitien im Alltag.



Titel: © amorphis 30561435 Fotolia



JAHRESKREIS UND HEILIGE

„Halt an, wo läufst du hin,
der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo, du fehlst
ihn für und für.“

(Angelus Silesius)



JAHRESKREIS UND HEILIGE

„ATEMZEIT - AUSZEIT“

*Frühlingserwachen –
Ostern entgegen gehen*

Frühlingszeit bedeutet auch immer Osterzeit und ist eine Zeit des Wandels. In der Natur erleben wir nun die Kraft des Emporstrebens, die Kraft des Ausdehnens. Auch eine Zeit der Reinigung und Neuwerdung.

Diese Zeit lädt ein, unseren Körper und unseren Geist zu reinigen und zu erfrischen. An diesem Tag unterstützen wir mit dem bewussten Atem, Altes loszulassen und uns mit Neuem zu füllen – mit jedem Atemzug. Mit sanften und bewegten Atemübungen erleben wir, wie der bewusste Atem Weite und Beweglichkeit in unseren Körper und Geist bringt. Visualisierungen und Lyrik zum Frühling runden die Erfahrungen des Tages ab.

In Kooperation mit dem Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus im Erzbistum Köln.

Christel Büsch

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 109

Seminar-Raum 4

Gebührenfrei | 1 x = 7 UStd.

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

19.03.2022 |

Sa 10 bis 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„GOTT WIRD IMMER NOCH MENSCH“

*Besinnungstag zum 1. Advent -
Frauen und Männer*

Advent, nicht nur vor über 2000 Jahren, sondern heute noch eine Zeit, die auch für uns geprägt ist durch Innehalten, Warten, Sehnen und Hoffen, dass Gottes Wort immer noch Mensch wird, auch in unserer Zeit, in unserer Lebenswelt, in uns selbst.

Gestalten der Bibel entdecken in Texten und Liedern · Austausch und Zeiten der Stille

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

35 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

26.11.2022 |

Sa 10 bis 17 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



HINWEIS

Weitere Angebote zu dieser Rubrik finden Sie unter „Besondere Zielgruppen/Männer“ (Seite 70) mit den folgenden Angeboten:

- ▶ Gebetswache für Männer in der Fastenzeit
- ▶ Männer-Exerzitien in der Karwoche
- ▶ Gebetswache für Männer im Advent



BESONDERE ZIELGRUPPEN

„Sei du Dein, und ich werde
Dein sein“

(Nikolaus von Kues)



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Familien

„SEGENSZEIT“

*Auszeit für Familien
mit Babys und Kleinkindern*

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

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

Birgit Pfannkuchen, Daniela Ossowski,
Pfr. Martin Ruster, Verena Löhr,
D Hermann-Josef Schnitzler

Haus Arche Noah, Marienberge | S. 108

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

05.05.2022 | 08.05.2022 |
Do 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DU STELLST MEINE FÜSSE INS WEITE“ (vgl. Ps 31,9)

*Exerzitien für Mütter,
Väter und ihre Kinder*

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

PR Georg Lingnau, PR Joh. Markus Schlüter,
Pfr. Hans-Guenther Korr, Birgit Pfannkuchen,
Katharina Sachser, Marianne Bauer

Bundeszentrum Westernohe, Westernohe | S. 108

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

29.06.2022 | 03.07.2022 |
Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



JUGENDLICHE

Besonderheit: Für die Exerzitien zu Beginn der Sommerferien können sich auch Eltern mit ihren jugendlichen Kindern bis 17 Jahren anmelden. Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes altersgerechtes Programm.

Kosten Sommer- und Herbstferienangebote: Für katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln: Erwachsene 290 EUR, Kinder bis 14 Jahre kostenfrei. Jugendliche 15-17 Jahre (Beginn der Sommerferien) 100 EUR. Für alle anderen Teilnehmenden bitte jeweils die Kosten erfragen.

„BEI GOTT BIN ICH GEBORGEN“

*Exerzitien für Mütter,
Väter und ihre Kinder*

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

Annette Robels, Pfr. Rainer Fischer,
D Heribert Siek, Judith Göd

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.08.2022 | 07.08.2022 |
Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„ALLES HAT SEINE ZEIT...“

(Koh 3,1)

*Exerzitien für Mütter,
Väter und ihre Kinder*

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

Edith Gasper, P. Josef Ohagen, Agnes Irmen,
PR Ulrike Fraune

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

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

est-ex@erzbistum-koeln.de

05.10.2022 | 09.10.2022 |
Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

BESONDERE ZIELGRUPPEN

Familien

„DU BIST EINZIGARTIG“

Exerzitien für Mütter,
Väter und ihre Kinder

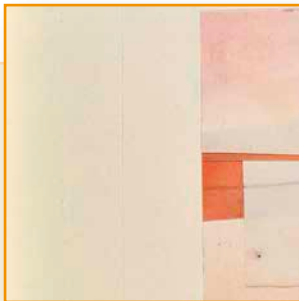
Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familien-Alltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern an den Exerzitien teilnehmen. Das Miteinander der Kinder sowie der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

GR Barbara Wortberg i.R., Pfr. Georg Theisen,
Adriane Reidick-Ferres, PR Frank Göbel
Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108
290 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für kath.
Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln)
Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie
bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

12.10.2022 | 16.10.2022 |
Mi 17 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



Frauen

„IM GEHEN ERSCHLIESST SICH MEIN WEG“

Wandertag mit spirituellen Impulsen

Die Naturregion Sieg lädt ein, sich auf die Spur von Natur und Leben zu begeben. Wasser, Wein, Wald - diese (auch biblischen) Symbole begleiten uns auf dem Weg. Dabei geht es gemäßigt bergauf zu traumhaften Ausblicken und ebenso wieder bergab durch die wunderbare Kulturlandschaft an der Sieg.

ca. 10 km, Gehzeit 3,5 Std.

Daniela Otto

Treffpunkt: Bahnhof Hennef

10 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

07.05.2022 |
Sa 10 bis 16 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„GOTT, MIT MEINEM TANZ WILL ICH DICH LOBEN“

Meditatives Tanzwochenende

Der meditative Tanz hilft, wach und präsent Körper und Gestimmtheit wahrzunehmen und das Herz zu öffnen. Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte, damit ich in Berührung komme mit meinem menschenfreundlichen Gott.

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

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

135 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

20.05.2022 | 22.05.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„IMMER IST ALLES DEM WANDEL UND WECHSEL VERSCHRIEBEN“

(Silja Walter)

Malwochenende

Das Hell und Dunkel, das Leichte und Schwere, das Auf und Ab des täglichen Lebens zu tragen und spirituell zu gestalten, ist Thema dieses Kurses. Wir erkunden malend dieses Spiel der Polaritäten und lassen uns über biblische Texte auf neue Räume der Gotteserfahrung ein.

Bibelarbeit · spontanes Malen ·
Collagetechnik · Wahrnehmungsübungen ·
Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

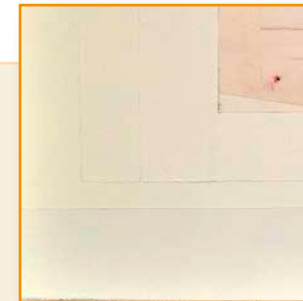
135 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

10.06.2022 | 12.06.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Frauen

„MEIN LEBEN - BEGLEITET VOM LICHT GOTTES“ (nach Ps 56)

Meditatives Malwochenende

Mein Leben in den Blick nehmen - was führt weiter, was hindert - sich selbst entdecken.

Begegnungen, die bereichern - sich von Gottes Licht und Liebe wahrgenommen wissen - das sind Aspekte an diesem Wochenende.

Spirituelle Impulse · Malen ·
Achtsamkeitsübungen · Austausch
Malen nur mit Aquarellfarben und Tusche
Irene Gantke

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109
135 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**08.07.2022 | 10.07.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„LÄUFST DU ZU RASCH, ERREICHST DU DAS ZIEL NICHT“ (Sir 11,10)

Auszeit mit Bewegung

„Ich brauche eine Auszeit“ - wie oft hören wir das von anderen Frauen oder sagen es uns auch selbst.

Sich Zeit nehmen für sich selbst, Entspannung finden, Achtsamkeit entdecken - und immer wieder in Bewegung kommen - dazu lädt dieses Wochenende ein.

Bewegung in vielfältiger Weise, drinnen und draußen · Gymnastik · Tanz ·
Entspannungsübungen

Daniela Otto, Eva Jerosch
Kloster Steinfeld, Kall | S. 110
180 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**19.08.2022 | 21.08.2022 |
Fr 18 bis So 15 Uhr**

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„UMWERFEND! ,SIEHE, ICH WILL NEUES SCHAFFEN...““ (Jes 43,19)

Besinnungswochenende

Umwerfend ... sind die Schönheiten des Lebens sowie auch die Umstürze und Umbrüche - alles, was aus der Bahn wirft, aus dem Gleichgewicht bringt. Sich umwerfen lassen - persönlich - beruflich oder durch eine sich ändernde Welt. Perspektivwechsel, aufstehen, weitergehen, neue Balance im Leben gewinnen. Veränderung zulassen und „Umwerfendes“ umarmen!

Biblische Impulse · Einzelarbeit ·
Austausch · Kreatives

Frauke Fischer

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109
165 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**30.09.2022 | 02.10.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„... NUR STILLE UND VERTRAUEN VERLEIHEN EUCH KRAFT“ (Jes 30,15)

Besinnungswochenende

Eutonische Übungen und Meditationen tragen dazu bei, sich ganzheitlich zu erfahren.

Durch die angebotenen, wiederkehrenden Zeiten der Stille wächst das Vertrauen in die Verbundenheit mit unserem Schöpfer. Wir erfahren eine Annahme und Stärkung unseres Lebens und können es aus der Mitte heraus kraftvoll gestalten.

Eutonische Übungen · Stille · Austausch
Maria-Therese Stein

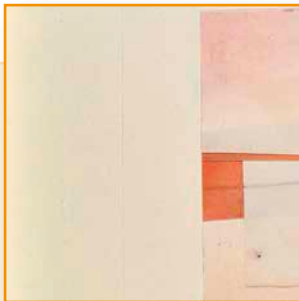
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109
165 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

**18.11.2022 | 20.11.2022 |
Fr 18 bis So 14 Uhr**

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Für Pädagogische Fachkräfte der Caritas

„AUF SCHATZSUCHE UNTERWEGS AUF DEM RHEINSTEIG“

Ein Pilger-Abenteuer für junge
Erwachsene von 18 bis 27 Jahre

Du magst Geocaching oder möchtest
es kennen lernen? Du magst Fotos und
willst sie vielleicht für deine Social Media
Accounts nutzen? Du bist körperlich fit
und Pilgern an drei Tagen mit eigenem
Rucksack schrecken Dich nicht ab, sondern
Du freust Dich auf die Herausforderung?
Dann melde Dich an!

