

# **staunen. schweigen. feiern.**

kurse  
& besondere zeiten  
2026



Evangelisches  
**Kloster**  
**Schwanberg**





# Vorwort

## Herzlich willkommen im Evangelischen Kloster Schwanberg!



Kloster steht für Aktion und Kontemplation, im Kloster wird gebetet und gearbeitet, Kloster ist nach der Regel des Hl. Benedikt Schule und Werkstatt. Kloster ist gekennzeichnet durch eine Kirche, durch die Suche nach Beziehung und durch umfriedeten Raum.

Die Schwestern der Communität Casteller Ring und alle Mitarbeitenden freuen sich, Sie auf dem Schwanberg zu begrüßen. Der Lebensmittelpunkt ist die St. Michaelskirche, in der wir Gott einen Raum offen halten und mit dem benediktinischen Stundengebet seine Gegenwart feiern. Wir laden Sie ein, sich auf diesen Tagesrhythmus einzulassen, um die wohltuende Wirkung von Rhythmus und Ritual zu erleben.

*Die Funktion einer Kirche ist, die Menschen aus der Zerstreutheit in die Sammlung zu führen. Wenn ich Sammlung will, muss der Raum so sein, dass er Sammlung zulässt.*

Diese Überzeugung hat der Architekt unserer Kirche, Alexander Freiherr von Branca, formuliert und in diesem Sinn die St. Michaelskirche gebaut. Diese Überzeugung gilt für unser ganzes Kloster.

Sie alle dürfen eintauchen in eine Atmosphäre, die sich über den Alltag erhebt. Auch wenn unser Kloster keine Mauer hat, die (Gäste-)Häuser in ihrer Unterschiedlichkeit und der Schwanberg selbst bieten den Raum, der anders ist und so die Gedanken bündelt oder frei gibt – je nach dem.

Ein Kloster ist Schule und Werkstatt.

Schule, weil wir Lernende bleiben, ein Leben lang, und jeden Tag neu anfangen. Werkstatt, die ein Übungsraum ist, in dem Suche und Erkenntnis aufeinandertreffen und in dem die Umsetzung des Erfahrenen vorgedacht, durchgesprochen und erprobt wird.

Ein Ziel, das in der Benediktusregel formuliert wird, heißt: ... dass Herz und Stimme in Einklang sind. Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Aufenthalt Sie in diesen Einklang führt. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

*Sr. Ursula Teresa Buske CCR*

Sr. Ursula Teresa Buske CCR, Priorin



# Editorial

## **Mit Wundern rechnen. Warum nicht?**



Als ich vor sieben Jahren zum ersten Mal auf dem Schwanberg bin, stecke ich in einer Sinnkrise.

Es sind meine ersten Berufsjahre. Aber da ist, in aller Betriebsamkeit, eine Leere. Ich suche Fülle. In der Stille. Und komme, dank einer Empfehlung, auf den Schwanberg. Ich erwarte nichts weniger als ein Wunder. Meditiere. Bete. Lasse mich vom Stundengebet der Schwestern tragen. Aber ist da ein Wunder? Irgendwann packe ich meinen Koffer, gehe zurück in mein Leben. Alltag. Und da ist es. Das Wunder. Alles ist scheinbar beim Alten. Doch etwas ist anders. Da ist eine tiefe Gewissheit: Gott ist da. Schon immer. Die eigentliche Frage ist: Wo bin ich? Mit meinen Gedanken, meiner Aufmerksamkeit, meinen Prioritäten?

Das ist für mich das Evangelische Kloster Schwanberg mit seiner benediktinischen Spiritualität: Eine Schule der Wahrnehmung. Ich habe das Wunder auf dem Schwanberg gesucht. Und es – endlich – in meinem Leben gefunden. In diesem Kursprogramm möchten wir Ihnen Gelegenheiten bieten, Ihren eigenen Wundern auf die Spur zu kommen. Und ich freue mich, wenn wir uns hier begegnen! Als neuer Theologisch-Pädagogischer Vorstand des Geistlichen Zentrums möchte ich Ihren Blick auch auf Seite 10 richten. Mit den „Schwanberg-Engeln“ wollen wir es jungen und weniger vermögenden Menschen ermöglichen, Kurse zu besuchen. Die Idee: Wer kann, zahlt mehr. Wer nicht kann, zahlt weniger.

Alle Menschen sind willkommen. Vorbehaltlos. Hier im Evangelischen Kloster Schwanberg. Und – davon sind wir überzeugt – bei Gott.

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Brandl'.

Pfarrer Alexander Brandl, Theol.-Päd. Vorstand



# Inhalt

<b>01</b>	Jahresübersicht 2026 (chronologisch) .....	6
<b>02</b>	Schwanberg-Engel & Ermäßigungen .....	10
<b>03</b>	Kursprogramm .....	12
	<i><b>staunen. 12</b>   luft &amp; liebe 14   farben &amp; töne 20 suchen &amp; fragen 30   lesen &amp; schreiben 44 widerstand &amp; ergebung 48   <b>schweigen. 54</b> meditation &amp; kontemplation 56   körper &amp; seele 68 reflexion &amp; einkehr 86   <b>feiern. 94</b>   klosterzeit 96 anderszeit 102   familienzeit 106</i>	
<b>04</b>	Möglichkeiten der Einzelbegleitung .....	116
<b>05</b>	Flexible Module .....	118
<b>06</b>	Communität Casteller Ring .....	120
<b>07</b>	Zu Gast im Evangelischen Kloster Schwanberg .....	122
<b>08</b>	Organisation & Service .....	126
<b>09</b>	Unsere Referent:innen .....	130
<b>10</b>	Unsere Kooperationspartner .....	138
<b>11</b>	Spenden .....	140
<b>12</b>	Impressum .....	142

# Jahresübersicht 2026

## Januar

		Kurs-Nr.	Seite
02.-08.01.	Einzelexerzitien in der Gruppe	26-240	88
03.-06.01.	Tanzen zu Epiphantias	26-214	70
09.-11.01.	„Du bist ein Gott, der mich sieht“	26-202	62

## Februar

04.-08.02.	Wüstenmütter	26-140	50
13.-15.02.	Aus der Mitte leben Teil 2: Ignatius von Loyola	26-141	50
14.02.	Ich singe, also bin ich	26-106	22
16.-20.02.	Centering Prayer – kontemplativ beten	26-204	62
20.-22.02.	Christliche Familienaufstellung	26-118	32
27.02.-01.03.	Die Kraft der Psalmen	26-108	22

## März

06.-08.03.	„Du bist der Werdenste, der wird“ (Rilke)	26-121	33
20.-22.03.	Berührt, bewegt, gestaltet	26-110	23
20.-22.03.	Eine Auszeit für Frauen	26-122	33
20.-22.03.	SchwanbergZeit	26-136	46
23.-27.03.	Übungen der Stille	26-244	89
23.-27.03.	Komm und sieh! – Kloster auf Zeit für Studierende	26-301	98
27.-29.03.	Taiji Quan – von der wahren Gelassenheit	26-216	70
27.-29.03.	Feldenkrais® und Resilienz	26-217	71
28.03.	Ausbildung in der Anleitung christlicher Meditation & Kontemplation (Auswahltag)	26-201	58

## April

02.-06.04.	Kar- und Ostertage Jugendhof	26-303	108
02.-06.04.	Kar- und Ostertage Schloss	26-304	104
02.-06.04.	Kar- und Ostertage Haus St. Michael	26-305	104
07.-10.04.	Das Tor zum Geheimen öffnen	26-123	34
07.-10.04.	Kontemplationskurs	26-205	63
09.-12.04.	Ruhestand als Neuland entdecken	26-124	34
10.-12.04.	Musik meines Lebens	26-112	24
10.-12.04.	Großeltern-Enkel-Wochenende	26-312	109
11.04.	Meditationstag	26-206	64
17.-19.04.	Einübung ins Jesusgebet	26-208	64
17.-19.04.	Meine lebendige Segenspraxis (Segenspraxiskurs I)	26-220	72
24.-26.04.	beGEISTert leiten	26-126	35
24.-26.04.	Herzzeit	26-221	72

24.-26.04.	Die heilsame Kraft der Berührung – Einführungskurs Handauflegen	26-222	73
30.04.-03.05.	Mutter-Tochter-Wochenende XL	26-313	109
<b>Mai</b>			
01.-03.05.	Keltischer Christus	26-101	16
01.-03.05.	Leben im Leben	26-209	65
15.-17.05.	Meditieren in der Schöpfung	26-102	16
19.-22.05.	Feldenkrais® entdecken	26-223	73
22.-24.05.	Eintreten in die Stille	26-224	74
22.-25.05.	Kraft, Liebe, Besonnenheit	26-225	75
26.-29.05.	Meditative Wanderwoche für Singles	26-104	17
26.-29.05.	BeGEISTert & inspiriert	26-137	46
29.-31.05.	Das Enneagramm in Paarbeziehung	26-127	36
<b>Juni</b>			
01.-07.06.	Einzelexerzitionen in der Gruppe	26-241	88
02.-05.06.	Instrument-Sein für den Frieden	26-113	24
08.-11.06.	Aus der Fülle schöpfen – Focusing-Vertiefungstage	26-226	75
12.-14.06.	Aus der Mitte leben Teil 3: Thomas Keating	26-142	51
12.-14.06.	Meditativer Tanz	26-227	78
19.-21.06.	Centering Prayer – 12 Schritte	26-210	66
29.06.-02.07.	Trauma-sensibles Yoga	26-228	78
<b>Juli</b>			
03.-05.07.	Meditation mit Alpakas	26-105	18
03.-05.07.	Kräuter-Hexen-Wochenende	26-314	110
09.-12.07.	Unterwegs zur eigenen Mitte	26-128	36
24.-26.07.	Christliche Familienaufstellung	26-119	32
27.07.-02.08.	Einzelexerzitionen im Sommer	26-245	90
28.07.-02.08.	Kloster auf Zeit intensiv	26-302	99
<b>August</b>			
03.-06.08.	Der Weg der Mitte	26-229	79
03.-09.08.	Einzelexerzitionen im Sommer	26-246	90
08.08.	Meditationstag	26-211	64
10.-14.08.	Stille plus	26-212	66
10.-16.08.	Einzelexerzitionen im Sommer	26-249	90
10.-16.08.	Sommerfreizeit für Familien	26-315	110
13.-16.08.	Kelch des Heils, Farben der Liebe	26-230	79
14.-16.08.	Unsere schöpferische Kraft im Werdestrom – Vertiefung zu Segenspraxiskurs I	26-231	80
24.-29.08.	Schweige- und Wanderexerzitionen	26-247	90
24.-30.08.	Urlaubswoche mit Musik	26-114	25
31.08.-06.09.	Einzelexerzitionen in der Gruppe	26-242	88

## September

03.-06.09.	Labyrinth und Tanz	26-232	81
11.-13.09.	Meditieren in der Schöpfung	26-103	16
11.-13.09.	Vater/Mutter-Kind-Wochenende	26-316	111
12.09.	Meditationstag	26-207	64
14.09.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (I)	26-135	42
14.-18.09.	Trauer-Wege-Seminar	26-129	37
18.-20.09.	Ausbildung in der Anleitung christlicher Meditation & Kontemplation 2026/2027 (A)	26-201	58
25.-27.09.	Jogginghosenwochenende	26-130	37
25.-27.09.	Auf der Suche nach dem Sinn	26-131	38
26.09.	Focusing erleben! (Schnuppertag)	26-233	81
28.09.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (II)	26-135	42
28.-30.09.	Älter werden – weise werden?	26-132	39

## Oktober

01.-04.10.	Ruhestand als Neuland entdecken	26-125	34
02.-04.10.	Wie wir uns neu in die Welt verlieben	26-133	39
02.-04.10.	Paten-Wochenende	26-317	111
09.-11.10.	Näher an meinem Traum	26-115	25
12.10.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (III)	26-135	42
12.-16.10.	Von Mystikerinnen lernen – Schweigekurs	26-213	67
16.-18.10.	Die Urkraft der Psalmen	26-134	40
16.-18.10.	Die heilsame Kraft der Berührung – Vertiefungskurs Handauflegen	26-234	82
19.-23.10.	Ausbildung in der Anleitung christlicher Meditation & Kontemplation 2026/2027 (B)	26-201	58
23.-25.10.	Aus der Mitte leben Teil 4: Madeleine Delbrêl	26-143	52
23.-25.10.	Taiji Quan – von der wahren Gelassenheit	26-235	70
26.10.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (IV)	26-135	42
28.10.-01.11.	Playing Arts	26-116	26
30.10.-01.11.	Schreibwerkstatt: SINN & STIFTen	26-138	47
30.10.-01.11.	Die heilende Kraft des Schlafes	26-236	82

## November

05.-08.11.	Veni sancte spiritus	26-117	26
06.-08.11.	„Es werde, wie Du gesagt hast“	26-144	52
06.-08.11.	Focusing & Spiritualität	26-237	83
06.-08.11.	Oma-Opa-Enkel-Ferien	26-318	112
09.11.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (V)	26-135	42

13.-15.11.	„Du bist ein Gott, der mich sieht“	26-203	62
13.-15.11.	Christliche Familienaufstellung	26-120	32
13.-15.11.	Mit dem Körper beten	26-238	84
14.11.	Ich singe, also bin ich	26-107	22
16.-22.11.	Kontemplative Exerzitien – Grieser Weg	26-248	91
20.-22.11.	Berührt, bewegt, gestaltet	26-111	23
23.11.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (VI)	26-135	42
27.-29.11.	SchwanbergZeit	26-139	46

## Dezember

04.-06.12.	Die Kraft der Psalmen	26-109	22
04.-06.12.	Ausbildung in der Anleitung christlicher Meditation & Kontemplation 2026/2027 (C)	26-201	58
07.12.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (VII)	26-135	42
07.-13.12.	Einzelexerzitien in der Gruppe	26-243	88
14.-16.12.	Weiterbildung zum:zur Raum- gestalter:in (VIII) – Präsenztage auf dem Schwanberg	26-135	42
18.-20.12.	Eintreten in die Stille	26-239	74
30.12.2026- 02.01.2027	Jahreswechsel im Jugendhof	26-309	112
30.12.2026- 02.01.2027	Jahreswechsel im Schloss	26-310	105
30.12.2026- 02.01.2027	Jahreswechsel im Haus St. Michael	26-311	105



# Neu: Schwanberg-Engel werden!

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Es gibt Kurse mit drei verschiedenen Gebührenkategorien. Ermäßigt, regulär und mit „Schwanberg-Engel“-Tarif.

Mit diesem Modell möchten wir Menschen mit eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten die Teilnahme an Kursen erleichtern.

Die ermäßigte Gebühr gilt für

- Menschen, die das 30. Lebensjahr noch nicht vollendet haben
- Empfänger:innen von Bürgergeld/Grundsicherung
- Menschen mit sehr geringem Jahreseinkommen.

Wir überprüfen nicht, ob jemand berechtigt ist. Wir vertrauen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Kursgebühr Sie zahlen möchten.

Sie wollen anderen Menschen ermöglichen, Kurse des Evangelischen Klosters Schwanberg zu erleben? Sie möchten einen Beitrag leisten, dass junge Menschen diesen Ort für sich entdecken? Werden Sie Schwanberg-Engel! Das geht ganz einfach:

- Sie zahlen bei Ihrem Kurs den Schwanberg-Engel-Tarif und tragen so dazu bei, dass andere vom ermäßigten Preis profitieren
- Oder Sie spenden unter dem Stichwort „Schwanberg-Engel“ und ermöglichen uns, jungen und bedürftigen Menschen ermäßigte Gebühren anzubieten

Durch Ihren Beitrag werden Sie automatisch zum „Schwanberg-Engel“. Wir halten Sie darüber auf dem Laufenden, was Ihr Beitrag bewirkt. Am Ende des Jahres erhalten Sie von uns ein kleines Dankeschön.

# Ermäßigungen

- Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert Weiterbildungsmaßnahmen und Qualifizierungen von Erwerbstätigen. Viele unserer Angebote sind als Fortbildungsmaßnahmen anerkennungsfähig. Informationen unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)
- Wir weisen kirchliche Mitarbeiter:innen und Theologiestudierende darauf hin, dass sie die Möglichkeit haben, bei der Landeskirche für einzelne Kurse, Geistliche Begleitung, Exerzitien und Fortbildungen Zuschüsse zu erhalten.
- Zudem möchten wir auf die Zuschussmöglichkeiten durch Kirchengemeinden, Landeskirchen oder andere Arbeitgeber hinweisen, wenn die Angebote als Fortbildung, Geistliche Begleitung oder Exerzitien eingebracht werden können.
- Alle unter 28 Jahren (bis einschließlich 27. Lebensjahr) erhalten bei Teilnahme an einem unserer Kurse 25% Ermäßigung auf Kursgebühr und Übernachtung. Bei mehrteiligen Kursen sowie Fortbildungen bezieht sich die genannte Ermäßigung auf die erste Kurs- oder Fortbildungseinheit.

starts running.

Die Realität ist für diejenigen, die ihre Träume nicht aushalten. Das stand lange über dem Eingang eines Münchner Theaters. Eine Erinnerung: Da ist mehr, als wir zu sehen meinen. Die folgenden Kurse laden ein, neu hinzuschauen und Neues zu entdecken. Staunend. In der Natur. Durch die eigene Kreativität. In der bewussten Begegnung – mit sich, mit anderen und mit dem Göttlichen.

luft & idee



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *luft & liebe* mit Details und Buchungsoption.

## **Draußen Gott und sich selbst begegnen**

Das Evangelische Kloster Schwanberg ist von Gottes schönster Schöpfung umgeben. Ins Tal erstrecken sich Weinberge. Der Schlosspark und die umliegenden Wälder mit ihren Spazierwegen laden ein, sich von der Natur berühren zu lassen. Bei diesen Kursen steht Gottes Schöpfung im Mittelpunkt.

### **Keltischer Christus**

Schöpfungsspiritualität aus Irland

Dr. Hans-Joachim Tambour

Kurs 26-101

Fr 01.05. (18 Uhr) – Sa 03.05. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Schloss 230 €

Das Bewusstsein, in alltäglichen Dingen mit Gott verbunden zu sein, erfüllte die Seele der keltischen Christinnen und Christen. In der Liebe zu Menschen, Tieren und Pflanzen erlebten sie die Natur im Lichte des Evangeliums als Gottes Schöpfung.

Die gälische Kirche gewann ihre innere Kraft durch die Weisheit von Gottsuchenden. Inspiriert von den Wüstenvätern Ägyptens entstanden im ersten Jahrtausend über das ganze Land verstreut Klöstergemeinschaften.

Das Wochenende lädt ein, sich auf eine spirituelle Reise zu machen. Wir begegnen den prägenden Gestalten des keltischen Christentums und kommen dem Wirken Gottes im eigenen Leben auf die Spur.

### **Meditieren in der Schöpfung**

Von Natur umgeben Gott näherkommen

Catrin Walz, Georg Kerner

Kurs 26-102

Fr 15.05. (17 Uhr) – So 17.05. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 110 €\*

Kursgebühr (regulär) 150 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 190 €\*

U/V Haus St. Michael 194 €



Kurs 26-103

Fr 11.09. (17 Uhr) – So 13.09. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 110 €\*

Kursgebühr (regulär) 150 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 190 €\*

U/V Haus St. Michael 194 €



*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Sattes Grün. Weicher Boden unter den Füßen. Vogelgesang. Und dann: tief Atem holen und die Blicke in die Weite schweifen lassen. In der Atmosphäre des Waldes auf dem Schwanberg-Plateau kommen wir zur Ruhe. Unterwegs erfahren wir Bemerkenswertes über die Wunder der Natur. Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Worte aus den Psalmen und von christlichen Mystikern laden uns zum Innehalten und Staunen ein. Wir sind mehrere Stunden täglich im Freien unterwegs – mal zügiger, mal langsamer. Dieser Kurs wird als Modul für die Weiterbildung „BegleiterIn in Naturspiritualität“ ([geerdetglauben.de](http://geerdetglauben.de)) anerkannt. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem 3-stündigen Online-Meeting nach dem Kurswochenende.

## **Meditative Wanderwoche für Singles**

Kurzurlaub für Leib und Seele

Ruth Neufeld



Kurs 26-104

Di 26.05. (18 Uhr) – Fr 29.05. (13 Uhr)

Kursgebühr 129 €

zzgl. Kosten für Einkehrmöglichkeiten, ggf. Weinprobe/Taxifahrten  
U/V Schloss 348 €

Einfach die Seele baumeln lassen! Beim Wandern die Schöpfung bewusst wahrnehmen. Sich selbst spüren - bei Gebet, Meditation und Gottesdienst. Ruhe und Kraft tanken. Neue Menschen kennenlernen – all das bietet die meditative Wanderwoche für Singles.

Wir sind unterwegs auf den Wanderwegen rund um den Schwanberg und genießen auch Einkehrmöglichkeiten, etwa bei einer Weinprobe. Es besteht die Möglichkeit, Rückwege zum Schwanberg auch mit dem Taxi zurückzulegen. Das bewusste Genießen steht im Vordergrund – damit das Herz weit werden kann.

