



GEISTLICHES ZENTRUM
SCHWANBERG



JAHRESPROGRAMM

2023



HERAUSGEBER

Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.

Schwanberg 3, 97348 Rödelsee

Tel. 09323/32-0, Fax 09323/32-116

info@schwanberg.de, www.schwanberg.de

Druck: Benedict Press, Abtei Münsterschwarzach

Titelbild: HaVo Hildebrand, www.artcomposing.de

› LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES SCHWANBERGS, LIEBE INTERESSIERTE



„Jeder Moment und jedes Ereignis im Leben eines jeden Menschen auf Erden pflanzt etwas in seine Seele.

Denn wie der Wind tausende von Samenkörnern mit sich trägt, so bringt jeder Moment Keime von spiritueller Vitalität, die sich unmerklich im Gedächtnis und Willen des Menschen einnisten.

Viele dieser unzähligen Samen gehen unter und sind verloren, weil der Mensch nicht bereit ist, sie zu empfangen: denn solche Samen können nur in einer guten Erde der inneren Freiheit, Spontaneität und Liebe aufgehen.“

Thomas Merton - New Seeds of Contemplation

Diese Worte von Thomas Merton laden ein, wonach viele von uns Sehnsucht haben:

An einem guten Ort zur Ruhe zu kommen, unabhängiger zu werden vom Getriebe des Alltages, Zeit für das Wesentliche im Leben zu haben, mit Gott in Berührung kommen. In unserer Sehnsucht lockt uns Gott, sie ist ein tiefes Wissen um das Geheimnis des Lebens, das sich uns schenkt und in uns lebendig werden will.

Wir laden Sie ein, dem was sich in Ihnen regt, Aufmerksamkeit zu schenken. Am besten, Ihrer tiefen Sehnsucht ganz konkret Raum, Zeit und Ort einzuräumen, um vom Glück der inneren Stille zu kosten – und dann klarer und gestärkt weiter zu ziehen.

Vielleicht möchten Sie einfach mal durchschnaufen über den Weinbergen mit dem herrlichen Blick vom Kappellrängen in die Weite, sich die Sorgenfalten von der Sonne glätten lassen und die vielen Gedanken und Anforderungen mit dem Wind weiterziehen lassen. Oder eintauchen in den Gebetsfluss, in den die Community Casteller Ring uns hineinnimmt, sich etwas von der Seele reden, im Kreuzgang beim Brunnen ihren Kraftquellen nachspüren...

Oder mögen Sie in die Welt von Mystikerinnen, die keltische Spiritualität, die Musik der Religionen eintauchen? Bibliolog oder Enneagramm, Centering Prayer oder Strukturaufstellungen kennenlernen; aufs Examen lernen, mit anderen einen besonderen Urlaub gestalten oder eine Sabbatzeit mit geistlicher Tagesstruktur einrichten; Veeh-Harfe spielen, im Focussing mit der Körperweisheit arbeiten, Ihre Resilienz stärken, mit Kindern (gute Geschenkidee!) ein „Wildes Wochenende“ genießen?

„Jetzt ist die Zeit“ - das Motto des Evangelischen Kirchentags 2023 in Nürnberg spricht aus der Seele. Auf dem Schwanberg können Sie sich auf vielfältige Weise dafür einstimmen oder Themen nachklingen lassen. Das Reich Gottes ist ja mitten unter uns, meist unbemerkt. Wir möchten Sie unterstützen, herauszufinden was jetzt für Sie dran ist, wenn Sie der Stimme ihres Herzens folgen.

Es grüßt Sie herzlich Ihre



Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin

*Theol.-Päd. Vorstand des
Geistlichen Zentrums Schwanberg*

GEBETSZEITEN UND GOTTESDIENSTE

Unser Kursprogramm ist eingebunden in den guten Rhythmus der Gebets- und Gottesdienstzeiten der Community Casteller Ring. In allen Gottesdiensten feiern wir die Eucharistie / das Abendmahl.

Sie sind herzlich eingeladen!

> werktags

Morgengebet – Laudes	6:30 Uhr
Mittagsgebet	12 Uhr
Abendgebet – Vesper (entfällt am Dienstag)	18 Uhr
Nachtgebet – Komplet	20 Uhr

> sonntags

Morgengebet – Laudes	6:30 Uhr
Gottesdienst	9 Uhr
Mittagsgebet	12 Uhr
Abendgebet – Vesper	17 Uhr

> Gottesdienste in der Woche

Dienstag	19:30 Uhr
Freitag	6:30 Uhr

Die St. Michaelskirche ist ein „Ort konzentrierter Sammlung und weltoffener Weite“ (Architekt Alexander von Branca). Auch außerhalb der Gebetszeiten und Gottesdienste lädt sie ein, in Stille und Gebet Gottes Gegenwart zu suchen.

COMMUNITÄT CASTELLER RING

Wir sind eine Gemeinschaft von 29 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 Gegenwärtigkeit 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, im Geistlichen Zentrum 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 und Fragenden, die ihre Angehörigen oder Freunde im Evangelisch-Lutherischen FriedWald beisetzen, und in unserem Klosterladen, einem Treffpunkt zum Lesen und Kaufen, zum 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).

Geprägt wird unser Leben durch die freigewählte Ehelosigkeit (ein Ausdruck des Freiseins für Gott und die Menschen), die Gütergemeinschaft (ein Leben, das als

überreich Beschenkte alles von Gott her empfängt) und den mündigen Gehorsam (sich hörend einlassen auf den Willen Gottes). Von Gott gerufen, geliebt und beschenkt, in Freude beheimatet und verwurzelt in der Wirklichkeit Jesu Christi sind wir Ferment der Erneuerung mit prophetischer Leuchtkraft und eine wenn auch immer wieder brüchige Hoffnung in dieser sinnsuchenden Welt. Es ist eine Hoffnung, die alle Menschen zur Fülle des Lebens ruft.

Wir freuen uns über alle, die zu uns auf den Berg kommen, Jugendliche und Kinder mit ihren Eltern, Schulklassen und Konfirmanden, Erwachsene und Ältere, die hier durchatmen, sich erholen, sich aneinander freuen, mit uns beten und die Liebe feiern, die uns immer wieder unerwartet und unverdient erwischt, trägt und prägt - die Gegenwärtigkeit Gottes.



Sr. Ursula Teresa Buske CCR

Priorin der Communität Casteller Ring

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
E-Mail

09323-32-157
sr.ruth@schwanberg.de

INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	3
GEBETSZEITEN UND GOTTESDIENSTE	5
DIE COMMUNITÄT CASTELLER RING	6
OBLATINNEN UND OBLATEN DER COMMUNITÄT	8

KURSPROGRAMM

GLAUBE UND ERFAHRUNG	10
STILLE UND MEDITATION	18
SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT	25
EXERZITIEN	35
LEBENSBEGLEITUNG	40
AUSBILDUNG UND FORTBILDUNG	47
MUSIK, KREATIVITÄT UND TANZ	57
KINDER UND FAMILIEN	64
FLEXIBLE MODULE	70
IHRE AUSZEIT AUF DEM SCHWANBERG	73
MÖGLICHKEITEN DER EINZELBEGLEITUNG	77

INFORMATION

ZU GAST IN UNSEREN HÄUSERN.....	80
BISTRO UND KLOSTERLADEN	82
ORGANISATION UND SERVICE	83
REFERENTINNEN UND REFERENTEN	88
UNSERE KOOPERATIONSPARTNER	93
JAHRESÜBERSICHT 2023.....	95
SPENDEN FÜR DEN SCHWANBERG	100
WEGEPLAN	102
ANREISE.....	104
ANMELDEFORMULAR	105

GLAUBE UND ERFAHRUNG

➤ „GOTT SIEHT MICH“ – Wochenende mit Bibliolog

Hagar die Ägypterin, Abrahams Nebenfrau und Saras Magd nennt Gott: „El Roi – Gott der mich sieht/nach mir schaut.“ So ist Hagar die erste Person in der Bibel, die Gott einen besonderen Namen gibt. Ihre bemerkenswerte Geschichte findet sich in 1. Mose 16 und 1. Mose 21. Sie ist die erste Frau, die von einem Boten Gottes persönlich angesprochen wird und eine Segensverheißung erhält. Mit zwei Bibliologen tauchen wir in diese sperrige und konflikthafte Lebensgeschichte ein. Weiterführende Übungen und Austausch erweitern das im Bibliolog Erlebte.

24. – 26.02.2023

Kurs 23-001

Leitung	Edeltraud Schramm
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ EINFÜHRUNGSSEMINAR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) – jenseits von richtig und falsch

Die GFK (nach Rosenberg) wird auch wertschätzende oder achtsame Kommunikation genannt. Mehr als eine Methode, beschreibt sie einen Weg, wie wir gut mit uns in Kontakt bleiben und gleichzeitig unsere Mitmenschen wahrnehmen und respektieren können. Grundlage sind universelle Bedürfnisse, eine mitfühlende Grundhaltung und die Annahme, dass der Wunsch zum Wohle aller beizutragen ein Grundbedürfnis jedes Menschen ist. Praxisnahe Anwendung mit Hilfe von vielfältigen Übungen und Rollenspielen, neben kurzen Inputs zur Vertiefung, stehen bei diesem Seminar im Vordergrund, verbunden mit Freude an der Gemeinschaft.

15. – 17.03.2023

Kurs 23-002

Leitung	Eva-Johanna Rosa
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ SCHWANBERGZEITEN

Wenn Sie einen Ort und eine Zeit suchen für sich allein und mit anderen zusammen, mit den Gebetszeiten und Gottesdiensten der Community, mit gemeinsamem Rubbeln an biblischen Texten und Stille zum Verdauen des Gehörten und Erkannten, mit Spaziergängen in der Weite des Schwanberges, mit Stöbern im Klosterladen und einem kleinen Imbiss im Bistro. Sie werden bestimmt noch mehr entdecken – dann werden Sie diese Tage genießen zu Ihrer Freude und Erholung.

A) 31.03. - 02.04.2023 **Kurs 23-003**

B) 30.10. - 03.11.2023 **Kurs 23-004**

C) 24. - 26.11.2023 **Kurs 23-005**

Leitung	Sr. Ruth Meili CCR
Kursgebühr A), C)	110 €
Kursgebühr B)	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	
A), C)	186 €
B)	394 €
Kursbeginn jeweils	16:30 Uhr
Kursende jeweils	10 Uhr

➤ SEHT, WIR GEHEN HINAUF NACH JERUSALEM... -

Feier der Kar- und Ostertage auf dem Schwanberg

In großer Festgemeinde begehen wir das Hauptfest der Christenheit, das Gedächtnis des Leidens, Sterbens und Auferstehens unseres Herrn Jesus Christus.

Die Stundengebete und Gottesdienste dieser Tage nehmen uns mit auf dem Weg durch den Tod in ein neues Leben. In verschiedenen z.B. meditativen oder kreativen Angeboten sind Sie eingeladen, diesem Weg im eigenen Leben nachzuspüren.

06. - 10.04.2023

Kurs 23-006

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Community Casteller Ring
Kursgebühr pro Person	115 €
Kursgebühr für Studierende	25 €
Unterkunft und Verpflegung	

– im Schloss	415 €
– im Haus St. Michael	355 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr
Kursende nach dem Gottesdienst am Ostermontag	
Kar- und Ostertage für Familien mit Kindern siehe S. 64.	

➤ DIE MYSTIK DER LADY JULIAN OF NORWICH -

„Alles wird gut sein, und jederlei Ding wird gut sein.“

NEU!

Im 14. Jahrhundert, einer Zeit, da Pestwellen und Krieg wüthen, die Kirche in einer tiefen Krise steckt und die Theologie von den Themen 'Sünde' und 'Hölle' absorbiert wird, erhebt eine Frau voll Klarheit und Hoffnung ihre Stimme: Lady Julian of Norwich. Als das Leben völlig unsicher und verrückt geworden ist, weist sie einen Weg durch alles Chaos hindurch zu der Liebe Gottes. An diesem Wochenende folgen wir den Worten dieser so tief sinnigen und kühnen wie humorvollen und bescheidenen Frau. Wir werden ausgewählte Stellen aus der Urfassung von Lady Julian of Norwichs „Offenbarungen der Liebe Gottes“ lesen, uns darüber austauschen und sie meditieren. Es empfiehlt sich, eine eigene Ausgabe des Buches mitzubringen, z.B. aus dem Johannes Verlag.

12. – 14.05.2023

Kurs 23-007

Leitung	Sr. Nelly Julian Schlecht CCR
Kursgebühr	110 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

➤ DIE SPIRITUALITÄT DER IRISCHEN CHRISTEN -

der keltische Christus

Achtsam für die Ordnung der Schöpfung, verbunden mit den Rhythmen der Natur, offen für Bilder der Seele und bereit zu hören, wohin das Leben mich schickt – so ließe sich die Spiritualität der irischen Christen beschreiben. Die irische Kirche hatte die innere Kraft, die Erfahrungen der keltischen Kultur in den christlichen Glauben zu integrieren. Sie verband die Weisheit der Naturreligion mit der Offenbarung des Evangeliums. Sichtbarer Ausdruck sind die Hochkreuze oder Buchmalereien. Geschichten und Legenden spiegeln die Überzeugung, dass sich das Geheimnis Gottes mitten im Leben findet.

Die Begegnung mit keltischen Christen inspiriert, dem Wirken Gottes im eigenen Leben auf die Spur zu kommen. Verschiedene Methoden (Impulse, Stille, Betrachtungen und Sitzen, Eutonie, Pilgern u.a.) sollen helfen, diese innere Haltung kennenzulernen und einzuüben.

26. - 28.05.2023

Kurs 23-008

Leitung	Dr. Hans-Joachim Tambour
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ ENNEAGRAMM EINFÜHRUNGSKURS -

sich selbst und andere besser verstehen

Das Enneagramm ist eine Charaktertypologie mit spirituellen Wurzeln, die neun verschiedene Muster zu denken, fühlen und handeln beschreibt. Es ist interessant für Menschen, die sich und andere besser verstehen wollen. Der Kurs bietet sowohl einen Einstieg in die Systematik und die Typen des Enneagramms als auch erste Erfahrungen und Einsichten auf dem Weg zu einer vertieften Auseinandersetzung mit sich selbst. Die dadurch gewonnene Menschenkenntnis hilft sowohl im privaten als auch im beruflichen Umgang miteinander und fördert die Toleranz gegenüber anderen Menschen.

16. - 18.06.2023

Kurs 23-009

Leitung	Brigitte Häusler
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ WOHLFÜHLTAGE FÜR FRAUEN - einfach himmlisch!

Man fühlt sich „wie im Himmel“ - oder die Nachspeise schmeckt „himmlisch.“ In diesen Tagen beschäftigen wir uns mit himmlischen Momenten, mit Himmelsleitern und Himmelsboten, im Bewusstsein, dass wir als Menschen gehimmelt und geerdet sind. Biblische Impulse, meditative Tänze und Austausch eröffnen einen Freiraum, um gestärkt wieder in den Alltag einzutauchen.