Nach der täglichen Wanderung von
maximal 15 Kilometern übernachten wir
in Jugendherbergen oder vergleichbaren
Unterkünften in Einzelzimmern.
Wir starten in Bonn und folgen den
Wegweisern des Rheinsteigs über
Rhöndorf, Bad Honnef nach Unkel.
Auf unserer Pilgertour unterstützten
uns verschiedene digitale Medien. Die
Rückfahrt findet am letzten Tag gegen
Mittag in Eigenregie statt.

Damit Du optimal Dein Gepäck packen
und Deine Mit-Pilger kennen lernen
kannst, bieten wir ein Vortreffen an. Der
Termin für das Vortreffen wird nach der
Anmeldung mitgeteilt.

Daniela Otto, Judith Göd

Treffpunkt: Jugendpastorales Zentrum
Campanile, Adolfstraße 77a, 53111 Bonn
100 EUR

www.caritas-campus.de

30.03.2022 | 02.04.2022 |
Mi 08 bis Sa 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DA BERÜHREN SICH HIMMEL UND ERDE“ - SPIRITUALITÄT ENTDECKEN, EINÜBEN UND WEITERGEBEN

Exerzitientage für Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter in Kitas ab 35 Jahre

In diesem sehr bekannten neuen
geistlichen Lied von Thomas Laubach
und Christoph Lehmann drückt sich die
Sehnsucht des Menschen aus, ein Stück
Himmel auf Erden zu erfahren.- Wann
verlasse ich die Wege des Alltags und
entdecke ein Stück Himmel auf Erden?-
Welche Pfade führen zu mir selbst, zu Gott
und zu meinen Mitmenschen?- Wo finde
ich Rastplätze, eine Bank, eine Quelle, wo
ich Kraft schöpfen kann? Um neue Spuren
und Pfade der eigenen Spiritualität zu
entdecken, können Sie diese Einkehrtage
nutzen, gewohnte, eingetretene Pfade zu
verlassen und neue Spuren zu entdecken.
Wir möchten an den drei Tagen in
Bewegung sein, uns Zeit zum Gebet,
zur Stille und zum Austausch nehmen.
Biografisch orientiert möchten wir unsere
Roadmap und unser Zeitmanagement in
den Blick nehmen.

Judith Göd, Jürgen Weinz

Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 109
280 EUR

www.caritas-campus.de

12.05.2022 | 13.05.2022 | 25.05.2022 |
Do 09 bis Fr 16 Uhr
Mi 09 bis 16 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

LehrerInnen

„KIND GOTTES – KÖNIG – MENSCH“

Oasentage für Lehrerinnen und Lehrer

Als Kind Gottes ausgestattet mit
königlicher Würde das eigene Menschsein
zur Entfaltung bringen?! Die Oasentage
bieten Gelegenheit, im Austausch mit
anderen sich dieser königlichen Würde
(wieder) neu bewusst zu werden und eine
königliche Zeit zu verbringen.

Biblische Impulse und eigene Verortung ·
Kreatives und Bewegendes · persönliche
Besinnungszeit

PR Stefanie Bartsch, GR Elke Chladek

Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 109
60 EUR

24.03.2022 | 26.03.2022 |
Do 18 bis Sa 14 Uhr

www.sementis.info

„AUSZEIT - BEVOR ES LOSGEHT“

Oasentage für Lehrerinnen und Lehrer

Innehalten, bevor die Schule wieder
losgeht; Jesus selbst kann uns hier
inspirieren, insofern er sich vor
wichtigen Aufgaben oftmals zur Einkehr
zurückgezogen hat, beispielsweise vor
der Berufung seiner Jünger (Lk 6,12-16).
Die Oasentage werden mit biblischen und
musikalischen Impulsen, Gebet, Stille und
Kreativem gestaltet.

GR Bernd Foitzik, PR Thomas Bruns

Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK) | S. 108
60 EUR

www.sementis.info

01.08.2022 | 03.08.2022 |
Mo 12.30 bis Mi 14 Uhr



BESONDERE ZIELGRUPPEN

LehrerInnen

„WAS GOTT AUS LIEBE FÜR UNS TUT“

Oasentage für Lehrerinnen und Lehrer

Der Advent mit der nahenden Feier der Geburt Jesu lässt uns erahnen, was Gott bereit ist, aus Liebe für uns Menschen zu tun. Wir dürfen uns von Ihm geliebt fühlen. Die Oasentage werden mit biblischen und musikalischen Impulsen, Gebet, Stille und Kreativem gestaltet.

GR Johannes Euteneuer, PR Thomas Bruns

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

60 EUR

www.sementis.info

**24.11.2022 | 26.11.2022 |
Do 18 bis Sa 14 Uhr**

Männer

„WACHET UND BETET“ (Mt 26,41)

Gebetswache für Männer in der Fastenzeit

Impulse, Austausch, gemeinsame Gottesdienste sind Bestandteile der Gebetswache. Zentral ist die fortwährende, aber zeitlich untereinander aufgeteilte Anbetung des Allerheiligsten in der Marienhof-Kapelle.

Anbetung · Schweigen · Gottesdienste · Impulse · Austausch
N.N.

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

220 EUR / Keine zusätzliche individuelle Förderung durch das Exerzitienreferat möglich.

Gemeinschaft Kath. Männer, Michael Faßbender
info@michaelfassbender.de

**04.03.2022 | 11.03.2022 |
Fr 15 bis Fr 14 Uhr**

www.gkm-koeln.de

„SEGENS-SAMEN AUSSTREUEN“

Geistliche Tage für Männer

Geistliche Tage für Männer im Sprechen und Arbeiten, Essen und Beten mit biblischen Texten. Männer bilden eine Gemeinschaft; tagsüber gehen sie ihrer Arbeit nach, abends kommen sie zusammen. Im Sprechen über die Erlebnisse des Tags und im Schweigen werden sie offen für die Gegenwart Gottes darin.

PR Detlef Tappen

Raketenstation Insel Hombroich, Neuss | S. 110

200 EUR

Detlef Tappen, Regionalreferent für Gemeindepastoral im Kreisdekanat Mettmann
Tel.: 0170 9402 996

detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

**20.03.2022 | 24.03.2022 |
So 17 bis Do 8 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„KARTAGE FEIERN“

Männer-Exerzitien in der Karwoche

Impulse, Austausch und Stille prägen diese Besinnungstage. Die Liturgie von Gründonnerstag und Karfreitag wird gemeinsam gefeiert.

Liturgie · Stille · Impulse · Austausch
N.N.

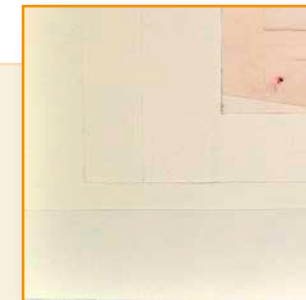
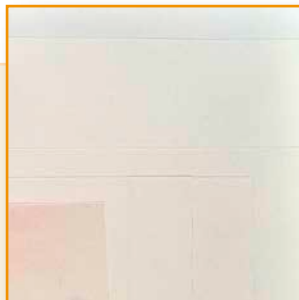
Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

110 EUR / Keine zusätzl. individuelle Förderung durch das Exerzitiensekretariat möglich.

Gemeinschaft Kath. Männer, Michael Faßbender
info@michaelfassbender.de

**20.04.2022 | 23.04.2022 |
Mi 17 bis Sa 13 Uhr**

www.gkm-koeln.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Männer

„SEGENS-SAMEN AUSSTREUEN“

Geistliche Tage für Männer

Geistliche Tage für Männer im Sprechen und Arbeiten, Essen und Beten mit biblischen Texten. Männer bilden eine Gemeinschaft; tagsüber gehen sie ihrer Arbeit nach, abends kommen sie zusammen. Im Sprechen über die Erlebnisse des Tags und im Schweigen werden sie offen für die Gegenwart Gottes darin.

PR Detlef Tappen

Raketenstation Insel Hombroich, Neuss | S. 110

200 EUR

Detlef Tappen, Regionalreferent für Gemeindepastoral im Kreisdekanat Mettmann
Tel.: 0170 9402 996

detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

**15.05.2022 | 19.05.2022 |
So 17 bis Do 8 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DIE 7G-TOUR: SIEBEN GIPFEL - SIEBEN GEISTLICHE IMPULSE“

Männer-Radtour im Siebengebirge

Die attraktive Landschaft des Siebengebirges ist die beste Umgebung, um starke körperliche Anstrengung und herrliche Ablenkung vom Alltag zu verbinden mit guter spiritueller Orientierung. Die Tour wird auf befestigten Wegen gefahren (ca. 65 km lang; anspruchsvolle 1.000 Höhenmeter; mit guten Treckingbikes oder Mountainbikes leistbar). Selbstverpflegung.

Startort: Bahnhof Niederdollendorf
(mit Pkw-Parkplatz)

Endpunkt: Bahnhof Unkel

PR Thomas Burgmer, Clemens Rott

10 EUR

sandra.behrendt@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1455

**28.05.2022 |
Sa 09 bis ca. 17.30 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„WACHET UND BETET“ (Mt 26,41)

Gebetswache für Männer im Advent

Impulse, Austausch, gemeinsame Gottesdienste sind Bestandteile der Gebetswache. Zentrales Element der Gebetswache ist die fortwährende, aber zeitlich untereinander aufgeteilte Anbetung des Allerheiligsten in der Marienhof-Kapelle.

Anbetung · Schweigen · Gottesdienste ·
Impulse · Austausch

N.N.

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

220 EUR / Keine zusätzliche individuelle
Förderung durch das Exerzitienreferat möglich.

Gemeinschaft Kath. Männer, Michael Faßbender
info@michaelfassbender.de

**25.11.2022 | 02.12.2022 |
Do 15 bis Do 14 Uhr**

www.gkm-koeln.de

„...UND HABE EUCH WIEDER AUFRECHT GEHEN LASSEN!“ EXODUS-ERFAHRUNGEN

Exerzitien für Männer im Ruhestand

Aus dem eigenen Leben mit seinen Schritten hin zu mehr Selbstbestimmung und Identität sind uns viele Wegstrecken gut vertraut: in den täglichen Schritten und Entscheidungen, die den Weg Gottes mit seinen Menschen und mit jedem Einzelnen ausmachen gilt auch: Gott selber ist der Experte für den Weg mit ihm.