Diese Veranstaltung richtet sich an Alleinstehende. Sie ist nicht geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

## **Meditation mit Alpakas**

Tierisch entschleunigend

Alexander Brandl



Kurs 26-105

Fr 03.07. (18 Uhr) – So 05.07. (13 Uhr)

Kursgebühr 139 €

U/V Haus St. Michael 230 €

Ein echtes Herzensprojekt unseres Theologisch-Pädagogischen Vorstands. Wir lassen uns bewusst ein auf den Rhythmus des Klosters mit seinen Stunden-gebeten. Wir meditieren und verbringen viel Zeit im Schweigen und im Da-Sein, auch in der Natur. Am Samstag fahren wir mit einem Kleinbus in eine nahegelegene Alpaka-Farm an der Mainschleife und erleben bei einem geführten Spaziergang die wohltuende und beruhigende Gegenwart der Tiere. Das Wochenende bietet auch Gelegenheit zu Einzelgesprächen.



*„Ich war in diesem Jahr seit langem wieder einmal zu einer geistlichen Auszeit auf dem Schwanberg. Der Schwanberg ist für mich ein Kraft-Ort. Seine Räume ermöglichen Stille und Besinnung, ich kann zu mir und zu Gott kommen, ganz anders auf Gottes leise Stimme hören als mir das sonst gelingt. Der Wald am Schwanberg lädt ein zur Bewegung und zu einer spirituellen Erfahrung Gottes in der Natur. Die Auszeit im Schweigen hat mir sehr gutgetan und neue Kraft geschenkt für meinen Alltag.“*

**Gisela Bornowski, Regionalbischöfin  
Kirchenkreis Ansbach-Würzburg**

**farben & töne**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *farben & töne* mit Details und Buchungsoption.

## **Wunderbares schaffen**

Viele Menschen haben es verinnerlicht: Ich kann nicht singen. Oder: Ich kann nicht malen. Stimme und Kreativität sind häufig mit Leistung verknüpft. Mit Können. Die Kurse in der Kategorie „farben & töne“ eröffnen Wege, die eigene Stimme, die eigene Musikalität oder Kreativität neu zu entdecken – als essenziellen Teil des Menschseins. Ganz ohne Leistungsgedanken.

## farben & töne

### **Ich singe, also bin ich**

Endlich die eigene Stimme entdecken

Rebecca Martin



Kurs 26-106

Sa 14.02.

Kursgebühr 79 €

U/V Schloss 25 €

Kurs 26-107

Sa 14.11.

Kursgebühr 79 €

U/V Schloss 18 €

Die Stimme ist der Schlüssel zum „Ich“. Sie ist die Verbindung zwischen Innen und Außen, zwischen Privatem und Öffentlichem, zwischen Kopf und Herz, Geist und Emotion, und natürlich zwischen Sprache und Gesang. Die Verbindungen erforschen wir spielerisch und kommunikativ als Gruppe. Ein Kurstag für alle, die sich gerne intensiver mit ihrer Sprech- und Gesangstimme beschäftigen möchten. Oder überhaupt entdecken wollen, was da in ihnen schlummert.

### **Die Kraft der Psalmen**

Singend beten in klösterlicher Tradition

Sr. Dorothea Krauß CCR



Kurs 26-108

Fr 27.02. (18 Uhr) – So 01.03. (13 Uhr)

Kursgebühr 129 €

U/V Schloss 230 €

Kurs 26-109

Fr 04.12. (18 Uhr) – So 06.12. (13 Uhr)

Kursgebühr 129 €

U/V Schloss 230 €

Singend lernen wir Antiphonen und Psalmen der jeweiligen Kirchenjahreszeit kennen, ihre Schönheit, Kraft und Struktur. Dem Schriftwort einen Klangleib geben – das heißt Beten und Singen im Geist der Gregorianik.

Wir begegnen den ältesten Aufzeichnungen jener Gesänge, die wir Gregorianischen Choral nennen. Wir lernen Psalmvertonungen aus dem Evangelischen Gesangbuch und Melodien aus den klösterlichen Gebetszeiten kennen (Benediktinisches Antiphonale – Münsterschwarzach). Und: Wir singen die Stundengebete gemeinsam mit den Schwestern der Communität Casteller Ring.

## **Berührt, bewegt, gestaltet**

Meine kreative Kraft

Sr. Anja Veronika Waltemate CCR



Kurs 26-110

Fr 20.03. (18 Uhr) – So 22.03. (13 Uhr)

Kursgebühr 129 €

U/V Schloss 230 €

Kurs 26-111

Fr 20.11. (18 Uhr) – So 22.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 129 €

U/V Schloss 230 €

Was lässt mich lebendig da sein? Welche Kraftquellen habe ich im Alltag und in schwierigen Zeiten? Wir lassen unsere Hände sprechen. Beim Zeichnen, Gestalten, Collagieren, Malen. Die Freude an Farben, am Gestalten und am Ausprobieren stehen im Vordergrund. Mit Impulsen und Inspirationen entsteht ein Raum zur freien Gestaltung.

Der Kurs lädt ein, die eigene Kreativität als Ressource für Resilienz zu erleben. Sie bringt in Berührung mit dem Urgrund der Seele.

Neben Achtsamkeits- und Körperübungen begleiten uns die Gebetszeiten des Kloster Schwanberg im segensreichen Tagesrhythmus.



## Musik meines Lebens

Biografisches Arbeiten mit Liedern

Sr. Dorothea Krauß CCR



Kurs 26-112

Fr 10.04. (18 Uhr) – So 12.04. (13 Uhr)

Kursgebühr 129 €

U/V Schloss 230 €

„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerung. Mit diesem Gepäck bin ich niemals allein.“ (Giora Feidman)  
Wir alle haben Lieder, die uns wichtig sind. Lieder, die wir als Kind gesungen haben. Oder Lieder aus unserem Gesangbuch, Psalmverse.

Wir erinnern uns bewusst an sie. Und lassen sie lebendig werden. Vielleicht wollen wir einander „mitteilen“ von diesem Schatz.

Also: Bringen Sie Ihre Lieder mit! Und erzählen Sie Ihre Geschichte. In verschiedenen Methoden vertiefen wir uns in diesen Liederschatz. Außerdem singen wir Psalmen, die Lieder des Volkes Gottes, und nehmen am Stundengebet der Schwestern der Communität teil.

## Instrument-Sein für den Frieden

Lauschen, Singen, Frieden finden

Helge Burggrabe (mit Assistenz)



Kurs 26-113

Di 02.06. (18 Uhr) – Fr 05.06. (13 Uhr)

Kursgebühr 279 €

U/V Schloss 348 €

Singen öffnet den Raum für eine Erfahrung, die wir Menschen auf unterschiedlichen spirituellen Wegen suchen: die Unio mystica. Sich selbst als Teil der Schöpfung erleben.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, mit Körperarbeit, freiem Tönen und dem Singen von Hagios-Gesängen sich selbst als Instrument zu erleben. Immer wieder wird es Zeiten der Kontemplation geben, bevor wir aus dem Lauschen heraus eintauchen in die Fülle der Töne. Was soll durch mich zum Klingen kommen? Wie kann ich zum „Instrument deines Friedens“ werden?

Das Seminar möchte den inneren Frieden stärken, ohne den kein äußerer Friede möglich ist. Jede\*r ist willkommen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Höhepunkt des Seminars wird das öffentliche HAGIOS Friedenskonzert am 4. Juni in der St. Michaelskirche auf dem Schwanberg sein.

## Urlaubswoche mit Musik

Die Seele zum Klingen bringen

Sr. Dorothea Krauß CCR



Kurs 26-114

Mo 24.08. (18 Uhr) – So 30.08. (13 Uhr)

Kursgebühr 139 €

U/V Schloss 703 €

Eine Woche gemeinsam leben, beten, singen und musizieren. In aller Freiheit. Wir genießen gemeinsame Tage mit Spaziergängen und kleinen Ausflügen. Setzen uns mit interessanten Themen und Bildern auseinander. Wir werden unser Programm vor Ort gemeinsam gestalten - mit viel Freiraum für die Einzelnen! Herzliche Einladung zu einer nach Ihren Wünschen und unseren Vorschlägen gestalteten Urlaubswoche. Bringen Sie mit, was Ihnen Freude macht! Gerne auch Ihre Musikinstrumente – ein Klavier ist vorhanden.

## Näher an meinem Traum

Eine geistliche Spurensuche

Dr. Jürgen Körnlein



Kurs 26-115

Fr 09.10. (18 Uhr) – So 11.10. (13:30 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 100 €\*

Kursgebühr (regulär) 130 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 160 €\*

U/V Schloss 230 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Die Suche nach Mehr vom Leben, gelingenden Träumen, sinnhaften und nachhaltigen Schritten, beschäftigen

uns immer wieder. Der christliche Glaube – seine Aussagen, „was zum Leben führt“ (vgl. Apg 11,18) – und Erkenntnisse der Forschung treten neben die persönlichen Sehnsüchte. So kann jeder und jede konkrete Antworten wagen: Welche Schritte erscheinen mir lohnend, um näher an meine Traum zu sein? In diesem Kurs begeben wir uns auf eine geistliche Suche nach dem Leben mit Gott, mit den anderen und mit mir selbst.

## **Playing Arts**

Die Kunst in den Alltag einspielen

Susanne Spinnler,  
Jan Simowitsch

Kurs 26-116

Mi 28.10. (18 Uhr) – So 01.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 279 €

U/V Schloss 467 €



Wir spielen! Mit Material und Klang. Mit Themen, die uns umtreiben. Wir nehmen wahr, was andere bespielen, spiegeln uns, antworten, setzen fort, machen uns auf die Suche nach Spielbarem, Klingendem in uns, im Gegenüber. Mit Leichtigkeit, Lust und Kreativität. Der Kurs basiert auf dem Bildungsansatz „Playing Arts“ zur Entfaltung schöpferischer Kräfte und zur Förderung ästhetischer Bildung. Eventuell vorhandene Instrumente gerne mitbringen!

## **Veni sancte spiritus**

Lateinische & Deutsche Gregorianik  
singend erleben

Sr. Dorothea Krauß CCR,  
Dr. Réka Miklós

Kurs 26-117

Do 05.11. (15 Uhr) – So 08.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 139 €

U/V Schloss 355 €



Seit vielen Jahrhunderten erklingt die Bitte um den Heiligen Geist. Wir werden Antiphonen, Hymnen und

andere Gesänge in deutscher und lateinischer Sprache gemeinsam singen. Wir befragen ihre Texte, Melodien und ihre Überlieferung in früheren Notationen.

Dr. Réka Miklós wird uns mit ihrer großen Erfahrung durch ihre tägliche, lateinisch gesungene Stundengebetspraxis die Basis geben für eine moderne gregorianische Stimmbildungstechnik. Zusammen mit der Schwanberg Gemeinde erleben wir Stundengebete in der Tradition der deutschen Gregorianik (Münsterschwarzach). Unbedingt mitbringen: Freude am Singen! Vorkenntnisse sind nicht nötig.







**suchen & fragen**





Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *suchen & fragen* mit Details und Buchungsoption.

## **Neu auf sich und die Welt schauen**

Man kann sagen: So bin ich halt. Oder man fragt: Was steckt noch in mir? Was will ich neu entdecken? Die folgenden Kurse weiten den Blick. Sie fordern heraus. Sie laden ein, sich mit seinem Selbst- und Weltbild und der eigenen Situation bewusst auseinanderzusetzen. Angeleitet und begleitet. Eingebunden in eine Weggemeinschaft. Und vielleicht steht am Ende ein befreites „So habe ich das ja noch nie gesehen“.

### **Christliche Familienaufstellung**

Dynamiken erkennen & Lösungen suchen

Prof. Dr. Dr. Paul Imhof,  
Leibarbeit: Stephanie Imhof



Kurs 26-118

Fr 20.02. (16:30 Uhr) – So 22.02. (16 Uhr)

Kursgebühr 179 €

mit Aufstellung 249 €

U/V Schloss 230 €

Kurs 26-119

Fr 24.07. (16:30 Uhr) – So 26.07. (14 Uhr)

Kursgebühr 179 €

mit Aufstellung 249 €

U/V Schloss 230 €

Kurs 26-120

Fr 13.11. (16:30 Uhr) – So 15.11. (16 Uhr)

Kursgebühr 179 €

mit Aufstellung 249 €

U/V Schloss 230 €

Jede und jeder gehört zu einem Familiensystem mit Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, das ein seelisches und spirituelles Kraftfeld mit eigener Dynamik erzeugt. Familienmitglieder sind oft über Generationen hinweg aneinander gebunden. Die Folgen solcher Verbindungen können als Verstrickungen zu Erkrankungen und Blockaden führen.

Mithilfe von Aufstellungen werden Probleme sichtbar und in Richtung einer guten Lösung geführt. Dabei wird hier bewusst dem Reich Gottes und seiner lösungsbringenden Kraft Raum gegeben. Aus dem systemischen Ansatz Jesu Christi (vgl. Mk 3,31-35) ergeben sich zusätzliche Freiheitsperspektiven. Wichtig ist nicht nur der genetische Außenkreis, sondern auch der Innenkreis jener, die sich um Jesus Christus versammeln und bereit sind, auf sein Evangelium zu hören.

## „Du bist der Werdenste, der wird“ (Rilke)

Wege zu einem zeitsensiblen Gottesbild

Giannina Wedde



Kurs 26-121

Fr 06.03. (18 Uhr) – So 08.03. (13 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Manches überlieferte Gottesbild ist in Krise geraten oder erreicht gar sein natürliches Ende. Wir brauchen denkbare, sagbare und praktizierbare Aufbrüche, um der Welt in ihrer menschenverursachten Beschädigung anders zu begegnen und um das Heilige unter uns und uns im Heiligen neu zu (er)finden. Dabei hilft uns vor allem die Erfahrung Gottes als werdende Welt aus der alten Haut. In diesem Seminar tauchen wir in Motive ein, die die Idee von Gott als Welt entfalten. Wir üben, diese uns wenig vertraute Vorstellung und den damit verbundenen Erfahrungsraum in unsere spirituelle Praxis zu integrieren. Mit Impulsen, Bild- und Klangmeditation, gemeinsamem Singen und Austausch.

## Eine Auszeit für Frauen

Sich (wieder) selbst spüren

Eleonore Pospiech



Kurs 26-122

Fr 20.03. (18 Uhr) – So 22.03. (13 Uhr)

Kursgebühr 159 €

U/V Schloss 237 €

Beruf, Familie, die Pflege Angehöriger... Bleiben Sie bei Ihren Verpflichtungen manchmal auf der Strecke? Sind Sie dabei, sich selbst zu verlieren? In diesen Tagen tauchen Sie ein in Ihre persönliche Auszeit. Sie spüren hin, was Ihre Seele braucht. Lauschen auf die innere Stimme, die Stimme Gottes. Im Kontakt mit sich selbst und mit der Gruppe – in Zeiten des Schweigens und der Selbstreflexion – nehmen Sie sich feiner wahr. Sie spüren wieder Ihre eigene Kraft, wie Sie gut für sich selbst sorgen und Sie tauschen sich darüber aus, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Freude gestalten.

Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern und zu Einzelgesprächen.

## **Das Tor zum Geheimen öffnen**

Einkehrtage mit dem Geführten Zeichnen

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR



Kurs 26-123

Di 07.04. (12 Uhr) – Fr 10.04. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 110 €\*

Kursgebühr (regulär) 150 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 190 €\*

U/V Haus St. Michael 319 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Das Geheime, das sind wir selbst in unserem Wesen. Dem wollen wir in diesen Tagen Raum geben – im Zeichenprozess, im Sitzen in der Stille und im persönlichen Begleitgespräch. Das Geführte Zeichnen ist eine Übungsform der Initiatischen Wegbegleitung, die von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus begründet wurde. Mit beiden Händen und geschlossenen Augen zeichnend (Kreide auf Papier) kommen wir zunehmend mit uns selbst in Berührung, lassen uns von unserem Inneren führen und können so Wesentliches zum Ausdruck bringen.

## **Ruhestand als Neuland entdecken**

Von der Kunst des Übergangs

Britta Laubvogel,  
Maria Reichel



Kurs 26-124

Do 09.04. (18 Uhr) – So 12.04. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 199 €

U/V Schloss 348 €

Kurs 26-125

Do 01.10. (18 Uhr) – So 04.10. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 199 €

U/V Schloss 348 €

Abschiede von vertrauten Strukturen und Abläufen, von Menschen, denen wir täglich begegnet sind, von einer sinnstiftenden Arbeit: Der Übergang in die nachberufliche Zeit ist Herausforderung und Chance. Eine neue Lebensphase rückt in Sicht. Sie will gestaltet werden. Gerade zwischen Abschied und Aufbruch stellen sich Fragen nach Werten und Sinn. Wie können wir diesen Zwischenraum als einen Kraft-Raum erleben? Was möchte jetzt gelebt werden? Gibt es stärkende Rituale? Welche „Brücke“ trägt? Elemente des Kurses: Impulsreferate, Austausch, Übungen für den Leib, Zeiten der Stille, Meditative Wege, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

### **beGEISTert leiten**

Werkstatt Geistliche Prozessgestaltung  
für Verantwortliche in der Kirche

Maria Reichel,  
Susanne Schneider-Riede



Kurs 26-126

Fr 24.04. (18 Uhr) – So 26.04. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Schloss 230 €

Umstrukturierungen, Fusionen, Gebäudeoptimierung – auf allen Ebenen der Landeskirchen finden im Moment Prozesse statt, die gestaltet und moderiert werden. In der Werkstatt „Geistliche Prozessgestaltung“ sollen geistliche Ressourcen in uns und in unserer Tradition (neu)entdeckt und ausprobiert werden. Es gilt praktische Erfahrungen zu sammeln, was dem Geist im Prozess Raum schafft. Der Kurs ist Teil des Programms „beGEISTert leiten, beraten, entscheiden“ der Evang.-Luth. Kirche in Bayern (ELKB). Personen mit Leitungsverantwortung in der ELKB (z.B. Kirchenvorstände, Pfarrer:innen, Dekan:innen etc.) bekommen die Teilnahme bezuschusst, wenn mindestens drei Personen aus einem Leitungsgremium am Kurs teilnehmen. Infos zur Förderung über Kirchenrat Michael Wolf: michael.wolf@elkb.de. Teilnehmende aus anderen Landeskirchen können dort ggf. Förderung erhalten.

## Das Enneagramm in Paarbeziehung

Landkarte für gemeinsame Wege

Michael Tramm,  
Susanne Tramm



Kurs 26-127

Fr 29.05. (18 Uhr) – So 31.05. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Schloss 230 €

Sie erleben Unstimmigkeiten oder Ratlosigkeit in Partnerschaften oder Freundschaft? Wir schauen in diesem Kurs auf die 9 Enneagramm-Muster mit ihrem je eigenen Kontakt- und Beziehungsverhalten. Wir beleuchten die wunden Punkte und die Stärken der einzelnen Muster und betrachten dabei spezifische Konstellationen in Paarbeziehungen. Gemeinsam versuchen wir herauszufinden, inwiefern die Kenntnis des Enneagramms und derusterspezifischen Eigenheiten helfen, unsere Beziehungen aktiv zu gestalten und Potenziale zu nutzen. Der Kurs richtet sich an alle Paare, verschieden- oder gleichgeschlechtlich, sowie an Einzelpersonen mit Interesse am Thema. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein allgemeines Verständnis des Enneagramms und Kenntnis des eigenen Musters.

## Unterwegs zur eigenen Mitte

Selbsterfahrungsseminar

Barbara Mutschler



Kurs 26-128

Do 09.07. (18 Uhr) – So 12.07. (13 Uhr)

Kursgebühr 199 €

U/V Haus St. Michael 294 €

Unser Leben lang wollen wir eine aus dem Wesen authentische Person werden, entwickeln aber, was gemocht ist, und vernachlässigen die wenig geliebten oder verbotenen Anteile in uns. Graf Dürckheims Doppelter Ursprung, C.G. Jungs „göttlicher Funke“ und das „Ebenbild Gottes“ der Bibel sprechen von Polen, zwischen denen wir sind. Wie können wir unserem

Inbild näherkommen, es erkennen? Was hindert uns und stellt uns Fallen? Wir wollen diese Fragen aus unserer Existenz heraus beantworten. Mit Meditation, Texten, Kreativmedien (Geführtes Zeichnen, Malen, Ton) und Körperübung. Voraussetzung: Neugier und Mut, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Auch für Teilnehmende früherer Selbsterfahrungsseminare geeignet.

## **Trauer-Wege-Seminar**

Der Trauer Wege geben

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR,

Sr. Marion Paula Täuber CCR

Kurs 26-129

Mo 14.09. (18 Uhr) – Fr 18.09. (13 Uhr)

Kursgebühr 149 €

U/V Schloss 467 €



Der Tod eines geliebten Menschen oder ein sonstiger schwerer Verlust markiert einen Wendepunkt im Leben, der das bisherige Selbst- und Weltverständnis erschüttert. Die Verarbeitung und Akzeptanz der neuen Lebenssituation erfordert oftmals einen langen und schmerzhaften Weg durch die Trauer. Auf täglichen Wanderungen, in Zeiten des Schweigens, im Tanz und im kreativen Ausdruck wollen wir ein Stück des Trauerweges gemeinsam gehen und miteinander teilen.