Die Gottesdienste der Community und genügend freie Zeit zur eigenen Gestaltung bilden den Rahmen dieser Tage.

22. - 25.06.2023

Kurs 23-010

Leitung	Edeltraud Schramm Sr. Gabriele Caecilia Roos CCR
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	306 €

> FIT FÜR DIE ZUKUNFT? -

Dietrich Bonhoeffers Ansatz zur Erneuerung der Kirche

NEU!

Vor 90 Jahren stand in Deutschland der Fortbestand der Kirche auf dem Spiel. Die Mehrheit der Christen orientierte sich mehr an der Naziideologie als am Evangelium. Dietrich Bonhoeffer erkannte, dass die Zukunft der Kirche abhing von einer tiefgreifenden Erneuerung aus dem Geist Jesu Christi. Von daher entwickelte er ein Konzept, das spirituelle Vertiefung, Leben in geistlicher Gemeinschaft und finanzielle Unabhängigkeit von der Amtskirche verband. Kern der Zukunftsentwicklung sollten die Vikare als künftige Amtsträger sein.

Können wir von diesem Ansatz spiritueller Organisationsentwicklung lernen? Und wie können wir als Kirche durch schwierige Zeiten kraftvoll in eine lebendige Zukunft gehen?

A) 23. - 25.06.2023 Wochenende **Kurs 23-011**

B) 24.06.2023 Studientag **Kurs 23-012**

Leitung	Prof. Dr. Peter Zimmerling Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
A) Kursgebühr	160 €
Vikar*innen	90 €
Studierende	70 €
A) Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €
B) Kostenbeitrag inkl. Verpflegung	80 €
Vikar*innen	50 €
Studierende	40 €
Zeit	9:30 - 18 Uhr

> VERTIEFUNGSEMINAR GEWALTFREIE

KOMMUNIKATION (GFK) - die Kunst des Zuhörens

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die die GFK bereits kennengelernt haben und die erworbenen Kennt-

nisse vertiefen möchten. Es dient der Vertiefung der Empathiefähigkeit, sowohl uns selbst wie auch unseren Mitmenschen gegenüber. Sehr viel Aufmerksamkeit wird in diesem Kurs auf die innere Haltung gelegt, mit der wir uns und unseren Mitmenschen begegnen. Achtsame Kommunikation bereichert unser Leben, macht es lebendiger und ermöglicht offen und wertschätzend zu kommunizieren und auch in schwierigen Situationen mit dem Gegenüber in Kontakt zu bleiben. Dabei kommt dem Zuhören eine wichtige Bedeutung zu.

Während des Seminars spielen Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Achtsamkeits- und Selbsterfahrungsübungen sowie geführte Kontemplation eine wesentliche Rolle.

07. – 09.07.2023

Kurs 23-013

Leitung	Eva-Johanna Rosa
Kursgebühr	200 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ 3. SCHWANBERG-PILGERTAG

Rund um den Schwanberg brechen Menschen aus verschiedenen Orten auf, hören, schauen, spüren, meditieren, fragen, schweigen, beten, singen, kommen an, feiern. Es gibt Pilgerwege für Familien, Jugendliche und Erwachsene – für zu Fuß Pilgernde und für Radpilger*innen. Auf dem Berg treffen sich die Pilgergruppen der verschiedenen Startorte und feiern um 16 Uhr gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst. Anschließend ziehen die Pilgerinnen und Pilger zum Kappelrangen und bitten um den Segen für das Fränkische Land. Bei einem Imbiss klingt der Tag aus.

Ein Team aus evangelischen und katholischen Christinnen und Christen rund um den Schwanberg gestaltet den Tag.

23. 09.2023

Nähere Informationen und Kontakt:
Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon

09323-32-125

E-Mail

ffichtmueller@ccr-schwanberg.de

➤ AUS DER EIGENEN KRAFTQUELLE TRINKEN –

Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz

Die Umbrüche, die die Kirche gegenwärtig erlebt, bieten die Chance, neue Zugänge zu einer persönlichen Gottesbegegnung zu entdecken. Wegweiser hierfür können Erfahrungen christlicher Mystiker sein. Von ihnen können wir uns inspirieren lassen, Spiritualität zu verlebendigen. Teresa von Ávila vergleicht das Leben mit einem Garten, der ohne das Quellwasser aus dem Inneren verdorrt. Sie leitet an, wie dieses Wasser wieder ins Fließen kommen kann. Johannes vom Kreuz weiß, dass auf dem Weg zur Quelle viele Konstruktionen losgelassen werden können.

Kontemplation, Stille, Reflexion, Eutonie und Austausch helfen, die Quelle des Lebens zu finden, die mich mit Gott und den Menschen verbindet.

29.09. – 01.10.2023

Kurs 23-014

Leitung	Dr. Hans-Joachim Tambour
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

➤ DIE SCHÖPFUNG MIT ALLEN SINNEN ERFAHREN –

„Grün ist nicht alles, aber ohne Grün ist alles nichts!“

(Hans-Hermann Bentrup)

Sich aufmachen, die sommerliche Natur des Schwabbergs mit seiner Fülle an Kräutern und Blumen genießen, zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen, Schöpfung bewusst wahrnehmen und sich an ihr erfreuen.

Auf Kräuterspaziergängen sehen, schmecken, riechen und fühlen, praktische Erfahrungen beim Bestimmen und Sammeln von Wildkräutern machen und entdecken, wie wir sie verarbeiten können.

29.09. – 01.10.2023

Kurs 23-015

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Kursgebühr	110 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ ENNEAGRAMM VERTIEFUNGSKURS –

Enneagramm und Spiritualität

Da das Enneagramm von Anfang an vor allem als spirituelles Werkzeug gesehen wird, wollen auch wir uns in diesem Vertiefungsseminar damit befassen.

Theoretischer Input, kreative Übungen, Gespräche in der Gruppe und Einzelarbeit entsprechend unserem Enneagramm-Muster sind Elemente des Kurses. Entscheidend dabei ist, mit Offenheit und Entdeckerfreude an mir, den anderen und dem Schöpfer unserem je eigenen spirituellen Weg auf die Spur zu kommen. Voraussetzung für diesen Kurs ist ein Grundwissen über das Enneagramm und die Kenntnis des eigenen Musters.

10. - 12.11.2023

Kurs 23-016

Leitung	Brigitte Häusler Dorothea Hahn
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ JAHRESWECHSEL AUF DEM SCHWANBERG

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.

30.12.2023 - 02.01.2024

Kurs 23-017

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Person	95 €
Kursgebühr für Studierende	25 €
Unterkunft und Verpflegung	
– im Schloss	310 €
– im Haus St. Michael	265 €
Kursende nach dem Frühstück	
Jahreswechsel für Familien mit Kindern siehe S. 69	

STILLE UND MEDITATION

Wenn wir uns zum Meditieren treffen, geht es immer darum, uns im Schweigen der Gegenwart Gottes zu öffnen, der Fülle des Lebens nachzuspüren, unseren christlichen Glauben zu vertiefen oder neu nach Gott Ausschau zu halten, Gemeinschaft zu erfahren, Weisung und Kraft für unser Leben zu finden. Bei Ihrer Teilnahme gehen wir davon aus, dass Sie sich auf Zeiten des Schweigens einlassen und eine grundlegende psychische und physische Stabilität haben.

> MEDITATIONSABEND - für Anfänger*innen und Geübte

Jeden Montag, außer an Feiertagen. Herzliche Einladung!

Leitung	Schwestern der Communität Casteller Ring u.a.
Ort	St. Michaelskapelle
Zeit	20:30 - 21:30 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich!	

> MEDITATIONSTAGE

An drei Samstagen im Jahr bieten wir eine Einführung in die Grundhaltungen der Meditation und Anleitungen zur geistlichen Übung im Alltag an.

Die Meditationstage sind für Anfänger*innen und Geübte geeignet und bauen nicht aufeinander auf. Sie können unabhängig voneinander besucht werden.

A) 15.04.2023	Kurs 23-101
B) 02.09.2023	Kurs 23-102
C) 11.11.2023	Kurs 23-103

Leitung A) und B) Christiane Stöbel C) Sr. Nelly Julian Schlecht CCR	
Kostenbeitrag inkl. Mittagessen jeweils	50 €
Zeit	9:30 - 17 Uhr

➤ CENTERING PRAYER - kontemplativ beten.

Gott wirken lassen in mir

Gott ist in uns und wirkt in uns – nur leider wird unsere Aufmerksamkeit von so vielem beansprucht, dass wir meist nicht dazu kommen, daraus Kraft zu schöpfen.

Im Centering Prayer üben wir eine einfache Weise ein, uns in unserer Tiefe zu sammeln, und ja zu sagen zu „Gottes Gegenwart und Wirken in uns“. Von hier aus können heilsame Kräfte und inspirierende Impulse ihren Weg nehmen.

Das Centering Prayer wurde von Thomas Keating OCSO in Snowmass / USA entwickelt. Es ist dem Herzensgebet der Ostkirche verwandt. Die Stärke dieses Konzepts liegt darin, Impulse für ein kontemplatives Beten im Alltag zu geben für einzelne oder Gruppen. Der Weg hilft auch, grundlegende Elemente der christlichen Tradition mehr und mehr in ihrer Tiefe zu erschließen.

20. – 24.02.2023

Kurs 23-104

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	350 €

➤ MEDITATIONSWOCHENENDE -

stillende Stille

In der Stille, im Erlauschen der „Stimme verschwebenden Schweigens“ begegnet Gott und in der Stille kommt Leben in Bewegung. Stille stillt.

An diesem Wochenende überlassen wir uns Gott als ganzer Mensch mit geistlichem Impuls, Sitzen in der Stille, spürsamen Körperübungen, lauschendem Gehen in der Schöpfung und Austausch.

03. - 05.03.2023

Kurs 23-105

Leitung	Dr. Thea Vogt
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

➤ VERLETZBARKEIT ALS QUELLE DER GOTTESERFAHRUNG - sammle meine Tränen in deinen Krug (Ps 56,9)

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Alleinsein, Trauer, Angst und Scheitern. Oft finden wir keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung. In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir nähern uns dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde der Ort ist, an dem wir Gott begegnen. Gemeinsam betrachten wir einige symbolträchtige Bilder der Passionsgeschichte und folgen den Spuren der Mystik, die uns konfessionsübergreifend von zukunftsfroher Lebensgestaltung erzählt. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

09. - 12.03.2023

Kurs 23-106

Leitung	Giannina Wedde
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	261 €

➤ KONTEMPLATIONSKURS -

Lebensorientierung am Johannesevangelium

Die Passion Jesu beginnt und endet im Johannesevangelium in einem Garten. Wir kommen aus dem Garten Eden, aus dem göttlichen Paradies und kehren dorthin wieder zurück. Es gibt im Menschen eine starke Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies.

Das kontemplative Beten lässt uns erahnen, dass diese Sehnsucht die Gegenwart des Göttlichen selbst ist. Unsere Seele, unser Herz, unser Geist sind wie ein Garten. Haben wir diesen Garten lange ignoriert, nicht gepflegt, dann ist die Erde hart geworden. Kontemplation zu üben bedeutet, uns wieder um unseren Garten zu kümmern. Wir sind die Gärtner, unser Geist ist die Erde, und im Boden sind die guten Samen. Zentrale Texte aus dem Johannesevangelium helfen uns, die „geistige Erde“ unserer Seele zu lockern, damit dieser guter Samen aufgehen kann.

Elemente des Kurses sind: Sitzen im Schweigen (täglich 8 x 20 Minuten) Qi-Gong-Übungen, Vorträge, begleitendes Gespräch, durchgehendes Schweigen. Geeignet für Menschen mit und auch ohne Meditationserfahrung.

11. - 14.04.2023

Kurs 23-107

Leitung	Johannes Messerer und Assistenz
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	283 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

➤ EINFÜHRUNG IN DAS JESUSGEBET -

nach dem Grieser Weg der Kontemplation

Das Jesusgebet nach Franz Jalics SJ ist durch die Einfachheit und Unmittelbarkeit der Beziehung zu Gott gekennzeichnet. Es ist eine Umstellung von den Gedanken und Bildern auf die Wahrnehmung der Gegenwart. Diese Form kontemplativen Betens sensibilisiert für das Wirken Gottes im Hier und Jetzt unseres Lebens.

Übungen zur Natur- und Körperwahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Zeiten der Meditation mit entsprechender Anleitung, biblische Impulse und persönliche Begleitgespräche sind Elemente dieser Tage. Eingeladen sind Menschen, die in sich das Sehnen nach einer einfachen und stillen Weise des Betens verspüren und diese Form kennen lernen möchten.

02. - 05.05.2023

Kurs 23-108

Leitung	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	267 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ STILLE TAGE MIT DEM HERZENSGEBET -

geborgen im Atem der Seele

Atem umgibt und erfüllt uns. Im Atemfluss empfangen wir das Geschenk des Lebens und geben es weiter.

Das atmende mantrische Beten kann uns in die Ruhe unseres Herzens führen und uns lehren, unseren ganz eigenen Lebensrhythmus und unser Maß zu finden. In der Stille kann ich einen Geschmack davon bekommen, was es meinen könnte, wenn Heiliger Geist in der Tiefe meines Herzens atmet und mich mit Leben erfüllt und durchströmt. In diesen Schweigetagen wollen wir im stillen Sitzen und meditativen Gehen die heilsame Geborgenheit im Atem des Lebens erfahren.

Spirituelle Impulse zum Thema, Singen spiritueller Lieder und Gesänge sowie Atem- und Körperwahrnehmungsübungen unterstützen uns dabei.

18. – 21.05. 2023

Kurs 23-109

Leitung	Stephan Hachtmann
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	267 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ SCHREIBEN AUS DER STILLE

Der Raum der Stille, in dem ich Ruhe finden, lauschen und hören kann – auf mich selbst. Der Raum der Stille, in dem ich schreibe, was (s)ich aufschreiben möchte. Dieses ist der Raum, den wir gemeinsam erfahren werden, in einem individuellen und spirituellen Prozess.

Inhalte des Seminars sind: Zeiten der Ruhe und Meditation, Impulse aus der Poesie und Reflexionen zum Thema „Stille“, freies Schreiben als Aufschreiben der Gedanken, Bilder, Erinnerungen, achtsame Bewegung in der Natur sowie Gespräch und Austausch. Es sind keine Vorkenntnisse im kreativen Schreiben erforderlich, nur ein Schreibheft, das Sie bitte mitbringen.

09. – 11.06. 2023

Kurs 23-110

Leitung	Dr. Eva Wolf
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

➤ RUHENDE LINIE - zeichnen aus der Stille

Der Weg durch die Natur und das, was wir mit unserer Aufmerksamkeit sehen und erkennen, ist das Ziel dieses Seminars. In schweigender Meditation betrachten wir die Schöpfung um uns her. Frei von Leistung oder Druck gleitet daraufhin der Stift über das Papier.