Bibelarbeit · persönliches und gemeinschaftliches Beten ·
Leibwahrnehmung · Begleitgespräche

PR Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster,
Meschede | S. 109

300 EUR

Detlef Tappen, Regionalreferent für Gemeindepastoral im Kreisdekanat Mettmann
Tel. 0170 9402 996 oder e-mail:
detlef.tappen@erzbistum-koeln.de

**21.11.2022 | 25.11.2022 |
Mo 12 bis Fr 11 Uhr**

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Paare

„LIEBE BRAUCHT BEWEGUNG– ZU ZWEIT IM LEBEN GEMEINSAM UNTERWEGS“

Die Paar-Radtour zum Valentinstag

Verliebte, verlobte und verheiratete Paare radeln im kommenden Februar, kurz nach dem Valentinstag gemeinsam durch eine Region des Erzbistums Köln, dieses Mal durch den Rhein-Sieg-Kreis rechtsrheinisch. Alles dreht sich um das Thema Liebe und Partnerschaft im Alltag und wird gemeinsam mit den Paaren mit besonderen Impulsen und Aktionen an verschiedenen Zielorten angesprochen. Start und Ziel, der Verlauf der Strecke und die Stationen werden noch bekannt gegeben.

Tagestour ca. 8 Std.

PR Regina Oediger-Spinrath, Rita Cosler,
Dr. Udo Wallraf

35 EUR pro Paar

Veranstalter: Redaktion AdventsZeit in
Kooperation mit der Katholischen Ehepastoral,
dem Katholischen Bildungswerk (Siegburg) und
dem Projekt pfarr-rad.de / rheinland-pilgern.de
im Katholisch-Sozialen Institut

20.02.2022 | So 09.30 bis 18 Uhr

„FÜLLT DIE KRÜGE - SPIRITUELLE ISRAELREISE FÜR PAARE“

Wir werden die Bibel neu erleben

Das erste Wunder Jesu, von dem uns das Johannesevangelium erzählt, spielt bei einer Hochzeit in dem kleinen Dorf Kana bei Nazaret. Dem Hochzeitspaar wurde das Fest gerettet und wir dürfen lernen: Durch diesen Gast kann alles Wasser zu Wein werden! In diesen Tagen in Israel erhalten Paare die Möglichkeit ihre Krüge wieder zu füllen - auf den Spuren Jesu.

Pfr. Udo Casel, GR Georg Kalkum

Israel

Preis auf Anfrage

Nähere Informationen bei Georg Kalkum

Tel. 02195 684 453

georg.kalkum@erzbistum-koeln.de

www.paarzeit.info

05.03.2022 | 15.03.2022 |

Beginn und Ende entsprechend der Flugzeiten

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Spirituelle Angebote zur Qualifizierung für die Begleitung von Paaren finden sich im Abschnitt „Aus- und Fortbildung“

„GOTTES SPUREN ENTDECKEN“

Wanderexerzitien für Paare in der Pfalz

Das Kloster Neustadt liegt am Rand vom Pfälzer Wald. Gemeinsam wollen wir uns auf Spurensuche begeben: In der Natur, in der Heiligen Schrift, in unserem Leben und in unserer Partnerschaft.

Wanderungen im Schweigen von etwa 18 km über den Tag verteilt.

Geistliche Impulse · Eucharistiefeier

GR Georg Kalkum, P. Gerd Hemken SCJ

Kloster Neustadt, Neustadt a.d.W.

400 EUR pro Paar

Nähere Informationen bei Georg Kalkum

Tel. 02195 684 453

georg.kalkum@erzbistum-koeln.de

09.05.2022 | 13.05.2022 |

Mo 14 bis Fr 14 Uhr

www.paarzeit.info

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„UNTERWEGS VON MARBURG NACH LAHNSTEIN“

*Pilgern für Paare -
mit dem Fahrrad auf dem Jakobsweg*

Diesmal geht es auf dem Jakobsweg bzw. auf dem Lahntalradweg von Marburg nach Lahnstein. Für unterwegs gibt es spirituelle Impulse, die Übernachtungen mit Frühstück und Lunchpaket sind in einfachen Unterkünften.

An- und Abreise erfolgt mit einem Reisebus mit Fahrradanhänger.

Georg Kalkum

Jakobsweg von Marburg nach Lahnstein

490 EUR pro Paar incl. Ü/F und An- und Abreise

Nähere Informationen bei Georg Kalkum

Tel. 02195 684 453

georg.kalkum@erzbistum-koeln.de

www.paarzeit.info

15.05.2022 | 19.05.2022 |

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



BESONDERE ZIELGRUPPEN

Singles

OASENTAG FÜR PAARE ... „DAMIT SIE DAS LEBEN IN FÜLLE HABEN.“

Ein Leben in Fülle - für uns!

Der Oasentag für Paare lädt Sie ein, miteinander den Blick für Ihr persönliches „Leben in Fülle“ zu schärfen. Mit dem Jesuswort aus dem Johannesevangelium gehen wir durch den Tag und wollen uns auf die Verheißung Jesu einlassen. Glück, Freude und die Schönheit des Lebens bestimmen diesen Tag. Sie finden Zeit für sich selbst, für Sie als Paar und für Gott.

Elemente sind: Gebet · Bibliolog · Paarzeit und Einzelbesinnung mit kreativen Impulsen.

PR Regina Oediger-Spinrath,
PR Jessica Lammerse

Haus Altenberg, Odenthal-Altenberg | S. 109

60 EUR pro Paar

est-ex@erzbistum-koeln.de

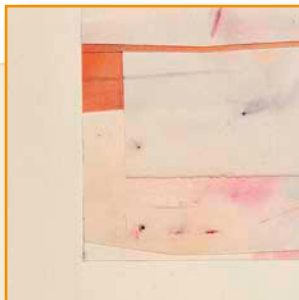
11.06.2022 |

Sa 10 bis 18 Uhr

(Willkommenskaffee ab 9.30 Uhr)

www.paarzeit.info

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„WIE EIN BAUM, AM WASSER GEPFLANZT ...“ (nach Jer 17,8)

Malwochenende für Singles

Im bildnerischen Schaffen mit dem Symbol des Baumes öffnen sich Verbindungen zu unseren spirituellen Räumen. Sie lassen sich verknüpfen mit den all den Lebensbewegungen, mit denen wir augenblicklich unterwegs sind.

Bibelarbeit · spontanes Malen ·
Collagetechnik · Wahrnehmungsübungen ·
Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

135 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

01.04.2022 | 03.04.2022 |

Fr 18 bis So 15 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„FAHR RAD! - SINGLES UNTERWEGS“

Samstagstour für Singles

Die Radwegkirche Egen ist an diesem Tag eines der Ziele auf dem Kirchdorf-Radweg bei Wipperfürth. Für die moderaten 27 km (Rundtour) ist zwar einige Kondition erforderlich, aber die schöne Landschaft motiviert: Wiesen, Weiden, oberbergische Höhenzüge mit herrlichen Aussichtspunkten. Besonders reizvoll ist die Fahrt entlang der Bevertalsperre.

27 km Rundtour mit Impulsen und Pausenzeiten unterwegs. Für geübte Radfahrer/innen aller Altersklassen

Daniela Otto

Treffpunkt: Parkplatz Ohler Wiesen, Wipperfürth
10 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

11.06.2022 |

Sa 11 bis 16 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„HEUTE ÜBERNEHME ICH DIE REGIE“

*Entdecken der eigenen Bedürfnisse -
für Singles*

Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich ... eine bedeutendere Rolle in meinem Leben einnehmen; selbst die Regie in die Hand nehmen; mir aussuchen, wer eine wichtige Rolle übernimmt und welche Musik dazu spielt.

In der Auseinandersetzung mit diesen Fragen spüren wir nach, was sich im Leben realisieren lässt.

Texte und Musik von Hildegard von Bingen ·
Elemente des Berufungscoachings ·
Austausch

Sylvia Dörnemann

Haus Marienhof, Königswinter | S. 109

135 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

09.09.2022 | 11.09.2022 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

„Freu dich,
denn Gott hat dich so in der Hand,
daß du dich in keiner Weise auf die
eigene Sicherheit zu stützen brauchst.“

(Hildegard von Bingen)



KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte

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

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

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

21.01.2022 | 23.01.2022 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„WER SINGT, BETET DOPPELT“

(Augustinus)

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

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Haus Venusberg, Bonn | S. 109

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

04.03.2022 | 06.03.2022 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernt man, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Man entdeckt, dass man tatsächlich wahrnimmt, wie man sich bewegt. Daraus folgt, dass man sich bewusster bewegt und selbstbewusster wird. Es ist die Kunst, Unterschiede wahrzunehmen und die Bewegung zu erforschen.

Angela Kämper-Laube

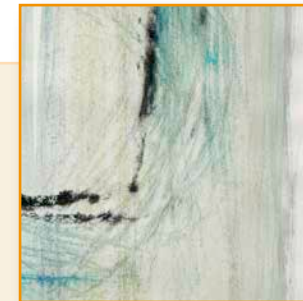
Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

328,50 EUR

angela@kaemper-laube.de

18.03.2022 | 20.03.2022 |

Fr 17.30 bis So 13.30 Uhr



„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

Rhythmus-Atem-Bewegung Übungstag für Geübte

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

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

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

40 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.04.2022 |

Sa 10 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für
Neueinsteiger und wenig Geübte*

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

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

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

13.05.2022 | 15.05.2022 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

MEDITATIVES MITSING-KONZERT

*Christliche Mantren, Kirchenlieder,
Taize, Gospel*

Singen verbindet: Tradition und Moderne, Kopf und Herz, uns Menschen und Gott! Zusammen singen wir christliche Mantren, Kirchenlieder, Taize-Gesänge und Gospel vom Klavier begleitet. Anfänger werden durch die meditativen Wiederholungen ermutigt, Fortgeschrittene können eine zweite Stimme improvisieren. Zum Mitsingen, Zuhören und Auftanken mit Klavier / Orgel-Begleitung

Barbara Decker

Haus Altenberg, Odenthal-Altenberg,
Christ-König-Kapelle | S. 109

30 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.05.2022 |

Sa 15 bis 18 Uhr

www.barbaradecker.eu

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

*Rhythmus-Atem-Bewegung für
Neueinsteiger und wenig Geübte*

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

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

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

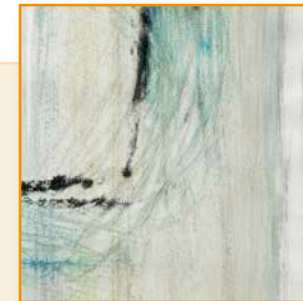
150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.06.2022 | 19.06.2022 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„WER SINGT, BETET DOPPELT“

(Augustinus)

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

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Haus Venusberg, Bonn | S. 109

160 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.09.2022 | 04.09.2022 |

Fr 18 bis So 13 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

MEDITATIVES MITSING-KONZERT

Christliche Mantren, Kirchenlieder,
Taize, Gospel

Singen verbindet: Tradition und Moderne,
Kopf und Herz, uns Menschen und Gott!
Zusammen singen wir christliche Mantren,
Kirchenlieder, Taize-Gesänge und Gospel
vom Klavier begleitet. Anfänger werden
durch die meditativen Wiederholungen
ermutigt, Fortgeschrittene können
eine zweite Stimme improvisieren. Zum
Mitsingen, Zuhören und Auftanken
mit Klavier / Orgel-Begleitung

Barbara Decker

Haus Altenberg, Odenthal-Altenberg,
Christ-König-Kapelle | S. 109

30 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.09.2022 |

Sa 15 bis 18 Uhr

www.barbaradecker.eu

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„IM GOLDGLANZ DER IKONEN“

Gott wurde Mensch,
damit der Mensch Gott werde

Diese Überzeugung durchzieht das
Denken der frühen Kirche wie ein roter
Faden und hat die Ikonen geprägt: Sie
zeigen den vergöttlichten, den mit Gott
eingewordenen Menschen. Im Malen einer
eigenen Ikone wird diese Spiritualität
auch für uns fruchtbar.