## **Jogginghosenwochenende**

Come as you are

Alexander Brandl,

Maral Zahed

Kurs 26-130

Fr 25.09. (18 Uhr) – So 27.09. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 100 €\*

Kursgebühr (regulär) 130 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 160 €\*

U/V Schloss 230 €



*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

„Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren“, soll Karl Lagerfeld gesagt haben. Das verstehen wir glatt als geistliche Übung. Ein Wochenende lang wollen wir Kontrolle abgeben. Einfach da sein. Uns fallenlassen in die Strukturen, die das Evangelische Kloster Schwanberg mit seinen Stundengebeten vorgibt. Ein Wochenende mit viel KANN und wenig MUSS. Es gibt Yoga-Sessions, Meditationen, spirituelle Spaziergänge durch die Natur, lustige Abende. Maral Zahed und Alexander Brandl stehen für Einzelgespräche zur Verfügung. Einfach kommen. Wir machen es uns schön. Ganz ohne Kleiderordnung.

## **Auf der Suche nach dem Sinn**

Orientierung finden in der Unsicherheit

Klaus Schmidt

Kurs 26-131

Fr 25.09. (18 Uhr) – So 27.09. (13 Uhr)

Kursgebühr 159 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Wie ist es mit dem Sinn in Ihrem Leben? Sind Sie auf der Suche oder denken Sie mit Marius Müller-Westernhagen „Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ist das Leben dann auch schon vorbei“? In all den Unsicherheiten fragt man sich oft nach dem Sinn des Ganzen. Nicht selten ist die Angst zu einem lebensbestimmenden Gefühl geworden. Vielleicht ist die Angst auch deswegen so groß, weil der Mangel an Sinn so groß ist. Nach Viktor E. Frankl wird „der Mensch getrieben durch den Willen zum Sinn“, der gerade im Moment so schwer zu erkennen ist. Dieses Wochenende soll eine Auszeit sein, um Sinnspuren für das eigene Leben zu finden, die antreiben, motivieren, erfüllen und Kraft geben. Neben Grundgedanken aus der Logotherapie nach Viktor E. Frankl helfen praktische Übungen in Form von Meditationen und die Arbeit mit inneren Bildern.



## Älter werden – weise werden?

Die dritte Lebensphase bewusst gestalten

Eleonore Pospiech

Kurs 26-132

Mo 28.09. (18 Uhr) – Mi 30.09. (13 Uhr)

Kursgebühr 159 €

U/V Schloss 237 €



Ist das Streben nach Weisheit ein lohnendes Ziel im Alter? Was ist Weisheit überhaupt? Schon die Wüstenväter suchten innere Klarheit: zu wissen, was richtig ist. Und danach zu handeln. Im Kurs schauen wir auf unser Leben. Wie erschließen wir neue Kraftquellen? Wie können wir aus innerer Gelassenheit bei uns und bei anderen etwas zum Klingen bringen? Wir stimmen uns ein auf eine neue Lebendigkeit, auf das, was noch vor uns liegt und was es noch zu entdecken gilt. Impulse, Weisheitsgeschichten, die Teilnahme an den Gebetszeiten des Klosters sowie stille Zeiten helfen uns, das Göttliche in uns zu entdecken. Erfahrungsaustausch in der Gruppe vertieft die gewonnenen Erkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

## Wie wir uns neu in die Welt verlieben

Radikales Hiersein in einer Welt im Umbruch

Giannina Wedde

Kurs 26-133

Fr 02.10. (18 Uhr) – So 04.10. (14 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Die Unruhen und Krisen unserer Zeit, brüchige Stabilität und die schwindende Verbindlichkeit religiöser Erzählungen erschüttern uns und werfen drängende Fragen auf: Müssen wir unser Weltverhältnis überdenken? Wie schärfen wir unser Gespür für das Geburtliche, das in jeder Krise und jedem Umbruch wartet? Welche Sehnsucht steht aus den Wunden dieser Welt auf? Und wie kann es in dieser Zeit existenzieller Ungewissheit gelingen, gerne und von ganzem Herzen hier zu sein? Innerhalb und außerhalb der großen religiösen Erzäh-

lungen lassen sich Spuren lesen, wie Lebensmut und Zukunftsfreude in uns atmen können. Ein mutiger Blick auf unsere Verletzbarkeit, unseren Umgang mit Ungewissheit und die erneuernde Kraft von Beweglichkeit hilft uns, aus der Ohnmacht in schöpferische Gestaltungslust zu treten. Mit Impulsen und Übungen aus Prozesstheologie, integralem Christentum, Mystik und Poesie, gemeinsamem Meditieren und Singen.

## **Die Urkraft der Psalmen**

### Musiktherapeutische Erkundungen

Sr. Karen-Maria Schmitt CCR

Kurs 26-134

Fr 16.10. (18 Uhr) – So 18.10. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 129 €

U/V Schloss 230 €



„Der HERR ist meines Lebens Kraft, vor wem sollte mir grauen?“ (Ps 27,1) In diesem Kurs wollen wir auf Entdeckungsreise zu unseren Urkräften in uns gehen.

Trauer, Wut, Freude und Angst. Wenn wir gut mit ihnen umgehen, bergen sie großes Potential in sich und helfen, unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zu schützen. Erst wenn ich mir das erlaube, kann ich angstfrei mit anderen im Kontakt sein und zum friedvollen Miteinander beitragen.

Die Psalmen leiten uns auf dem Weg zum lustvollen Umgang mit den eigenen Lebenskräften. Wir lassen uns von ihrer Weisheit inspirieren, die keine emotionalen Tabus kennt. Psalmen singen vom Mensch-Sein mit all seinen Möglichkeiten. Musiktherapeutische Angebote wie Trommeln und Singen laden zum Experimentieren mit diesen Kräften ein.



## Weiterbildung zum:zur Raumgestalter:in

Kommunikation und Spiritualität

Markus Merz



7 Online-Kursabende + 6 Online-Kleingruppentreffen à 90 min + 2 Präsenztage

(in der Kleingruppe à 3-4 Personen organisieren die Teilnehmer\*innen ihre Zeiten selbst)

Kursgebühr (gesamt) 299 €

Kurs 26-135

*Unverbindlicher Infoabend (Anmeldung per Mail an [m.merz@josefstal.de](mailto:m.merz@josefstal.de))*

Mo 29.06. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil I *Sprache, die verbindet*

Mo 14.09. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil II *Kommunikationssperren*

Mo 28.09. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil III *Innehalten*

Mo 12.10. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil IV *Hinschauen*

Mo 26.10. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil V *Resonanz*

Mo 09.11. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil VI *Auf der Suche nach dem Quellgrund*

Mo 23.11. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil VII *Räume öffnen*

Mo 07.12. (18 – 19:30 Uhr)

Kurs 26-135 Teil VIII *Präsenztage auf dem Schwanberg*

Mo 14.12. (15 Uhr) – Mi 16.12. (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 201 €

Eine Teilnahme ist nur mit Präsenzkurs möglich.

Menschen sehnen sich nach gelingender Kommunikation, doch sie lässt sich nicht einfach “machen”. Ähnlich verhält es sich mit der Spiritualität. In der Suche nach Verbindung – zu Gott, zu sich selbst und zu anderen – geht es vielmehr darum, Räume zu öffnen, in denen Begegnung und Verbindung möglich werden. Damit Kommunikation und Spiritualität zusammenspielen, braucht es eine kommunikative und spirituelle Raumgestaltung.

Dieser Kurs vermittelt die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg als Grundlage für eine Kommunikation nach innen und außen. Die Teilnehmer\*innen lernen Hindernisse in Sprache und Haltung zu erkennen und tauschen sich über die Bedeutung des Innehaltens aus. Sie üben sich ein in eine Wahrnehmung, die mit anderen geteilt werden kann. Ziel ist es, Räume zu schaffen, in denen sich authentische Verbindung ereignet.

An sieben Online-Abenden führt Markus Merz durch Impulse und Übungen in das Zusammenspiel von Kommunikation und Spiritualität ein. Selbstorganisierte Treffen in den Kleingruppen bieten Gelegenheit zum Austausch. Insbesondere im Präsenzkurs im Evangelischen Kloster Schwanberg wird die Spiritualität besonders im Mittelpunkt stehen.

Die Weiterbildung zum:zur Raumgestalter:in ist eine gemeinsame Veranstaltung des Evangelischen Kloster Schwanberg und des Studienzentrums Josefstal.

**lesen & schreiben**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *lesen & schreiben* mit Details und Buchungsoption.

## **Weil Worte wirken**

„Die Bibel ist nicht dazu da, dass wir sie kritisieren, sondern dazu, dass sie uns kritisiert.“ Sören Kierkegaard formuliert zugespitzt, was die Heilige Schrift seit Jahrhunderten schafft: Menschen in ihrem Innersten berühren. Und bewegen. Diese Kurse nehmen Gottes Wort in die Mitte. Die Schrift. Und das Schreiben selbst.

## lesen & schreiben

### SchwanbergZeit

Mit biblischen Texten über-setzen an Lebensufer

Sr. Ruth Meili CCR



Kurs 26-136

Fr 20.03. (15 Uhr) – So 22.03. (9 Uhr)

Kursgebühr 139 €

U/V Schloss 220 €

Kurs 26-139

Fr 27.11. (15 Uhr) – So 29.11. (9 Uhr)

Kursgebühr 139 €

U/V Schloss 220 €

Wenn Sie einen Ort und eine Zeit suchen für sich allein und mit anderen zusammen, mit den Gebetszeiten und Gottesdiensten der Communität, mit gemeinsamem Suchen und Entdecken in biblischen Texten, mit Stille zum Verdauen des Gehörten und Erkannten, mit Spaziergängen in der Weite des Schwanbergs, mit Stöbern im Klosterladen – Sie werden bestimmt noch mehr entdecken und die SchwanbergZeit zu Ihrer Freude und Erholung genießen.

### BeGEISTert & inspiriert

Vom Atem des Heiligen Geistes

Dr. Kerstin Schiffner,

Sr. Karen-Maria Schmitt CCR



Kurs 26-137

Di 26.05. (12 Uhr) – Fr 29.05. (10 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 150 €\*  
Kursgebühr (regulär) 190 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 230 €\*

U/V Haus St. Michael 301 €



*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*



In den Tagen nach Pfingsten bleiben wir auf der Spur der Heiligen Geistkraft (im Hebräischen: Atem, Wind, Energie, Antrieb...). Im je eigenen Leben suchen wir Spuren dieser Kraft im menschlichen Miteinander – und gehen dabei der großen Frage nach: Wer bist Du (G\*tt, Lebenskraft, Geheimnis) eigentlich? Wie von dir sprechen? Wie einen Zugang zu dir finden? Wir sind zusammen auf dem Weg, im Miteinander und jede:r für sich. In Gebet (Stundengebete in der Kirche, Herzensgebet in der Gruppe, Schriftmeditation), mit Musik (Klingen, Tönen, Singen), bei der gemeinsamen Lektüre biblischer Texte in der Tradition des jüdischen Lehrhauses. Wichtig: Keine Vorkenntnisse nötig! Es bleibt genug Zeit, den Schwanberg zu genießen. Einzelgespräche sind möglich.

### **Schreibwerkstatt: SINN & STIFTen**

Mit Papier und Stift zu Tiefe und Klarheit

Dr. Anke Spory

Kurs 26-138

Fr 30.10. (18 Uhr) – So 01.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Schloss 230 €



Was will ich? Was kann ich? Was brauche ich? Wer Sinn in seinem Leben sucht, beginnt auf genau mit diesen Fragen, oft inmitten von herausfordernden Einschnitten oder Lebensphasen. Sinn bedeutet MEHR als funktionieren. Es ist das, was das Leben lebenswert macht. Die Schreibwerkstatt ist eine Einladung, diesem MEHR durch Schreiben auf die Spur zu kommen. Sie verbindet biografisches Schreiben und Journaling mit Ansätzen aus der Sinnforschung und dem systemischen Coaching. In der Schreibwerkstatt begegnen wir jeder Lebensgeschichte mit Respekt und Wertschätzung. Denn genau darin liegt das Potenzial für Entwicklung, neue Perspektiven und sinnstiftende Veränderung. Mitzubringen sind Neugier und Lust aufs Schreiben.

**widerstand & ergebung**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *widerstand & ergebung* mit Details und Buchungsoption.

## **Von inspirierenden Menschen lernen**

Es bleibt aktuell, was Bernhard von Chartres im 12. Jahrhundert festgestellt hat: Wir sind Zwerge auf den Schultern von Riesen. Menschen sind Wege vor uns gegangen. Oft gegen Widerstände. Sie sind ihren Überzeugungen gefolgt. Haben Spuren hinterlassen. Und inspirieren und ermutigen bis heute.

## widerstand & ergebung

### Wüstenmütter

Frauen der Mystik entdecken

Susanne Spinnler



Kurs 26-140

Mi 04.02. (18 Uhr) – So 08.02. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 150 €\*

Kursgebühr (regulär) 190 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 230 €\*

U/V Haus St. Michael 395 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Schon zu Beginn des Christentums ziehen sich Menschen in die Wüste zurück, um ihr Leben auf Gott auszurichten. Wüstenväter werden sie von vielen genannt. Aber es gab auch sie: Wüstenmütter! Nur wenig ist von ihnen überliefert. Manche ihrer Weisheiten wurden männlichen Eremiten zugeschrieben. Ihren Spuren folgen wir – und begegnen auf dem Weg auch anderen „Wüstenmüttern“ – Dorothee Sölle, Madeleine Delbrêl und anderen. Von ihren Worten lassen wir uns herausfordern, inspirieren, locken. Wir spielen mit Worten und Materialien, suchen die Stille und den Austausch und machen uns auf eine spirituelle Reise – auch zu uns selbst und unserer Gottesbeziehung.

### Aus der Mitte leben

Teil 2: Ignatius von Loyola –

Die Witterungen der Seele aufnehmen

Dr. Hans-Joachim Tambour

Kurs 26-141

Fr 13.02. (18 Uhr) – So 15.02. (13 Uhr)

Kursgebühr 134 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Ignatius von Loyola lenkt unseren Blick auf die Macht der Bilder. Als er sich mit der Bibel beschäftigte, achtete

er besonders auf die Resonanz, die die Geschichten in seiner Seele auslösten. Dabei lernte er zu unterscheiden, wie sich die Impulse anfühlten und welcher Bewegung er folgen sollte und welcher nicht. Das Gefühl der Stimmigkeit wurde zu einem inneren Kompass, der ihm half, seinen eigenen Lebensweg zu finden. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von Innen“, fasste Ignatius seine Erkenntnis zusammen. An diesem Wochenende geht es um die Gottsuche in Bildern, die Achtsamkeit für das Gemüt und die Unterscheidung der inneren Bewegungen, um auf diesem Weg mit der eigenen Mitte und Gottes Gegenwart in Verbindung zu kommen.

### **Aus der Mitte leben**

Teil 3: Thomas Keating

– Stillwerden und sich ausrichten

Maria Reichel



Kurs 26-142

Fr 12.06. (18 Uhr) – So 14.06. (13 Uhr)

Kursgebühr 134 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Der Weg der Gottsuche führt in die Stille, wo wir auf die Leere hinter Bildern und Gedanken stoßen. Die Wüstenväter sprachen von der Herzensruhe als Voraussetzung der Gottesbegegnung. Das „Centering Prayer“ (eine Art „Herzensgebet“) ist eine einfache Weise, sich ohne Worte auf Gott auszurichten und sich in der Tiefe zu öffnen für sein heilsames Wirken. Thomas Keating erschließt den Weg der „Wolke des Nichtwissens“ (aus dem 14. Jahrhundert) für unsere Zeit. Der Weg fördert Heilwerden von Verletzungen und Freiwerden von destruktiven Bindungen. Er führt mit der Zeit in das schlichte Da-Sein in Gott – die Kontemplation.

## Aus der Mitte leben

Teil 4: Madeleine Delbrêl  
– Spiritualität des Alltags

Dr. Hans-Joachim Tambour

Kurs 26-143

Fr 23.10. (18 Uhr) – So 25.10. (13 Uhr)

Kursgebühr 134  

U/V Haus St. Michael 194  

Aufgewachsen ohne inneren Kontakt zur Religion, fand Delbrêl mit 20 Jahren nach einer Lebenskrise zum Glauben. Sie machte eine Gotteserfahrung, die ihr weiteres Leben auf den Kopf stellte. Sie brach ihr Kunst- und Philosophiestudium in Paris ab und gründete mit zwei anderen Frauen in Ivry, einem sozialen Brennpunkt am Rand von Paris, eine christliche Equipe. Als Sozialarbeiterin setzte sie sich für die N te der Menschen ein. Von Jesus inspiriert wollte sie ihren Glauben mitten unter den Menschen leben und im gewöhnlichen Alltag Gott suchen. „Wir Leute von der Straße glauben aus aller Kraft, dass diese Straße, diese Welt, auf die Gott uns gesetzt hat, für uns der Ort unserer Heiligkeit ist“, schreibt sie. Delbrêl zeigt, wie man in einer s kulareren Welt seinen spirituellen Weg gehen und Gottes- und Nächstenliebe miteinander verbinden kann.

## „Es werde, wie Du gesagt hast“

Maria als Wegweiserin zu weiblicher, zeitgemäßer Spiritualität

Giannina Wedde

Kurs 26-144

Fr 06.11. (18 Uhr) – So 08.11. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 219  

U/V Haus St. Michael 194  



Maria hat in der christlichen Heilsgeschichte einen besonderen Platz. Wir begegnen ihr in Bibel und Tradition in vielen starken, faszinierenden Wortbildern und Darstellungen: als Gottesgeb rerin, Schmerzensmutter, als Jungfrau, Himmelskönigin, Milchspenderin, als Sitz der Weisheit, Rosa Mystica oder Knotenl serin.

Viele dieser Bilder verweisen auf vorchristliche Göttinnenmotive, und laden uns, ebenso wie die vielen Verwandlungen Marias vom Mittelalter bis heute, zu einer Reise durch die Zeit und zu uns selbst ein. Was ist die besondere Rolle Marias als Wegweiserin zu spiritueller Entwicklung in unserer Zeit? Durch Bildbetrachtungen, Impulse und Austausch folgen wir den Spuren Marias in Erfahrungsräume tiefer, zeitgemäßer weiblicher Spiritualität.

**schweigen.**



Wir leben in einer lauten Zeit. Manchmal ist da vielleicht das Bedürfnis, den Lärm abzuschalten wie ein Fernsehgerät. Was helfen kann: Schweigen. Nicht als Realitätsverweigerung. Nicht als Weltflucht. Schweigen, um zu Kräften zu kommen. Schweigen, um sich selbst wahrzunehmen. Schweigen, um diese eine Stimme herauszuhören: Gottes Stimme.

**meditation & contemplation**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *meditation & kontemplation* mit Details und Buchungsoption.

## **Von der Stille überraschen lassen**

Zuerst kam ein gewaltiger Sturm,  
der Berge sprengte und Felsen zerbrach.  
Der zog vor dem Ewigen her,  
aber der Ewige war nicht im Sturm.  
Nach dem Sturm kam ein Erdbeben.  
Nach dem Erdbeben kam ein Feuer.  
Aber der Ewige war nicht im Feuer.  
Nach dem Feuer kam ein sanftes, feines Flüstern.  
Als Elija das hörte,  
bedeckte er das Gesicht mit seinem Mantel.  
(1. Könige 19,11-13a)

## meditation & kontemplation

### Ausbildung in der Anleitung christlicher Meditation & Kontemplation

Liebende Begegnung

Dr. Thea Vogt



Kursgebühr gesamter Kurs 1.519 €

Kurs 26-201 *Einführungs-/Auswahltag*

Sa 28.03. (10:30 – 17 Uhr)

U/V Schloss 28 €

Kurs 26-201 Modul A „*Leibhaftig*“

Fr 18.09. (18 Uhr) – So 20.09. (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 194 €

Kurs 26-201 Modul B „*Mich-lieben-lassen*“

Mo 19.10. (18 Uhr) – Fr 23.10. (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 395 €

Kurs 26-201 Modul C „*Licht von seinem Licht*“

Fr 04.12. (18 Uhr) – So 06.12. (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 194 €

Kurs 26-201 Modul D „*Geliebte Armut*“

Mo 25.01.27 (18 Uhr) – Fr 29.01.27 (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 410 €

Kurs 26-201 Modul E „*Spirituelle Krisen*“

Fr 12.03.27 (18 Uhr) – So 14.03.27 (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 201 €

Kurs 26-201 Modul F „*Ich bin, der ICH BIN*“

Mo 10.05.27 (18 Uhr) – Fr 14.05.27 (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 410 €

Kurs 26-201 Modul G *RUACH*

Fr 11.06.27 (18 Uhr) – So 13.06.27 (13 Uhr)

U/V Haus St. Michael 210 €

Viele Menschen spüren eine Sehnsucht nach Stille und tiefer Verbindung mit sich und Gott. Meditation und Kontemplation gehören zu den grundlegenden Wegen, dieser Sehnsucht Raum zu geben und Gottes Gegenwart mit Körper, Geist und Seele zu erfahren. Diese uralten, reichen Traditionen des Christentums entdecken wir in der Ausbildung wieder. Und wir lernen, anderen Menschen existenzielle Erfahrungen zu ermöglichen: die Begegnung mit sich, der Schöpfung und in allem dem lebendigen Gott.