Hier braucht man keine Vorkenntnisse im Zeichnen. Wer schreiben kann, lernt hier zuerst sehen, dann zeichnen. Während des Wochenendes wechseln sich Stillemeditation im Sitzen und Zeichnen ab. Das Material dazu ist vorhanden. Wir werden in der Natur Wege gehen und innehalten, um zu zeichnen.

Leitung	Brigitte Schneider
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

› VON MYSTIKERINNEN LERNEN -

vom Glück der inneren Stille

NEU!

Marguerite Porete und Simone Weil haben in unterschiedlichen Jahrhunderten ihre je eigene „Stimme“ auf und mit ihrem spirituellen Weg gefunden; die eine als mittelalterliche Begine, die andere als eine der wichtigen Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Die Begegnung mit ihrem Leben und Werk inspiriert, ermutigt und bereichert die eigene Praxis der Kontemplation.

Elemente dieses Schweigekurses werden sein: Zeiten der Kontemplation, Vorträge, Einzel- und Gruppengespräch, Körperarbeit aus den Bereichen Eutonie, Qigong und meditativer Tanz

Leitung	Gertrud Kieserg Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Kursgebühr	210 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	350 €

› DIE VERWANDELNDE KRAFT LEBENDIGER SEGENSPRAXIS -

„Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“

Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Doch Segen ist noch mehr, und hat gerade in unserer Zeit große Brisanz. Die Praxis des Segnens ist von Anbeginn in unserer jüdisch-christlichen Tradition fest verankert. Schon die Schöpfungsgeschichte beginnt mit einem Segen.

In diesem Seminar vertiefen wir uns in die Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir loslassen und empfangen, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet.

In biblischen Impulsen, Dialog, Meditation, gemeinsamem Singen von Segensmantren und Chants spüren wir der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiterzuschicken: als Erfahrungsraum tiefer Verbundenheit mit allem, was lebt.

01. – 03.12.2023

Kurs 23-113

Leitung	Giannina Wedde
Kursgebühr	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

➤ CENTERING PRAYER FÜR 12-SCHRITTE-MENSCHEN - ja sagen zu Gottes Wirken in mir

NEU!

Es gibt eine heilsame Macht, die uns von innen heraus heilen und verwandeln will. Im „Centering Prayer“ (zentrierendes Gebet) üben wir, mit einem Atemwort in die eigene Tiefe zu sinken und einzustimmen in Gottes Wirken in uns. Das von Thomas Keating u.a. entwickelte „Centering Prayer“ ist eine weltweit geübte Praxis, verwandt dem Herzensgebet. Menschen, die Abhängigkeit oder Sucht kennen, wissen oft, dass sie nur durch eine höhere Macht davon frei werden können. In 12-Schritte-Gruppen wird dies bekannt, und man stärkt sich gegenseitig auf dem Weg, sich für heilsame Kräfte zu öffnen.

Das Wochenende bietet die Möglichkeit, die Methode kennenzulernen und einzuüben, um sie im Alltag (1-2x täglich 20 Min) auszuüben. Der Austausch mit anderen auf diesem Weg fördert die Stabilität.

27. – 29.01.2023

Kurs 23-201

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Chris M., Katharina
Kursgebühr	90 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ RESILIENZ UND ACHTSAMKEITSTRAINING

Wer seine Widerstandsfähigkeit trainiert, ist nicht nur gegen etwas, vielmehr steht diese Person auch für ganz bestimmte Werte ein. Herausforderungen oder schmerzhaftere Ereignisse in der eigenen Biographie aktiv einzuordnen oder ihnen sogar Sinn zu geben, ist eine Möglichkeit resilienter Selbstfürsorge. Achtsamkeit als Haltung und lebenslanger Übungsweg kann Resilienz im Sinn von seelischer Widerstandskraft und Gestaltungskraft dabei fördern und stärken.

Inhalt: Übungen zu den Resilienzfaktoren (Verantwortungsbewusstsein, Beziehungen gestalten, Selbstwirksamkeit), die Bedeutung von Vergebung und Versöh-

nung, kreativer Umgang mit dem Scheitern, „Mein guter Platz“ in sozialen Systemen (Familie, Team, Organisation)
Arbeitsformen: Theoretische und praktische Inputs im Plenum, praktische Übungen in der Einzelarbeit und in der Kleingruppe, Rituale, Elemente von Strukturaufstellungen, Körperwahrnehmungsübungen sowie Achtsamkeitsübungen.

17. – 19.02.2023

Kurs 23-202

25. – 27.08.2023

Kurs 23-203

Leitung	Dr. Isolde Macho
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ **BERÜHRT, BEWEGT, GESTALTET: MEINE KREATIVE KRAFT**

NEU!

Wir lassen uns berühren von der Lebendigkeit der Kreativität, eine resiliente Kraft die bereits in uns wohnt! Wir zeichnen, gestalten, collagieren, malen – der selbst gestaltete Ausdruck unserer Kraftressourcen steht dabei im Mittelpunkt. Neben Achtsamkeits- und Körperübungen begleiten uns die Gebetszeiten der Community im segensreichen Tagesrhythmus.

15. – 17.03.2023

Kurs 23-204

Leitung	Sr. Anja Veronika Waltemate CCR
Kursgebühr	110 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208 €

➤ **SICHER UND GELASSEN IM STRESS**

Unabhängig von Art und Umfang unserer Arbeit kommen wir immer wieder in stressende Situationen. Das ist auch nicht schlimm; solange die Belastung nicht zu einem Dauerzustand wird, hält uns Stress wach und lebendig und verhilft uns manchmal zu erstaunlichen Reaktionen. Aber wie verhindern wir, dass uns Stress krank macht?

Wir lernen an diesem Wochenende ein sehr eingängiges Stressmodell kennen, arbeiten effektiv an der Bewältigung unserer Stressoren und an wirkungsvollen Regenerationsformen; dabei werden wir einfache Yogaübungen kennenlernen, die sich unschwer in den Alltag integrieren lassen.

Unser Augenmerk fällt aber besonders auf die „Glaubenssätze“, die oft sehr massiv als Stressverstärker wirken: Ich will perfekt sein; ich will es selber schaffen; Ich will, dass mir niemand böse ist... – Förderliche, stressmindernde Glaubenssätze könnten aber wirklich mit unserem Glauben zu tun haben!

05. – 07.05.2023

Kurs 23-205

Leitung	Andreas Weigelt Jakobine Platz
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ **ALTERNATIVE MEDIZIN UND GEISTLICHE
„RECREATION“** - „...damit es uns rundum gut geht“

NEU!

Leib, Seele und Geist sind ineinander verwoben und agieren in Tagen der Gesundheit im Einklang. Wenn ein Bereich darbt oder krank ist, leidet alles andere mit. Umgekehrt können zum Heilwerden verschiedene Zugangsebenen ineinanderwirken.

Der Kurs bietet einen Lern- und Erfahrungsraum am heilsamen Ort, um Hintergründe und Wirkungsweisen naturheilkundlicher und komplementärmedizinischer Ansätze besser zu verstehen und verschiedene Aspekte zu integrieren. Es geht darum, im achtsamen meditativen Hinhören dem nachzuspüren, was ich in meiner Situation brauche, damit es mir gut geht.

09. – 11.08.2023

Kurs 23-206

Leitung	Dr. Michael Leisten
Begleitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Kursgebühr	190 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208 €
Kursende nach dem Kaffeetrinken	ca. 16 Uhr

➤ **FOCUSING ERLEBEN -**
unser Körper kennt die Antwort

NEU!

Focusing ist ein direkter Weg zu unserem inneren Erleben. Wir richten dabei 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.

Es entstehen neue Gedanken, Bilder und Gefühle, die unser Erleben und Handeln verändern. Focusing ist eine personenzentrierte, körperorientierte und erlebensbezogene Methode, die von dem Philosophen und Psychologen Eugene T. Gendlin entwickelt wurde.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die in seelsorgerischen, kirchlichen, beratenden, therapeutischen- oder pädagogischen Berufen arbeiten und nach einer wirkungsvollen Methode suchen, die Ihre Arbeit bereichert und vertieft und an alle, die Focusing einfach für sich selbst nutzen möchten.

01. – 03.09.2023

Kurs 23-207

Leitung	Peter Ackermann
Kursgebühr	200 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	178 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

Hinweis:

2024-2025 bieten wir eine mehrteilige Focusing-Basisausbildung an. Nähere Informationen und Termine: www.schwanberg.de

➤ DIE HEILENDE KRAFT DES SCHLAFES -

Sounder Sleep System

Das Herzstück des Sounder Sleep ist das Erlernen der sogenannten „mini moves“ oder auch „Tag- und Nacht-Zähler“, kleinen sanften Körperbewegungen, die sich an den individuellen natürlichen Atemrhythmus anpassen. Mit ihrer Hilfe gelingt es, sanft und 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 uns die Berührung der Hände und Finger auf den Weg zur körperlich-geistigen Selbstwahrnehmung.

In diesen Tagen können wir lernen, uns von der nächtlichen Störung unseres inneren Gedankenchaos zu lösen, um die notwendige Ruhe und Erholung für den nächsten Tag zu finden. Gesunder Schlaf ist die Basis von Gesundheit und eine wesentliche Grundlage für die spirituellen Kräfte unseres Seins.

25. – 27.10.2023

Kurs 23-208

Leitung	Gabriele Schmies
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	178 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ RESILIENZ UND KREATIVITÄT -

meinen Kraftquellen Gestalt geben

NEU!

Wie nehmen uns die Natur zum Vorbild und lassen uns inspirieren durch ihre verwandelnde Schöpfungskraft! Der kreative Ausdruck unserer Kraftressourcen steht dabei im Mittelpunkt: wir zeichnen, gestalten, collagieren, malen!

Neben Achtsamkeits- und Körperübungen begleiten uns die Gebetszeiten der Community im segensreichen Tagesrhythmus.

15. – 17.12.2023

Kurs 23-209

Leitung	Sr. Anja Veronika Waltemate CCR
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	178 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

LEIBERFAHRUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

➤ RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG -

Übungsweise nach H.L. Scharing

Von Geburt an ist es im Menschen angelegt: sein Rhythmus, sein Atem, seine Bewegung. Manchmal wird das aber im Lauf des Lebens blockiert, genormt, überlagert und vergessen. In diesem Kurs werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die das eigene Da-Sein locken und befreien. Die Übungsanleitung geschieht auf der leiblichen Ebene, klar orientiert an der Anatomie und Physiologie.

Durch das Üben (vorwiegend auf dem Boden) werden die innewohnenden Ordnungs- und Heilungskräfte geweckt, der natürliche Bewegungs- und Atemrhythmus kann zurückkehren. Der ganze Mensch erfährt Erholung, Stärkung und Aufrichtung.

16. – 19.02.2023

Kurs 23-210

Leitung	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	267 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ ZENTRIERT UND GEERDET IM HIER UND JETZT -

Taiji-Quan

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Taiji Quan, ausgeführt in Entspannung und Leichtigkeit, ermöglichen eine feinere Wahrnehmung unserer alltäglichen Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich meist als Anspannung und Stress manifestieren.

Durch die Übung der Achtsamkeit können wir diese inneren „Haltungen“ erkennen und loslassen. Dabei entsteht innere Ruhe und Stabilität, die nicht unserem persönlichen Ego entspringt, sondern aus einer tiefen Verwurzelung im Ursprung unseres Wesens.

14. – 16.04.2023

Kurs 23-211

06. – 08.09.2023

Kurs 23-212

Leitung	Rainer Werb
Kursgebühr jeweils	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael jeweils	172 €
Hinweis: Der Kurs wird von allen Krankenkassen (mit bis zu 80% der Kosten) bezuschusst.	

➤ RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG U. BIBEL GETANZT

„...wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist“

Der Leib als Werkzeug und Quelle für Bewusstwerdung, Weisheit und Lebensfreude! Mit dem Übungsweg „Rhythmus.Atem.Bewegung“ lernen wir unseren Leib besser kennen und ordnen, so dass der eigene Rhythmus und Atem wieder erlebbar werden, und der Lebensfluss freier fließen kann.

Bei „Bibel getanzt“ kann sich das Geübte im meditativen Ausdruck entfalten und vertiefen, indem wir unseren Körper in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Eine Zeit des Wahrnehmens, wer ich bin und wie ich jetzt da bin.

A) 28.04. – 01.05.2023

Kurs 23-213

B) 28.08. – 01.09.2023

Kurs 23-214

Leitung	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR Sr. Marion Paula Täuber CCR	
Kursgebühr A)		140 €
Kursgebühr B)		160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	A)	261 €
	B)	350 €

➤ FELDENKRAIS - sich seines Selbst bewusster werden

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, um dadurch Leib und Seele nachhaltig von überflüssigen Anspannungen zu befreien. Feldenkrais hilft einengende oder ungute Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten wie z.B. häufiges Festhalten des Atems im Alltag oder Zähneknirschen zu verändern und sich selbst entspannter, leichter und beweglicher wahrzunehmen. Das schenkt mehr Vitalität und Lebensfreude.

02. - 05.05.2023

Kurs 23-215

Leitung	Gabriele Schmies
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	312 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ HANDAUFLEGEN IM GEBET

Handauflegen gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Heilquellen vieler Kulturkreise. Auch das frühe Christentum war sich dieser Kostbarkeit bewusst. Jesus heilte, indem er Kranken die Hände auflegte und gab diesen Auftrag an seine Jüngerinnen und Jünger weiter (vgl. Mk 16,18). Die Fähigkeit, durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen, ist in jedem Menschen angelegt. In diesem Kurs wollen wir uns mit der urchristlichen Tradition des Handauflegens die Quelle der göttlichen Heilkraft erschließen.

In Gebet, Stille und Meditation öffnen wir uns der heilenden Gegenwart Gottes und legen uns selbst und anderen in achtsamer und respektvoller Weise die Hände auf. Dabei können wir erfahren, wie vielschichtig Gottes Kraft in uns wirkt.

Zum Vertiefungskurs sind Menschen eingeladen, die einen Einführungskurs besucht haben und ihre Erfahrungen mit anderen teilen und vertiefen möchten.

05. - 07.05.2023 Einführungskurs **Kurs 23-216**

13. - 15.10.2023 Vertiefungskurs **Kurs 23-217**

Leitung	Markus Roth
Kursgebühr jeweils	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael jeweils	172 €

➤ **DIE KRAFT DER MEDITATION UND DES YOGA SPÜREN** - christozentrisches Yoga

*„Glauben heißt erkennen, dass die Aufgabe die vor uns liegt, nie so groß ist wie die Kraft, die hinter uns steht.“
(Pam Vredevelt)*

An diesem Wochenende fließen kraftvolle Bewegungs - Meditationen, sanftes Harmony Yoga, stilles Sitzen und Ausruhen ineinander. Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration werden gestärkt. Wir forschen nach der Kraft in unserem Inneren und nach ihrer Quelle.