Geistlicher Impuls · Maltechnik · Vergoldung
· Symbolik · Diavorträge · Kunstgeschichte

Karl Abraham Selig

Kardinal-Schulte-Haus,
Bergisch Gladbach-Bensberg | S. 109

600 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.09.2022 | 02.10.2022 |

Mo 17 bis So 10 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

Rhythmus-Atem-Bewegung
Übungstag für Geübte

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

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

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

40 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

22.10.2022 |

Sa 10 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte

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

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

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

330 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.10.2022 | 01.11.2022 |

Fr 18 bis Di 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

KREATIVITÄT · LEIB · GEIST

„QUALITÄTSZEIT FÜR MICH - LEBEN IN BALANCE MIT LEIB UND GEIST!“

Heilsame (Ein-) Übungen für Zuhause

Ein erfülltes Leben ist verbunden mit einer rechten Setzung von Prioritäten im konkreten Alltag. Ziel des Wochenendes ist es, achtsam zu werden, wie ich mein Leben durch eine für mich heilsame Priorisierung gestalten kann. Es werden leicht wiederholbare Übungswege aufgezeigt.

Spirituelle Impulse · Bibliolog ·
Leibübungen · Meditatives Tanzen

Marita Thenée, Ulrike Phiesel

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

04.11.2022 | 06.11.2022 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG“

Feldenkrais® -

Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernt man, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen.

Man entdeckt, dass man tatsächlich wahrnimmt, wie man sich bewegt. Daraus folgt, dass man sich bewusster bewegt und selbstbewusster wird. Es ist die Kunst, Unterschiede wahrzunehmen und die Bewegung zu erforschen.

Angela Kämper-Laube

Bildungsstätte Haus Maria Rast, Euskirchen | S. 108

328,50 EUR

angela@kaemper-laube.de

18.11.2022 | 20.11.2022 |

Fr 17.30 bis So 13.30 Uhr

„SEI FREUNDLICH ZU DEINEM LEIB, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

Rhythmus-Atem-Bewegung für Geübte

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

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

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

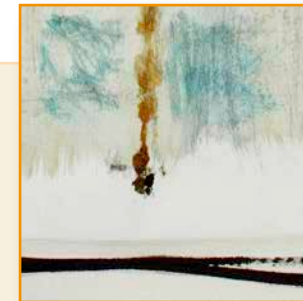
150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.12.2022 | 11.12.2022 |

Fr 18 bis So 14 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



AUS- UND FORTBILDUNGEN

„Was er euch sagt,
das tut“

(Joh 2,5)



AUS- UND FORTBILDUNGEN

TAG DER SPIRITUELLEN VERTIEFUNG

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

Anregung · Vortrag · Gruppenarbeit · Gottesdienst

Judith Göd, Markus Roentgen und Team

An St. Theodor, Köln-Vingst | S. 108

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.03.2022 | Mi 09 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„DA KAM JESUS HINZU ...“

(Lk 24,15)

Praxisbegleitung für geistliche Begleiter/innen

Geistliche Begleitung als Dienst entfaltet ihre Wirksamkeit aus der Begegnung mit dem Gegenwärtigen im Begleiteten und bedarf immer wieder des reflektorisches Blicks auf das eigene Handeln.

Die im Kontext der Diözesanstelle tätigen geistlichen Begleiter/innen können ihre Erfahrungen in den Begleitprozessen mit anderen gemeinsam reflektieren.

Christa Pesch, Günther Bergmann

Diözesanstelle Pastorale Begleitung, Köln | S. 108

kostenfrei

renate.koziolek@erzbistum-koeln.de

06.05., 26.08., 25.11.2022 |

Fr 14 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„GEISTLICHE BESINNUNG AUF DIE ‚BÄNDER‘ EINER PAAR- BEZIEHUNG“

Paare verbinden sich miteinander durch viele „Bänder“. Denn alles gemeinsam Getragene hält sie als Paar zusammen. Zudem sind „Bänder“ und „Beziehung“ in theologischer wie spiritueller Hinsicht relevant.

Die Bedeutsamkeit der Paar-Bänder soll tiefer erfahren werden. Darauf aufbauend werden Anregungen entwickelt, die Engagierte in ihren Paar-Angeboten aufgreifen.

Impulse · Texte der Hl. Schrift · Reflexionen · Austausch · Stille-Zeiten

Dr. Burkhard R. Knipping

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in der Ehepastoral

sandra.behrendt@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 1455

24.09.2022 | Sa 10 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„GEISTLICHE BESINNUNG AUF DAS GESPRÄCH ZWISCHEN ZWEIEN“

Das Gespräch ist ein Grundgeschehen des Mensch- wie Paar-Seins. Es zeigt das Bedürfnis nach dem/der Anderen, ist Aus-Tausch „von Dir zu mir“. Im Gespräch entsteht für beide etwas Neues und Wahres – auch in spiritueller Hinsicht.

Die Tiefen eines Gesprächs werden erfahren und darauf aufbauend dann Anregungen für künftige Paar-Angebote entwickelt.

Impulse · Texte der Hl. Schrift · Reflexionen · Austausch · Stille-Zeiten

Dr. Burkhard R. Knipping

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in der Ehepastoral

sandra.behrendt@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 1455

29.10.2022 | Sa 10 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



AUS- UND FORTBILDUNGEN

„DU, GOTT, GIBST DEN GEIST UNBEGRENZT“ (Joh 3,34)

Gruppen und Gremien geistlich
begleiten

Auf dem Pastoralen Zukunftsweg im
Erzbistum Köln wird die Notwendigkeit
einer geistlichen Fundierung und Prägung
von Gruppen, Teams und Gremien sehr klar
benannt.

Die Kirche braucht Menschen, die
befähigt sind, Wege von Gruppen
kompetent geistlich zu begleiten. Es
geht um geistliche Grundhaltungen, um
Inspiration, spirituelle Formate und um
gruppenspezifisches Handwerkszeug im
Umgang mit Menschen in Gruppen.

Vom ICH zum DU zum WIR – wie wächst
ein spirituelles WIR in symphonischer
Verschiedenheit und Einheit? Welche
Themen, Spannungen und Konflikte
entstehen?

Wie kann lösungsorientiert lebendig in
haupt- und ehrenamtlichen Gruppen Kirche
gestaltet werden?

Irmgard Conin, Georg Lingnau, Markus Roentgen

Preis auf Anfrage

Bewerbung bis Dezember 2021
über markus.roentgen@erzbistum-koeln.de

21.-23.10.2022 | 19.11.2022

27.-29.01.2023 | 04.03.2023

12.-14.05.2023

23.-30.06.2023 | 16.09.2023

20.-22.10.2023 | 20.01.2024

23.-25.02.2024

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„GEISTLICHE BESINNUNG AUF VERZEIHEN, VERGEBEN UND VERSÖHNEN IM PAAR-SEIN“

Verzeihen, Vergeben und Versöhnen sind
Schritte und Prozesse, die Gewicht im
Paar-Alltag haben: eine Handlung nicht
zur Barriere im Miteinander machen;
Belastendes aufheben; ein neues
Miteinander entwickeln; „Wir“-Sein
ermöglichen.

Verzeihen, Vergeben und Versöhnen
werden tiefer erfasst und Anregungen
entwickelt, die Engagierte in Paar-
Angeboten aufgreifen.

Impulse · Texte der Hl. Schrift · Reflexionen
· Austausch · Stille-Zeiten

Dr. Burkhard R. Knipping

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 109

kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte
in der Ehepastoral

sandra.behrendt@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1455

19.11.2022 | Sa 10 bis 18 Uhr

www.edith-stein-exerzitienhaus.de



„GEBT DEM GEIST RAUM – GRUNDKURS 2021–2023“

Geistliche Begleitung im Kontext
der Pastoral

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

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

Pfr. Karl-Heinz Sülzenfuß, PR Detlef Tappen,
Sr. Veronica Krienon OSB

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

Info: Sr. Veronica Krienon,

Tel. 0174 185 4471

veronica.krienon@erzbistum-koeln.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

WAS IST GEISTLICHE BEGLEITUNG?

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

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

WIE GEHT GEISTLICHE BEGLEITUNG KONKRET?

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

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

WER KANN GEISTLICHE BEGLEITUNG IN ANSPRUCH NEHMEN?

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

GEISTLICHE BEGLEITUNG FÜR GRUPPEN UND GREMIEN

Im Rahmen des Pastoralen Zukunftsweges des Erzbistums Köln vermitteln wir auch die Begleitung von Gruppen und Gremien auf einem geistlichen Weg.

GEISTLICHE BEGLEITUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE

Auch für junge Erwachsene bieten wir geistliche Begleitung und seelsorgliche Gespräche an.

Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp,
Marianne Bauer

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg
kostenfrei

Weitere Informationen bei Marianne Bauer
Tel. 0221 1642 1274
marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Termin nach Vereinbarung

www.kja.de

WIE KOMME ICH IN KONTAKT?