In der einjährigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen die Teilnehmenden die Vielfalt meditativer Weisen kennen: Kontemplation als stilles Dasein im Dasein Gottes, Herzensgebet, Meditation mit Worten aus der Heiligen Schrift, Meditation in der Schöpfung, meditatives Wandern. Eingeführt wird auch in vorbereitende Übungen dazu: Körpergebete, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, Übungen aus Yoga und QiGong, Meditativer Tanz und Gesänge. Der Kurs lädt ein, sich auf einen inneren geistlichen Weg zu machen, eigene Erfahrungen zu reflektieren und das in der Stille Erlebte in Sprache zu bringen. Wir schöpfen aus der Heiligen Schrift sowie aus jüdischer und christlicher Mystik als unseren spirituellen Quellen. Das selbstständige Anleiten wird durchgehend in Kleingruppen eingeübt.

Ziel der Ausbildung ist es, mit christlicher Meditation und Kontemplation einen Weg für Sehnsüchtige und Suchende zu eröffnen und Räume der Stille in der Gegenwart Gottes anzubieten. Die Teilnehmenden entwickeln dazu ihre eigenen Angebote vor Ort in ihrem kirchlichen, diakonischen & schulischen Kontext.

Dazu gibt es acht Module, die einen prozesshaften Lernweg bilden:

A) 18.-20.09.26 „Leib-haftig“ - der Leib als Raum der Gotteserfahrung;

B) 10.-23.10.26 „Mich-lieben-lassen“ - der Gottesliebe Ausdruck geben, Mystik des biblischen Wortes;

- C) 04.-06.12.26 „Licht von seinem Licht“ - das fließende Licht Gottes;
- D) 25.-29.01.27 „Geliebte Armut“ - Demut und Vollmacht im Anleiten;
- E) 12.-14.03.27 „Spirituelle Krisen“ - Wachstum auf dem Weg;
- F) 10.-14.05.27 „Ich bin, der ICH BIN“- Da-Sein im Gottes Da-Sein, Kontemplation;
- G) 11.-13.06.27 RUACH - Geistkraft in uns;
- H) 29.07.-01.08.27 Abschluss und Sendung

Die Ausbildung ist für Hauptamtliche der verschiedenen kirchlichen Berufsgruppen und ehrenamtlich Engagierte. Der Abschluss erfolgt mit einem von der ev.-luth. Kirche in Bayern anerkannten Zertifikat.

Kursgebühr: 1.519 Euro, dazu kommen Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael. Zuschüsse sind durch kirchliche und diakonische Einrichtungen möglich, für Hauptamtliche durch die jeweiligen Fortbildungsreferate.

Senden Sie bitte eine Bewerbung mit geistlichem Lebenslauf und Motivationsschreiben bis 15.03.2026 per Mail an Pfarrerin Dr. Thea Vogt, [thea.vogt@elkb.de](mailto:thea.vogt@elkb.de). Danach ergeht zum Einführungs- und Auswahltag am 28.03.2026 eine persönliche Einladung.



*„Mich fasziniert die Tiefe der christlichen Mystik – die Erfahrung, dass Gott im Innersten der Seele erfahrbar wird. Die Ausbildung in christlicher Meditation war für mich ein Weg, dieser spirituellen Tradition näherzukommen, die Stille als Gebetsform zu vertiefen und einen Raum für Gottes Gegenwart im Alltag zu öffnen. Gleichzeitig wollte ich lernen, wie ich diesen Weg auch anderen zugänglich machen und sie behutsam in die Erfahrung der Stille und Gottesnähe begleiten kann. Beides ist mit dieser Ausbildung sehr gut gelungen!“*

**Sonja Reeg, Würzburg**



*„Das Kloster Schwanberg ist ein Ort, der mir sowohl Inspiration als auch Ruhe schenkt. Ein Kraftort, an dem ich innehalten, die Stille genießen und aufatmen kann.“*

**Barbara Zwosta, Würzburg**

## „Du bist ein Gott, der mich sieht“

### Aufstellung und Kontemplation

Maria Reichel,  
Dr. Hans-Joachim Tambour



Kurs 26-202

Fr 09.01. (15 Uhr) – So 11.01. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Haus St. Michael 201 €

Kurs 26-203

Fr 13.11. (14:30 Uhr) – So 15.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Haus St. Michael 201 €

Manchmal spüren wir die Kräfte, die an uns zerren. In einer Aufstellung wird das Netzwerk von inneren Impulsen und menschlichen Beziehungen sichtbar. Blockaden werden wahrgenommen, können sich lösen. Das Leben kommt in Fluss. Kontemplative Aufstellungen sehen in diesen Wandlungen Gottes verborgenes Wirken. Diese Dimension – benannt oder unbenannt – beziehen wir mit ein. Zeiten der Kontemplation und Impulse führen in die eigene Gegenwart und ins Dasein vor Gott. Eine Aufstellung hilft persönliche Frage zu klären. Dafür braucht es Menschen, die helfen, innere Bilder zu visualisieren. Kursteilnehmende sollten darum bereit sein, diese Anteile in Aufstellungen zu repräsentieren und eigene Wahrnehmungen zur Verfügung zu stellen.

## Centering Prayer – kontemplativ beten

### Gott wirken lassen (Schweigekurs)

Maria Reichel



Kurs 26-204

Mo 16.02. (18 Uhr) – Fr 20.02. (13 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 395 €

In der Tiefe unseres Wesens sind wir Ebenbild Gottes. Das Centering Prayer ist eine einfache Weise, uns für diese tiefe Ebene in uns zu öffnen, und „ja“ zu sagen zu Gottes Gegenwart und Wirken in uns. So können sich



ungünstige Verhaltensmuster lösen. Wir werden freier von dem, was uns bindet. Heilsame Kräfte und inspirierende Impulse können ihren Weg nehmen. Die Übung basiert auf der alten kontemplativen Schrift „Die Wolke des Nichtwissens“ aus dem 14. Jahrhundert – für unsere Zeit weiterentwickelt durch Thomas Keating, ein Trappist aus den USA. Sie ist verwandt dem „Herzensgebet“ der Ostkirche. Im Schweigen üben wir diese empfängliche Haltung ein, um auch im Alltag offen für Gott zu leben. Kurselemente: Impulse, gemeinsame Meditationszeiten, Übungen für den Leib, Wege in der Natur, Einzelgespräche.

Siehe auch Centering Prayer-Kurs unter Kursnr. 26-210.

### **Kontemplationskurs**

Die Erfahrung Gottes nach dem Propheten Jesaja

Johannes Messerer

Kurs 26-205

Di 07.04. (12 Uhr) – Fr 10.04. (13 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 319 €

Die Erfahrung Gottes, Einssein mit dem göttlichen Grund, Erwachen, Präsenz, reine Gegenwärtigkeit, Ruhe, innerer Friede – so und noch anders lauten in verschiedenen Traditionen die Leitworte der Kontemplation. Unser Übungsweg soll uns öffnen und bereiten für die Erfahrung der göttlichen Wirklichkeit. Ohne diese unmittelbare Erfahrung Gottes bleibt die Botschaft der Propheten unverständlich. „Die Verkündigung Jesajas ist das gewaltigste theologische Phänomen des ganzen Alten Testaments“, schreibt der Alttestamentler Gerhard von Rad. Als Augustinus sich auf den Empfang der Taufe vorbereitete, fragte er Ambrosius, den Bischof von Mailand, welches Buch der Hl. Schrift er ihm in besonderer Weise zur Taufvorbereitung empfehlen könne. Dieser verwies ihn auf den Propheten Jesaja. Jesajas Worte lassen aufwachen zur göttlichen Wirklichkeit. Elemente des Kurses: Sitzen im Schweigen (täglich 8 x 20 Minuten), QiGong-Übungen, Impulse aus dem Buch des Propheten Jesaja, durchgehendes Schweigen, begleitendes

Gespräch. Für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

## **Meditationstag**

Stilles Dasein vor Gott

Dr. Christiane Stöbel (Kurs 206 & 207),  
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR (Kurs 211)



Kurs 26-206

Sa 11.04. (9:30 – 17 Uhr)

Kursgebühr 59 €

U/V Haus St. Michael 18 €

Kurs 26-211

Sa 08.08. (9:30 – 17 Uhr)

Kursgebühr 59 €

U/V Schloss 18 €

Kurs 26-207

Sa 12.09. (9:30 – 17 Uhr)

Kursgebühr 59 €

U/V Haus St. Michael 18 €

Eine Einführung in die Grundhaltung der Meditation und Anleitung zur geistlichen Übung im Alltag. Die Meditationstage sind für Anfänger:innen und Geübte geeignet und bauen nicht aufeinander auf. Sie können unabhängig voneinander besucht werden.

## **Einübung ins Jesusgebet**

Dasein in der Kontemplation

Br. Dr. Antonius Kuckhoff OSB



Kurs 26-208

Fr 17.04. (18 Uhr) – So 19.04. (13 Uhr)

Kursgebühr 159 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Das Jesusgebet führt behutsam zur Wahrnehmung und zum einfachen Dasein vor Gott. Die stille, innere Ausrichtung im Gebet kann uns dabei führen. Diese Tage sind geprägt vom kontemplativen Beten mit dem Namen „Jesus Christus“. Elemente des Kurses sind:

Schweigen, Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg nach Franz Jalics SJ), Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Körperübungen, Zeiten in der Natur, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Impulse zu Aspekten der Kontemplation. Einen Rahmen bildet das Stundengebet der benediktinischen, evangelischen Gemeinschaft auf dem Schwanberg. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die mit der Übung des Jesusgebets beginnen oder für die, die schon Erfahrung darin haben und es an einem Wochenende intensiver einüben wollen.

## Leben im Leben

Ein Meditationswochenende

Dr. Thea Vogt



Kurs 26-209

Fr 01.05. (15 Uhr) – So 03.05. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 130 €\*

Kursgebühr (regulär) 170 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 210 €\*

U/V Haus St. Michael 201 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Was lässt mich lebendig sein? Wie kommt mein Leben ins Fließen? An diesem Wochenende ist Raum, dem „Lebendigen“ zu begegnen. In mir und um mich herum. Im stillen Schauen und Hören auf Christus, dem lebendig Gegenwärtigen. „Ich lebe und ihr sollt auch leben“ – sein Ruf wird uns im kontemplativen Gebet, in Körperwahrnehmung und Gehen in der Schöpfung begleiten.

## Centering Prayer – 12 Schritte

Frei werden von destruktiven Bindungen

Maria Reichel,  
Katharina S.



Kurs 26-210

Fr 19.06. (18 Uhr) – So 21.06. (13 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 90 €\*

Kursgebühr (regulär) 130 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 170 €\*

U/V Schloss 230 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

In unserem innersten Kern sind wir heil. Leider liegen darüber oft verletzende Erfahrungen. Manche Überlebensstrategien, die wir entwickelt haben, verhindern den Zugang zu dieser Ebene. 12-Schritte-Menschen wissen, dass sie nur mit Hilfe einer höheren Macht frei werden können von destruktiven Bindungen und Verhaltensmustern. Das Centering Prayer („Zentrierendes Gebet“ nach Thomas Keating, eine Art Herzensgebet) ist eine einfache Weise, sich ohne Worte auf diese höhere Macht auszurichten und sich für ihr Wirken zu öffnen. Wir üben diese Praxis ein für den Alltag. So können heilsame Prozesse gefördert werden. Für Mitglieder von 12-Schritte-Gruppen und Menschen, die freier von destruktiven Bindungen werden möchten.

Siehe auch Centering Prayer-Kurs unter Kursnr. 26-204.

## Stille Plus

Gestaltete Urlaubstage im Haus St. Michael

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Kurs 26-212

Mo 10.08. (12 Uhr) – Fr 14.08. (13 Uhr)

Kursgebühr 159 €

U/V Haus St. Michael 419 €



„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre...“ So beginnt Rainer Maria Rilke eines seiner Gedichte und bringt

damit eine Sehnsucht ins Wort, die viele Menschen mit ihm teilen. Diese Tage im Haus St. Michael möchten einen inneren Zeitenraum für die Stille ermöglichen. Dieser öffnet sich dort, wo wir nicht ständig reden oder online sein müssen. Jeden Tag wird es Angebote für die Gruppe geben, z.B. gemeinsame Wanderungen, Zeiten der Meditation oder Leiberfahrung. Und es wird die Möglichkeit zu persönlichen Begleitgesprächen geben. Ansonsten ist viel Raum zur individuellen Gestaltung und zum Lauschen auf die Stille.

## Von Mystikerinnen lernen – Schweigekurs

„Gelassen atmet der Tag“ – Rose Ausländer

Gertrud Kieserg,  
Maria Reichel

Kurs 26-213

Mo 12.10. (18 Uhr) – Fr 16.10. (13 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 395 €



Texte zeitgenössischer Lyrikerinnen wie Rose Ausländer oder Ingeborg Bachmann können in der Sprache der Gegenwart unser Gebet der Stille auf besondere Weise anregen und vertiefen. Der Weg der Kontemplation, die Übung von Präsenz und wahrnehmender Wachheit in der Stille, ist gleichzeitig ein Weg intensiver Selbsterfahrung. Für alle, die mit dem Weg der Kontemplation vertraut sind – oder sich einmal auf durchgängiges Schweigen einlassen möchten. Elemente werden sein: vorwiegend Zeiten des stillen Sitzens, meditatives Gehen, Vorträge, Einzelgespräch, Körperarbeit aus den Bereichen Eutonie und QiGong.

**Körper & Seele**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *körper & seele* mit Details und Buchungsoption.

## **Ganz da sein**

“Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe”, heißt es in Psalm 139. In der hebräischen Vorstellung waren die Nieren der Sitz von Gewissen und Gefühlen. Im Psalm stehen sie für den ganzen inneren Menschen. Was wir heute oft auseinanderhalten – Körper, Geist und Seele – im Menschenbild der hebräischen Schriften ist es verwoben. Die folgenden Kurse wollen in dieses Bewusstsein führen: Als Geschöpf ganz da sein.

### **Tanzen zu Epiphanias**

Ein Fest der Verwandlung

Petra-Maria Knell

Kurs 26-214

Sa 03.01. (18 Uhr) – Di 06.01. (13 Uhr)

Kursgebühr 199 €

U/V Schloss 348 €



Wir feiern das Fest Christi Geburt in der stillen Jahreszeit. Wir erleben es mit Tanz und Texten, in Stille und Gemeinschaft. Und wir nehmen es zum Anlass, unsere Kreativität im Prozess der Wandlung zu entdecken und zu zeigen. Das Weihnachtsgeschehen kann turbulent sein – wir ertanzen uns Raum und Zeit für Besinnlichkeit. Von geschmückten Räumen hin zu geöffneten Herzen. Von Dunkelheiten hin zum Licht. Von Stress und Hektik hin zu Ruhe und Entspannung. Wir entdecken, dass auch im Wandel eine Kraft liegt, sicher und geborgen. Die Kraft des Christus wirkt – jetzt und im neuen Jahr. Willkommen sind alle, die bereit sind, sich auf einen Kreis tanzender Menschen einzulassen, und Freude an Bewegung haben. Bequeme Kleidung und sicheres Schuhwerk werden empfohlen.

### **Taiji Quan – von der wahren Gelassenheit**

Achtsam, zentriert, entspannt

Rainer Werb

Kurs 26-216

Fr 27.03. (18 Uhr) – So 29.03. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Kurs 26-235

Fr 23.10. (18 Uhr) – So 25.10. (13 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Taiji Quan ist eine Bewegungskunst, bei der das Weiche das Harte besiegt und das Ruhige das Aggressive überwindet. Es ist eine tiefe Schulung in Entspannung und Gelassenheit, über die sich unnötige körperliche und mentale Anspannung identifizieren und reduzieren lässt. Entspannt und innerlich ruhig übt man auf diesem Weg, Konflikte ohne Kampf aufzulösen, weil die Notwendigkeit schwindet, sein Ego ängstlich verteidigen zu müssen. Die Methode beruht darauf, Blockierungen zu beseitigen. Es gibt nichts, was wir tun müssen. Alles, wonach wir suchen, existiert bereits. Es geht darum, loszulassen und so die Blockierungen aufzulösen, damit es zum Vorschein kommen kann. Hinweis: Der Kurs wird von allen Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst.

## **Feldenkrais® und Resilienz**

Bewegt durchs Leben

Dr. Isolde Macho,  
Eva Steinigeweg



Kurs 26-217

Fr 27.03. (18 Uhr) – So 29.03. (13 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Schloss 230 €

Das Schwierige leicht machen und das Leichte angenehm. In dieser Haltung treffen Feldenkrais® und Resilienzforschung aufeinander. Wo Bewegungen leichter und lockerer werden, können auch andere Bereiche des Lebens beweglicher werden. Ein Bewusstsein für die Körperhaltung beeinflusst die Geisteshaltung. Im Feldenkrais® lernen wir, uns selbst wahrzunehmen. In den Übungen erspüren wir, welche Spannungen vielleicht überflüssig sind und losgelassen werden können. Resilienz meint in diesem Zusammenhang, mit Widrigkeiten konstruktiv umzugehen, Grenzen zu setzen. Wir fördern Resilienz, indem wir an biographischen Themen arbeiten, uns unserer Ressourcen und Grenzen bewusstwerden. Wir sind bei Dialogspaziergängen im Schlosspark unterwegs, lachen miteinander und feiern den eigenen Körper als unser „Zuhause“. Methoden: Feldenkraislektionen, Impulse zu Resilienz, ressourcenstärkende Übungen, Strukturaufstellungen zu biographischen Themen, Achtsamkeitsübungen in der Natur.

## Meine lebende Segenspraxis

Liebe zum Jetzt und atmende Zukunftsfreude  
(Segenspraxiskurs I)

Giannina Wedde



Kurs 26-220

Fr 17.04. (18 Uhr) – So 19.04. (13 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Segenspraxis hat in allen großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft. Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Doch was ist Segen noch?

In diesem Seminar vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: In das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir nur loslassen und empfangen können. Und in die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet. Wir spüren der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken.

Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen von Segensmantren.

## Herzzeit

Liebevoll kommunizieren und wahrnehmen

Sr. Anja Veronika Waltemate CCR,  
Doris Meißner



Kurs 26-221

Fr 24.04. (18 Uhr) – So 26.04. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Gewaltfreie Kommunikation trifft auf kreativen Ausdruck und Übungen aus dem Yoga- und Achtsamkeitsansatz. Gemeinsam erforschen wir, wie wir durch bewusste Wahrnehmung und liebevolle Kommunikation unsere Beziehungen stärken können. Wir eröffnen uns über die Übung der Selbsteinfühlung die Welt der Gefühle und Bedürfnisse nach dem Ansatz der Gewaltfreien Kom-

munikation. Dabei ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse anzuerkennen. Die kreative Gestaltung kann uns dabei unterstützen, sie mit Farben und Formen „greifbar“ zu machen. Eingebettet in die Atmosphäre und die Gebetszeiten des Evangelischen Klosters Schwanberg, bietet dieses Wochenende Raum für echte Herzzeit – für mehr Liebe, Verständnis und kreative Lebendigkeit.

## **Die heilsame Kraft der Berührung**

Einführungskurs Handauflegen

Dr. Markus Roth



Kurs 26-222

Fr 24.04. (18 Uhr) – So 26.04. (13 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Wir sehnen uns nach Berühren und Berührtwerden. Das Handauflegen gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Heilquellen vieler Kulturkreise. Auch Jesus heilte, indem er Kranken die Hände auflegte und gab diesen Auftrag an seine Jüngerinnen und Jünger weiter. Die Fähigkeit, durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen, ist in jedem Menschen angelegt. In diesem Kurs wollen wir uns mit dieser urchristlichen Tradition eine Quelle der göttlichen Heilkraft erschließen. In Gebet, Stille und Meditation öffnen wir uns der heilenden Gegenwart Gottes. In Achtsamkeit und Stille legen wir uns selbst und uns gegenseitig die Hände auf. Im Sitzen und im Liegen. Wir üben Vertrauen, Geduld, Gebet und Segen. Wir sprechen über die Kriterien der „open hands“ Schule. Körperübungen und Kontemplation ergänzen das Handauflegen.

## **Feldenkrais® entdecken**

Bewusster bewegen – bewusster leben

Gabriele Schmies



Kurs 26-223

Di 19.05. (15 Uhr) – Fr 22.05. (13 Uhr)

Kursgebühr 199 €

U/V Schloss 355 €

Die Feldenkrais®-Methode eröffnet einen neuen Weg für ein bewussteres körperlich-geistiges Leben. Es geht darum, sich selbst mit Aufmerksamkeit durch sanfte und langsame Bewegungen zu entdecken. So werden Leib und Seele nachhaltig von überflüssigen Anspannungen befreit. Feldenkrais® unterstützt dabei, einengende oder ungute Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten (bis zu dauerhaftem Festbeißen oder Zähneknirschen) zu verändern und sich selbst entspannter, leichter und beweglicher wahrzunehmen. Das schenkt mehr Vitalität und Lebensfreude.