26. - 28.05.2023 **Kurs 23-218**

Leitung	Gabriele Haage
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

➤ **MENSCH, WO BIST DU?** -

mit Alexander-Technik zu „Nicht-Tun“ in Aktion finden

Innehalten - Raum gewinnen - Sich ausrichten - Geschehen - lassen: Dies kann erfahren, wer sich auf die Körper-Bewusstseinsarbeit der Alexander-Technik einlässt. Wir üben sowohl in Ruhelage als auch beim Gehen, Atmen, Singen und weiteren Alltagsaktivitäten. Dabei begegnen wir uns selbst und der Weise, wie wir mit uns umgehen. Der Rhythmus des Klosterlebens sowie Zeiten des Schweigens geben dem Lernprozess Raum, sich zu entfalten.

30.05. - 02.06.2023 **Kurs 23-219**

Leitung	Ada von Lüninck
Kursgebühr	150 €

Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	267 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN -

Das Ziel: Dein Selbst. Der Pfeil: Dein Weg. Der Bogen: Deine Stärke

Bogenschießen ist eines der traditionsreichsten Kulturgüter der Menschheit. Aus dem vormals archaischen Aspekt des Bogenschießens hat sich heute ein ästhetisches Mentaltraining entwickelt.

Sowohl im asiatischen Zen als auch in der westlichen Kontemplation dient die Kunst des intuitiven Bogenschießens seit Jahrhunderten der wertschätzenden Selbstwahrnehmung und Zielverfolgung. Dies wollen wir in diesen Tagen entdecken.

08. - 11.06.2023 **Kurs 23-220**

07. - 10.09.2023 **Kurs 23-221**

Leitung	Peter März
Kursgebühr jeweils	200 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss jeweils	306 €

➤ EINTRETEN IN DIE STILLE -

stilles und bewegtes Qi Gong

Die Qi Gong Übungen in diesem Kurs beruhen auf dem Prinzip der Achtsamkeit: Den Fokus auf Leichtigkeit und Mühelosigkeit zu richten, lässt überflüssige Anspannung auf allen Ebenen bewusst werden.

Neben „Stillem Qi Gong“ (Meditation) üben wir die „18 Bewegungen des Taiji Qi Gong“. Wir finden beim Üben einen Zustand der Absichtslosigkeit, in dem wir Übungen „nicht tun“ (wu wei), sondern in dem wir uns öffnen für das Wirken des Qi, indem wir unser absichtsvolles Handeln zurücknehmen zugunsten eines Geschehenlassens und so ein Grundvertrauen für den Fluss des Lebens entwickeln.

07. - 09.07.2023 **Kurs 23-222**

24. - 26.11.2023 **Kurs 23-223**

Leitung	Rainer Werb
Kursgebühr jeweils	150 €

Unterkunft und Verpflegung
im Haus St. Michael jeweils 172 €

Hinweis: Der Kurs wird von allen Krankenkassen
(mit bis zu 80% der Kosten) bezuschusst.

➤ FELDENKRAIS -

eine neue Ausrichtung von Körper und Geist

Feldenkrais ist Bewusstheit durch Bewegung. Diese Übungsform unterstützt die geistige und körperliche Entspannung und die Flexibilität. Einfache, wohltuende Übungen schulen die Körperwahrnehmung, verändern einschränkende Bewegungsgewohnheiten und machen ein leichtes, spaßvolles Erlernen neuer Bewegungen möglich. Beim Entdecken der neuen Bewegungsmöglichkeiten entstehen Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und gedanklicher Freiraum.

21. - 24.08.2023

Kurs 23-224

Leitung	Ellie Putnam
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	312 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ KÖRPER - GEIST - SEELE. EINE EINHEIT? -

Yoga mit christozentrischer Ausrichtung

„Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

An diesem Wochenende kümmern wir uns um alle drei und forschen, wie es bei uns mit dieser Einheit aussieht. Mit wohlwollender Aufmerksamkeit widmen wir uns unserem Körper. Einfache Asanas aus dem Harmony Yoga fördern unser Körpergefühl und unsere Beweglichkeit. Die christozentrische Ausrichtung und Meditation geben dem Geist eine Richtung. Bewußtes SEIN im Moment in Gemeinschaft nährt die Seele.

01. - 03.12.2023

Kurs 23-225

Leitung	Gabriele Haage
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

EXERZITIEN

➤ EINZELEXERZITIEN IN DER GRUPPE -

Gott spricht: „Ich liebe es, Dir gnädig zu sein...“

Einzelexerzitionen bieten einen wohltuenden 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, sie zu hören 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. Der Rahmen der Tage sind die Gebetszeiten und Gottesdienste der Community.

02. - 08.01. 2023	Kurs 23-301
05. - 11. 06.2023	Kurs 23-302
04. - 10. 09.2023	Kurs 23-303
11. - 17. 12.2023	Kurs 23-304

Begleitung	Sr. Ruth Meili CCR
Leibarbeit	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr jeweils	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael jeweils	512 €
Kursbeginn jeweils	16:30 Uhr
Kursende jeweils	10 Uhr

➤ IGNATIANISCHE EXERZITIEN

Exerzitionen im Sinne des heiligen Ignatius von Loyola sind ein Übungsweg, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums in den Blick zu nehmen.

Ziel ist es, die persönliche Beziehung zu Gott und zu

Jesus Christus lebendiger und tiefer werden zu lassen und der Sehnsucht nach einem „Mehr“ an Leben Raum zu geben. Elemente der Exerzitien sind: durchgehendes Schweigen, Zeiten persönlicher Schriftbetrachtung, Meditation in der Gruppe, regelmäßiges Begleitgespräch und angeleitete Leibarbeit.

27.03. - 02.04.2023

Kurs 23-305

Begleitung	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR Sr. Christina Simona Güller CCR
Leibarbeit	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	528 €

➤ EINZELEXERZITIEN IM SOMMER

Ziel der Exerzitien ist es, das Leben neu auf Gott hin auszurichten und aus der eigenen Mitte heraus zu leben. 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 in den Blick und zur Wirkung kommen. Gebet, durchgehendes Schweigen, Bibelbetrachtung, angeleitete Leibarbeit, Erholung, Gottesdienste und das tägliche Gespräch mit dem Begleiter helfen, eine ganz persönliche Beziehung zu Jesus Christus aufzubauen, zu vertiefen und aus dieser Beziehung heraus Entscheidungen für den Alltag zu fällen.

A) 31.07. - 06.08. 2023

Kurs 23-306

B) 07. - 13.08.2023

Kurs 23-307

C) 14. - 20. 08.2023

Kurs 23-308

Leitung A) und B)	Exerzitienmeister Prof. Dr. Dr. Paul Imhof
Leibarbeit	A) Gabriele Haage B) Stephanie Imhof
Kursgebühr jeweils	310 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael jeweils	528 €

Leitung C)	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	528 €

➤ KONTEMPLATION UND COACHING -

durch Stille Lebensstärkung erfahren

NEU!

Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe und innerem Frieden. Die Kontemplation, eine alte christliche Gebetsform, bietet wertvolle Hilfen, im Alltag mit größerer Gelassenheit und Achtsamkeit zu bestehen. Durch die gemeinsame Einübung in einer Gruppe wird die Stille besonders intensiv erlebt. Dabei stoßen wir oft auf individuelle Lebensthemen, deren Klärung in Einzelgesprächen unterstützt werden kann.

Elemente dieser Tage sind:

- Durchgehendes Schweigen
- Einführung und Anleitung zur Meditation
- Einheiten gemeinsamer Stille
- Spaziergänge in der Natur
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Einzelbegleitung und Gespräche

14. - 20.08.2023

Kurs 23-309

Leitung	Karin und Armin Baltruschat
Kursgebühr	210 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	528 €

➤ EXERZITIEN IN DER SPIRITUALITÄT DES KARMEI -

„Herr, lehre uns beten!“

„Herr, lehre uns beten!“ So lautete die Bitte der Jünger an Jesus (Lukas 11,1). Daraufhin hat Jesus sie das Vaterunser gelehrt.

Das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass unser ganzes Leben ein Dasein vor Gott ist, das ist das Ziel dieser abgesonderten Zeit der Exerzitien. Die einzelne Worte des Vaterunsers werden uns dazu anleiten, im bewussten Dasein vor Gott unseren bisherigen Weg durch die Zeit anzuschauen und die nächsten Schritte zu bedenken.

Dazu dienen die täglichen Impulse am Vormittag und am Nachmittag von jeweils ca. 30 bis 45 Minuten. Durchgehendes Schweigen und die tägliche Feier des heiligen Mahles bilden den Rahmen für diese Exerzientage. Bei Exerzitien in der Ausprägung des Karmel sind tägliche Einzelgespräche mit dem Anleiter nicht vorgesehen.

02. - 06.10.2023

Kurs 23-310

Leitung	Klaus Ponkratz
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	356 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

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.

13. - 19. 11.2023

Kurs 23-311

Begleitung	Br. Antonius Kuckoff OSB Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	170 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	528 €

➤ EXERZITIEN MIT BIBLIOLOG -

„Und ohne Gleichnis redete er nicht zu ihnen.“ Mk 4,34

Gleichniserzählungen Jesu finden sich in drei Evangelien, keine davon im Johannesevangelium. Die Geschichte vom „barmherzigen Samariter“ ist in unseren Sprachgebrauch eingegangen, ebenso das Gleichnis vom „verlorenen Sohn.“ Verschiedene Bibliologe mit Gleichnissen geben Impulse für diese Exerzizientage und die täglichen Begleitgespräche.

Zum Rhythmus dieser Woche gehört das durchgehende Schweigen (ausgenommen davon die Zeit des Bibliologs in der Gruppe), die Gebetszeiten und Gottesdienste der Community.

13. - 19.11.2023

Kurs 23-312

Begleitung	Edeltraud Schramm Sr. Christina Simona Güller CCR
Kursgebühr	170 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	528 €

LEBENSBEGLEITUNG

> GEFÜHRTES ZEICHNEN -

offene Gruppe zum Kennenlernen der Übungsform

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. Die Teilnahme an einem der offenen Termine dient zum Kennenlernen der Übungsform und bildet die Voraussetzung zur Teilnahme an der WEG-Gruppe.

14.01.2023

Kurs 23-401

11.02.2023

Kurs 23-402

Leitung	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr jeweils	50 €
Ort	Haus St. Michael
Zeit	9:30 - ca. 14 Uhr

> DAS TOR ZUM GEHEIMEN ÖFFNEN -

WEG-Gruppe Geführtes Zeichnen

Das Geheime, das sind wir selbst in unserem WESEN. Dem wollen wir mehr auf die Spur kommen. Für ein Jahr lang bilden wir eine konstante WEG-Gemeinschaft. Zeichnend auf dem Papier, lauschend in die Stille und in Resonanz zu den Anderen werden wir einander zu Gefährtinnen und Gefährten auf dem Weg zu uns Selbst.

Termine:

25.03.; 01.07.; 16.09.; 09.12.2023

Kurs 23-403

Leitung	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr insgesamt	180 €
Ort	Haus St. Michael
Zeit	9:30 - ca. 14 Uhr

Informationen und Kontakt:
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Tel.: 09323-32-184
E-Mail: bildungsreferentin@schwanberg.de

➤ RUHESTAND ALS NEULAND ENTDECKEN -

von der Kunst des Übergangs

Der Übergang in die nachberufliche Zeit ist Herausforderung und Chance. Abschiede von vertrauten Strukturen und Abläufen, von Menschen, denen wir täglich begegnet sind, von einer sinnstiftenden Arbeit.

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?

A) 20. - 22.01.2023 **Kurs 23-404**
Mitarbeiter*innen z.B. in Diakonie, Kindergarten, Verwaltung

B) 31.07. - 03.08.2023 **Kurs 23-405**
Pfarrer*innen, Diakon*innen, Religionspädagog*innen etc

C) 18. - 20.09.2023 **Kurs 23-406**
Menschen mit Blick auf den Ruhestand allgemein

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Britta Laubvogel
Kursgebühr A), C)	160 €
Kursgebühr B)	195 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	
A), C)	202 €
B)	312 €
B) Beginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ NÄHE UND DISTANZ IN BEZIEHUNGEN -

Kurs für Paare

Wieviel Nähe, wieviel Distanz oder Freiraum brauchen wir in unserer Ehe, Partnerschaft oder Freundschaft? Wo geben wir einander Kraft? Wie können wir unsere Beziehung nähren?

Was braucht es, damit Liebe und Zuneigung zwischen uns fließen kann? Wie können wir konfliktrträgliche

Themen ansprechen, ohne den anderen zu verletzen? Dieses Seminar für Paare und Freunde bietet die Möglichkeit, füreinander da zu sein, sich wieder offen zuzuhören, in den Austausch zu wichtigen Themen zu kommen und gut für sich selbst und einander zu sorgen.

Methoden: Biographiearbeit, Paarübungen, Haltungen und Übungen aus der Einfühlsamen Kommunikation (GFK), Plenum, Strukturaufstellungen und Familienrekonstruktionen

20 - 22.01.2023

Kurs 23-407

Leitung	Dr. Isolde Macho
Kursgebühr pro Person	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss pro Paar	357 €

➤ **IN DER BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND ZUM FRIEDEN FINDEN**

NEU!

Vieles im Leben raubt uns den inneren Frieden: Sei es, dass ich immer noch an den Lasten der Kindheit trage; sei es, dass meine gescheiterte Ehe oder zerrissene Familie mich sehr belastet. In neuerer Zeit hat so manche(r) entdeckt, dass ihn oder sie Belastungen durch die Kriegserfahrungen bedrücken. Andere erkennen sich als sogenannte „Kriegsenkel“ mit ihren spezifischen Problemen. Gesundheitliche und/oder seelische Störungen sind oft die Folge. In all diesen Situationen kann die Beschäftigung mit dem sogenannten „Inneren Kind“, d. h. mit den in unserer Lebensgeschichte gesammelten Erfahrungen und Gefühlen eine große Hilfe sein. Sich all dem Belastenden ehrlich zu stellen, aus alten Reaktionsmustern herauszufinden und neue heilsame Wege zu gehen, das birgt die große Chance auf ganz neuen inneren Frieden. Jesus Christus, der Auferstandene, bietet uns seine Begleitung auf diesem Weg an.

An diesem Wochenende wollen wir erste Schritte gehen, ermutigt durch die geistliche Stärkung in Gottesdienst und Gebetszeiten.

08. - 10.02.2023

Kurs 23-408

Leitung	Anne Wenzelmann Dr. Gottfried Wenzelmann
Begleitung	Sr. Ruth Meili CCR
Kursgebühr	165 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ CHRISTLICHE FAMILIENAUFSTELLUNG

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 ganz 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.

10. – 12.02.2023 **Kurs 23-409**

28. – 30.07.2023 **Kurs 23-410**

17. – 19.11.2023 **Kurs 23-411**

Leitung	Prof. Dr. Dr. Paul Imhof imhof.uni@googlemail.com
Begleitung und Information	Stephanie Imhof Stephanie.imhof@asp-online.de
Kursgebühr für Teilnehmer*innen, die ihr Thema aufstellen, jeweils	210 €
Kursgebühr für Teilnehmer*innen, die <u>nicht</u> aufstellen, jeweils	135 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss jeweils	202 €
Kursbeginn jeweils	16:30 Uhr
Kursende jeweils	ca. 16 Uhr

➤ DIE LEBENSMITTE GESTALTEN - Kurs für Frauen

NEU!