Wenn Sie weitere Fragen haben oder konkret nach einer beauftragten geistlichen Begleitung für sich oder eine Gruppe suchen, können Sie sich bei der Diözesanstelle für pastorale Begleitung melden. Für die Vermittlung stehen zur Verfügung:

Wolfgang Wolf

für die Region Mitte des Erzbistums Köln

wolfgang.wolf@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 3146

Mobil 01520 1642 317

Ulla Stollenwerk

für die Region Süd u. Nord des Erzbistums Köln

ulla.stollenwerk@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 3144

Mobil 01520 1642 344

Hans-Karl Krey

für das Generalvikariat des Erzbistums Köln

hans-karl.krey@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 3145

Mobil 01520 1642 345

Diakon Patrick Oetterer

für das Generalvikariat des Erzbistums Köln

patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de

Tel. 0221 1642 3174

Mobil 01520 1642 051

Senden Sie Ihre Anfrage an:
pastorale-begleitung@erzbistum-koeln.de

oder informieren Sie sich unter:
www.pastorale-begleitung.de

GEISTLICHE BEGLEITUNG

Msgr. Michael Haupt · Pfarrvikar

Zur Person

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

Beruflicher Werdegang

Nach vierzig Jahren in der Pfarrseelsorge bin ich seit September 2018 mit halber Stelle Pfarrvikar im Düsseldorfer Süden und mit halber Stelle für Geistliche Begleitung von Priestern und Diakonen ernannt.

Verständnis von Geistlicher Begleitung

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

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

Kontaktdaten

Msgr. Michael Haupt
c/o Pastoralbüro | Mühlenberg 9a
53909 Zülrich | Tel. 02292 942418
michael.haupt@erzbistum-koeln.de

Walter Koll · Pfarrvikar

Zur Person

Geistlicher Begleiter für die Laien im pastoralen Dienst im Erzbistum Köln

Verständnis von Geistlicher Begleitung

„... brannte uns nicht das Herz“ (Lk 24,32)

Geistliche Begleitung sehe ich als geschwisterlichen Dienst zwischen glaubenden Menschen, die auf der Suche sind nach der geistlichen Dimension ihres Lebens, ihres Alltags, ihrer Freuden und Leiden. Ich sehe sie als Unterstützung für Menschen, die ihr geistliches Leben intensivieren und ihre Gottesbeziehung bewusster gestalten wollen.

Kontaktdaten

Walter Koll
Graurheindorferstr. 2 | 53111 Bonn
Tel. 0151 54 14 67 37
koll@erzbistum-koeln.de

Dr. Peter Seul · Pfarrvikar

Zur Person

Dr. Peter Seul, Pfarrvikar im Sendungsraum Köln-Innenstadt, Geistlicher Begleiter für Priester und Diakone

Verständnis von Geistlicher Begleitung

„Ich will euch eine Hoffnung und eine Zukunft geben“ (Jer 29,11)

Ich freue mich immer wieder, wenn ich erleben darf, wie Menschen unter dem Zuspruch und Anspruch Gottes wachsen in Glaube, Hoffnung und Liebe. Geistliche Begleitung will Menschen auf diesem Weg des geistlichen Wachstums begleiten. Sie will helfen, Gott im Leben zu entdecken, sich von Gott berühren zu lassen und das eigene Leben mit und aus Gott zu gestalten.

Kontaktdaten

Dr. Peter Seul
Blumenthalstraße 1 | 50670 Köln
Tel. 0221 78807525
peter.seul@erzbistum-koeln.de

SEELSORGLICHES GESPRÄCH

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

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

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

Judith Göd

Tel. 0221 1642 1488
judith.goed@erzbistum-koeln.de

Sr. Veronica Krienen OSB

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

D Patrick Oetterer

Tel. 0221 1642 1339
patrick.oetterer@erzbistum-koeln.de

Markus Roentgen

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

Oder Sie wenden sich an folgende Anbieter:

Stadtkloster der Servitinnen

Sr. Christina Eßer OSM,
Sr. Elisabeth Jansen OSM,
Sr. Angela Orth OSM
Tel. 0211 278 030
kontakt@servitinnen-oase.de

DOMFORUM, Köln

Gespräche und Beratung im DOMFORUM.
Info: DOMFORUM, Köln
Tel. 0221 9258470

Maxhaus, Düsseldorf

Gespräche und Beratung im Maxhaus
Info: Maxhaus-Foyer
Tel. 0211 9010 252

Für Frauen

Dr. Hedwig Lamberty
Info: Erzbischöfliches Generalvikariat Köln
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus
Tel. 0221 1642 1649
lamberty-zielinski@erzbistum-koeln.de

Für junge Erwachsene

Pfr. Tobias Schwaderlapp, Marianne Bauer
Info: Erzbischöfliches Generalvikariat Köln
Marianne Bauer
Tel. 0221 1642 1274
marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

GLOSSAR

WAS SIND EXERZITIEN?

Exerzitien eröffnen Räume und Zeiten für das geistliche Wachsen eines Menschen zu einer immer tieferen persönlichen Gottverbundenheit. In christlich-kirchlicher Tradition verwurzelt und auf jede Frau und jeden Mann neu ausgerichtet, orientieren sie sich an den Geheimnissen der göttlichen Selbstmitteilung in der Heiligen Schrift und der geistlichen Tradition der lebendigen Kirche. Im Zentrum begegnet das ganz konkrete Leben Jesu Christi, durch das den Exerzitianteilnehmer/innen das heilige Geheimnis des eigenen Daseins in der Begegnung heilsam aufgeschlossen werden kann.

Exerzizientage finden im Verbund von 3 bis 30 Tagen unter qualifizierter Begleitung und Gestaltung an besonderen Orten statt. Grundelemente sind: schweigend meditierendes Beten, geistliche Betrachtung von Heiliger Schrift und kirchlicher Tradition, Mitfeier der Sakramente der Kirche und vertieftes Leben aus ihnen, bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers, Begleitung durch Einzelgespräche, Begehen der inneren Prozesse in der vorgefundenen Landschaft. Prägend für die Tradition der Exerzitien sind Ignatius von Loyolas „Geistliche Übungen“ und die Tradition der Jesuiten, ebenso aber auch andere anerkannte geistliche Traditionen der Kirche, etwa aus der monastischen und franziskanischen Tradition.

WAS IST MEDITATION?

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

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

WAS IST KONTEMPLATION?

Kontemplation ist keine Meditation im Sinne des Nachdenkens oder einer Bildbetrachtung; es ist auch kein Gebet, das auf bestimmte Worte oder Texte zurückgreift, auch nicht auf eigene. Kontemplation ist im Grunde „Beten ohne Konzept“, begriffslos, vorstellungslos. Es bemüht sich um liebendes Zusammensein mit Jesus, still. In der Kontemplation sitzt der Betende (in einer Gruppe) schweigend und aufrecht auf einem Meditationshocker oder Stuhl, atmet ruhig und lässt geschehen. Meditatives Gehen löst das stille Sitzen nach einer Weile ab, ohne die Haltung der Meditation zu unterbrechen. Es wird nichts „gemacht“, alles, was

GLOSSAR

geschieht, kommt von Gott. Kontemplation führt (bei ernstgemeinter und regelmäßiger Übung) zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung, zu einer Achtsamkeit des Wirkens Gottes an und in mir, zu vermehrter Geduld und Barmherzigkeit.

WAS IST BIBLIODRAMA?

Bibliodrama bedeutet: biblische Texte werden im Rollenspiel in Szene gebracht und können so in ihrer Bedeutsamkeit für den/die Einzelne/n erschlossen werden. So können die Teilnehmer/innen ihre eigene Geschichte im jeweiligen biblischen Geheimnis entdecken und spielend nachspüren. Die alten Texte werden so mit den eigenen Erfahrungen verknüpft. Dabei lassen sich Hilfen zum erfüllten Leben finden.

WAS IST RHYTHMUS-ATEM-BEWEGUNG NACH H. L. SCHARING?

Die Lehr- und Übungsweise nach H. L. Scharing ist ein bekannter Übungsweg, der die innere und äußere Kraft des Menschen zum Aufrichten über die Füße und das Skelett fördert. In der Hauptsache finden die an physiologischen und anatomischen Grundlagen anlehenden Übungen im Liegen oder im Sitzen statt und dienen u. a. der Akzeptanz der eigenen Realität und Neuausrichtung. Mit der Zeit wächst beim Üben Vertrauen in die klare nicht beeinflussbare Gegenwart Gottes und kann sich durch diese Kraft „neu“ bewegen lassen.

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Wer Gott findet, der gelangt auch zu sich selbst“ (Edith Stein)	11.01.2022		weitere Termine S. 28
„Kehrt um, denn das Himmelreich ist nahe!“ (Mt 3,2)	15.01.2022		weitere Termine S. 29
„Siehe, ich mache Neues...“	17.01.2022	22.01.2022	S. 8
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	21.01.2022	23.01.2022	S. 80
„Zurück auf Anfang“	24.01.2022		weitere Termine S. 50
„Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung“	05.02.2022		weitere Termine S. 29
„Leben aus der Kraft der Begegnung“	07.02.2022	11.02.2022	S. 8
Gebet des Simeon: „Meine Augen haben das Heil geschaut!“	11.02.2022	13.02.2022	S. 30
„Liebe braucht Bewegung– Zu zweit im Leben gemeinsam unterwegs“	20.02.2022		S. 74
„Wachet und betet“ (Mt 26,41)	04.03.2022	11.03.2022	S. 70
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	04.03.2022	06.03.2022	S. 80
„Das Göttliche in mir erfahren“ (Meister Eckhart)	04.03.2022	11.03.2022	S. 9
„Füllt die Krüge“ - Spirituelle Israelreise für Paare	05.03.2022	15.03.2022	S. 74
Tag der Spirituellen Vertiefung	09.03.2022		S. 90
„Die Segel setzen“	10.03.2022	18.03.2022	S. 9
„Beten mit Herz und Verstand“	11.03.2022	13.03.2022	S. 50
„via integralis - Leben aus der Quelle“	12.03.2022		S. 30
„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch.“	14.03.2022	17.03.2022	S. 10
Internet - Exerziten	14.03.2022	10.04.2022	S. 10
„Gelassen atmet der Tag“ (Rose Ausländer)	18.03.2022	20.03.2022	S. 31
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	18.03.2022	20.03.2022	S. 81
„Unterwegs“	19.03.2022		S. 40
„Atemzeit - AusZeit“	19.03.2022		S. 58
„Segens-Samen austreuen“	20.03.2022	24.03.2022	S. 71
„Kind Gottes – König – Mensch“	24.03.2022	26.03.2022	S. 69
„Auf Schatzsuche unterwegs auf dem Rheinsteig“	30.03.2022	02.04.2022	S. 68
„Wie ein Baum, am Wasser gepflanzt ...“ (nach Jer 17,8)	01.04.2022	03.04.2022	S. 76
Einführung in die christliche Meditation	02.04.2022		S. 31
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	02.04.2022		S. 81
„Kartage feiern“	20.04.2022	23.04.2022	S. 71
„Spurensuche“	26.04.2022	24.05.2022	S. 11