## **Eintreten in die Stille**

Stilles und bewegtes QiGong

Rainer Werb

Kurs 26-224

Fr 22.05. (18 Uhr) – So 24.05. (13 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Kurs 26-239

Fr 18.12. (18 Uhr) – So 20.12. (13 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Die Übungen in diesem Kurs beruhen auf dem Prinzip der Achtsamkeit: Der Fokus auf Leichtigkeit und Mühelosigkeit lässt unnötige Anspannung auf allen Ebenen bewusstwerden. Der Kurs beinhaltet neben Meditationen mit Atem und Körperbewusstsein auch einfache bewegte Übungen, die „18 Bewegungen des Taiji Qi Gong“. Das „Herz“ der Übung ist ein Zustand der Ruhe, in dem aktives Handeln zurücktritt zugunsten von „Hören“ und Loslassen. Dabei entstehen innere Ruhe und Stabilität, die nicht unserem persönlichen Ego entspringen, sondern sich auf Gelassenheit und Geerdet-Sein gründen. Man setzt eine Entwicklung in Gang, „die mehr bedeutet als eine neue Haltung des alten Menschen. Bald steht der Mensch nicht nur anders, sondern als ein anderer da.“ (Dürckheim) Hinweis: Der Kurs wird von allen Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst.

## Kraft, Liebe, Besonnenheit

Harmony Yoga trifft Meditation

Gabriele Haage

Kurs 26-225

Fr 22.05. (18 Uhr) – Mo 25.05. (13 Uhr)

Kursgebühr 199 €

U/V Haus St. Michael 294 €

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

(2 Tim 1,7) Pfingsten – wir wollen die Kraft dieses besonderen Festes nutzen, um nach innen zu lauschen und zu spüren. Hin zum Geist der Liebe und Besonnenheit.

Unsere Wege: Harmony Yoga und Meditation in verschiedenen Formen. Dabei wird unser Atem eine zentrale Rolle spielen. Mit Leichtigkeit, ohne Druck, nehmen wir den eigenen Körper bewusst wahr. Wir lenken unseren Geist sanft, um zur Ruhe zu kommen. Stille zu erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei Fragen im Vorfeld können Sie mich gerne persönlich kontaktieren ([www.harmony-yoga.de](http://www.harmony-yoga.de)).

## Aus der Fülle schöpfen

Focusing-Vertiefungstage

Peter Ackermann

Kurs 26-226

Mo 08.06. (15 Uhr) – Do 11.06. (13 Uhr)

Kursgebühr 520 €

U/V Haus St. Michael 301 €



Leben geschieht jetzt. Im gegenwärtigen Erleben dem Raum geben, was war, was ist und was werden möchte. Wir frischen zentrale Elemente der Focusing-Basisausbildung auf, hören Kurz-Impulse, erforschen eigene Lebensthemen, um innere Wachstumsschritte zu ermöglichen. Weitere Bestandteile: Partnerschaftliches Focusing, Gruppen-Focusing, Selbsterfahrung und weitere Focusing-Spielarten. Dieser Vertiefungskurs richtet sich an Menschen mit einer abgeschlossenen Focusing-Basisausbildung.





## **Meditativer Tanz**

„Selig sind die Barmherzigen“

Susanne Riedel-Zeller



Kurs 26-227

Fr 12.06. (18 Uhr) – So 14.06. (13 Uhr)

Kursgebühr 149 €

U/V Schloss 230 €

Mehr denn je braucht unsere Welt die Gabe der Barmherzigkeit. Im Umgang miteinander und mit der Schöpfung. Barmherzig unterwegs zu sein – das ist keine gelegentliche Sache, es ist eine Lebenshaltung. In Tänzen, Gebärden, im Gespräch und in der Stille spüren wir dieser zentralen christlichen Qualität nach und lassen uns von der Barmherzigkeit Gottes anstecken. Bitte leichte Schuhe zum Tanzen mitbringen.

## **Trauma-sensibles Yoga**

Sich im eigenen Körper wieder sicher fühlen

Dr. Isolde Macho,  
K. Giridharan



Kurs 26-228

Mo 29.06. (18 Uhr) – Do 02.07. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 289 €

U/V Schloss 348 €



Dieser Kurs richtet sich als Weiterbildung an Seelsorger:innen, Berater:innen, Coaches, Personal Trainer und Interessierte. Eine Traumatisierung kann unsere Selbstwahrnehmung, unsere Beziehung zu unserem Körper, zu Mitmenschen und zur Welt verletzen. Ein sicheres Lebens- und Körpergefühl bedeutet: Eigene Grenzen wahrnehmen und dafür einstehen. Dazu braucht es die Fähigkeit, Unterschiede wahrzunehmen. Was ist angenehm, was unangenehm? Trauma-sensibles Yoga (TSY) ist ein Übungsweg in der täglichen Balance von Nähe und Distanz freier zu agieren. Erkenntnisse aus der Trauma-Forschung helfen, Symptome sowie die eigene Beziehungskompetenz einzuordnen. Diese Fortbildung verbindet ressourcenstärkende und kompetenzfördernde Übungen mit körperbasierten Achtsamkeitsübungen



aus dem Yoga. Hinzu kommt eine spirituelle Ebene: Ohnmachtserfahrungen stellen unser Menschen- und Weltbild radikal in Frage. So wird die Frage nach „Sinn“ zu einem entscheidenden Resilienzfaktor.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er ist kein Therapieersatz.

Material: Fitnessmatte oder Yogamatte, bequeme Kleidung.

## Der Weg der Mitte

Bogenschießen als meditative Übung

Johannes Sell,  
Sabine Baum

Kurs 26-229

Mo 03.08. (18 Uhr) – Do 06.08. (13 Uhr)

Kursgebühr 229 €

U/V Schloss 348 €



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

## Kelch des Heils, Farben der Liebe

Mit Tanz und Kreativität Christus näherkommen

Sr. Anja Veronika Waltemate CCR,  
Sr. Marion Paula Täuber CCR

Kurs 26-230

Do 13.08. (18 Uhr) – So 16.08. (13:30 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 110 €\*

Kursgebühr (regulär) 150 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 190 €\*

U/V Schloss 348 €



*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis s. Seite 10*

Wir sind eingeladen! Der Kelch des Heils – Christus selbst – lädt ein, sich mit den Farben der Liebe zu verbinden. Mit meditativen Kreistänzen und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten schaffen wir Raum für die Liebe und das Heil, das von Christus ausgeht.

In der Bewegung dürfen sich unser Körper und unsere Seele erden. Im kreativen Ausdruck drücken Farben und Formen aus, was wir im Tanz erfahren haben. Das Erlebte wird sichtbar – und berührt neu. Die Form des Kelches ist uns dabei Grundlage und Inspiration.

Ein Wochenende lang Zeit mit mir, mit Christus und im Miteinander. Wir sind unterwegs im klösterliche Tagesrhythmus der Stundengebete und Gottesdienste.

## **Unsere schöpferische Kraft im Werdestrom**

Vertiefung zu Segenspraxiskurs I

Giannina Wedde

Kurs 26-231

Fr 14.08. (18 Uhr) – So 16.08. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 219 €

U/V Haus St. Michael 194 €



Im ersten Segenskurs "Meine lebendige Segenspraxis" (siehe Kurs 26-220) haben wir geübt, uns für den Strom des Segens empfänglich zu machen, eine bejahende Haltung auch zu ambivalenten Wirklichkeiten einzunehmen, mitfühlend auf uns und die Welt zu blicken und Segen auf unser Leben und auf andere Menschen zu sprechen. In dieser Vertiefung üben wir, uns tiefer in eine wohlwollende, mitfühlende und verantwortliche Haltung zu begeben. Wir üben uns im co-kreativen Träumen, das ein lebendiger Ausdruck des Segensstroms ist. Abschließend machen wir uns mit einer Form gemeinschaftlichen Segnens vertraut, in der das Verwundete wie das noch werden wollende Leben seinen Platz und Zuspruch findet. Teilnehmende sollten Segenskurs I (bei Giannina Wedde) absolviert bzw. sich intensiv mit der eigenen Segenspraxis auseinandergesetzt haben.

## Labyrinth und Tanz

Auf verschlungenen Lebenswegen

Gernot Candolini,  
Bodhan Hanushevsky

Kurs 26-232

Do 03.09. (18 Uhr) – So 06.09. (13 Uhr)

Kursgebühr 209 €

U/V Schloss 348 €



Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für die Suche des Menschen nach der Mitte. Die verschlungenen Linien sind aber nicht nur ein Weg der Erkenntnis und Weisheit und Urbild großartiger Geschichten, sondern auch ein Ort des Tanzes. Tanz, seit Urzeiten ein wichtiges Ausdrucksmittel des Menschen, oft auch sein Begleiter bei der Findung seiner Mitte, war mit der Tradition des Labyrinths immer eng verbunden. Mit Kreis- und Schlangentänzen werden wir den alten, geheimnisvollen Spuren des Labyrinths folgen, es von verschiedenen Seiten kennen lernen und die faszinierenden und für den eigenen Lebensweg so hilfreichen Antworten des Labyrinths entdecken.

## Focusing erleben!

Schnuppertag für die Focusing-Basisausbildung  
2027

Peter Ackermann

Kurs 26-233

Sa 26.09. (9 – 17 Uhr)

Kursgebühr 90 €

U/V Haus St. Michael 25 €



Focusing ist ein Sich-Einlassen auf das, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst wird. Ein direkter Weg zum inneren Erleben. Wir richten die Aufmerksamkeit auf die häufig noch unklaren Empfindungen in unserem Körper, die zu jedem Thema, jeder Situation auftauchen können. Schenken wir diesen Empfindungen sanfte, absichtslose Aufmerksamkeit, können sich uns tiefer verborgene, überraschende Bedeutungen zeigen. Zielgruppe: Menschen, die im seelsorgerischen, kirchli-

chen, beratenden, therapeutischen, künstlerischen oder pädagogischen Bereich arbeiten und nach einer sanften, körper- und erlebensorientierten Methode suchen – oder wenn Sie Focusing für sich selbst nutzen möchten.

## **Die heilsame Kraft der Berührung**

Vertiefungskurs Handauflegen

Dr. Markus Roth



Kurs 26-234

Fr 16.10. (18 Uhr) – So 18.10. (13 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 194 €

Wir sehnen uns nach Berühren und Berührtwerden. Das Handauflegen gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Heilquellen vieler Kulturkreise. Auch Jesus heilte, indem er Kranken die Hände auflegte und gab diesen Auftrag an seine Jüngerinnen und Jünger weiter. Die Fähigkeit, durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen, ist in jedem Menschen angelegt. In diesem Kurs wollen wir uns mit dieser urchristlichen Tradition eine Quelle der göttlichen Heilkraft erschließen. In Gebet, Stille und Meditation öffnen wir uns der heilenden Gegenwart Gottes. In Achtsamkeit und Stille legen wir uns selbst und uns gegenseitig die Hände auf. Im Sitzen und im Liegen. Wir üben Vertrauen, Geduld, Gebet und Segen. Wir sprechen über die Kriterien der „open hands“ Schule. Körperübungen und Kontemplation ergänzen das Handauflegen. Dieser Kurs ist ein Vertiefungskurs. Beachten Sie auch den Einführungskurs unter Kursnr. 26-222.

## **Die heilende Kraft des Schlafes**

„Sounder Sleep System“

Gabriele Schmies



Kurs 26-236

Fr 30.10. (15 Uhr) – So 01.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 179 €

U/V Haus St. Michael 201 €

Sie können nicht einschlafen? Oder Sie wachen nachts auf und finden keine Ruhe mehr?

Das Herzstück des Sounder Sleep ist das Erlernen der sogenannten „mini moves“ oder auch „Tag- und NachtZähmer“. Kleine, sanfte Körperbewegungen, die sich an den individuellen natürlichen Atemrhythmus anpassen. Mit ihrer Hilfe gelingt es, sanft, ohne Anstrengung, aus einem aktiven Wachzustand in einen Zustand tiefer physischer und psychischer Entspannung zu gleiten. Einmal in diesem Zustand angelangt schläft der Mensch ganz von alleine ein, wenn er Schlaf braucht. Wie im Gebet führt besonders die Berührung der Hände und Finger auf den Weg zur körperlich-geistigen Selbstwahrnehmung.

Bitte warme Kleidung und Socken, eine leichte Decke und ein Kissen als Kopfunterlage mitbringen.

Bitte verzichten Sie wegen möglicher allergischer Reaktionen für die Seminarstunden auf Duftstoffe.

## Focusing & Spiritualität

Vertiefungskurs für Meditationsanleiter:innen, Seelsorger:innen und geistlich Begleitende

Dr. Thea Vogt,  
Peter Ackermann

Kurs 26-237

Fr 06.11. (14:30 Uhr) – So 08.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Schloss 237 €



„...Und er zeigte ihnen seine Wunden.“ Jesus ist an seinen Wunden zu erkennen. Sie gehören zu seiner lebendigen Gegenwärtigkeit. Wie gehen wir mit unseren Wunden um? Wie kommen wir in Kontakt mit der eigenen Verletzlichkeit? Und wie können wir anderen dabei helfen, sie ins Leben zu integrieren? Heilungsprozesse beginnen oft im Erleben von Beziehung. Und in Stille. Mit Übungen aus dem Focusing, einem Weg der inneren Achtsamkeit und Körperweisheit, der in Selbsthilfe und Psychotherapie eingesetzt wird, und Kontemplation im Schauen auf Jesus.

## Mit dem Körper beten

Embodied Prayers

Prof. Dr. Eva-Maria Jäger

Kurs 26-238

Fr 13.11. (18 Uhr) – So 15.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 189 €

U/V Schloss 230 €



So ist das doch: Gebete spricht man mit den Lippen, im Stehen, Sitzen und Knien. Und bitte schnell genug, dass auch alle gemeinsam und punktgenau mit dem Amen abschließen... Oder? Das darf auch anders sein, wenn Gebete in Kontakt mit dem Körper kommen. In der neueren Kognitionswissenschaft spricht man von „Embodiment“ und meint damit, dass nicht nur die Seele Einfluss auf den Körper hat, sondern dass eine Veränderung in der körperlichen Haltung eine Rückwirkung auf die Seele hat. Gebete, die nicht nur gesprochen, sondern „verkörpert“ werden, können eine tiefe und sättigende Wirkung entfalten. Dafür wurden das Vater-Unser, der Aaronitische Segen und acht Psalmworte aus der Bibel in einem feinen Zusammenspiel mit QiGong-Bewegungen in Verbindung gebracht, die Leib und Seele guttun. Mit jeder langsamen Wiederholung können sie noch tiefer in den Körper sinken und ihren Nährwert entfalten, ja, „innerlich verkostet“ werden.



*„Das evangelische Kloster Schwanberg verbindet benediktinische Gastfreundschaft mit professioneller Seminarumgebung: Ein kraftvoller, spiritueller Ort, reflektierte und serviceorientierte Menschen, Seminarräume und Zimmer mit guter Atmosphäre und Ausstattung – dies alles bildet einen wohltuenden Rahmen für unsere Kurse im Kloster für Menschen in beruflicher Verantwortung. Seit 2010 kommen wir vom TEAM BENEDIKT und unsere zahlreichen Kursteilnehmer immer wieder gerne auf den Berg und erleben inspirierende Tage der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Auch die abwechslungsreiche vegetarische Küche, die vielen Spazierwege und ein traumhafter Weitblick tragen zum Innehalten und Kraftschöpfen bei.“*

**Eva Müller,  
geschäftsführende Gesellschafterin  
TEAM BENEDIKT**

**reflexion & einkehr**





Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *reflexion & einkehr* mit Details und Buchungsoption.

## **Exerzitien – die Gottesbeziehung vertiefen**

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“ (Ignatius von Loyola) Exerzitien sind ausgiebige Verkostungszeiten. Was sie bieten, gibt es nicht im Vorbeigehen. Es geht um Vertiefung. Ums Dranbleiben. Um liebevolle Beziehungspflege mit sich selbst. Und mit Gott.

## reflexion & einkehr

### Einzelexerzitien in der Gruppe

Mein Leben mit Gottes Augen bestaunen lernen

Sr. Ruth Meili CCR



Kurs 26-240

Fr 02.01. (15 Uhr) – Do 08.01. (10 Uhr)

Kursgebühr 210 €

U/V Haus St. Michael 585 €

Kurs 26-241

Mo 01.06. (15 Uhr) – So 07.06. (10 Uhr)

Kursgebühr 210 €

U/V Haus St. Michael 585 €

Kurs 26-242

Mo 31.08. (15 Uhr) – So 06.09. (9 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 180 €\*

Kursgebühr (regulär) 210 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 240 €\*

U/V Haus St. Michael 585 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Kurs 26-243

Mo 07.12. (15 Uhr) – So 13.12. (9 Uhr)

Kursgebühr 210 €

U/V Haus St. Michael 585 €

Einzelexerzitien bieten einen wohlthuenden Rahmen, ganz bei mir zu sein, das eigene Leben vor Gott neu zu sehen und vor ihm zur Sprache zu bringen. Hilfreich sind die Zeiten durchgängigen Schweigens, um die innere Stimme der Seele und des Herzens wieder neu wahrzunehmen und wertzuschätzen. In dieser Zeit wird durch die Leibarbeit eine neue offene Beziehung zum eigenen Leib gefunden und gelebt. Geborgen und gehalten sind diese Tage in biblischen Texten, die die Gottesbeziehung klären, vertiefen und reifen lassen in der Stille, in persönlichen Gebetszeiten und durch begleitende Gespräche. Gerahmt sind alle unsere

Kurse durch die Gebetszeiten und Gottesdienste der  
Communität.

Wir bitten Sie, vor Anmeldung telefonisch Kontakt  
zu Sr. Ruth Meili CCR aufzunehmen: 09323 / 32 157.

## Übungen der Stille

Eine Auszeit im Kloster für Nichtgläubige,  
Nichtkirchliche, Andersgläubige und Suchende

Alexandra Pook,  
Michael N. Schenk

Kurs 26-244

Mo 23.03. (18 Uhr) – Fr 27.03. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 299 €

U/V Haus St. Michael 395 €



Hineingehen in die Stille. Einen Blick von oben auf das  
eigene Leben werfen, sich neu orientieren, tiefer fragen.  
Ziele suchen, Sehnsüchte wagen, präsent werden, innere  
Freiheit und Gelassenheit finden. Vielleicht auch neuen  
Mut, Vertrauen, Hoffnung, Verwandlung.

Eine Auszeit vom Alltag und doch mitten im (eigenen)  
Leben. Mit klassischen Formen und Ritualen, die sich  
über Jahrhunderte in sog. Exerzitien (= geistliche Übungen)  
bewährt haben, die zum Anhalten einladen und  
Halt geben, die Menschen berühren und da sein lassen,  
ganz gleich, was sie glauben und nicht glauben.

Durchgängiges Schweigen, Meditation, mehrstim-  
miges Singen, Körperarbeit, Auseinandersetzung mit  
biblischen Texten. Möglichkeit zur Teilnahme an den  
gesungenen Gebetszeiten der Communität in der  
Klosterkirche, Möglichkeit zur persönlichen Begleitung  
in täglichen Einzelgesprächen. Die Bereitschaft, sich auf  
einen inneren Prozess, die Gruppe, das Schweigen und  
auf geistliche Inhalte einzulassen, wird vorausgesetzt.

## Einzelexerzitionen im Sommer

Das Leben neu ausrichten

Prof. Dr. Dr. Paul Imhof,

Leibarbeit: Stephanie Imhof (Kurs 245 & 246),

Maria Reichel (Kurs 249)

Kurs 26-245

Mo 27.07. (18 Uhr) – So 02.08. (13 Uhr)

Kursgebühr 349 €

U/V Haus St. Michael 595 €

Kurs 26-246

Mo 03.08. (18 Uhr) – So 09.08. (13 Uhr)

Kursgebühr 349 €

U/V Haus St. Michael 595 €

Kurs 26-249

Mo 10.08. (18 Uhr) – So 16.08. (13 Uhr)

Kursgebühr 349 €

U/V Haus St. Michael 595 €

Exerzitionen bieten Raum und Zeit, das eigene Leben neu auf Gott hin auszurichten, aus der eigenen Mitte heraus zu leben und neue Freiheit zu gewinnen. In der Auseinandersetzung mit dem Leben Jesu kommt das eigene Leben zur Sprache. Im Versuch, meine Realität mit ihren Licht- und Schattenseiten vor Gott zu stellen, kann die innere Freiheit erwachsen, sich von leidbringenden Fixierungen zu lösen. So können noch nicht gelebte Ressourcen, Charismen und Begabungen zur Wirkung kommen. Im Wirkfeld des Geistes können aus der Beziehung zu Jesus Christus heraus heilsame Entscheidungen für den Alltag gefunden werden. Gebet, durchgehendes Schweigen, Bibelbetrachtungen, angeleitete Leibarbeit, Erholung, Gottesdienste und das tägliche Gespräch mit der begleitenden Person unterstützen den Prozess inneren Wachstums.