Viele Frauen erleben in ihrer Lebensmitte Umbrüche in der Familie, in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen, im Beruf und in anderen Lebensbereichen.

Vielleicht spüren wir das Nachlassen der eigenen Kräfte, stoßen an Grenzen oder sehnen uns nach einem neuen Aufbruch. Durch Impulsreferate, Austausch, kreative Elemente und Reflexionszeiten erkunden wir Möglichkeiten, diesen Lebensabschnitt zu gestalten. Thematische Schwerpunkte sind: Loslassen und Neues wagen, Gelassenheit üben, Begleiter sein und begleitet werden, sich an den eigenen Werten orientieren, im Vertrauen auf Gott weitergehen.

17. – 19.02.2023

Kurs 23-412

Leitung	Catrin Walz
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ **ABSCHIED NEHMEN** - die Heilkraft des Schreibens

NEU!

Abschiede und Verluste durchziehen unser ganzes Leben. Nahestehende Menschen sterben, Beziehungen gehen in die Brüche, der eigene Gesundheitszustand grenzt Lebenswünsche ein, berufliche Wünsche zerschlagen sich. Viele Gefühle bestimmen diese Zeit: Trauer, Wut, Angst, Einsamkeit.

Auf der Suche nach Halt bedarf es diese Gefühle zuzulassen, anzunehmen. Möchten Sie behutsam Ihre schmerzliche Lebenssituation betrachten? Den Versuch wagen, Trauer in Worte zu fassen? Die schöpferische Kraft des geschriebenen Wortes kann Ihnen Trost geben. Dem „Nichts-Tun-Können“ wird das heilende Schreiben entgegengestellt. Sie werden in Ihrem Schreiben achtsam begleitet Ihre Worte für Trauer und Verlust zu finden.

14. – 17.03.2023

Kurs 23-413

Leitung	Mechthild Messer
Kursgebühr	195 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	312 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ **BIOGRAFISCHES ARBEITEN MIT LIEDERN** -

„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 – manchmal erinnern wir uns lange nicht daran! Lieder, die wir als

Kind gesungen haben, in der Schule, in der Jugendgruppe – oder Lieder aus unserm Gesangbuch, Psalmverse – auch Psalmen sind Lieder – ... wir wollen uns an sie erinnern. Vielleicht werden sie für uns ganz persönlich lebendig und neu wichtig für heute. Vielleicht wollen wir uns „mit-teilen“ von diesem Schatz, der in unserem „Schatz-Koffer“ – in unserem Herzen, in unserer Erinnerung liegt. – Herzliche Einladung dazu!

A) 21. - 23.04.2023

Kurs 23-414

B) 25. - 26.10.2023

Kurs 23-415

Leitung	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
Kursgebühr jeweils	90 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	
A)	202 €
B)	126 €
Kursbeginn B)	9 Uhr
Kursende B)	17 Uhr

➤ DER STIMME MEINES HERZENS FOLGEN -

persönliche Veränderungen gestalten

NEU!

Wenn alles so bleiben soll, wie es ist, darf nichts bleiben, wie es ist! So heißt es im modernen Veränderungsmanagement. Vielleicht gibt es gerade einen konkreten Anlass oder aber nur so ein Gefühl. Vielleicht fragen Sie sich: Und was darf/ soll zu Ende gehen, damit was Neues entstehen kann? Jede Veränderung in unserem Leben verlangt eine Entscheidung und kann zur Herausforderung werden. Diese Tage laden Sie ein, sich Ihren Fragen kompetent und zielführend begleitet zu stellen. Die Weite des Schwanbergs schafft Raum im Kopf, in der Stille auf die Suche zu gehen, tanzend und singend dem eigenen Herzen zu folgen und mutig neue Wege zu wagen. Ein Seminar, umrahmt und durchwebt von den Gebetszeiten der Community und gestaltet mit den zielführenden Methoden des modernen Change Managements.

30.05. - 02.06.2023

Kurs 23-416

Leitung	Christine Kölbl
Kursgebühr	225 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	312 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ AUF DER SUCHE NACH DEM SINN -

Logotherapie nach Viktor Frankl

In all den vorhandenen Unsicherheiten, die uns umgeben, fragt man sich oft nach dem Sinn des Ganzen. Und die Angst ist zu einem lebensbestimmenden Gefühl geworden. Aber die Angst ist auch deswegen so groß, weil der Mangel an Sinn so groß ist. Denn nach Viktor E. Frankl wird „der Mensch getrieben durch den Willen zum Sinn“, der gerade zurzeit so schwer zu erkennen ist.

Dieses Wochenende soll eine Auszeit sein, um dem Sinn des Lebens nachzuspüren und Sinnperspektiven für das eigene Leben zu finden, die mich antreiben, motivieren, erfüllen, Kraft geben, ein gelingendes Leben zu leben. Neben Grundgedanken aus der Logotherapie nach Viktor E. Frankl sollen praktische Übungen in Form von Meditationen und der Arbeit mit inneren Bildern dazu helfen.

29.09. - 01.10.2023

Kurs 23-417

Leitung	Klaus Schmidt
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ SELBSTFÜRSORGE IN DER TRAUERBEGLEITUNG -

mit Körperarbeit, Meditation und Tanz

NEU!

Trauerbegleitung ist eine verantwortliche Aufgabe, die von den Begleitenden oft ein hohes Engagement einfordert. Wir werden mit anspruchsvollen Situationen konfrontiert und kommen dabei immer wieder an unsere Grenzen. Hier setzt der Kurs an.

Wir suchen nach einer inneren Haltung, ausgerichtet an Selbstliebe und Selbstwertschätzung. Wir üben, unser eigenes Befinden achtsam wahrzunehmen und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wir werden aktiv und tragen so selbst zu unserem Wohlergehen bei.

29.09. - 01.10.2023

Kurs 23-418

Leitung	Christine Kölbl Astrid Herrmann
Kursgebühr	195 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

AUSBILDUNG UND FORTBILDUNG

› LIEBENDE BEGEGNUNG -

Ausbildung zur Anleitung in christlicher Meditation **Kurs 23-501**

Meditation ist ein grundlegendes Anliegen und Angebot unseres christlichen Glaubens. Damit dies in unseren Kirchen vor Ort so erlebt werden kann, wollen wir Menschen dazu ausbilden, andere in Stille, in den inneren Dialog der Seele mit Gott zu führen. Ein Kurs für alle, die mit christlicher Meditation einen Weg für Sehnsüchtige und Suchende öffnen möchten. Ein Kurs für alle, die bereit sind, ihre eigenen Gotteserfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen und im Alltag „vor Ort“ geistliche Übungen, ZeitRäume der Stille anzubieten.

Die einjährige berufsbegleitende Ausbildung soll Ihnen ermöglichen:

- ganzheitliches Meditieren in seiner Tiefe zu verstehen.
- Methoden und Übungswege des eigenen Gebetslebens kennenzulernen und zu vertiefen
- Einzelne und Gruppen in vielfältigen Meditationsformen anzuleiten und zu begleiten (Meditation mit der Bibel, mit Ikonen, in Bewegung: mit Tanz und auf dem Weg in der Schöpfung, Kontemplation).

Spirituelle Quellen sind: die Heilige Schrift, jüdische und christliche Mystik. Körperwahrnehmungsübungen aus Yoga, Qigong u.a., Leibgebete und Meditativer Tanz werden durchgehend eingeübt.

Der Abschluss erfolgt mit einem von der ev.-luth. Kirche Bayern (ELKB) anerkannten Zertifikat. Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden sind möglich.

ZIELGRUPPE

Hauptamtliche der verschiedenen kirchlichen Berufsgruppen und Ehrenamtliche, die in Kirchengemeinden oder kirchlichen Einrichtungen verantwortlich eine Gruppe leiten wollen.

GRUPPENGROSSE: Max. 20 Teilnehmende.

INFORMATION UND BEWERBUNG

Senden Sie ihre Bewerbung mit geistlichen Lebenslauf und Angabe der Motivation (per Mail) bis **10.02.2023** per Mail an **PfarrerIn Dr. Thea Vogt**: thea.vogt@elkb.de
Zum Einführungs- und Auswahltag am **11.03.2023** ergeht eine persönliche Einladung.

TERMINE

A) 15. - 17.09.2023 (Freitag bis Sonntag)

„Leib-haftig“ - Der Leib als Raum der Gotteserfahrung

B) 16. - 20.10.2023 (Montag bis Freitag)

„Sich-lieben-lassen“ - Der Gottesliebe Ausdruck geben

C) 08. - 10.12.2023 (Freitag bis Sonntag)

„Licht von seinem Licht“ - Das fließende Licht Gottes

D) 22. - 26.01.2024 (Montag bis Freitag)

„Geliebte Armut“ - Demut und Vollmacht im Anleiten

E) 15. - 17.03.2024 (Freitag bis Sonntag)

„Spirituelle Krisen“ - Wachstum auf dem Weg

F) 13. - 17.05.2024 (Montag bis Freitag)

„Ich bin, der ICH BIN“ - Gottes Da-Sein in meinem Da-Sein

G) 21. - 23.06.2024 (Freitag bis Sonntag)

RUACH - Geistkraft in uns; Zeit zum vertieften Üben

H) 25. - 28.07.2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Abschluss und Sendung

Leitung: Pfarrerin Dr. Thea Vogt
Meditationsbeauftragte der ELKB

Referent*innen:

Sr. Elisabeth Ester Graf CCR, Gabriele Haage,
Heide Hahn, Sr. Ingrid Tabea Lutz CCR, Christa Pangerl,
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR und Harald Vogt

Kursgebühr gesamt 1.400 €

Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael:

für Einführungs- und Auswahltag 25 €

A), C) 172 €

B) 350 €

D), F) jeweils 360 €

E, G) jeweils 180 €

H) 270 €

➤ GOTTES WIRKEN ERSPÜREN -

Grundkurs Geistliche Begleitung

Kurs 23-502

Der Grundkurs Geistliche Begleitung lädt ein, sich in der Weggemeinschaft einer konstanten Gruppe auf die innere Suche zu machen. Ziel ist es, achtsam für Gottes verborgenes Wirken zu werden und das eigene Leben im Licht und der Kraft des Geistes neu zu erschließen.

Der eigene Weg und die persönliche Erfahrung sind Grundlage jeder Geistlichen Begleitung Anderer. Deshalb liegt der inhaltliche Schwerpunkt des Grundkurses auf den eigenen Erfahrungen des spirituellen Übungsweges. Wer darüber hinaus die Fertigkeiten der Geistlichen Begleitung anderer Menschen vertiefen will, kann am Aufbaukurs teilnehmen, der schwerpunktmäßig Methoden vermittelt und die eigene Rolle in der Geistlichen Begleitung reflektiert. Grund- und Aufbaukurs orientieren sich an den Ignatianischen Exerzitien, nehmen aber auch auf Methoden aus anderen Kontexten Bezug.

Im Dialog mit dem Leben Jesu thematisiert jedes Wochenende Stationen des spirituellen Prozesses. Unterschiedliche ReferentInnen und zahlreiche Impulse wollen anregen, das Leben von verschiedenen Seiten in den Blick zu nehmen und mit Gottes Gegenwart in Verbindung zu bringen.

Zum Kurs gehört neben den Themen des Exerzitienprozesses die Arbeit mit Bildern, Imaginationen, Meditation, Körperarbeit, Aufstellungen, Schweigen, Pilgerwege, Einzel- und Gruppenarbeit und Lektüre. Der Grundkurs Geistliche Begleitung findet in Kooperation mit der Akademie St. Paul statt. (www.akademie-st-paul.de)

VORAUSSETZUNGEN UND ANMELDUNG

Pädagogische, theologische oder therapeutische Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht unbedingt nötig. Zur Ausbildung gehört die kontinuierliche eigene Übung samt Geistlicher Begleitung am Wohnort und die Teilnahme an einer Regionalgruppe (ggf. über Video).

Nach der Anmeldung über die Rezeption bitten wir Sie um einen kurzen Lebenslauf und ein Schreiben, aus dem Ihre Motivation für den Kurs hervorgeht. Diese Unterlagen senden Sie bitte per E-Mail an **Dr. Hans-Joachim Tambour**: Hans-Joachim.Tambour@gmx.de

Anmeldung bis 15.07.2023

Bis Anfang September 2023 erhalten Sie einen ausführlichen Informationsbrief.

TERMINE:

A) mind. eine Woche Exerzitien auf dem Schwanberg

möglichst in der Zeit vom 31.07. – 20.08.2023 bei Prof. Dr. Dr. Paul Imhof oder Schwanbergpfarrerin Maria Reichel (Siehe Seite 36).

B) 22. – 24.09.2023

Anfangen und Losgehen

Woher komme ich? Wohin will ich? Wie steht Gott zu mir? Meine Biografie im Dialog mit biblischen Gotteserfahrungen. Jesu Taufe – meine Taufe.

C) 27. – 29.10.2023

Exerzitien als Übungs- und Erfahrungsweg

Biblische Betrachtung und „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“
Kontemplativ da sein – das Leben verkosten
Die Haltung der „Indifferenz“: offen, frei, und hörend
Entscheidung für das, was mehr dem Leben dient

D) 08. – 10.12.2023

Sich der brüchigen Realität stellen

Schatten, Schuld und innere Zerrissenheit. Eigene und fremde innere Stimmen in den Blick nehmen. Mit Jesus, dem Christus, Versöhnung und innere Ruhe erfahren (es wird mit Elementen aus christozentrischen Aufstellungen gearbeitet).

E) 26. – 28.01.2024

Entscheidungen treffen

Mit Jesus unterwegs. Was heißt Nachfolge Jesu? Wofür will ich mich engagieren? Wie treffe ich geistlich Entscheidungen? Unterscheidung der Geister?

F) 22. – 24.03.2024

Verwandelt werden

Nachterfahrungen. Loslassen, Schwellen überschreiten und neu anfangen. Auf dem Weg zu einem tieferen und freieren Leben. Mit Jesus in die Passion gehen. Unterscheidung der Kreuze.

G) 26. – 28.04.2024

Gesendet werden

Ostererfahrungen und Geistsendung, die verborgene Gegenwart des Auferstandenen aufspüren, Gott in allen Dingen finden und den Trost des Evangeliums verbreiten.