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren...!“ (Pina Bausch)	29.04.2022	01.05.2022	S. 12
„Segenszeit“	05.05.2022	08.05.2022	S. 62
„Da kam Jesus hinzu ...“ (Lk 24,15)	06.05.2022		weitere Termine S. 90
Gemeinsam schweigend unterwegs	07.05.2022		S. 40
„Im Gehen erschließt sich mein Weg“	07.05.2022		S. 64
„Gottes Spuren entdecken“	09.05.2022	13.05.2022	S. 75
„Da berühren sich Himmel und Erde - Spiritualität entdecken, einüben und weitergeben“	12.05.2022		weitere Termine S. 68
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	13.05.2022	15.05.2022	S. 82
„Innehalten auf einer Insel“	14.05.2022	21.05.2022	S. 12
„Seht, ich mache alles neu.“ (Offb 21,5)	14.05.2022		S. 41
„Spiritualität des Pilgerns“	14.05.2022	15.05.2022	S. 41
Meditatives Mitsing-Konzert	14.05.2022		S. 82
„Segens-Samen austreuen“	15.05.2022	19.05.2022	S. 72
„Unterwegs von Marburg nach Lahnstein“	15.05.2022	19.05.2022	S. 75
„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“	20.05.2022	22.05.2022	S. 65
„via integralis - Leben aus der Quelle“	24.05.2022	29.05.2022	S. 32
„Er verschafft deinen Grenzen Frieden...!“ (Ps 147,14)	26.05.2022	29.05.2022	S. 13
„Die 7G-Tour: Sieben Gipfel - Sieben Geistliche Impulse“	28.05.2022		S. 72
„Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ (Ps 18)	31.05.2022	02.06.2022	S. 51
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	03.06.2022	06.06.2022	S. 51
„Immer ist alles dem Wandel und Wechsel verschrieben“ (Silja Walter)	10.06.2022	12.06.2022	S. 65
Oasentag für Paare ... „damit sie das Leben in Fülle haben.“	11.06.2022		S. 76
„Fahr Rad! - Singles unterwegs“	11.06.2022		S. 77
Pilgern auf dem Jakobsweg	12.06.2022		S. 42
„Du bist mein Atem ...“	15.06.2022	19.06.2022	S. 13
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	17.06.2022	19.06.2022	S. 83
„Mit Christus unterwegs“	19.06.2022	24.06.2022	S. 14
Straßenexerziten	25.06.2022		S. 14
„Durch dein Wort belebe mich“	27.06.2022	03.07.2022	S. 15
„Du stellst meine Füße ins Weite“ (vgl. Ps 31,9)	29.06.2022	03.07.2022	S. 62
„Auf seinem See - Wirf dein Netz aus!“	07.07.2022	15.07.2022	S. 15

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Da ging er in sich ...“ (Lk 15,17)	08.07.2022	10.07.2022	S. 32
„Mein Leben - begleitet vom Licht Gottes“ (nach Ps 56)	08.07.2022	10.07.2022	S. 66
„Pilgerforum im KSI 2022“	10.07.2022	15.07.2022	S. 42
„Auszeit - Bevor es losgeht“	01.08.2022	03.08.2022	S. 69
„Bei Gott bin ich geborgen“	03.08.2022	07.08.2022	S. 63
„Kehrt um, denn das Himmelreich ist nahe!“ (Mt 3,2)	13.08.2022		weitere Termine S. 33
„Läufst du zu rasch, erreichst du das Ziel nicht“ (Sir 11,10)	19.08.2022	21.08.2022	S. 66
„Die Wahrheit wird euch frei machen“	26.08.2022	28.08.2022	S. 52
„Wer singt, betet doppelt“ (Augustinus)	02.09.2022	04.09.2022	S. 83
„Ge(h)zeiten“	03.09.2022		S. 43
Meditatives Mitsing-Konzert	03.09.2022		S. 84
„Einzigartige Pilgerreise in den Epirus“	09.09.2022	19.09.2022	S. 43
„Heute übernehme ich die Regie“	09.09.2022	11.09.2022	S. 77
„Zur Ruhe kommen“	23.09.2022	25.09.2022	S. 33
„Bistumsradwallfahrt 2022“	24.09.2022	25.09.2022	S. 44
„Geistliche Besinnung auf die ‚Bänder‘ einer Paar-Beziehung“	24.09.2022		S. 91
„Im Goldglanz der Ikonen“	26.09.2022	02.10.2022	S. 84
„via integralis - Leben aus der Quelle“	30.09.2022	02.10.2022	S. 34
„Umwurfend! ‚Siehe, ich will Neues schaffen...‘“ (Jes 43,19)	30.09.2022	02.10.2022	S. 67
„via integralis - Leben aus der Quelle“	02.10.2022	04.10.2022	S. 34
„Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“	05.10.2022	09.10.2022	S. 16
„Alles hat seine Zeit...“ (Koh 3,1)	05.10.2022	09.10.2022	S. 63
„Durch dein Wort belebe mich“	10.10.2022	16.10.2022	S. 16
„Du bist einzigartig“	12.10.2022	16.10.2022	S. 64
„Zuruf-Berufung“	15.10.2022		S. 35
„Radwallfahrt zu Ehren der Madonna del Ghisallo“	15.10.2022		S. 44
„ExerzitienZeit – PerlenZeit“	19.10.2022	22.10.2022	S. 17
„Cursillo - der kleine Glaubenskurs“	20.10.2022	23.10.2022	S. 52
„Dann leben sie noch heute...!“	21.10.2022	23.10.2022	S. 17
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	22.10.2022		S. 85

Kurs	Beginn	Ende	Seite
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	28.10.2022	01.11.2022	S. 85
„Geistliche Besinnung auf das Gespräch zwischen Zweien“	29.10.2022		S. 91
„Qualitätszeit für mich - leben in Balance mit Leib und Geist!“	04.11.2022	06.11.2022	S. 86
„Seelensehnsucht“	11.11.2022	15.11.2022	S. 18
„... nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“ (Jes 30,15)	18.11.2022	20.11.2022	S. 67
„Mehr Achtsamkeit im Alltag“	18.11.2022	20.11.2022	S. 86
„Geistliche Besinnung auf Verzeihen, Vergeben und Versöhnen im Paar-Sein“	19.11.2022		S. 93
„...und habe euch wieder aufrecht gehen lassen!“ Exodus-Erfahrungen	21.11.2022	25.11.2022	S. 73
Exerzitien im Alltag „Da fragte Jesus sie, ...“	23.11.2022		weitere Termine S. 20
„Was Gott aus Liebe für uns tut“	24.11.2022	26.11.2022	S. 70
„Wachet und betet“ (Mt 26,41)	25.11.2022	02.12.2022	S. 73
„Adventliche Einladung: WERDE!“	26.11.2022	04.12.2022	S. 18
„Gott wird immer noch Mensch“	26.11.2022		S. 58
„Seid wachsam!“ (Mt 24,37-44)	09.12.2022	11.12.2022	S. 35
„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“	09.12.2022	11.12.2022	S. 87
„Der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5/2 Mose 3,5)	11.12.2022		S. 19
„via integralis - Leben aus der Quelle“	Mo 18 bis 19.30 Uhr / wöchentlich während der Schulzeit		S. 28
„Denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5)	Termin nach Vereinbarung		S. 21
„Tour ins Licht“	Termin wird noch bekannt gegeben		S. 45
„sitzen · beten · da sein“	vierzehntägig jeweils am Freitag		S. 36
„Gebt dem Geist Raum – Grundkurs 2021–2023“			S. 93
„Du, Gott, gibst den Geist unbegrenzt“ (Joh 3,34)			Termine S. 92

KURSLEITER/INNEN

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

A

Christian Ansorge | S. 36

Anleiter für kontemplatives Gebet,
Meditationsleiter

B

PR Stefanie Bartsch | S. 69

Pastoralreferentin in der Schulpastoral

PR Manfred Becker-Irmen | S. 13

Geistlicher Begleiter

Günther Bergmann | S. 90

Geistlicher Begleiter, Psychologe

Pfr. Christoph Bernards | S. 14

Geistlicher Begleiter

GR Petra Bigge | S. 30 | S. 35

Kontemplationsbegleiterin, Klinikseelsorgerin

Fredy Bilger | S. 33

Meditationsleiter und Grundschullehrer

Marianne Bonzelet | S. 8 | S. 15 | S. 16

Exerzitienbegleiterin, Gemeinschaft Charles
de Foucauld

Dieter Böttcher | S. 45

Petra Brenig-Klein | S. 11 | S. 14 | S. 51 |
S. 65 | S. 76

Erwachsenenbildnerin, Geistliche Begleiterin

PR Thomas Bruns | S. 69 | S. 70

Pastoralreferent in der Schulpastoral

PR Thomas Burgmer | S. 72

Geistliche Begeleitung

Christel Büsch | S. 58

Heilpädagogin

C

Pfr. Udo Casel | S. 74

Andrea Charpey | S. 80 | S. 83

Musikpädagogin und Singleiterin für
Gesundheitseinrichtungen

GR Elke Chladek | S. 69

Gemeindereferentin in der Schulpastoral

Irmgard Conin | S. 92

Geistliche Begleiterin

Rita Cosler | S. 74

Referentin für Ehepastoral Rhein-Sieg-Kreis

D

Barbara Decker | S. 82 | S. 84

Dipl.Päd., Dipl. Gesangsdozentin,
Mezzosopranistin, Musiktherapeutin

PR Tom Döker | S. 12 | S. 13 | S. 17

Exerzitienleiter, Geistlicher Begleiter

Sylvia Dörnemann | S. 11 | S. 50 | S. 58 | S. 77

Diplomtheologin, Bibliodramaleiterin GfB

E

Raphaela Ernst | S. 12 |

Krankenhausseelsorgerin, Exerzitienbegleiterin

Dorothea Esser-Glagow | S. 65

Leiterin für meditativen/sakralen Tanz,
Exerzitienbegleiterin

GR Johannes Euteneuer | S. 70

Gemeindereferenten in der Schulpastoral

F

Frauke Fischer | S. 67

Supervisorin

Pfr. Rainer Fischer | S. 63

Geistlicher Begleiter

GR Bernd Foitzik | S. 69

Gemeindereferenten in der Schulpastoral

PR Ulrike Fraune | S. 63

Exerzitienbegleiterin

Prof. Dr. Christine Funk | S. 18

Exerzitienbegleiterin, Hochschullehrerin

G

Irene Gantke | S. 66

Künstlerin, Kunstpädagogin

Edith Gasper | S. 22 | S. 63

Familienfrau, Geistliche Begleiterin

PR Frank Göbel | S. 64

Geistlicher Begleiter

Judith Göd | S. 43 | S. 63 | S. 68 |
S. 90 | S. 119

Dipl.-Theologin,
Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

H

Maria Hansmann | S. 80 | S. 83 | S. 85

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung
nach H.L. Scharing

Katja Hausmann | S. 17

Märchen-Coach

Andrea Hein | S. 10

Exerzitienbegleiterin GIS

P. Gerd Hemken SCJ | S. 75

Pfr.i.R. Burkhard Hoffmann | S. 51 | S. 52

Monheim am Rhein (in 2018)