## Schweige- und Wanderexerzitionen

Unterwegs mit den „Ich-bin-Worten“

Alexander Brodt-Zabka,

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR



Kurs 26-247

Mo 24.08. (18 Uhr) – Sa 29.08. (13:30 Uhr)

Kursgebühr 239 €

U/V Haus St. Michael 467 €

Diese Tage der Exerzitien laden dazu ein, innerlich zur Ruhe kommen, Luft zu holen und sich neu aus- und aufzurichten. Zeiten des Gebets und der Meditation wechseln sich ab mit Körpergebet, ausgedehnten Spaziergängen in der wunderbaren Natur des Schwanbergs und einer Tageswanderung in die nähere Umgebung. Impulse zu den sieben „Ich-bin-Worten“ aus dem Johannes-evangelium werden uns in diesen Tagen begleiten. Ob im geistlichen Austausch auf den Wegen innerhalb der Gruppe oder im persönlichen Begleitgespräch besteht die Möglichkeit, den eigenen Standort zu bestimmen. Eingebunden sind unsere Tage durch die Gebetszeiten der Communität.

## **Kontemplative Exerzitien – Grieser Weg**

Einfaches Dasein vor Gott

Br. Dr. Antonius Kuckhoff OSB,

Dr. Eliza Bleher

Kurs 26-248

Mo 16.11. (18 Uhr) – So 22.11. (13 Uhr)

Kursgebühr 319 €

U/V Haus St. Michael 595 €



Kontemplative Exerzitien führen behutsam in die innere Wahrnehmung und in das einfache Dasein vor Gott. Wir werden aufmerksam und wach für das, was um uns herum und in uns geschieht. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns dabei führen. Elemente dieser Tage sind: Durchgehendes Schweigen. Hinführung zum Jesusgebet (nach Franz Jalics SJ). Vier bis sechs Stunden Meditation über den Tag verteilt. Körperübungen und Spaziergänge in der Natur. Persönliche Begleitgespräche. Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Impulse zu Aspekten der Kontemplation. Wer sich für den Kurs anmeldet, sollte psychisch stabil und ernsthaft entschlossen sein, sich auf ganztägiges Schweigen einzulassen.





*„Ich entdeckte den Schwanberg 1980,  
mitten in der Glaubenskrise.*

*Vom Norden kommend, aus dem  
Siegerland, bin ich immer wieder  
mit meinem VW-Käufers auf der  
A3 daran vorbeigefahren.*

*Ich fand dort einen Glauben,  
der eine Schönheit und eine Würde  
hat, an der jeder teilhaben kann,  
der dorthin kommt.“*

**Eberhard Hadem, Ev. Pfarrer  
bei Nürnberg**



*„Mein Lieblingskloster! Hier erlebe  
ich benediktinische Spiritualität  
und Gastfreundschaft. Die Community  
bildet in ökumenischer Weite die  
spirituelle Mitte. In der wunderschönen,  
modernen Klosterkirche nehme ich gerne  
an den regelmäßigen Gebetszeiten  
der Schwestern teil.“*

**Monika Frieb-Preis, Oblatin der CCR**

frei  
ein  
un.



Feiern im Kloster – klingt komisch? Dann haben Sie vielleicht noch nicht im Evangelischen Kloster Schwanberg gefeiert. Feiern fassen wir weit. Es geht darum, das gottgeschenkte Leben zu feiern. Besondere Zeiten bewusst zu erleben. Das geht manchmal auch leise. Mit einem kurzen Dankgebet, zum Himmel geschickt: Danke, dass ich bin. Wir können aber auch laut feiern. Am Ostermorgen etwa. Also: Auf das Leben!

**klosterzeit**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *klosterzeit* mit Details und Buchungsoption.

## **Neue Kraft schöpfen**

Studium, Arbeit, Familie. Da ist oft dieses Gefühl: Der Tag hat nicht genug Stunden für das, was ich schaffen muss. Und doch: Gott hat die Ewigkeit ins Herz der Menschen gelegt. Das steht seit mehr als zweitausend Jahren im Predigerbuch. Klosterzeit kann heißen: der Ewigkeit im Herzen (wieder) auf die Spur kommen. So wird Klosterzeit vielleicht zur Feierzeit. Eine Feier der wiedergefundenen Zeit. Und von dem, was wirklich zählt.

### Komm und sieh!

Kloster auf Zeit für Studierende

Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR,  
Sebastian Kühnen,  
Sonja Sibbor-Heißmann



Kurs 26-301

Mo 23.03. (17 Uhr) – Fr 27.03. (11 Uhr)

Kursgebühr 125 € bis 185 € (nach Selbsteinschätzung)  
U/V Jugendhof nach Absprache

Du möchtest Ruhe finden, durchatmen und Kraft tanken vor Semesterbeginn und kommenden Prüfungen? Entdecke das Evangelische Kloster Schwanberg – einen Kraftort. Die besondere Atmosphäre des Schwanbergs wird durch das geistliche Leben der Communität Casteller Ring und die Topografie geprägt.

Die Schwestern der Communität leben als evangelische Benediktinerinnen in einer klösterlichen Gemeinschaft, die auf Lebenszeit ausgerichtet ist. Finde im Kloster auf Zeit neue Energie und lass dich von der spirituellen Tiefe dieses besonderen Ortes inspirieren.

Zu den Gebetszeiten und Gottesdiensten in der St. Michaelskirche sind alle herzlich eingeladen!

Eintauchen in den Klösterrhythmus, Kopf und Herz wieder frei bekommen für den eigenen Lebensweg und das individuelle Lebensgespräch mit Gott.

Folgende Elemente wirst Du erleben:

- Benediktinisches Tagzeitengebet
  - Meditation
  - Bewegte Bibelarbeit „body:move & soul“
  - Nachdenken über eigene Überzeugung und Glaubenshaltungen „Mein kleines Evangelium“
  - Zeiten für dich und Zeiten in Gemeinschaft
  - Möglichkeit zum Einzel-/Begleitgespräch
- ... und alles umgeben von der wunderbaren Natur auf dem Schwanberg.

## Komm und sieh!

Kloster auf Zeit intensiv

Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR,  
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Kurs 26-302

Di 28.07. (17 Uhr) – So 02.08. (10 Uhr)

Kursgebühr & U/V Schloss nach Absprache



Kloster auf Zeit intensiv ist ein offenes Angebot für Frauen auf der Suche. Es ist Raum und Zeit, intensiv nach der eigenen Berufung zu fragen, der ureigenen Lebens- oder auch Sehnsuchtsspur nachzugehen. Dazu teilen Sie mit den Schwestern den Lebensrhythmus von ora et labora (bete und arbeite), lernen die Community näher kennen und bekommen Anregungen zur persönlichen Auseinandersetzung. In einer kleinen Gruppe von maximal sieben Frauen bewohnen Sie für diese Zeit den Südflügel des Schlosses im Kloster Schwanberg.

## Mitleben im Südflügel

Kloster auf Zeit

Im Südflügel des Schlosses können Frauen für einen miteinander vereinbarten Zeitraum unseren Lebensrhythmus mitleben. Stundengebete und Gottesdienste sowie achtsame Arbeit strukturieren den Tag (ora et labora). Es gibt Zeit für eigene Gestaltung, für Begleitgespräche, für die Natur, ...

## Nähere Informationen und Kontakt

Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon 09323-32 125

E-Mail [suedfluegel@schwanberg.de](mailto:suedfluegel@schwanberg.de)

## **Mitleben im Haus St. Michael**

### **Projekt FreiRAUM**

Das Projekt FreiRAUM im Einkehrhaus St. Michael bietet die Möglichkeit für eine spirituelle Auszeit im benediktinischen Rhythmus von ora et labor (Gebet und Arbeit).

Die geschützte Atmosphäre des Hauses lädt ein zu Stille und Meditation. Sie können als mithelfender Gast kommen oder im FreiRAUM eine persönliche Studien- oder Auszeit verbringen. Auch Geistlich Begleitung ist auf Anfrage möglich.

### **Nähere Informationen und Kontakt**

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR, Bildungsreferentin

*Telefon* 09323-32 184

*E-Mail* bildungsreferentin@schwanberg.de

### **Kontemplationsabend**

Herzliche Einladung zu unseren Kontemplationsabenden jeweils montags um 19.45 Uhr bis 21 Uhr in die St. Michaelskapelle im Evangelischen Kloster Schwanberg – außer an Feiertagen und in den bayerischen Schulferien. Kontemplation ist eine christliche Form des Gebets im Schweigen. Es ist eine Übung des Loslassens und gleichzeitig ein sich einlassen in den eigenen Wesensgrund, um dort Gott in tiefer Weise zu erfahren.

Wir sitzen zweimal 20 Minuten, dazwischen üben wir das meditative Gehen. Der Abend lädt Anfänger:innen und Geübte ein, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Schwestern der Communität Casteller Ring u.a.

### **Nähere Informationen und Kontakt**

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR, Bildungsreferentin

*Telefon* 09323-32 184

*E-Mail* bildungsreferentin@schwanberg.de



**annderszeit**





Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *anderszeit* mit Details und Buchungsoption.

## **Gemeinsam besondere Momente erleben**

Es gibt Tage, die sind anders. Da verdichtet sich alles. Verzweifeln. Sehnen. Hoffen. Jubeln. Das ganze Leben. Und darüber hinaus. Im Christentum sind es die Kar- und Ostertage. Leben, Leiden und Auferstehung Jesu Christi. Das hat mit uns zu tun. Deshalb gehen wir die Tage bewusst gemeinsam. Gehen Sie mit? Ganz anders, aber auch besonders: der Jahreswechsel. Zusammen hinübergehen in ein neues Jahr.

## Kar- und Ostertage

Ein Weg der Verwandlung vom Tod ins Leben

Schwestern der Communität Casteller Ring,  
Schwanbergpfarrerin Esther Zeiher

Kurs 26-304

Do 02.04. (14:30 Uhr) – Mo 06.04. (10 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 120 €\*  
Kursgebühr (regulär) 150 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 180 €\*  
U/V Schloss 480 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Kurs 26-305

Do 02.04. (14:30 Uhr) – Mo 06.04. (10 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 120 €\*  
Kursgebühr (regulär) 150 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 180 €\*  
U/V Haus St. Michael 404 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

In bergender Gemeinschaft begehen wir den Weg Jesu durch Höhen und Abgründe: vom Festgottesdienst mit Fußwaschung über den Kreuzweg und die Todesstunde, in der nichts bleibt als die Dornenkrone. Am Karsamstag ist Zeit zum Gehen in der Natur, für be-Sinnliche Angebote und nächtliches Wachen in der stillen Kirche. Mit Osternacht, Osterfrühstück und einem Stationenweg über den Schwanberg schwingen und singen wir uns hinein in die Freude am neuen Leben. Herzlich gelacht wird beim bunten Osterabend, am Ostermontag noch einmal kräftig gesungen und gefeiert. – So kann man gestärkt und getrost wieder auf die eigenen Wege durch Höhen und Tiefen im Leben gehen.

## Gemeinsamer Jahreswechsel

Rückblick, Aufbruch und Segen

Schwestern der Communität Casteller Ring,  
Schwanbergpfarrerin Esther Zeiher

Kurs 26-310

Mi 30.12.26 (18 Uhr) – Sa 02.01.27 (10 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 100 €\*

Kursgebühr (regulär) 130 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 160 €\*

U/V Schloss 356 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Kurs 26-311

Mi 30.12.26 (18 Uhr) – Sa 02.01.27 (10 Uhr)

Kursgebühr (ermäßigt) 100 €\*

Kursgebühr (regulär) 130 €

Kursgebühr (Schwanberg-Engel) 160 €\*

U/V Haus St. Michael 302 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in diesen Tagen  
das alte Jahr rückblickend, fragend und dankend  
zu verabschieden und das Neue erwartungsvoll zu  
begrüßen. In gottesdienstlicher Gemeinschaft feiern  
wir zur Mitternacht den Übergang und können uns  
für das neue Jahr einen persönlichen Segen  
zusprechen lassen.

**familienzeit**



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie alle Kurse der Kategorie *familienzeit* mit Details und Buchungsoption.

## **Herzenszeit mit Herzensmenschen**

Familien sind heute so vielfältig wie schon zu biblischen Zeiten. In die eigene wird man einfach hineingeboren. Andere familiäre Bande knüpfe ich bewusst. Werde Patin oder Pate. Heirate vielleicht. Werde Mama oder Papa, vielleicht Oma oder Opa. Unsere Kurse richten sich an alle, die sich Zeit nehmen wollen für die Familie. "Quality time" mit Herzensmenschen im Evangelischen Kloster Schwanberg. Umgeben von schönster Natur und, für eine Weile, dem Alltag enthoben.

### Kar- und Ostertage Jugendhof

Schwestern der Communität Casteller Ring,  
Schwanbergpfarrerin Esther Zeiher

Kurs 26-303

Do 02.04. (15 Uhr) – Mo 06.04. (10 Uhr)

Kursgebühr Familie (2 Erwachsene + 2 Kinder)

- Ermäßigt 90 €\*  
- Regulär 120 €

- Schwanberg-Engel 150 €\*  
Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 59 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 29 €  
U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 291 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 203 €  
U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 136 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Schokohasen und bunte Eier machen noch kein Ostern!  
Wenn Ihr das auch so seht, laden wir Euch ein, gemeinsam mit anderen Familien die Kar- und Ostertage zu feiern. Wir wollen den Weg, den Jesus von Gründonnerstag an gegangen ist, mitgehen und begreifen. Die einzelnen Tage gestalten wir entsprechend der Stimmung, die zum Tag passt. Der aufregende Donnerstag mit Fußwaschung, Mahl und Verrat, der hoffnungslose Freitag mit Kreuzweg, der lange Samstag, an dem sich jeder die Frage stellt „Das kann doch nicht wahr sein“ und sich ablenken möchte und dann der Sonntag, der zur hellen Freude wird und zur Hoffnung, dass das Leben stärker ist als der Tod.

## Großeltern-Enkel-Wochenende

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR



Kurs 26-312

Fr 10.04. (18 Uhr) – So 12.04. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 19 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 129 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 97 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 65 €

Ein Enkel-Großeltern-Wochenende ist etwas ganz Besonderes. Kinder genießen die Zeit allein mit Oma und Opa, denn Großeltern sehen vieles einfach gelassener. Ein Wochenende für die ganze Familie:

- Für die Kinder bedeutet es Ferien vom Alltag und den Genuss besonderer Aufmerksamkeit.
- Für die Großeltern bietet sich die Möglichkeit, intensiv Zeit mit den Enkeln zu verbringen.
- Für die Eltern bedeutet ein Enkel-Großeltern Wochenende, endlich einmal Zeit für sich zu haben.

Wir werden miteinander spielen, basteln, singen, beten, lachen und viel Zeit in der Natur verbringen. Gönnen Sie sich und Ihren Enkelkindern ein gemeinsames Wochenende mit anderen Kindern und Großeltern.

## Mutter-Tochter-Wochenende XL

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Kurs 26-313

Do 30.04. (18 Uhr) – So 03.05. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 19 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 194 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 145 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 97 €

Raus aus dem Alltag, rein in die Auszeit! Vieles, was im Alltag zu Stress, Hektik und Auseinandersetzungen beiträgt, kommt hier gar nicht vor. Mütter haben den Kopf frei, können entspannt Zeit mit ihren Töchtern verbringen, sich mit anderen Frauen

austauschen und haben Raum für sich selbst. Bei Spielen, Kreativangeboten, Wellness, Naturerlebnissen, Zeit mit Gott und vielem mehr ist für jede etwas dabei. So wird dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis und bereichert und stärkt die Beziehung zueinander.

## **Kräuter-Hexen-Wochenende**

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR



Kurs 26-314

Fr 03.07. (18 Uhr) – So 05.07. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 19 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 129 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 97 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 65 €

Die vollständige Kursbeschreibung zu diesem Angebot finden Sie online.

## **Sommerfreizeit für Familien**

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Kurs 26-315

Mo 10.08. (18 Uhr) – So 16.08. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener 99 €

Kursgebühr Kind (9-15 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-8 Jahre) 29 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 386 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 290 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 194 €

Zusammen mit anderen Familien jeder Zusammensetzung, auch mit Kindern mit Behinderungen, wollen wir den Sommer, die Schöpfung und das Leben genießen. Neben geistlichen Impulsen sowie kreativen, spielerischen und geselligen Angeboten bleibt viel Zeit füreinander. Es gibt viele Programmangebote für Kinder und Jugendliche. Die Erwachsenen können in dieser Zeit eigens für sie gestaltete Angebote wahrnehmen oder einfach mal „die Seele



baumeln lassen“. Singen am Lagerfeuer, ein Ausflug oder gemeinsames Grillen gehören natürlich dazu.

## **Vater/Mutter-Kind-Wochenende**

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Kurs 26-316

Fr 11.09. (18 Uhr) – So 13.09. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 19 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 129 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 97 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 65 €

Die vollständige Kursbeschreibung zu diesem Angebot finden Sie online.

## **Paten-Wochenende**

Für Patenkinder ab 10 Jahren

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Kurs 26-317

Fr 02.10. (18 Uhr) – So 04.10. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 19 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 129 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 97 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 65 €

Wenn Du mit Deiner Patentante oder Deinem Patenonkel etwas Besonderes erleben möchtest, dann kommt zusammen zum Paten-Wochenende auf den Schwanberg! Dieses Wochenende bietet euch die Möglichkeit, mal wieder Zeit miteinander zu verbringen, euch auszutauschen, gemeinsam kreativ zu werden und neue Wege zu entdecken, um miteinander euren Glauben zu leben und zu feiern. Schenkt Euch gemeinsam eine unvergessliche Zeit auf dem Schwanberg!

## Oma-Opa-Enkel-Ferien

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR



Kurs 26-318

Fr 06.11. (18 Uhr) – So 08.11. (13 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-15 Jahre) 19 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 129 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 97 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 65 €

Enkelkinder sind ein wunderbares Geschenk und Oma oder Opa zu sein, ist einfach super und hält jung! Gemeinsam mit den Enkelkindern können Sie es genießen, einmal nicht funktionieren zu müssen, sondern einfach nur zu sein und sich wieder auf die wunderbaren Dinge des Lebens zu konzentrieren wie Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten, Kinderlachen, Sonnenstrahlen, Regentropfen... Ferientage auf dem Schwanberg für Großeltern und Enkelkinder bedeuten: miteinander spielen, basteln, singen, beten und Zeit in der Natur verbringen. Fernab vom Alltag, in fröhlichem Beisammensein, vertieft sich durch gemeinsame Erlebnisse die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln.

## Jahreswechsel im Jugendhof

Schwestern der Communität Casteller Ring,  
Schwanbergpfarrerin Esther Zeiher

Kurs 26-309

Mi 30.12.26 (18 Uhr) – Sa 02.01.27 (10 Uhr)

Kursgebühr Erwachsener (ab 16 Jahre)

- Ermäßigt 70 €\*

- Regulär 100 €

- Schwanberg-Engel 130 €\*

Kursgebühr Kind (9-15 Jahre) 49 €

Kursgebühr Kind (3-8 Jahre) 29 €

U/V Jugendhof Erwachsener (ab 16 Jahre) 210 €

U/V Jugendhof Kind (9-15 Jahre) 146 €

U/V Jugendhof Kind (3-8 Jahre) 97 €

*\*Info zu Ermäßigungen & Schwanberg-Engel-Preis  
s. Seite 10*

Wir laden euch herzlich ein, mit uns in diesen Tagen das alte Jahr rückblickend, fragend und dankend zu verabschieden und das neue erwartungsvoll zu begrüßen. In gottesdienstlicher Gemeinschaft feiern wir zur Mitternacht den Übergang und können uns für das neue Jahr einen persönlichen Segen zusprechen lassen.





*„Im Jahr 2025 Jugendlichen eine Fahrt in ein Kloster anzubieten, scheint auf den ersten Blick nicht für jedermann naheliegend. Da ich selbst als Schülerin bereits eine Woche auf dem Schwanberg verbringen durfte, war es mir jedoch ein Anliegen auch meinen Schülerinnen und Schülern diesen Erfahrungsraum zu öffnen. Das Interesse und die Anmeldezahlen aus den Religions- und Ethikkursen des 10. Jahrgangs war überraschend hoch; es zeigt sich also auf Schülerseite durchaus ein Bedürfnis, einen Ort aufzusuchen, an dem ganz bewusst Fragen der Orientierung und eigenen Lebensführung im Zentrum stehen - gerade im Jahr 2025. Durch u. a. das achtsame Mitarbeiten im Klostergarten, die Einführung in die christliche Meditation und die Teilnahme an einem Taizé-Gottesdienst konnten wir den Klosteralltag miterleben. Die Schülerinnen und Schüler haben sich auf der Anlage und in den Räumlichkeiten des Jugendhofes wohlfühlt; einen besonderen Abschluss fand unsere Zeit bei einem gemeinsamen Lagerfeuer mit Stockbrot am letzten Abend. Von dem Moment des ersten Vorbereitungstreffens in der Schule bis hin zur Abschlussrunde im Kloster erlebten wir eine bereichernde, berührende und beruhigende Auszeit auf dem Schwanberg. Wir danken der Schwesterngemeinschaft für ihre Gastfreundschaft und kommen gerne wieder!“*

**Amrei Carolin Plewka, Lehrerin  
Albert-Schweitzer-Schule Kassel**

# Möglichkeiten der Einzelbegleitung

## Seelsorge

Einzelne Schwestern der Communität Casteller Ring und die Schwanbergpfarrerin sind nach Absprache zu seelsorgerlichem Gespräch bereit. Wenden Sie sich bitte bei Bedarf an die Mitarbeiter:innen der Rezeption.

## Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung meint das regelmäßige Gespräch mit einer Begleiterin über den persönlichen Weg mit Gott. Ausgangspunkt Geistlicher Begleitung ist die Sehnsucht des Menschen nach einem „Mehr“ an Leben. Ziel ist es, das eigene Leben mehr auf Gott hin auszurichten und die persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen.

### Nähere Informationen und Kontakt

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR, Bildungsreferentin

*Telefon* 09323-32 184

*E-Mail* bildungsreferentin@schwanberg.de

## Einzelexerzitien

Einzelexerzitien helfen, die Beziehung zu Gott, zu sich selber und zu anderen zu klären. Sie ermöglichen einen Raum, in dem die Liebe wachsen und sich entfalten kann. Elemente: tägliche Gebetszeiten und Hilfen zum persönlichen Beten, durchgehendes Schweigen und regelmäßiges Begleitgespräch.

Wenn Sie einen individuellen Termin für Einzelexerzitien vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter:innen der Rezeption oder nehmen Sie direkt Kontakt mit einer der Exerzitienbegleiter:innen auf.

### Nähere Informationen und Kontakt

Mitarbeiter:innen der Rezeption

*Telefon* 09323-32 128

*E-Mail* rezeption@schwanberg.de

## **Exerzitienbegleiter:innen**

Sr. Ruth Meili CCR

*Telefon* 09323-32 157

*E-Mail* sr.ruth@schwanberg.de

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR, Bildungsreferentin

*Telefon* 09323-32 184

*E-Mail* bildungsreferentin@schwanberg.de

## **Leib- und Atemtherapie**

Eine Arbeitsweise der Initiatischen Wegbegleitung nach Dürckheim und Graubner ist die Leib- und Atemtherapie. Sie verbindet Spiritualität und achtsame Körperarbeit. In Übung, Behandlung und Gespräch können Spürbewusstsein entwickelt und eigene Ressourcen entdeckt werden.

### **Nähere Informationen und Kontakt**

Sr. Ingrid Tabea Lutz CCR

*Telefon* 09323-267 99 46

## **Geführtes Zeichnen (Einzelbegleitung)**

Das Geführte Zeichnen ist eine Übungsform der Initiatischen Wegbegleitung, die von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus begründet wurde. Mit beiden Händen und geschlossenen Augen zeichnend (Kreide auf Papier) kommen wir zunehmend mit uns selbst in Berührung, lassen uns von unserem Inneren führen und können so Wesentliches zum Ausdruck bringen.

### **Nähere Informationen und Kontakt**

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR, Bildungsreferentin

*Telefon* 09323-32 184

*E-Mail* bildungsreferentin@schwanberg.de

# Flexible Module

## Module für Ihre Tagung

Der Schwanberg als Ort mit Abstand zum Alltag, Naturnähe und spiritueller Atmosphäre bietet eine besondere Chance z. B. zur Konzeptentwicklung für Gruppen und Organisationen.

Gern unterstützen wir Sie nach unseren Möglichkeiten mit einzelnen Modulen, z. B.:

- Kirchenführung
- Einführung in das Stundengebet / Psalmensingen
- Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Benediktinische Impulse

## Für Schulklassen, Jugendgruppen und Familien

haben wir besondere Angebote, z. B.:

- Kennenlerntage (besonders für 5. Klassen)
- Tage der Orientierung – Besinnungstage (ab 7. Klasse)
- Kurs mehrWERT Demokratie

## Hinweis

Gruppen, die sich im Kontext kirchlicher oder diakonischer Einrichtungen anmelden, gewähren wir preislich besondere Konditionen.

Stöbern Sie einfach durch unsere Angebote.

## Nähere Informationen und Kontakt

Mitarbeiter:innen der Rezeption

*Telefon* 09323-32 128

*E-Mail* [rezeption@schwanberg.de](mailto:rezeption@schwanberg.de)





# Communität Casteller Ring

Wir sind eine Gemeinschaft von 30 Frauen, die in der Evangelisch-Lutherischen Kirche als Ordensgemeinschaft unter der Regel des Hl. Benedikt lebt. Nach der Gründung 1950 in Castell ist heute der Schwanberg in Unterfranken unsere Heimat. Das benediktinische Leben ist unsere Antwort auf Gottes Ruf, der in das je persönliche Leben hineingesprochen hat. Benedikt beschreibt das monastische Leben als eine wahrhaftige Suche nach Gott. Und so prägt Gott und seine Gegenwart im biblischen Wort und Sakrament die Mitte unseres persönlichen und gemeinschaftlichen Lebens. Die täglichen vier Gebetszeiten und die drei wöchentlichen Abendmahlsgottesdienste in unserer St. Michaelskirche geben unserem Leben Struktur und Tiefe. Wir erfahren Gottes liebende und aufrichtende Gegenwart in Brot und Wein, im betenden Singen und im Hören auf sein Wort.

In diese lebendige Atmosphäre laden wir alle ein, die den „heiligen“ Berg besuchen, an Tagungen teilnehmen, als Einzelgast Stille und Erholung suchen, Begleitung wünschen, mithelfen oder ein Stück Weg mit uns gehen. Gastfreundschaft Gottes, geistliche Begleitung und Seelsorge geschieht auch in der Begleitung von Trauernden, die ihre Angehörigen oder Freunde im Evangelisch-Lutherischen FriedWald beisetzen, und in unserem Klosterladen beim Schmökern und Reden. Wir Schwestern leben in einem guten Rhythmus von Gebet und Arbeit, teilen unseren Alltag und begleiten einander in Krankheit, Behinderung und im Sterben. So geben wir Zeugnis vom Reichtum Gottes mitten in dieser Welt, damit „in allem Gott verherrlicht werde“ (RB 57,9). Der Prozess des Hineinwachsens in unsere Gemeinschaft umfasst mindestens fünf Jahre und vollzieht sich in den Stufen Postulat – Noviziat – Bindung auf Zeit – Profess (Bindung auf Lebenszeit).

## **Nähere Informationen und Anfragen**

Sr. Ursula Teresa Buske CCR, Priorin der Communität

*Telefon* 09323-32 350

*E-Mail* [priorat@schwanberg.de](mailto:priorat@schwanberg.de)

## **Oblatinnen und Oblaten der CCR**

Oblatinnen und Oblaten sind Frauen, Männer und Ehepaare, die – mitten in der Welt – der Communität Casteller Ring und ihrer Spiritualität besonders verbunden sind und an deren Gebet und Auftrag nach ihren Möglichkeiten teilnehmen. In ihrem je eigenen Leben, an ihrem je eigenen Ort versuchen sie, hörend dem Wort Gottes in der Heiligen Schrift zu folgen, täglich dem Lob Gottes in besonderer Weise Raum zu geben, im Alltäglichen Seine Gegenwart wahrzunehmen und sich in Kirche und Gesellschaft einzubringen. Unterstützt von den Weisungen der Regel des Hl. Benedikt wagen Sie Hingabe an Christus und Offenheit, die Geschehnisse des täglichen Lebens als Liebeshandeln Gottes zu erahnen.

Die Oblatinnen und Oblaten bilden mit den Schwestern der Communität zusammen eine Weggemeinschaft, die in Fürbitte und Begegnung einander stärkt, umeinander weiß und einander begleitet. Sie unterstützen die Schwestern nach ihren Möglichkeiten und mit ihren Gaben in Gebet und Arbeit.

Jede und jeder kann sich auf den inneren Weg einlassen, Oblate/Oblatin zu werden. Voraussetzung ist eine besondere Zuneigung zur Communität, ihrem Leben und Beten, ihrem Auftrag und ihrem Dienst auf dem Schwanberg. Dann geben Oblatinnen und Oblaten der lebendigen Sehnsucht nach geistlicher Vertiefung, nach der Gegenwärtigkeit Gottes Raum und Zeit. Sie haben die Bereitschaft, in wachsender Verbundenheit den Weg zur Oblation klärend zu gehen und sich in einem Versprechen an den geistlich-benediktinischen Weg der Communität Casteller Ring verantwortlich zu binden. Sie treffen sich verbindlich zwei- bis dreimal im Jahr zu einem thematischen Wochenende auf dem Schwanberg.

### **Nähere Informationen und Anfragen**

Sr. Ruth Meili CCR

*Telefon* 09323-32 157

*E-Mail* sr.ruth@schwanberg.de

# Zu Gast im Evangelischen Kloster Schwanberg

## Gästehäuser

### Haus St. Michael – das stillere Haus

Das Haus St. Michael ist unser Meditations- und Exerzitenhaus auf dem Schwanberg. Es liegt zwischen Kirche und Ordenshaus. Die besondere Atmosphäre des Hauses, verschiedene Meditationsräume und der Garten, sowie geschützte Orte und Zeiten des Schweigens laden zur inneren Einkehr ein. Für Einzelgäste und Gruppen, die Stille suchen, stehen im Haus 24 Einzelzimmer sowie unterschiedliche Seminar- und Gruppenräume und eine Cafeteria zur Verfügung.

### Schloss Schwanberg – Tagungsstätte

Im historischen Gebäude von Schloss Schwanberg stehen für Gruppen und Urlaubsgäste 24 Einzel- und 26 Doppelzimmer zur Verfügung.

Unsere Seminar- und Aufenthaltsräume bieten Platz für Plenums- und Kleingruppenarbeit, für Festveranstaltungen, für Workshops, für Chorproben und Konzerte und für Meditation.

Moderne Tagungstechnik steht zur Verfügung.

Nach kreativer Arbeit können Sie den Tag in einem unserer gemütlichen Aufenthaltsräume bei einem Glas fränkischen Wein ausklingen lassen.

### Jugendhof Schwanberg

Der Jugendhof Schwanberg ist ein Tagungs- und Gästehaus für Kinder, Jugendliche und Familien. Entstanden in Kooperation mit dem Schullandheimwerk Unterfranken, wird er von Schulklassen als Schullandheim genutzt.

Darüber hinaus bietet der Jugendhof Raum für Ferien- und Wochenendfreizeiten, Tagungen, Familientreffen und Einkehrtage. Er kann auch von Urlaubsgästen genutzt werden.

Aufgeteilt in vier Bungalows stehen 64 Betten in Vierbettzimmern und 8 Betten in Zweibettzimmern (für Betreuer:innen), jeweils mit Stockbetten zur Verfügung.

Je zwei Bungalows sind mit einem Gemeinschaftsraum miteinander verbunden. In einem der beiden Gemeinschaftsräume ist eine Küche vorhanden, so dass kleinere Gästegruppen (bis 18 Personen) sich auch selbst versorgen können. Zum Jugendhof gehört das ehemalige Schulgebäude, in dem sich zielgruppengerechte Seminarräume befinden.

### **Zu Gast im Südflügel – Kloster auf Zeit**

Der Südflügel ist unser Gästetrakt für Kloster auf Zeit. Hier können Sie im Rhythmus von ora et labora (bete und arbeite) eine Auszeit vom Alltag nehmen und wieder zu sich kommen. Wir freuen uns, wenn sich Frauen für eine kürzere oder längere Zeit auf unseren Lebensrhythmus einlassen und ein Stück ihres Weges mit uns gehen.

### **Aufenthalt für Menschen mit Behinderung**

Aufgrund der historischen Bausubstanz sind das Schloss und Haus St. Michael leider nicht barrierefrei. Bei entsprechenden Einschränkungen klären Sie bitte mit der Rezeption, ob eine Anmeldung möglich ist. Der gesamte Jugendhof ist für Menschen mit Beeinträchtigungen problemlos nutzbar.

### **Gebetszeiten und Gottesdienste**

Unser Kursprogramm ist eingebunden in den guten Rhythmus der Gebets- und Gottesdienstzeiten der Gemeinschaft Casteller Ring. In allen Gottesdiensten feiern wie die Eucharistie (das Abendmahl). Sie sind herzlich eingeladen!

#### **Gebetszeiten**

Morgengebet 6:30 Uhr

Mittagsgebet 12 Uhr

Abendgebet 18 Uhr (sonn- und feiertags 17 Uhr)

Nachtgebet 20 Uhr (entfällt am Dienstag und Sonntag)

#### **Sakramentsgottesdienste**

Sonntag 9 Uhr

Dienstag 19:30 Uhr

Freitag 6:30 Uhr (mit Angebot der persönlichen Segnung)

## **Tischzeiten und Verpflegungswünsche**

Frühstück 8-9 Uhr

Mittagessen 12:30 Uhr

Kaffee (Gruppen und Kurse) ab 14 Uhr

bei Kursanreise ab 15 Uhr

Abendessen 18:30 Uhr

Di, So und Feiertage 18 Uhr

## **Wichtiger Hinweis**

Wenn Sie eine krankheitsbedingte Sonderkost benötigen, dann vermerken Sie dies bitte bereits auf Ihrer Anmeldung oder melden Sie uns dies schriftlich bis spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise.

## **Vegetarisch – aber gerne!**

Mit unserer Ernährungsweise beeinflussen wir nicht nur unsere Gesundheit. Sie hat auch ökologische, ökonomische und soziale Auswirkungen. Daher ist uns eine nachhaltige Ernährung wichtig.

Bei einem Aufenthalt auf dem Schwanberg können unsere Gäste erleben, wie lecker und abwechslungsreich vegetarisches Essen sein kann. Im Haus St. Michael bieten wir ausschließlich vegetarische Kost an.

## **Schlosspark**

Zum Schloss Schwanberg gehört auch der Schlosspark, der von Graf Alexander zu Castell-Rüdenhausen in den Jahren 1919 bis 1921 im Reformgarten-Stil angelegt wurde.

Lange Jahre war der Park noch im Familienbesitz, bevor er 2006 in den Besitz des Geistlichen Zentrums Schwanberg e.V. überging. In den Jahren 2009 bis 2013 wurde die Anlage umfangreich saniert.

Neben den öffentlichen Führungen, werden weitere Führungen auf Anfrage angeboten. An der Rezeption kann ein Audioguide entliehen werden, mit dem dieses gartenarchitektonische Kleinod auf eigene Faust erkundet werden kann.

Informationen zu Führungen und Veranstaltungen im Schlosspark finden Sie unter:

[www.schlosspark.schwanberg.de](http://www.schlosspark.schwanberg.de)

## Bistro

Direkt neben der Rezeption finden Sie unser Bistro. Im Sofa des Grafen Radulf, an naturbelassenen Holztischen oder auf der Außenterasse mit Blick in die Weite können Sie Kaffee und Kuchen, Herzhaftes und andere Leckereien genießen (oder mitnehmen) und gleichzeitig Ihr Handy aufladen.

Nach rechtzeitiger Voranmeldung empfangen wir im Bistro gerne auch (Trauer-)Gruppen mit bis zu 40 Personen.

### Kontakt

*Telefon* 09323-32 590

*E-Mail* [bistro@schwanberg.de](mailto:bistro@schwanberg.de)



## Klosterladen der Community

Neben dem Forsthaus, gegenüber der Rezeption finden Sie unseren Klosterladen. Hier finden Sie ausgewählte geistliche Literatur, Schönes aus Werkstätten für Menschen mit Behinderung, Kunstkarten, Keramik aus der eigenen Töpferei sowie Klosterprodukte und Produkte aus fairem Handel. Für Ihre Pause und zu Ihrer Erfrischung halten wir SB-Kaffeevariationen, kalte Getränke und Eis bereit. Schauen Sie doch bei uns rein!

### Kontakt

*Telefon* 09323-2679945

*E-Mail* [klosterladen@ccr-schwanberg.de](mailto:klosterladen@ccr-schwanberg.de)



## Hinweis

Die Öffnungszeiten des Klosterladens und Bistro können je nach Jahreszeit variieren. Bitte informieren Sie sich vorab über die aktuellen Zeiten. Für Gruppen sind zusätzliche Öffnungszeiten auf Anfrage möglich!

# Organisation & Service

Liebe Gäste,  
wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Tagungen und Kursen, die Sie in diesem Programm beschrieben finden. Für weitere Auskünfte, die die Häuser und Veranstaltungen des Geistlichen Zentrums betreffen, stehen wir Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung:

## Rezeption

### Informationen und Kontakt

Telefon 09323-32 128

Fax 09323-32 116

E-Mail [rezeption@schwanberg.de](mailto:rezeption@schwanberg.de)

### Öffnungszeiten

Mo-Do 8:30 – 12 Uhr  
13 – 16:30 Uhr

Fr 8:30 – 12 Uhr  
13 – 17 Uhr

Sa 8:30 – 11 Uhr

Sonn-/Feiertag nur bei Anreise geöffnet!

## Anmeldung

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte die Möglichkeit auf unserer Website unter [kloster-schwanberg.de](http://kloster-schwanberg.de)



Möchten Sie sich schriftlich anmelden, senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

**Evangelisches Kloster Schwanberg -  
Geistliches Zentrum Schwanberg  
– Rezeption –  
Schwanberg 1+3  
97348 Rödelsee**

Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich!



## **Modus der Anmeldebestätigung**

Aus organisatorischen Gründen sollte Ihre Anmeldung zu unseren Kursen bis zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen. Bei freien Kapazitäten ist dies auch später noch möglich. Wenn die Mindestteilnehmendenzahl des Kurses nicht erreicht wird, behalten wir uns eine kurzfristige Absage oder Terminverschiebung vor. Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich, wenn Sie von uns eine Anmeldebestätigung erhalten. Diese schicken wir Ihnen, sofern uns Ihre Adresse vorliegt, per E-Mail. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Rücktrittsbedingungen.

## **Rücktrittsbedingungen**

Bei Rücktritt von Anmeldungen berechnen wir zwei Monate bis acht Tage vor Veranstaltungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 40 €. Ab sieben Tage vor Beginn werden 50 %, bei Rücktritt am Anreisetag 100% des Teilnehmerbeitrages (Kursgebühr und Unterkunft/Verpflegung) fällig.

Wir empfehlen Ihnen generell eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

## **Geschenkgutscheine**

Wenn Sie lieben Menschen eine besondere Freude machen möchten und ein sinnvolles Geschenk suchen, dann verschenken Sie besondere Tage zum Innehalten, Kraft schöpfen und Erholen auf dem Schwanberg. Wir bieten Ihnen schön gestaltete Gutscheine für einen konkreten Kursbesuch oder über einen von Ihnen bestimmten Betrag, so dass der/die Beschenkte den Aufenthalt frei wählen kann.

## **Nähere Informationen**

Mitarbeiter:innen der Rezeption

*Telefon* 09323-32 128

*Fax* 09323-32 116

*E-Mail* [rezeption@schwanberg.de](mailto:rezeption@schwanberg.de)

## **Kurs-Verlängerungstage**

Bei Anreise zu einem Kurs am Vortag und bei Abreise am Folgetag bieten wir Ihnen für diese Tage vergünstigte Übernachtungspreise an.

## **Zahlungsmodus**

Wenn Sie sich zu einem unserer Kurse angemeldet haben, schicken wir Ihnen ca. eine Woche vorher die Rechnung. Bitte überweisen Sie diese vor Kursbeginn. Bei Einzelgastaufenthalten zahlen Sie bei der Anreise bitte per EC-Karte, Kreditkarte oder in bar. Bei einer Übernachtung und einem Kurs im Jugendhof erhalten Sie die Rechnung nach dem Aufenthalt.

## **Wichtige Hinweise**

- Bei Fragen bzgl. Kursbelegung, Kursanmeldung, Unterkunft und Hausinformationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter:innen der Rezeption (Tel. 09323-32 128, E-Mail: [rezeption@schwanberg.de](mailto:rezeption@schwanberg.de)).
- Alle Kursangebote gehen von einer Teilnahme von Anfang bis Ende aus. Für nicht in Anspruch genommene Leistungen, z.B. in Folge verspäteter Anreise, vorzeitiger Abreise oder aus sonstigen, nicht von uns zu vertretenden Gründen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

## **Datenschutz**

- Wir behandeln Ihre Daten verantwortungsbewusst und entsprechend den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD).
- Wir erheben, verarbeiten und nutzen Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich für die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und für weitere Veranstaltungshinweise, soweit kein Widerspruch von Ihnen vorliegt.
- Ihre Daten werden von uns an Dritte nur weitergegeben, wie es zur sachgemäßen Durchführung der Veranstaltung/en bzw. nach gesetzlichen Vorgaben gestattet ist.