Leitung: Dr. Hans-Joachim Tambour
Studienleiter der Akademie St. Paul

Referent*innen:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin,
Kontemplation

Pfarrer Joachim Barth
Klinikseelsorger, Spiritual der Akademie St. Paul,
Ausbildung im christlichen Familienstellen

Kursgebühr gesamt zzgl. Kursgebühr für die Einzelexerzitien im August 1.450 €

Unterkunft und Verpflegung:

A) im Haus St. Michael 528 €

B) im Haus St. Michael 172 €

C), D) im Schloss 202 €

E), F) im Haus St. Michael jeweils 180 €

G) im Schloss 208 €

Kursbeginn jeweils 17 Uhr

Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden möglich

Nähere Informationen: Dr. Hans-Joachim Tambour
E-Mail: Hans-Joachim.Tambour@gmx.de

➤ GOTTES WIRKEN ERSPÜREN -

Aufbaukurs Geistliche Begleitung

Der Fokus des Aufbaukurses ist die Geistliche Begleitung Anderer. An drei Wochenenden werden Methoden für die Praxis der Geistlichen Begleitung vorgestellt, eingeübt und reflektiert. Themen der Wochenenden sind u.a. der Unterschied zwischen Geistlicher Begleitung und Therapie, der Umgang mit Depression, die spirituelle Gruppendynamik und die Anleitung von Exerzitien im Alltag.

Nächster Aufbaukurs: voraussichtlich **Herbst 2024**.

Dazu gehört eine Woche Exerzitien.

Nähere Informationen:
Dr. Hans-Joachim Tambour
E-Mail: Hans-Joachim.Tambour@gmx.de

› IN DEN RAUM GESTELLT -

NEU!

Zertifikatskurs: Dialogisch-Systemische Aufstellungsarbeit für Seelsorge, Beratung, Therapie und Organisationsentwicklung

Kurs 23-503

- Systemaufstellungen sind szenische Verfahren.
- Wir stellen unsere inneren Wirklichkeitsbilder in den Raum und bearbeiten lösungsorientiert Anliegen.
- Komplexe Beziehungsmuster und ihre Dynamiken werden sichtbar.
- Ressourcen und Handlungsoptionen werden erkennbar.
- Anliegen auf unterschiedlichen Ebenen können bearbeitet werden (Familie, Beruf, Organisationen, kirchliche, gesellschaftliche und politische Themen).
- Sie erweitern das methodische Handwerkszeug von Seelsorgern, Beraterinnen, Coaches, Therapeutinnen, Pädagogen, etc.
- Sie stellen unser Menschen- und Weltbild in Frage.

TERMINE UND INHALTE:

A) 03. - 05.04.2023

Modul 1

Geschichte, Methoden und Grundlagen der Aufstellungsarbeit, Einführung in die Arbeit mit dem Systembrett und Bodenanker, lösungsorientierte Gesprächsführung zur Auftragsklärung, Rolle und Haltung von Aufstellungsbegleiter*innen

B) 05. - 07.06.2023

Modul 2

Kleine Strukturformate für den Beratungskontext, Grammatik der Aufstellungsarbeit, Familienrekonstruktion (Herkunfts- und Gegenwartssysteme, transgenerationale Themen), Rituale

C) 04. -06.09.2023

Modul 3

Strukturaufstellungen für berufliche Kontexte (Geistliche Begleitung, Entwicklungen im kirchlichen Rahmen, Organisationsentwicklung, Teamentwicklung, Führungscoaching), Online-Aufstellungen

D) 08. - 10.01.2024

Modul 4

Aufstellungsarbeit und Trauma. Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Inneren Anteilen, Stabilisierungsübungen bei heftigen Emotionen, Selbstfürsorge, Bedeutung von Resonanz und Empathie bei Systemaufstellungen

E) 18. - 20.03.2024

Modul 5

Vertiefung von systemischen Interventionen, Entwicklung von Strukturformaten aus der Gewaltfreien Kommunikation, Transaktionsanalyse u.a., Strukturaufstellungen zu globalen oder gesellschaftspolitischen (kirchlichen) Fragestellungen

ZUSÄTZLICH IN EIGENVERANTWORTUNG:

- 4 Peergrouptreffen zum Üben und Austausch, auch online
- Selbstreflexion zur drei eigenen Aufstellungen (Herkunftssystem, aktuelles Beziehungssystem, beruflicher Kontext)
- 10 Protokolle von eigenen Aufstellungen

Integrierter Bestandteil der Ausbildung sind meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, sowie die Reflexion spiritueller oder religiöser Fragestellungen im Kontext der Aufstellungsarbeit.

VORAUSSETZUNG:

Die Bereitschaft an eigenen Anliegen und Themen zu arbeiten.

ZIELGRUPPE:

Kirchliche Mitarbeitende und Personen, die in beratenden, therapeutischen oder sozial-pädagogischen Kontexten arbeiten.

Anmeldung bis spätestens 03.03.2023

Leitung: Dr. Isolde Macho

Theologin, Mediatorin, dialog.- systemische Aufstellerin, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Supervisorin, Traumaberaterin (PITT)

Kursgebühr gesamt 1.980 €

bei Anmeldung bis 09.01.2023 gesamt 1.850 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss

A), B), C) jeweils 208 €

D), E) jeweils 215 €

Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden möglich.

Kursbeginn jeweils Montag um 16 Uhr

Kursende jeweils Mittwoch um 16 Uhr

Nähere Informationen:

Dr. Isolde Macho www.meditation-mediation.de
oder über www.schwanberg.de

➤ INTERVISIONSGRUPPE GEISTLICHE BEGLEITUNG - den Raum des Geistes weiten

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die Ausbildung in geistlicher Begleitung abgeschlossen haben.

Erste Kurse und Erfahrungen in geistlicher Begleitung fordern manchmal heraus. Aber auch Menschen, die schon länger andere begleiten, sind in Begleitungssituationen immer wieder mit Menschen oder Problemen konfrontiert, die einen als Begleiter*in irritieren, belasten und manchmal regelrecht herausfordern.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Reflexion der eigenen Praxis in geistlicher Begleitung. Wir wollen aber auch miteinander in die Stille gehen, auf Gottes Geist und sein Wort hören und uns für IHN und füreinander öffnen. Zurück zu den Quellen: Ressourcen suchen und finden, um gestärkt den Dienst als geistliche/r Begleiter*in im Raum des göttlichen Geistes weiter tun zu können. Im Kurs arbeiten wir eng an den von den Kursteilnehmer*innen mitgebrachten Fallstudien.

17. – 19.03.2023

Kurs 23-504

Leitung: Joachim Barth
Pfarrer, Klinikseelsorger, Spiritual der Akademie St. Paul,
Ausbildung im christlichen Familienstellen, Bad Neustadt

Kursgebühr 150 €

Unterkunft und Verpflegung
im Haus St. Michael 172 €

➤ JOSEF, DER TRÄUMER -

Studien- und Erlebnistag mit der Methode des Bibliolog

Mit der Methode und Haltung des Bibliolog reisen wir zu Josef und seinen Brüdern. Wir begegnen dem Träumer und Lieblingssohn des Vaters. Wir spüren den Hass der Brüder und erleben Josefs Fall und Aufstieg am ägyptischen Hof. Eine Männergeschichte? Von wegen....

Die Methode des Bibliolog ermöglicht biblische Geschichten von innen heraus zu entdecken. Dabei muss niemand etwas wissen und doch hat jede und jeder etwas zu sagen. Eine spannende Reise zu Josef und zu den jüdisch-christlichen Wurzeln des Bibliolog und seiner Verbreitung, ökumenisch und weltweit.

18.03.2023

Kurs 23-505

Leitung: Rainer Brandt
Pfarrer, von 2002-2018 Leiter des Evang. Studienzen-
trums in Josefstal, Bibliolog Trainer und Geschäfts-
führer des Bibliolog Netzwerk International (BNI)

Kostenbeitrag inkl. Verpflegung 65 €

Kursbeginn 9:30 Uhr

Kursende 17 Uhr

➤ MEHR ALS WIR SELBST -

ehrenamtliche Mitarbeitende gewinnen, begleiten und fördern

Eine überwältigende Zahl engagiert sich ehrenamtlich. Damit dies so bleibt, braucht es neue Wege, wie wir Menschen davon überzeugen können ein Teil ihrer „Zeit“ unserem Projekt, unserer Einrichtung zu spenden. Und dies gabenorientiert und gewinnbringend für alle Beteiligten. Der Kurs bietet für die systematische Gewinnung und Begleitung von ehrenamtlichen/freiwilligen Mitarbeitenden die notwendige Qualifizierung. Wir arbeiten auf Grundlage eines bewährten Konzeptes zielorientiert mit den Fragen und Aufgaben der Teilnehmenden.

Teilnehmer*innen: Alle, die mit ehrenamtlich/freiwilligen Mitarbeitenden arbeiten und neue Mitarbeitende gewinnen wollen/müssen.

05. – 07.07.2023

Kurs 23-506

Leitung: Rainer Brandt
Pfarrer, von 2002-2018 Leiter des Evang. Studienzen-
trums in Josefstal, Fundraising Manager (FA) und Lehr-
beauftragter an der Evang. Hochschule in Darmstadt
für den Bereich Ehrenamt

Kursgebühr 160 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss 202 €

Kursbeginn 16 Uhr

Kursende nach dem Mittagessen 13 Uhr

➤ TANZEND MEIN LEBEN VERTIEFEN -

Fortbildung meditativer Tanz und Kontemplation

NEU!

Meditatives Tanzen bringt Leib und Seele zum Schwingen und schenkt Raum zur Entfaltung. Es führt zur Mitte, konzentriert auf den Augenblick, auf das Sein im Hier und Jetzt. Der Kurs verbindet Meditativen Tanz und Kontemplation als Wege, das Leben zu vertiefen und

Gottes Gegenwart zu spüren, wobei der Schwerpunkt auf dem Erlernen von Tänzen liegt.

Dieser Kurs ist ein Fortbildungsmodul für Meditationsanleiter*innen und geistliche Begleiter*innen.

27. – 29.10.2023

Kurs 23-507

Leitung: Heide Hahn

Religionspädagogin, Meditations- und Tanzlehrerin

Kursgebühr 140 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss 202 €

➤ ES GESCHIEHT UND ES GESCHIEHT - Vertiefungskurs
für geistliche Begleiter*innen und Meditationsanleitende

„...und das WORT des Ewigen geschah zu mir“... und „es geschah...“. Das, was uns weiterbringt, wesentlich werden lässt, entwickelt sich oft in einem inneren Prozess, in einem „Zukommen“ und Werden. Was erlebt sich da und Wie erlebt es sich?

Mit Übungen aus Focusing (Focusing ist ein Weg der inneren Achtsamkeit, der Körperweisheit, der in Selbsthilfe und Psychotherapie eingesetzt werden kann.) und Meditation werden wir diesen Geschehensprozessen in Bibel und Leben nachgehen. Ihnen zul auschen und dem Raum geben, was da werden will in seiner innewohnenden heilenden Kraft. Die Übungen dazu können die eigene Praxis in Gesprächen und Meditation vertiefen.

03. – 05.11. 2023

Kurs 23-508

Leitung:

Dr. Thea Vogt

Pfarrerin, Beauftragte der ELKB für die Ausbildung in christl. Meditation, Focusing-Beraterin (DFI)

Peter Ackermann

Heilpraktiker für Psychotherapie, Focusing-Coach (DFI),Ausbilder beim DFI in Würzburg

Kursgebühr 180 €

Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael 178 €

Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken 15 Uhr

MUSIK, KREATIVITÄT UND TANZ

➤ TANZEN AN EPIPHANIAS – geborgen in Gott

Zu Beginn des neuen Jahres 2023 werden wir die Tage um Dreikönig nutzen, um dem Weihnachtsgeschehen nachzuspüren und zu tanzen: das Kind – das Wunder – das Gottgeschenk – geboren und geborgen. Wie kann das gelingen in unserer Zeit?

Der immerwährende Neuanfang mit einem Kind, den wir im Jahreskreis feiern, das Kindliche in mir, das immer da ist, die Unbefangenheit und Offenheit, wie sie uns Kinder zeigen, werden wir im Tanzen wecken. Zunehmend erleben wir Sicherheit. Und so wird es uns möglich, immer tiefer in das Vertrauen einzutauchen und geborgen zu sein in Gott.

03. – 06.01.2023

Kurs 23-601

Leitung	Petra-Maria Knell
Kursgebühr	185 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	306 €

➤ MUSIZIEREND DEN FRÜHLING BEGRÜSSEN -

Veeh-Harfen-Wochenende

Ein bunter Melodienstrauß stimmt uns auf den schönen Frühling ein. Die aus dem Süden kommenden Zugvögel und die ersten Knospen auf den Bäumen lassen uns die leichte Frühlingsbrise spüren. An Kraft zunehmende Sonnenstrahlen vermitteln gleichermaßen steigende Frühlingslaune. Was kann schöner sein? Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie für den Kurs eine Leihharfe benötigen. Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Leuchtstifte, Lineal und Radiergummi.

10. – 12.02.2023

Kurs 23-602

Leitung	Alexander Darscht
Kursgebühr	130 €
zzgl. Liedermappe „Frühlingsmelodien“	35 €
evtl. zzgl. Leihharfe (35 Euro)	35 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ DIE PSALMEN SINGEND BETEN UND BETEND SINGEN - Psalmenwochenenden

Singend lernen wir die Antiphonen und Psalmen dieser besonderen Kirchenjahreszeit kennen und achten dabei auf ihre Schönheit, Kraft und Struktur. Wir geben dem Schriftwort einen Klangleib – das heißt Beten und Singen im Geist der Gregorianik. „Ungeteilten Sinnes die Süße des Wortes schmecken, in dem sich die Freundlichkeit Gottes mitteilen will“ (G. Joppich). Hilfe dazu ist uns die Begegnung mit den ältesten Aufzeichnungen dieser Gesänge, dem Gregorianischen Choral. Wir lernen die Introiten aus dem evangelischen Gesangbuch (EG) und Melodien aus den klösterlichen Gebetszeiten näher kennen.

A) 31.03. - 02.04.2023

Kurs 23-603

Aus der Karwoche in die Osterfreude - Antiphonen und Psalmen vom Palmsonntag hinein in die Osterwoche

B) 17. - 19.11.2023

Kurs 23-604

Morgenglanz der Ewigkeit - Antiphonen und Psalmen am Ende des Kirchenjahres

Leitung	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
Kursgebühr jeweils	100 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss jeweils	202 €

➤ TANZEN ZU TAIZÉ-LIEDERN - „Bei Gott bin ich geborgen“

Wir Menschen tragen eine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit und Heimat in uns. Die Taizé-Lieder mit ihren eingängigen Melodien, den dichten Texten und den häufigen Wiederholungen drücken eine tiefe Spiritualität aus. Sie sind Ausdruck der Geborgenheit bei Gott und laden uns zum Tanzen ein. Sie helfen uns, in die Gegenwart Gottes einzutreten und zu unserer Mitte zu finden. An diesem Wochenende tanzen wir hauptsächlich zu Taizé-Liedern und lassen uns in Kreistänzen und Gebärden, im Singen, durch Gespräche und Impulse von dieser Bewegung anrühren. Bitte leichte Schuhe zum Tanzen mitbringen.