Udo Huett | S. 41 | S. 42 | S. 43

Hildegard Huwe | S. 41

Pastoralreferentin, Krankenhausseelsorgerin

I

Agnes Irmen | S. 63

Geistliche Begleiterin

J

Eva Jerosch | S. 66

Sportwissenschaftlerin

K

GR Georg Kalkum | S. 74 | S. 75

Geistlicher Begleiter, Referent für Ehepastoral

Angela Kämper-Laube | S. 81 | S. 86

Feldenkraispädagogin

Gertrud Kieserg | S. 29 | S. 31

Kontemplationslehrerin

PR Dr. Werner Kleine | S. 40 | S. 44

Dr. Burkhard R. Knipping | S. 91 | S. 93

Diözesanreferent für Beziehungs- u.
Ehepastoral

GR Dorothea Koch | S. 17

Exerzitien Begleiterin

Ursula Maria Koppelberg | S. 31

Fastenleiterin, Kontemplationslehrerin

Pfr. Hans-Guenther Korr | S. 62

Sr. Veronica Krienen | S. 10 | S. 93 | S. 97

Dipl.-Psychologin, Exerzitienbegleiterin

L

PR Jessica Lammerse | S. 76

Referentin für Ehe- und Beziehungspastoral

PR Georg Lingnau | S. 22 | S. 62 | S. 92

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter

KURSLEITER/INNEN

Hedi Loeff | S. 81 | S. 82 | S. 85 | S. 87

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem-Bewegung
nach H.L. Scharing, Heilpraktikerin

Verena Löhr | S. 62

Lehrerin

Ada v. Lüninck | S. 29 | S. 33

Meditationsleiterin

PR Monika Lutz | S. 16

Exerzitienleiterin, Bibliodramaleiterin

M

Gerhard Mevissen | S. 35

Freischaffender Künstler, kontemplativer
Maler

GR Maria Moormann i.R. | S. 13

Geistliche Begleiterin

O

Christine Ockenfels | S. 28 | S. 30 | S. 35

Kontemplationsbegleiterin,
Klangmassagepraktikerin PHI

PR Regina Oediger-Spinrath | S. 74 | S. 76

Referentin für Ehe- und Beziehungspastoral

D Patrick Oetterer | S. 12 | S. 20 | S. 35 | S. 52 |
S. 95 | S. 97

Geistlicher Begleiter, Lehrer des Ruhegebets

P. Josef Ohagen | S. 63

Geistliche Begleiter

Daniela Otto | S. 43 | S. 64 | S. 66 | S. 68 |
S. 77

Referentin für Kirche und Sport

Daniela Ossowski | S. 62

P

Christa Pesch | S. 9 | S. 23 | S. 32 | S. 90

Exerzitienbegleiterin, Meditationsleiterin

Birgit Pfannkuchen | S. 62

Geistliche Begleiterin

Ulrike Phiesel | S. 86

Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Pfr. Claudia Posche | S. 19

Pfarrerin

R

Adriane Reidick-Ferres | S. 64

Pfr. Julia-Rebecca Riedel | S. 19

Pfarrerin

Annette Robels | S. 63

Fremdsprachenkorrespondentin, Geistliche
Begleiterin

Markus Roentgen | S. 10 | S. 14 | S. 18 | S. 19 |
S. 21 | S. 90 | S. 92 | S. 97

Exerzitienbegleiter, Geistlicher Begleiter GIS

Clemens Rott | S. 72

Tour-Leitung, Rourenführer für pfarr-rad.de;
zertif. ADFC TourenGuide

Pfr. Martin Ruster | S. 62

S

Katharina Sachser | S. 62

Dipl.-Ing. Architektin, Geistliche Begleiterin

PR Joh. Markus Schlüter | S. 62

Exerzitienbegleiter

Elvira Schmitz | S. 65 | S. 76

Malerin, Kunsttherapeutin

PR Hubert Schneider | S. 41

Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter

D Hermann-Josef Schnitzler | S. 62

Geistlicher Begleiter

Dr. Hannah Schulz | S. 20 | S. 50 | S. 52

Exerzitienbegleiterin, Supervisorin

Karl Abraham Selig | S. 84

Mag. Theologe, Ikonenmaler

PR Winfried Semmler-Koddenbrock | S. 28 |
S. 30 | S. 32 | S. 34

Kontemplationslehrer der via integralis,
Krankenhausseelsorger i.R.

D Heribert Siek | S. 22 | S. 63

Geistlicher Begleiter

Maria-Therese Stein | S. 67

Leiterin von Eutoniekursen

Michael Steiner | S. 40

Coach für Persönlichkeitsentwicklung

Pfr. Karl-Heinz Sülzenfuß | S. 93

Leitender Pfarrer

T

PR Detlef Tappen | S. 23 | S. 71 | S. 73 | S. 93

Pastoralreferent, Exerzitienbegleiter und
Bibliodramaleiter

Pfr. Thomas Taxacher | S. 19 | S. 20

Pfarrer

Pfr. Georg Theisen | S. 22 | S. 64

Geistlicher Begleiter

Marita Thenée | S. 22 | S. 86

Theologin, Exerzitienbegleiterin

Stephanie Thielen Schröder | S. 12

Diplom-Pädagogin, Tanz-Coach

Pfr. Regamy Thillainathan | S. 35

Direktor Erzbischöfliches Priesterseminar

W

Dr. Udo Wallraf | S. 40 | S. 44 | S. 74

Leiter MedienkompetenzZentrum im KSI

Jürgen Weinz | S. 68

Religionspädagoge

Stephan Westphal | S. 42

Musikpädagoge

Monika Weyer-Schmitz | S. 29

Kontemplationslehrerin

Dorothee Wohlgemuth | S. 80 | S. 83

Konzertsängerin, Gesangspädagogin

GR Tobias Wolf | S. 13

Schwertcoach

GR Barbara Wortberg i.R. | S. 17 | S. 64

Exerzitienbegleiterin

Z

Sr. M. Helene Zimmer OSF | S. 9 | S. 15 | S. 18

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin

ADRESSEN

ADRESSEN (Anmeldung + Ort)

An St. Theodor, Köln-Vingst

Burgstraße 42
51103 Köln

Alte Dorfkirche Bonn

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

Alte Dorfkirche, Junkersdorf

Am Schulberg 2
50858 Köln

Arche Noah Marienberge

Albert-Schmidt-Weg 1
57581 Katzwinkel (Sieg)
www.marienberge.de

AZK Arbeitnehmer Zentrum Königswinter

Stiftung CSP e.V.
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Benediktinerabtei Kornelimünster

Oberforstbacher Str. 71
52076 Aachen
www.abtei-kornelimuenster.de

Benediktinerinnen Abtei St. Scholastika

Burgallee 3
49413 Dinklage
www.abteiburgdinklage.de

Bergkloster Bestwig

Bergkloster 1
59909 Bestwig

Bildungsstätte Haus Maria Rast

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

Casa Usera | Provinzialat und Haus der Begegnung der Schwestern von der Liebe Gottes e.V.

Venloer Strasse 1226
50829 Köln
www.schwestern-von-der-liebe-gottes.de

Diözesanstelle Pastorale Begleitung

Marzellenstraße 21
50668 Köln

DPSG Bundeszentrum Westernohe

Zum Weitstein 50
56479 Westernohe
www.bundeszentrum.dpsg.de

Ermlandhaus der Katharinenschwestern in Xanten

In der Hees 4
46509 Xanten

Erzbistum Köln | Edith-Stein-Exerzitienhaus

Abteilung Erwachsenenseelsorge
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus

Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Erzbistum Köln | Frauenpastoral

Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.frauenpastoral.de/

Erzbistum Köln | Ute Conrads

Katholische Schulen in freier Trägerschaft
Marzellenstraße 32
50668 Köln
www.erzbistum-koeln.de

Exerzitienhaus Carmel Springiersbach

Karmelitenstraße 2
54538 Bengel
www.karmeliten.de

Exerzitienhaus St. Thomas

Hauptstraße 23
53655 St. Thomas
www.sanktthomas.de

Exerzitienhaus Getrudienstift Rheine

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

Familienforum Edith Stein

Schwannstraße 11
41460 Neuss
www.familienforum-neuss.de

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien

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

Gemeindesaal St. Helena Bonn

Ellerstr. 44
53119 Bonn
www.st-willehad.de

Haus Ansgar, Insel Wangerooge

Damenpfad 20
26486 Wangerooge

Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 11
59872 Meschede
www.koenigsmuenster.de

Haus Königssee

Hauptstraße 45
56651 Oberdürenbach
www.koenigssee-haus.de

Haus der Stille

Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
hausderstille.ekir.de

Haus Marienhof

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

Haus Venusberg

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

Jugendakademie Walberberg

Wingert
53332 Bornheim-Walberberg
www.jugendakademie.de

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

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

Kardinal-Schulte-Haus

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

Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn
www.bildungswerk-ev.de

Kath. Kirchengemeinde St. Johann Baptist Refrath

Kirchplatz 12
51427 Bergisch Gladbach

Kath. Kirche St. Nikolaus

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

Katholisch-Soziales Institut Siegburg

Bergstraße 26
53721 Siegburg
www.ksi.de

Kirche Heilig Geist, Neuss

Neusser Weye 70
41462 Neuss
<https://t1p.de/pktf>

ADRESSEN

Kloster Ehrenstein

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

Kloster Langwaden, Zisterzienserklöster

Klosterstraße 1
41516 Grevenbroich
www.klosterlangwaden.de

Kloster Steinfeld

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

Maxhaus - katholisches Stadthaus Düsseldorf

Schulstraße 11
40213 Düsseldorf
www.maxhaus.de

Mutterhaus der Aachener Franziskanerinnen

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

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde St. Anna, St. Augustin Hangelar

Franz-Jacobi-Str. 1
53757 Sankt Augustin Hangelar
<https://t1p.de/ueka>

Stiftung Insel Hombroich

Raketenstation
Hombroich 4
41472 Neuss
www.inselhombroich.de

Rosa Flesch Tagungshaus Waldbreitbach

Margaretha-Flesch-Straße 12
56588 Waldbreitbach
www.rosa-flesch-tagungszentrum.de

Studienhaus St. Lambert, Burg Lantershofen, Lantershofen

Graf-Blankhard-Str. 12
53501 Grafschaft
www.st-lambert.de

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse, Wuppertal

Langobardenstr. 65
42277 Wuppertal

Zisterzienserabtei Marienstatt

57629 Marienstatt
www.abtei-marienstatt.de



„WER SUCHT, DER FINDET!“

Ein spirituelles Gesprächsangebot für Menschen und ihre Kritik, ihre Sorgen, Fragen, Glaubenszweifel, Wünsche, Nöte, Ängste ...