# Unsere Referent:innen

## **Peter Ackermann**

Heilpraktiker für Psychotherapie, Therapeut in Focusing (DFI) und integrativer Psychotherapie  
Kursangebot siehe Seiten 75, 81, 83

## **Sabine Baum**

Pädagogin, Enneagrammtrainerin  
Kursangebot siehe Seite 79

## **Dr. Elija Bleher**

Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin (GCL-SJ)  
Kursangebot siehe Seite 91

## **Alexander Brodt-Zabka**

Pfarrer, Studienleiter für Geistliches Leben im Amt für kirchliche Dienste in Berlin  
Kursangebot siehe Seite 90

## **Helge Burggrave**

International tätiger Komponist und Seminarleiter. Komposition von Oratorien, „Hagios“-Gesangszyklen u. a., Leiter des Kulturprojekts „Human“ zu den Menschenrechten. Ausgehend von der Kathedrale von Chartres seit 1996 Entwicklung einer umfangreichen Seminarartätigkeit mit dem Ziel einer lebendigen Spiritualität durch Gesang, Kontemplation und Kunst.  
Kursangebot siehe Seite 24

## **Gernot Candolini**

Labyrinthbauer und Buchautor  
Kursangebot siehe Seite 81

## **K. Giridharan**

Ingenieur, Yoga-Lehrer  
Kursangebot siehe Seite 78

## **Gabriele Haage**

Yoga- und Energie-Mentorin, Meditationsanleiterin und Spiritualin der Akademie St. Paul  
Kursangebot siehe Seite 75

**Bodhan Hanushevsky**

Kursangebot siehe Seite 81

**Prof. Dr. Dr. Paul Imhof**

Exerzitienmeister, Pfarrer i.E. der ELKB für theologische Fortbildung und Geistliche Begleitung

Kursangebot siehe Seiten 32, 90

**Stephanie Imhof**

Spiritualin, Ergotherapeutin, Leiterin des Institutes für Kommunikation und Spiritualität der ASP, Buchautorin

Kursangebot siehe Seiten 32, 90

**Prof. Dr. Eva-Maria Jäger**

Dipl. Psychologin, psych. Psychotherapeutin (VT), QiGong-Lehrerin (ASS), Lehraufträge an der LMU und Staatlichen Kunstakademie München, Professorin des Master-Studiengangs „Integrative Beratung“ an der Internationalen Hochschule Liebenzell

Kursangebot siehe Seite 84

**Georg Kerner**

Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ZNL), Biosphären-Guide im Pfälzerwald

Kursangebot siehe Seite 16

**Gertrud Kieserg**

Kontemplationslehrerin „Wolke des Nichtwissens“, Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK)

Kursangebot siehe Seite 67

**Petra-Maria Knell**

Meditationstanzpädagogin

Kursangebot siehe Seite 70

**Dr. Jürgen Körnlein**

Seit 2021 Stadtdekan in Nürnberg, von 2001 bis 2006 Schwanbergpfarrer. Mit einer Leidenschaft für Spiritualität, Gottesdienste ganz verschiedener Formen und die Begegnung mit Menschen.

Kursangebot siehe Seite 25

**Br. Dr. Antonius Kuckhoff OSB**

Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter  
Exeget, Noviziatsleiter, Kantor  
Kursangebot siehe Seiten 64, 91

**Sebastian Kühnen**

Hochschulpfarrer EHG Hochschule München,  
Tanztherapeut BTD  
Kursangebot siehe Seite 98

**Britta Laubvogel**

Dipl. Soz. Päd. Bildungsreferentin ekhn, Pilger-, Biographie-  
und Trauerbegleiterin, Glaubenskursleiterin  
Kursangebot siehe Seite 34

**Dr. Isolde Macho**

Theologin, Mediatorin, dialogisch-systemische Beraterin,  
zertifizierte Aufstellungsbegleiterin, Coach und Supervisorin,  
Traumaberaterin (PITT), Dozentin, Buchautorin  
Kursangebot siehe Seiten 71, 78

**Rebecca Martin**

Klassisch ausgebildete Sängerin (Mezzosopran) mit  
30 Jahren Erfahrung als hauptberufliche Opern- und  
Konzertsolistin, Gesangsdozentin an der Musikhochschule  
Nürnberg, Methoden u.a. Gewaltfreie Kommunikation (GfK)  
Kursangebot siehe Seite 22

**Doris Meißner**

Zertifizierte MBSR/Achtsamkeitslehrerin, Systemische Beratung  
und Coaching für Gewaltfreie Kommunikation nach  
Marshall Rosenberg, Lehrerin für Yoga und Waldbaden  
Kursangebot siehe Seite 72

**Markus Merz**

Gemeindepfarrer & Supervisor (DGSv), zert. Trainer  
Gewaltfreie Kommunikation (cnvc) & Anleiter in  
christlicher Meditation  
Kursangebot siehe Seite 42

**Johannes Messerer**

Pfarrer, Kontemplations- und Zenlehrer  
Kursangebot siehe Seite 63

**Dr. Réka Miklós**

Kirchenmusikerin und Musikpädagogin,  
Lektorin für Gregorianik an der Kunstuniversität Graz  
Kursangebot siehe Seite 26

**Barbara Mutschler**

Ehemalige Krankenschwester, langjährige Hospizbegleitung, Heilpraktikerin, tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie DGKT/EABP, Initiatische Therapie (Peter Oechsle), Zen-Praxis und -Schulung bei Anna Gramma  
Kursangebot siehe Seite 36

**Ruth Neufeld**

Pfarrerin, Anleiterin in christlicher Meditation, Geistliche Begleiterin, Klinik- und Altenheimseelsorgerin  
Kursangebot siehe Seite 17

**Alexandra Pook**

Ev. Pastorin, Kulturwissenschaftlerin, Gesangspädagogin, Geistliche Begleiterin/Spiritualin, begleitet die Ev. Frauenklöster auf dem Gebiet der Ev. luth. Landeskirche Hannovers  
Kursangebot siehe Seite 89

**Eleonore Pospiech**

Psychotherapeutin HPG, zertifizierte Systemische Coachin und Organisationsentwicklerin, mehr als 25 Jahre ganzheitliche Begleitung von Menschen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen, langjährige Meditationserfahrung, Hospiz- und Trauerbegleiterin seit 20 Jahren  
Kursangebot siehe Seiten 33, 39

**Maria Reichel**

Kontemplationslehrerin Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK), Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin, Seelsorgerin, Analytische Psychologie (C. G. Jung), Centering Prayer (Commissioned Presenter für Contemplative Outreach)  
Kursangebot siehe Seiten 34, 35, 51, 62, 66, 67, 90

**Susanne Riedel-Zeller**

Sozialarbeiterin, Dozentin für meditativen Tanz  
Kursangebot siehe Seite 78



**Dr. Markus Roth**

Pfarrer, Dozent, Reiseleiter, Kontemplationslehrer, Lehrer im Handauflegen der open hands Schule, Lehrer in der systemischen Aufstellungsarbeit  
Kursangebot siehe Seiten 73, 82

**Michael N. Schenk**

Alt-Kath. Priester, Psychotherapeut, Geistlicher Leiter des Therapie- und Exerzitienhofs Ain Karem in Ruppichteroth im Bergischen Land  
Kursangebot siehe Seite 89

**Dr. Kerstin Schiffner**

Pfarrerin, Bibelauslegerin und -übersetzerin (Mit-Herausgeberin der Bibel in gerechter Sprache) und -erzählerin (Erzählbibel, Erstauflage 2004), Geistliche Begleiterin  
Kursangebot siehe Seite 46

**Klaus Schmidt**

Stv. Schulleiter i.R., Logotherapeut (DGLE), Business Coach (EMCC), wingwave-Coach  
Kursangebot siehe Seite 38

**Gabriele Schmies**

Diplom-Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Feldenkrais®-Lehrerin, 2004 Ausbildung in Sounder Sleep System™ von Michael Krugman und autorisierte Senior Teacher  
Kursangebot siehe Seiten 73, 82

**Susanne Schneider-Riede**

Leiterin Fachstelle Geistliches Leben in der Badischen Landeskirche, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin  
Kursangebot siehe Seite 35

**Johannes Sell**

Pfarrer i.R., Kontemplationslehrer (WFdK)  
Kursangebot siehe Seite 79

**Sonja Sibbor-Heißmann**

Pfarrerin, Hochschuleseelsorgerin und Studierenden-pfarrerin, (Beg)Leiterin der ESG Passau  
Kursangebot siehe Seite 98



**Jan Simowitsch**

Bis 2024 Leiter vom „Pop-Institut der Nordkirche“,  
seither freier Musiker, Autor und Ritualexperte  
Kursangebot siehe Seite 26

**Susanne Spinnler**

Pfarrerin, Systemische Beraterin, Playing Artist  
Kursangebot siehe Seiten 26, 50

**Dr. Anke Spory**

Pfarrerin, Anleiterin Poesie- und Bibliothherapie (EAG),  
Berufскоaching (WaVe©), Systemisches Coaching  
Kursangebot siehe Seite 47

**Eva Steinigeweg**

Feldenkrais®-Lehrerin und Musikpädagogin  
Kursangebot siehe Seite 71

**Dr. Christiane Stößel**

Ärztin, geistliche Begleitung, Meditationsanleiterin (ELKB)  
Kursangebot siehe Seite 64

**Dr. Hans-Joachim Tambour**

Theologe, Schulseelsorger und Studienleiter Akademie  
St. Paul, Geistlicher Begleiter  
Kursangebot siehe Seiten 16, 50, 52, 62

**Michael Tramm**

Enneagrammlehrer (EMT), Dipl.-Kaufmann (univ.),  
Freiberuflicher Berater  
Kursangebot siehe Seite 36

**Susanne Tramm**

Enneagrammlehrerin (EMT), Dipl.-Juristin, staatl. anerkannte  
Erzieherin, Kursleiterin Autogenes Training für Kinder  
Kursangebot siehe Seite 36

**Catrin Walz**

Referentin in der Erwachsenenbildung, Körperpädagogin,  
Anleiterin für christliche Meditation (ELKB)  
Kursangebot siehe Seite 16

**Giannina Wedde**

Spirituelle Autorin und Geistliche Begleiterin  
Kursangebot siehe Seiten 33, 39, 52, 72, 80

### **Rainer Werb**

Lehrer für Taiji Quan und QiGong, Lehrer der Zentralen  
Prüfstelle Prävention  
Kursangebot siehe Seiten 70, 74

### **Maral Zahed**

Ev. Pfarrerin, systemische Seelsorgerin (KSPG), Yogalehrerin  
Kursangebot siehe Seite 37

## **Referent:innen des Schwanbergs**

### **Alexander Brandl**

Ev. Pfarrer, systemischer Seelsorger (KSPG), Anleiter in  
christlicher Meditation & Kontemplation (ELKB-Zertifikat)  
Kursangebot siehe Seiten 18, 37

### **Sr. Dr. Franziska Fichtmüller CCR**

Verantwortliche im Südflügel, Kloster auf Zeit  
Kursangebot siehe Seiten 98, 99

### **Sr. Dorothea Krauß CCR**

Gregorianik, Psalmen, Stundengebet, biografisches  
Arbeiten, Umweltarbeit  
Kursangebot siehe Seiten 22, 24, 25, 26

### **Sr. Ruth Meili CCR**

Bibelarbeit, Einkehrtage, Enneagramm, Exerzitien,  
Seelsorge und Geistliche Begleitung  
Kursangebot siehe Seiten 46, 88

### **Sr. Anke Sophia Schmidt CCR**

Geistliche Begleitung, Exerzitien und Jesusgebet,  
Geführtes Zeichnen, Magistra der Communität  
Kursangebot siehe Seiten 34, 37, 64, 66, 90, 99

### **Sr. Karen-Maria Schmitt CCR**

Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin (DmtG zert.),  
Supervisorin (DGSv zert.), Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Kursangebot siehe Seiten 40, 46

### **Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR**

Referentin für Kinder, Jugendliche und Familien,  
Kräuterpädagogin (BNE)  
Kursangebot siehe Seiten 109, 110, 111, 112

**Sr. Marion Paula Täuber CCR**

Trauerbegleiterin, Referentin für Bibel getanzt  
Kursangebot siehe Seiten 37, 79

**Dr. Thea Vogt**

Pfarrerin, Beauftragte der ELKB für die Ausbildung in  
christl. Meditation & Kontemplation, Focusing-Coach (DFI)  
Kursangebot siehe Seiten 58, 65, 83

**Sr. Anja Veronika Waltemate**

Verantwortung & Begleitung im FriedWald Schwanberg,  
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg,  
Resilienz- & Achtsamkeitstraining  
Kursangebot siehe Seiten 23, 72, 79

# Unsere Kooperationspartner

## **Akademie St. Paul**

### **Ökumenischer Förderkreis für Kultur und Spiritualität e.V.**

Die Akademie St. Paul will Menschen unterstützen, ihr eigenes Leben zu vertiefen und aus dem christlichen Geist heraus in den Dialog mit anderen Kulturen und Religionen zu treten. Dies geschieht vor allem in Kursen und Seminaren an verschiedenen Orten Deutschlands. Flankiert werden diese Kurse durch die Studienreisen zu den Wurzeln des Christentums.

Unterstützt wird diese spirituelle Bildungsarbeit durch die Veröffentlichung von Artikeln, Büchern und Filmen, sowie akademischer Arbeit in Kooperation mit der Theologischen Hochschule Reutlingen – School of Theology.

### **Kontakt**

*Internet* [www.akademie-st-paul.de](http://www.akademie-st-paul.de)

*Telefon* 05121-177 24 72

## **Team Benedikt**

### **Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen**

Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit. Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen. Wir laden Sie ein, Ihre persönliche und berufliche Kompetenz zu erweitern. Erfolgreiche Führung und gelingende Beziehungen sind unsere Kompetenz. Wissen und Können in Verbindung mit einer guten Geisteshaltung lassen Sie leichter und erfolgreicher durchs (Berufs-) Leben gehen. Freuen Sie sich auf Inspiration, eine Auszeit zum Innehalten und Kraft schöpfen und den Austausch mit wertebewussten Menschen auf dem schönen Schwanberg.

## **Kontakt**

*Internet* [www.teambenedikt.de](http://www.teambenedikt.de)

*Telefon* 0931-304459 00

## **Assländer – Wege zum Wesentlichen Systemische Organisations- und Führungsentwicklung**

„Wenn sich das Außen immer schneller ändert, immer weniger trägt, dann wird der Weg nach innen wesentlich. Der Weg zu unseren Wurzeln, zu unseren Werten – zu dem, was wir im Tiefsten sind.“ (Dr. Friedrich Assländer) Dies gilt für uns Menschen auch im beruflichen Alltag. In unseren Seminaren am Schwanberg lehren wir die Methode der systemischen Organisationsentwicklung und begleiten Menschen in ihrer Entwicklung ihrer Führungspersönlichkeit. Wir verstehen uns als Webgeleiterinnen für Menschen und Organisationen. Der Fokus unserer Arbeit liegt neben dem Wissenstransfer, auf praktischem Erleben und konkreter Umsetzung im Arbeitsalltag. Mit unserem Team an exzellenten Referentinnen bieten wir eine fachlich breite Grundlage für eine multidimensionale Lernatmosphäre. Der Schwanberg als Ort ist für unsere Seminarreihen der ideale Rahmen, um unsere systemisch-ganzheitliche Ausrichtung zu vervollständigen. Willkommen sind alle Menschen, die Lust haben, mit uns gemeinsam neue Wege zu gehen.

## **Kontakt**

*Internet* [www.asslaender.de](http://www.asslaender.de)

*Telefon* 0931-760 218 67

## **Ein starkes Netzwerk**

Zu einer gelungenen Veranstaltung gehört mehr als ein schöner Raum in einem unserer Gästehäuser. Damit Sie bei uns kreative, produktive und erfolgreiche Momente erleben, haben wir ein großes Netzwerk geknüpft.

## **Nähere Informationen**

Mitarbeiter:innen der Rezeption

*Telefon* 09323-32 128

*Fax* 09323-32 116

*E-Mail* [rezeption@schwanberg.de](mailto:rezeption@schwanberg.de)

# Spenden

Helfen Sie, dass der Schwanberg auch weiterhin ein besonderer Ort bleibt!

## **Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.**

Mit Ihrer Geldspende ermöglichen Sie z. B.

- dass auch Menschen mit wenig Geld eine Auszeit auf dem Schwanberg erleben können
- dass unsere Häuser erhalten bleiben – als Orte der Geborgenheit und des Ankommens auf Zeit

### **Spendenkonto**

Bank Sparkasse Mainfranken

IBAN DE13 7905 0000 0048 9521 21

BIC/SWIFT BYLADEMISWU

### **Information und Kontakt**

Geschäftsführender Vorstand

des Geistlichen Zentrums Schwanberg

Telefon 09323-32 210

E-Mail [vorstand@schwanberg.de](mailto:vorstand@schwanberg.de)

## **Communität Casteller Ring e.V.**

Mit Ihrer Geldspende unterstützen Sie z. B.

- den Unterhalt unseres Kirchenraumes
- die Förderung des liturgischen und geistlichen Lebens

### **Spendenkonto**

Bank Flessabank Schweinfurt

IBAN DE 93 7933 0111 0000 0020 20

BIC/SWIFT FLESDMXXX

### **Information und Kontakt**

Sr. Ursula Teresa Buske CCR, Priorin der Communität

Telefon 09323-32 350

E-Mail [priorat@schwanberg.de](mailto:priorat@schwanberg.de)

## **Friedl Gerbig-Stiftung**

*„Mit der Gründung dieser Stiftung möchte die Stifterin, Frau Friedl Gerbig, ihre langjährige enge Liebe zum Schwanberg und ihre Verbundenheit zu den Schwestern der Community Casteller Ring zum Ausdruck bringen.*

*Es ist deshalb der besondere Wunsch der Stifterin, die satzungsmäßige kirchliche, diakonische und gemeinnützige Arbeit des Vereins „Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.“ mit der nach ihr benannten Stiftung zu unterstützen.“*

So steht es in der Präambel der Satzung der „Friedl Gerbig-Stiftung für das Geistliche Zentrum Schwanberg“. Die Stiftung hat ihren Sitz in 97348 Rödelsee. Von den satzungsgemäßen Aufgaben des Geistlichen Zentrums hebt die Stifterin insbesondere die Betreuung von jungen Menschen und kirchlichen Mitarbeiter:innen in seelischen Krisensituationen hervor. Darüber hinaus sollen mit der Stiftung auch „Naturprojekte“ auf dem Schwanberg unterstützt werden.

Zustiftungen zum Vermögensstock der Stiftung können steuerlich besonders geltend gemacht werden.

Über Ihre Spende oder Zustiftung freuen wir uns!

Auch für Erbschaften sind wir dankbar, die unseren Vermögensstock erhöhen.

### **Spendenkonto**

Bank Flessabank Schweinfurt

IBAN DE 93 7933 0111 0000 0101 80

BIC/SWIFT FLESDMXXX

### **Information und Kontakt**

Sr. Dorothea Krauß CCR

Telefon 09323-32 207

E-Mail [dkrauss@ccr-schwanberg.de](mailto:dkrauss@ccr-schwanberg.de)

## **Herausgeber: Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.**

Schwanberg 1+3, 97348 Rödelsee

Tel. 09323/320, Fax 09323/32116

info@schwanberg.de

## **7 kloster-schwanberg.de**

*Verantwortlich für den Inhalt:* Alexander Brandl, Sarah Schmitt

*Fotos:*

Seiten 1, 4, 41, 92, 101 und 114: Sarah Schmitt;

Seiten 2, 22, 23, 24, 25, 26, 34, 37, 40, 46, 64, 66, 72, 79, 84, 88, 90, 98, 99, 109, 110, 112: Diana Fuchs;

Seite 3: Johanna Degenstein;

Seiten 16, 17, 25, 26, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 42, 46, 47, 50, 51, 52, 61, 62, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 89, 90, 91, 93, 98, 115: Privat;

Seiten 18, 37: Tim Guttenberger;

Seite 19: Timm Schamberger;

Seite 22: Konstantin Himonakis;

Seite 24: Andrea Friederichs du Maire;

Seite 28, 29: Heinz Zippelius;

Seite 37: Hochgemuth;

Seite 58, 65, 76, 77, 83: Communität Casteller Ring;

Seiten 64, 91: Gino Tonello;

Seite 89: Nico Herzog;

Seite 90: Martin Kirchner;

Seite 119: Kerstin Domenika Urban;

Seite 129: Alexander Brandl;

*Grafikdesign, Typografie, Satz:* Sarah Schmitt

*Redaktion:* Sr. Ursula Teresa Buske, Alexander Brandl

*Korrektorat:* Alexander Brandl, Sarah Schmitt,

*Druck:* Benedict Press, Abtei Münsterschwarzach



# Anmeldeformular

Für jeden Teilnehmenden bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen. Sie können sich gerne auch für mehrere Kurse mit diesem Vordruck anmelden. (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr. 26-..... Termin: .....

Titel: .....

Name: .....

Vorname: .....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon/Fax: .....

E-Mail: .....

Geburtstag: .....

Beruf: .....

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Zudem erkläre ich hiermit die nach §11 EKD-Datenschutzgesetz erforderliche Einwilligung zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten durch das Evangelische Kloster Schwanberg – Geistliche Zentrum Schwanberg e.V., ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Veranstaltungen und für eigene Veranstaltungshinweise. Ich kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen.

.....

Datum und Unterschrift

☐ Ich bin auch in Zukunft daran interessiert, Informationen (per Mail bzw. Post) zu Kursen und Angeboten des Schwanbergs von Ihnen zu erhalten.

Evangelisches Kloster Schwanberg

– Rezeption –

Schwanberg 1+3

97348 Rödelsee





**Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.**

Schwanberg 1+3, 97348 Rödelsee

Telefon: +49-9323-320

Fax: +49-9323-32116

Mail: [info@schwanberg.de](mailto:info@schwanberg.de)

↗ [kloster-schwanberg.de](http://kloster-schwanberg.de)