31.03. - 02.04.2023

Kurs 23-605

Leitung	Susanne Riedel-Zeller
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ LABYRINTH UND TANZ

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.

14. - 16.04.2023

Kurs 23-606

Leitung	Gernot Candolini Bohdan Hanushevsky
Kursgebühr	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ ENTSPANNTE STIMME IM BERUF UND ALLTAG -

Gesangsworkshop mit Schwerpunkt Stimmhygiene
und Stimmcoaching

Diese Tage möchten in die verschiedenen Musikwelten entführen und in den Dialog mit Gott, dem Atem und der eigenen Stimme eintreten. Wir lernen, verschiedene Stilrichtungen (Taizé, Gregorianik, Afro, Gospel und modern bearbeitete Kirchenlieder) mit der passenden Technik zu singen und werden dadurch mit den unterschiedlichen Farben und Möglichkeiten unserer Stimme vertraut.

Einzelstimmgebung, vielseitige Übungen, die Stimme zu entlasten, sowie die Möglichkeit, persönliche Anliegen einzubringen, ergänzen die Tage.

28. - 30.04.2023

Kurs 23-607

Leitung	Antje Chemnitz
Kursgebühr ohne Einzelstimmgebung	165 €
Kursgebühr mit Einzelstimmgebung	185 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

> DANCE OF LIFE

Beim Dance of Life geht es um den Ausdruck der ganz individuellen Persönlichkeit mittels kreativer Bewegung. Wir kommen in Kontakt mit dem Boden, der uns trägt. Wir zentrieren uns und bewegen uns aus der Körpermitte heraus. Übungen für die Selbstwahrnehmung erzeugen in uns ein Gefühl von Sicherheit. Das macht mutig und freudig: Es entsteht eine Geste, eine Bewegung, ein Schwung, ein Tanz! Ein klarer Rahmen wird geschaffen, sodass wir stets präsenter die Improvisation und den eigenen Tanz neu gestalten können. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, nur Freude an Bewegung!

18. – 21.05.2023

Kurs 23-608

Leitung	Ivan Lukic
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	267 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

> AQUARELL AUF DEM SCHWANBERG

Dieser Kurs möchte Anfänger und Fortgeschrittene dazu einladen, die Aquarellmalerei neu zu entdecken oder sich darin zu üben. Wir üben den Blick ein, um Wesentliches wahrzunehmen und erlernen Handfertigkeit in der Maltechnik des Aquarellierens. Der Schwanberg ist der Raum, um äußeres und inneres Sehen zu schulen und sich künstlerisch auszudrücken.

16. – 18.06.2023

Kurs 23-609

Leitung	Maria Theresia von Fürstenberg
Kursgebühr (zzgl. Materialkosten)	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	224 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

> MUSIK DER RELIGIONEN -

Gottesbeziehung will ersungen werden

In allen Weltreligionen wird Musik zur Bewusstwerdung der Gegenwart Gottes eingesetzt. Wir werden diesmal in die uralte vedische Tradition des Bhaktiyoga (Yoga der liebevollen Hingabe) eintauchen, den philosophischen Hintergrund kennenlernen, sie praktisch erfahren und sie in Beziehung setzen zu unserem christlichen Erleben und unseren jüdischen Wurzeln. Wir chanten gemeinsam

und vertiefen im hingebungsvollen Gesang und auch im Hören unsere Gottesbeziehung im Erleben von Musik als spirituellen Klang und als Möglichkeit erlebter Kommunikation mit Gott. Wenn wir Mantren chanten und sie sich von innen heraus anfangen zu entfalten, tragen diese uns in den heiligen Raum hinein und es entsteht eine Beziehung zwischen der Seele und dem Göttlichen.

16. – 18.06.2023

Kurs 23-610

Leitung	Ursula Brombierstäudl Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
Referentin	Eva (Ekanti) Kaschewski
Kursgebühr	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ PLASTISCHES GESTALTEN

In diesem Kurs wird der kreative Prozess von der Idee eines Kunstobjektes zu seiner Gestaltung in Holz, Sandstein, Speckstein, Ton u.a. Materialien erfahrbar. Das Arbeiten in einer offenen Gruppe – unter dem weiten Himmel des Schwanberges und im Kontakt mit der Spiritualität der Community Casteller Ring – eröffnet Räume zur Rekreation und zum Gespräch mit Gott und den Menschen.

27.06. – 02.07.2023

Kurs 23-611

Leitung	Peter Licht
Kursgebühr (zzgl. Materialkosten)	240 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	461 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

➤ KALLIGRAPHIEKURS -

„Schreiben heißt, sich selber lesen.“ (Max Frisch)

An diesem Wochenende geht es um einen spielerischen, kreativen Umgang mit Schrift, Kalligraphie und individueller Handschrift. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am Experimentieren mit verschiedenen Materialien und einfachen kalligraphischen Techniken. Umfangreiches Material wird zur Verfügung gestellt. Weitere Tinten und Schreibgeräte können mitgebracht werden. Für Linkshänder ist der Kurs nur eingeschränkt empfohlen. Kalligraphische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

21. – 23.07.2023

Kurs 23-612

Leitung	Ruth Wild
Kursgebühr	150 €
zzgl. Materialkosten	30 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	172 €

➤ **DIE PERLEN DES GLAUBENS -**

Anregungen für eine Spiritualität im Alltag

Die Perlen des Glaubens wollen in die Hand genommen werden. Sie laden ein, sich mit Gott, mit der eigenen Biografie und mit anderen Menschen zu verbinden. Jede Perle steht für ein Lebens- oder Glaubenthema. Sechs Perlen der Stille betonen das Innehalten, Schweigen, Atmen, Loslassen. Erfahrungen der Stille, meditative Tänze und Impulse zu einzelnen Perlen erschließen die Symbolik des Perlenbandes.

21. – 23.07.2023

Kurs 23-613

Leitung	Karin Spangler Heide Hahn
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	202 €

➤ **URLAUBSWOCH MIT MUSIK IM SCHLOSS**

Eine Woche in aller Freiheit gemeinsam leben, beten, singen und musizieren, gemeinsam freie Tage genießen mit Spaziergängen und kleinen Ausflügen, mit interessanten Themen und Bildern. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Musikinstrumente mitbringen! Wir werden unser Programm 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!

14. – 20.08.2023

Kurs 23-614

Leitung	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR und Team
Kursgebühr (zzgl. Eintrittsgelder u.ä.):	90 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	618 €
Nähere Informationen:	
	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
	Tel.: 09323-32-207;
	E-Mail: dkrauss@ccr-schwanberg.de

➤ MIT DEM HERZEN SEHEN UND FOTOGRAFIEREN -

Gottes Spuren entdecken

Ein Kurs für Fotobegeisterte, die sich fragen: Können meine Bilder besser sein? Fotografieren ist mehr als das schnelle Drücken des Auslösers. Neben der Technik kommt es auf das Sehen und das Wahrnehmen an. „Man sieht nur mit dem Herzen gut“, heißt es in der Erzählung vom kleinen Prinzen. Biblische Texte helfen uns, die Kunst des Sehens zu lernen. Wir entdecken Gottes Schöpfung auf dem Schwanberg, erkennen Motive und setzen gezielt das Handwerkszeug des Fotografen ein: Licht, Blickwinkel, Bildgestaltung.

Voraussetzung für den Kurs ist die Freude am Fotografieren. Bitte Digitalkamera/Smartphone und Zubehör (u.a. Akku, Speicherkarten, Kabel, eigenes Notebook) und wetterfeste Kleidung nicht vergessen.

31.08. - 03.09.2023

Kurs 23-615

Leitung	Klaus Wölflé
Kursgebühr zzgl. Kosten für Fotoausdrucke	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	312 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

➤ LUST AUF SCHREIBEN? -

jetzt ist Zeit , meine Zeit

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit und geben der eigenen Sehnsucht Weite, Raum und Sprache. Wir erspüren, welches Wort das Herz öffnet und nehmen wahr was unser Leben ins Klingen bringt.

Meditativ halten wir Ausschau danach, was Licht in unser Leben bringt, was uns ein Gefühl von Heimat, Liebe und Geborgenheit schenkt. In der Schreibwerkstatt spannen wir mit geweckter Heiterkeit und Stille einen Bogen von Vergangenen, Gegenwärtigem und Zukünftigem. Mit all den Schätzen können wir, gestärkt aus den Quellen innerer Kraft, das Jahr 2023 würdigen und uns auf das kommende Jahr 2024 schreibend einstimmen.

01. - 03.12.2023

Kurs 23-616

Leitung	Mechthild Messer
Kursgebühr	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	208€
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr

KINDER UND FAMILIEN

› KINDERSAMSTAGE AUF DEM SCHWANBERG -

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir wollen miteinander drinnen und draußen spielen, basteln, leckere Sachen zaubern und vieles mehr. Mittags gibt es ein einfaches Essen im Jugendhof. Bring' doch Deinen Freund oder Deine Freundin mit!

01.04.2023 „Osterhasen-Werkstatt“ **Kurs 23-701**

09.12.2023 „Weihnachtswichtel-Werkstatt“ **Kurs 23-702**

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Kostenbeitrag inkl. Programm und Mittagessen im Jugendhof	15 €
Dauer jeweils	10 - 16 Uhr

› FEIER DER KAR- UND OSTERTAGE - für Familien

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.

Die Gebetszeiten und Gottesdienste dieser Tage nehmen uns mit auf dem Weg durch den Tod ins Leben. Daneben gibt es eine Vielzahl an meditativen oder kreativen Angeboten.

Speziell für Kinder bieten wir eine Betreuung und einzelne Programmpunkte an. Die Kar- und Ostertage im Jugendhof richten sich an interessierte Familien, gerne auch gemeinsam mit den Großeltern.

06. - 10.04.2023

Kurs 23-703

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	105 €
jede weitere Person ab 16 Jahre	50 €
jedes weitere Kind unter 16 Jahre	25 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	214 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	149 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	99 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	15 Uhr
Kursende nach dem Gottesdienst am Ostermontag	

➤ ENKEL-GROSSELTERN-WOCHENENDE -

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

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.

14. – 16.04.2023

Kurs 23-704

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Kursgebühr pro Erwachsener	35 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene	95 €
- Kinder 6 – 12 Jahre	71 €

➤ MUTTER-TOCHTER-WOCHENENDE

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.

12. – 14.05.2023 im Frühling **Kurs 23-705**

15. – 17.09.2023 im Herbst **Kurs 23-706**

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR Anja Litsche
Kursgebühr pro Erwachsener	35 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene	95 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	71 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	48 €

➤ „WILDES WOCHENENDE“ – für Familien

Miteinander entdecken, was man draußen in der Natur alles erleben kann, essbare Wildpflanzen kennen lernen und mit einfachen Mitteln Leckerer zubereiten, bei Spiel und Kreativität ganz neue – wilde – Seiten an mir und meiner Familie erfahren – das ist unser Programm für dieses Wochenende. Wilde Kerle, wilde Hühner – ob groß oder klein – ihr seid gemeint!

16. – 18.06.2023 **Kurs 23-707**

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR Monika Müller
Kursgebühr pro Erwachsener	35 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	95 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	71 €

- Kinder 3 – 8 Jahre

48 €

➤ SOMMER-FREIZEIT - für Familien

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 für einander. 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.

31.07. - 06.08.2023

Kurs 23-708

Verlängerungswochenende ab 28.07.2023 auf Anfrage möglich!

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR und Team
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	80 €
jede weitere Person ab 16 Jahren	40 €
jedes weitere Kind	20 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	285 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	213 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	143 €

➤ WOCHENENDE FÜR PATEN UND PATENKINDER -

für Kinder ab 10 Jahren

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!

06. - 08.10.2023

Kurs 23-709

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
---------	------------------------------------------

Kursgebühr pro Erwachsener	35 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof - Erwachsene	100 €
- Kinder 10 - 15 Jahre	75 €

➤ NACHT DES LEBENS -

ökumenischer Weg für Jugendliche und Junggebliebene

Seit uralten Zeiten wird der Übergang zur dunklen Jahreszeit von den Menschen besonders begangen. In der Nacht des Lebens stellen wir uns dem Dunklen.

Mit einem rituellen Weg zu zentralen Orten auf dem Schwanberg kommen wir der tiefen Kraft der christlichen Botschaft auf die Spur. Es ist ein ökumenischer Weg für Jugendliche und Junggebliebene an der Schwelle zur dunklen Jahreszeit.

Mit Liedern und geistlichen Impulsen, im Austausch mit anderen und im Schweigen wollen wir gemeinsam unterwegs sein durch „die Nacht, die nicht dunkel bleibt“.

31.10.2023

Beginn 21 Uhr in der St. Michaelskirche

Nähere Informationen:

Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Tel. 09323-32-185

E-Mail jugendreferentin@schwanberg.de

Keine Anmeldung erforderlich!

➤ ÖKUMENISCHER KINDERBIBELTAG AUF DEM SCHWANBERG

Eingeladen sind alle Kinder von der 1. bis zur 6. Klasse aus der nahen und weiten Umgebung. Mit allen Sinnen wollen wir entdecken, was uns unser Glaube bedeutet. Von 9 Uhr bis 16 Uhr haben wir viel Spaß, freuen uns am gemeinsamen Spielen und hören auf spannende Geschichten und Gespräche.

22.11.2023

Anmeldung bis 12.11.2023

Kurs 23-710

Leitung

Team Jugendhof
Mitarbeiter*innen aus der Region

Kostenbeitrag inkl. Programm, Bustransfer und Mittagessen im Jugendhof 15 €

› DER ANDERE JAHRESWECHSEL -

für Familien

Wir laden besonders Familien ein, diese Tage anders als gewohnt zu verbringen. Gemeinsam wollen wir das alte Jahr rückblickend, fragend und dankend verabschieden und das neue erwartungsvoll begrüßen.

In großer Gemeinschaft feiern wir zusammen zur Mitternacht den Übergang und können uns für das neue Jahr einen persönlichen Segen zusprechen lassen. Neben meditativen und kreativen Angeboten werden wir auch viel Spaß haben, Gebetszeiten und Gottesdienste feiern und viel Zeit mit unseren Familien und Freunden verbringen. Speziell für Kinder bieten wir eine Betreuung und einzelne Programmpunkte an.

30.12.2023 – 02.01.2024

Kurs 23-711

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	80 €
jede weitere Person ab 16 Jahren	40 €
jedes weitere Kind	20 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	164 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	108 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	72 €
Kursende nach dem Frühstück	

FLEXIBLE MODULE

Sie suchen:

- Stärkung
- Weiterentwicklung
- Inspiration

Wir bieten:

- Ideen und Strukturen
- geistliche Erfahrungsräume
- kompetente Personen

Gemeinsam entwickeln wir ein passgenaues Angebot für Ihre Gruppe oder Organisation.

In schnell sich verändernden Zeiten ist es wichtig, für neue Herausforderungen kurzfristig Entwicklungsräume und kompetente Unterstützung zu organisieren.

Wir stellen langjährige Erfahrung mit Kursen, Räume, Infrastruktur und Fachkompetenz zu vielen Themen mit „spirituellem Anklang“ zur Verfügung.