Wir starten sofort – herzliche Einladung zu Gespräch und Austausch. Vier Gesprächspartner/innen freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen..

Foto: unplash - DVoz-Cyacu Wilhelm Gunkel, Black and grey corded telephone

Es geht um ein wertschätzendes und mitfühlendes Wahrnehmen der Person und ihrer Situation in einer zugesicherten absoluten Vertraulichkeit.

In den letzten Monaten ist es zunehmend zu Kirchenaustritten und Vertrauensverlusten gekommen. Wir gehen allerdings auch davon aus, dass Enttäuschungen über die Kirche und die Verantwortlichen „da oben“ nicht unbedingt zu einem Verlust der eigenen spirituellen Sehnsucht und der eigenen Auseinandersetzung mit „Gott und der Welt“ geführt haben. Ganz gleich wie Sie sich als religiös verstehen, wir haben Interesse an Ihnen, an Ihrer Kritik und Ihren Haltungen zu sich selbst, zu Ihren Mitmenschen, zur Welt, Kirche und Gesellschaft!

Es ist ein Angebot für Menschen, ihre Kritik, ihre Sorgen, Fragen, Glaubenszweifel, Wünsche, Nöte, Ängste ... in ein persönliches Gespräch zu bringen. Vier Gesprächspartner/innen freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Ob Sie den Prozess der Abkehr von der Kirche vollzogen haben oder sich gerade darin befinden, ob Sie unabhängig davon ein/e spirituell Suchende/r sind, es geht allein um Sie und Ihre Anliegen und Themen. Dazu können Sie direkt Kontakt aufnehmen, um Genaueres zu besprechen und abzuklären:

Peter Hetzel

Geistlicher Begleiter/Exerzitienleiter
info@PeterHetzel-Lebensgestaltung.de
Tel.: 02234 - 276 6344
www.dritter-lebensabschnitt.de

Pfr. Christoph Bersch

Kreisdechant
Christoph.Bersch@t-online.de
Handy: 0151 - 62433413
www.oberbergmitte.de

Edith Gasper

Geistliche Begleiterin/Exerzitienleiterin
Edith.Gasper@erzbistum-koeln.de
Handy: 0175 - 7166400

Gudrun Schmitz

Seelsorgerin
Gudrun.Schmitz@erzbistum-koeln.de
Handy: 0179 - 5052737

Veranstalter

+CulturKirche Oberberg – Patrick Oetterer, 0152 - 01642051
Katholisches Bildungswerk im Oberbergischen Kreis
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus im Erzbistum Köln
Sendungsraum Oberberg-Mitte/Engelskirchen

KOOPERATIONSPARTNER

ABTEILUNG

SCHÖPFUNGSVERANTWORTUNG

Das Team der Abteilung Schöpfungsverantwortung unterstützt durch seine Expertise im Bereich Umwelt, Klima und Biodiversität das Erzbistum auf seinem Weg zu mehr Nachhaltigkeit. Insbesondere begleiten wir Gemeinden und Schöpfungsbotschafter/innen ganz praktisch darin, schöpfungsfreundliche Aktivitäten wie z.B. Bau von Solaranlagen und Naturschutzmaßnahmen auf kirchlichen Flächen zu planen und umzusetzen.

Weitere Informationen finden sie unter www.erzbistum-koeln.de/erzbistum/moveo oder wenden sie sich an: schoepfungsverantwortung@erzbistum-koeln.de

DAS MAXHAUS

Das Maxhaus ist das Katholische Stadthaus in Düsseldorf, ein wunderschönes historisches, ehemaliges Franziskanerkloster, das mit neuer Architektur des 21. Jahrhunderts harmonisiert. Es bietet Glaube, Kultur und Gastronomie in verschiedenen Formen und Veranstaltungen. Viele fragende, interessierte Menschen besuchen das Maxhaus, denen unser Angebot eine Brücke schaffen möchte, sich erstmals oder wieder mit der Frage nach Gott zu beschäftigen. In der Advent- und in der Fastenzeit finden verschiedene Impulsabende statt. Darüber hinaus bietet das Maxhaus regelmäßige Mediationsabende wie „Von Herz zu Herz mit Gott“ und Kontemplationsabende wie „Wellness für die Seele“ an. Seminarkurse zur Vermittlung theologischen Wissens wie die Reihen „Religionen entdecken“, „Glauben im Kopf“ oder „Mystiker*innen im Gespräch“ sind Teil unseres regelmäßigen Programms. Spirituelle Erfahrungsseminare wie „Abend-Mahl im Schweigen“ oder „Freiraum“ runden unser Angebot ab. Weitere Informationen bezüglich Terminen und Anmeldungen finden sie unter www.maxhaus.de oder wenden Sie sich an:

Maxhaus-Foyer
0211 9010252
eintrittskarten@maxhaus.de

KOOPERATIONSPARTNER



ÜBERREGIONALE EXERZITIENANBIETER



Arbeitsgemeinschaft deutscher Diözesen
für Exerziten und Spiritualität (ADDES)
Martina Patenge und Sr. Conrada Aigner
Schwester vom Heiligen Kreuz
Sprecherinnen der ADDES, Essen
Fon: +49 (0)201-49 00 111
E-Mail: adde-sprecher@exerzitien.info
<http://www.exerzitien.info/adde-arge>



Förderervereinigung der Gemeinschaft
Christlichen Lebens e. V.
Andreas Kolloczek
Bei St. Ursula 5
86150 Augsburg
Telefon: 0821 34668-0
Telefax: 0821 34668-20
E-Mail: sekretariat@gcl.de
www.gcl.de



Herausgeber:
Erzbischöfliches Generalvikariat Paderborn
Der Leiter der Fortbildung
für das Pastorale Personal
Erzbischöfliches Generalvikariat
Fortbildung pastorales Personal
Leostraße 21 | D – 33098 Paderborn
Tel: +49 (0) 52 51 / 125-1798
Fax: +49 (0) 52 51 / 125-1799
E-Mail:
fortbildung-pastoral@erzbistum-paderborn.de
www.priesterexerzitien.de



Ashram Jesu - Christliche Lebensschule
Ashram Jesu e.V.
P. Bertram Dickerhof SJ
Hirsenmühle
Oberziegenfurter Mühle 1
65589 Hadamar
Telefon: 0175-33 60 835
info@ashram-jesu.de

EDITH-STEIN-EXERZITIENHAUS

EDITH-STEIN-EXERZITIENHAUS

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

EINLADUNG

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

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich zu dem Angebot Ihrer Wahl entweder per Brief, mit beigefügter Anmeldekarte, per Telefax oder per E-Mail bei den angegebenen Anmeldeadressen an. Die Adresse finden Sie jeweils unter den Kursen und ab Seite 108.

Nach Eingang erhalten Sie zunächst eine Eingangsbestätigung.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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

ABSAGE

Absagen können nur schriftlich berücksichtigt werden. Im Falle einer Stornierung seitens der Teilnehmer/innen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € an. Wenn der Platz nicht durch nachrückende Interessierte eingenommen werden kann, werden zudem folgende Kosten in Rechnung gestellt:

39 - 30 Kalendertage vor Ankunft: 40%
29 - 14 Kalendertage vor Ankunft: 60%
13 - 3 Kalendertage vor Ankunft: 80%
2 bis 0 Kalendertage vor Ankunft: 100%
des Teilnahmebeitrages (ohne Ermäßigung).

FINANZIELLEN ZUSCHUSS

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

Wir weisen drauf hin, dass sich unsere „Richtlinien (Nr. 213) für die finanzielle Förderung von Exerzitien und Einkehrtagen im Erzbistum Köln“ geändert haben und zum 1. Juni 2021 in Kraft getreten sind. Weitere Informationen finden Sie unter www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Bitte wenden Sie sich an das:

Erzbischöfliches Generalvikariat Köln
Hauptabteilung Seelsorge
Exerziensekretariat
50606 Köln
Tel. 0221/1642-1437
exerzitien@erzbistum-koeln.de

IMPRESSUM



VERANTWORTLICH

Petra Dierkes,
Leiterin der Hauptabteilung Seelsorge
Dr. Philipp Wittmann,
Leiter der Abteilung Erwachsenen-seelsorge
D Patrick Oetterer,
Leiter des Referates Geistliches Leben
und Exerzitienhaus

MITWIRKENDE

Judith Göd, Referentin
Dr. Burkhard Knipping, Referent
Sr. Veronica Krienen OSB, Referentin
Dr. Hedwig Lamberty, Referentin
Markus Roentgen, Referent

TRÄGER

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

VERWALTUNG

Erzbistum Köln | Generalvikariat
HA Seelsorge | Abt. Erwachsenen-seelsorge |
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
Barbara Rüsing, Tel. 0221 1642 1654
André Pluta, Tel 0221 1642 1653

Unsere ausführlicheren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), unsere Hinweise zum Datenschutz und Reiserecht finden Sie unter: www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Druck: Zimmermann-Druck & Medien GmbH
zimmermann-medien.de
Layout: Sensum · Wiesbaden · senum.de
Papier: Gedruckt auf Circleoffset
Premium White 100 % Altpapier
Die CO2-Emissionen dieses Printprodukts werden in einem zertifizierten Klimaschutzprojekt der klima-kollekte.de kompensiert. Damit beteiligt sich das Erzbistum Köln an einem verantwortungsvollen und ökologischen Umgang mit der Schöpfung.



ANMELDEN

Absender bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

* Pflichtfelder

Vorname*

Nachname*

Geburtsdatum*

Straße + Nr.*

PLZ + Ort*

Telefon*

E-Mail*

☐

Die ausführlichen Allgemeinen
Geschäftsbedingungen (AGB),
die Hinweise zum Datenschutz und
Reiserecht habe ich gelesen.
(www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

Erzbischöfliches Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
Abteilung Erwachsenenseelsorge
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus
Marzellenstraße 32
50668 Köln

hier falten für C6 Umschlag

(Bitte diesen Abschnitt abtrennen und in einem
verschlossenen Umschlag an die angegebene
Adresse senden)

Anmeldung zu den Kursen nur schrift-
lich auf anhängender Karte oder per
E-Mail: **est-ex@erzbistum.koeln.de**

Ich melde mich hiermit zu folgenden Kursen verbindlich an:

Thema	Datum
Thema	Datum
Thema	Datum

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

Datum

Unterschrift

Es kam über mich
die Ruhe
des Menschen,
der
an seinem Ziel
angelangt ist.

Edith Stein