Hier finden Sie Anregungen. Lassen Sie sich beim Durchblättern des Jahresprogramms zu weiteren Themen inspirieren.

Zusammen mit unseren Referent*innen entwickeln wir gern mit Ihnen ein spezielles Angebot, das für Ihre Entwicklungsprozesse und Zeitpläne passt.

Die Verbindung von Abstand zum Alltag, freiem Denkraum, Naturnähe und spiritueller Atmosphäre bietet einen idealen Hintergrund z.B. auch zur Konzeptentwicklung für Gruppen und Organisationen.

KURSANGEBOTE

> MÖGLICHE THEMENBEISPIELE:

- Weisen und Wege gelebter Spiritualität
- Stressbewältigung und Resilienz
- Gesprächs- und Achtsamkeitstraining
- Coaching – Führen mit Werten

- Übergänge gestalten – z.B. Abschiede, Umstrukturierungen in Gemeinde oder Einrichtung
- Passt mir diese Kirche noch? – Geistliche Auszeit, Reflexion und Perspektiventwicklung
- „Silver Ager“ – Ruhestand als Neuland entdecken
- Medizin-ethische Themen, Entwicklung von Ethik-Konzepten

TAGUNGSMODULE

Gerne können Sie auch Ihre eigene Tagung auf dem Schwanberg gestalten. Möchten Sie dazu Entlastung bei der inhaltlichen Gestaltung Ihres eigenen Programms?

Schwestern der Communität Casteller Ring, Schwanbergpfarrerin Maria Reichel, Pfarrerin Dr. Thea Vogt und einige externe Referent*innen sind gerne bereit, Ihre Gruppe zu begleiten.

> MÖGLICHE THEMENBEREICHE:

- Einführung in das klösterliche Leben
- Führung in der St. Michaelskirche
- Einführung in das Stundengebet / Psalmensingen
- Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt
- Impulse für Meditative Wege
- Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Meditation /Kontemplation/Centering Prayer
- Focusing – Arbeit mit der inneren Körperweisheit
- Kräuterführungen, Waldbaden
- Geistliche Übungen für die eigene Praxis und zum Weitergeben
- Das Lebensende in den Blick nehmen
- Führung auf dem Jüdischen Friedhof

Nähere Informationen und Kontakt:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

Hinweis:

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

MODULE FÜR SCHULKLASSEN

JUGENDGRUPPEN UND FAMILIEN

Bei Aufhalten von Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen bzw. Familien bieten wir zur Begleitung und Programmgestaltung - in Zusammenarbeit mit einigen Kooperationspartnern der Region - eine große Auswahl an Modulen an.

> MÖGLICHE THEMENBEREICHE:

- Glaube und Spiritualität
- Gemeinschaft und Kooperation
- Natur und Umwelt
- Kunst und Theater
- Geschichte erfahren und erleben

Stöbern Sie einfach durch unsere Angebote.

Sie finden die komplette Liste auf unserer Homepage unter dem Punkt **Programm-Bausteine**. Es ist sicher das Passende für Sie dabei!

Zusätzlich bieten wir **speziell für Schulklassen oder Studiengruppen** mehrtägige Angebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten an – z. B. vor dem Schulabschluss zur Auseinandersetzung mit dem Übergang in eine neue Lebensphase oder als Gemeinschaft stiftendes Element innerhalb der (neuen) Gruppe/ Klasse:

- Kennenlertage (besonders für 5. Klassen)
- Tage der Orientierung – Besinnungstage (ab 7. Klasse)
- Fit für die Prüfung – Tage zur Vorbereitung
- Zirkustage und Zirkuswochen NEU! (Januar-März)
- Kurse mehrWERT Demokratie
- Sprachcamps

Anfragen für einzelne Programmangebote bitte an die Mitarbeiterinnen der **Rezeption**:

Telefon 09323-32-128

E-Mail jugendhof@schwanberg.de

Gerne beraten wir Sie bei der Wahl eines passenden Angebots während Ihres Aufenthalts bei uns:

Jugendreferentin Sr. Kathrin-Susanne Schulz CCR

Telefon 09323-32-171

E-Mail jugendreferentin@schwanberg.de

IHRE AUSZEIT AUF DEM SCHWANBERG

> BERG-TAG -

für Einzelne oder Gruppen, mit oder ohne Übernachtung

Im Abstand vom Alltag die Seele baumeln lassen, eigene Themen für sich oder im Gespräch mit einer Begleitperson klären, mit neuer Perspektive und Kraft in den Alltag zurückkehren. Dieses Angebot eignet sich auch gut als Dankeschön für Mitarbeitende in Kirche oder Diakonie. Hinweis: Ab sechs Personen gewähren wir preislich besondere Konditionen.

> URLAUB PLUS - auftanken für Leib und Seele

Urlaub plus ist eine besondere Auszeit. Im Abstand vom Alltag können Sie hier zu sich kommen, sich erholen und besinnen. Dazu sind die spirituelle Atmosphäre des Schwanbergs und die wunderschöne Natur eine große Hilfe. Sie sind zu Gast in einem unserer Häuser, mit unterschiedlicher Ausstattung und Komfort: **Schloss** mit Schlosshof und Puttengarten; **Haus St. Michael – Haus der Stille** mit Gebets- und Meditationsräumen und -garten; **Jugendhof** für Familien, Freunde und Gruppen.

Der denkmalgeschützte Schloßpark, Wald mit Friedwald und Weinberge sind frei zugänglich. Die Tagzeitengebete und Mahlzeiten ergeben eine geistliche Tagesstruktur. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit zu Begleitgesprächen sowie Raum und Anregungen für Kreativität. Für Gruppen ab 7 Personen können Sie zusätzlich weitere Angebote vereinbaren, z.B.:

- Meditation und geistliche Schriftbetrachtung
- Angeleitete Körperübungen
- Kräuterführungen und weitere inhaltliche Angebote

Nähere Informationen und Kontakt:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

➤ 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 zur eigenen Gestaltung, für Begleitgespräche, für die Natur, für

Nähere Informationen und Anmeldung:
Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon

09323-32-125

E-Mail

suedfluegel@schwanberg.de

➤ MITLEBEN IM HAUS ST. MICHAEL - FreiRAUM

Der FreiRAUM im Haus St. Michael bietet die Möglichkeit, eine Zeitlang mit uns Schwestern im benediktinischen Rhythmus von ora et labora (bete und arbeite) auf dem Schwanberg zu leben. Unsere Stundengebete und Gottesdienste geben dem Tag eine grundlegende Struktur.

Das tägliche Arbeitsexerzitium dient dazu, sich im Hier und Jetzt zu verorten. Geistliche Begleitgespräche wollen eine Hilfe sein, die eigene Lebenssituation in den Blick zu nehmen und mit dem Heilshandeln Gottes in Beziehung zu setzen.

Nähere Informationen und Anmeldung:
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Telefon

09323-32-184

E-Mail

bildungsreferentin@schwanberg.de

➤ TAGESAUSFLÜGE AUF DEN SCHWANBERG

Gruppen und Gemeinden, die einen Ausflug auf den Schwanberg planen, bieten wir folgende inhaltliche Möglichkeiten an: Information über die Communität Casteller Ring und das Geistliche Zentrum Schwanberg, Führung in der St. Michaelskirche, Teilnahme an Stundengebeten und Gottesdiensten, Schlossparkführungen.

Nähere Informationen:
Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon

09323-32-128

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

➤ KLOSTER AUF ZEIT INTENSIV - "Komm und sieh!"

Ein offenes Angebot für Frauen auf der Suche. Kloster auf Zeit intensiv bietet Raum und Zeit, intensiv nach der eigenen Berufung zu fragen, der ureigenen Lebens- oder auch Sehnsuchtsspur nachzugehen. Dazu teilen Sie mit uns 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 auf dem Schwanberg

A) 07. - 12.03.2023

für Frauen zwischen 30 und 45 Jahren

Anmeldung bis 28.02.2023

Kurs 23-801

B) 08. - 13.08.2023

für Frauen zwischen 18 und 30 Jahren

Anmeldung bis 02.08.2023

Kurs 23-802

Leitung	Sr. Franziska Fichtmüller CCR Sr. Anke Sophia Schmidt CCR und andere Schwestern
Unterkunft und Verpflegung	
Kostenbeitrag nach Selbsteinschätzung	
Beginn jeweils	16 Uhr
Ende jeweils	11 Uhr
Nähere Informationen: Sr. Franziska Fichtmüller CCR	
Telefon	09323-32-125
E-Mail	suedfluegel@schwanberg.de
Anmeldung bitte erst nach telefonischem Vorgespräch mit Sr. Franziska!	

➤ KLOSTER AUF ZEIT FÜR STUDIERENDE

NEU!

Eine Auszeit vom Studienalltag nehmen und den Klosterrhythmus mitleben, dafür sind die fünf Tage mit dem Motto „ora et labora“ gedacht: Eintauchen in eine andere Welt und Kopf und Herz wieder freibekommen für das neue Semester, den eigenen Lebensweg und das eigene Lebensgespräch mit Gott. Vier Gebetszeiten wechseln sich mit Stille, Mahlzeiten, achtsamer Arbeit, inhaltlichen Impulsen, Gesprächen und Zeiten in der Natur ab.

Während Deines Klostersaufenthaltes wirst Du verschiedene Zugänge zu biblischen Texten kennenlernen und Impulse zum Thema Berufung und Nachfolge erhalten und wirst Zeit haben, Dich mit Dir und Deinem eigenen Glauben zu beschäftigen.

Der Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verband der Evangelischen Studierendengemeinden in Deutschland (ESG) und ist offen für alle Studierenden!

22. - 26.03.2023

Kurs 23-803

Leitung:

Corinna Hirschberg, Bundesstudierendenpfarrerin
NN, Studierendepfarrer*in
Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof

Kostenbeitrag 125 €

Beginn 15 Uhr

Ende 13 Uhr

Nähere Informationen:

Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon 09323-32-125

E-Mail suedfluegel@schwanberg.de

> STILLE + - stille Urlaubstage im Haus St. Michael

NEU!

In dieser Woche sind Sie eingeladen, im Haus St. Michael individuell gestaltete stille Urlaubstage zu verbringen. Sie selbst bestimmen die Länge Ihres Aufenthalts. Es gibt keine feste Gruppe, keinen gemeinsamen Beginn oder Abschluss. Sie können einfach die Atmosphäre des Hauses genießen und bei den Mahlzeiten schweigen. Das + dieser Tage besteht in verschiedenen Angeboten, an denen Sie teilnehmen können: z.B. angeleitete Meditation und Körperübungen, geführte Wanderungen mit spirituellen Impulsen, Einführung in die Schriftbetrachtung, meditatives Malen und die Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch.

21. - 27.08.2023

Anmeldung bitte über die
Mitarbeiterinnen der Rezeption

Nähere Informationen Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

MÖGLICHKEITEN DER EINZELBEGLEITUNG

> SEELSORGE

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

Telefon	09323-32-184
E-Mail	bildungsreferentin@schwanberg.de

> EINZELEXERZITIEN

Einzelexerzitionen 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.

Auf den Seiten 35 - 39 dieses Programmes finden Sie verschiedene Exerzitionenangebote. Wenn Sie einen individuellen Termin für Einzelexerzitionen vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der Rezeption oder nehmen Sie direkt Kontakt mit einer der Exerzitionenbegleiterinnen auf.

Rezeption

Telefon	09323-32-128
E-Mail	rezeption@schwanberg.de

Exerzitienbegleiterinnen

Sr. Christina Simona Güller CCR

Telefon

09323-32-348

E-Mail

cgueller@schwanberg.de

Sr. Ruth Meili CCR

Telefon

09323-32-157

E-Mail

sr.ruth@schwanberg.de

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Telefon

09323-32-184

E-Mail:

bildungsreferentin@schwanberg.de

➤ LEIB- UND ATEMTERAPIE

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.

Begleitung:

Sr. Ingrid Tabea Lutz CCR

Telefon

09323-2679946

➤ 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.

NEU!

Begleitung:

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Telefon

09323-32-184

E-Mail

bildungsreferentin@schwanberg.de

Hinweis:

Für die Begleitung setzen wir nach Absprache ein Honorar in Rechnung.

IMPULSE ZUR SPIRITUELLEN VERTIEFUNG

DES EIGENEN LEBENS IM ALLTAG PER E-MAIL

> GEIST-VOLL LEBEN -

Sinn für Geist-Wirklichkeit stärken

Viele Menschen haben Sehnsucht, nicht nur das äußere Leben neu zu organisieren, sondern Zeit für Orientierung und Neu-Besinnung zu finden. Sich dafür im Alltag Freiräume einzurichten, ist oft nicht einfach.

Kurze inspirierende Impulse und Anregungen per E-Mail möchten Anregungen bieten, kleine Atempausen im Alltag zu gestalten, damit der Blick auf das Wesentliche im Getriebe der Anforderungen nicht verloren geht. So werden Lebenskräfte eingeladen und der Sinn für die Geist-Wirklichkeit gestärkt. Wöchentlich – meist zur Sonntagsbegrüßung – schicken wir Ihnen per E-Mail einen spirituellen Impuls in den Alltag: Ein Wort oder Text, ein Bild, ein paar Hinweise zum Leben aus dem Geist. Die Impulse möchten dazu helfen, sich tiefer in Gott zu verankern und die Haltung des kontemplativen Betens mit dem Alltag zu verbinden. So kann das Leben ohne großen Aufwand allmählich spiritueller gestaltet werden.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

> CENTERING PRAYER -

Hilfen für ein kontemplatives Leben

Für Menschen, die regelmäßig stille Zeiten im einfachen schweigenden Beten leben, gibt es nun auch Impulse aus dem „Centering Prayer“ nach Thomas Keating OCSO. Dies ist eine in der benediktinischen Tradition wurzelnde Weise des kontemplativen Betens, ähnlich dem Herzensgebet. Die Übung besteht darin, sich über ein einfaches Wort mit jedem Atemzug zu öffnen für die Gegenwart des Dreieinigen Gottes und zuzustimmen zu „God’s presence and action within“.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

INFORMATION

ZU GAST IN UNSEREN HÄUSERN

➤ **HAUS ST. MICHAEL** - das stillere Haus auf dem Schwanberg

Das Haus St. Michael ist unser Meditations- und Exerzitienhaus 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 mit Dusche und WC sowie unterschiedliche Seminar- und Gruppenräume und eine Cafeteria zur Verfügung.

➤ **TAGUNGSSTÄTTE SCHLOSS SCHWANBERG**

Im historischen Gebäude von Schloss Schwanberg stehen für Gruppen und Urlaubsgäste 24 Einzel- und 26 Doppelzimmer zur Verfügung, meist in komfortablem Schlossambiente mit Nasszellen, teilweise als einfacher ausgestattete Zimmer.

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 Weins 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 BetreuerInnen), 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.

➤ **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.

➤ **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. Vom Schloss her kommend durchwandert der Besucher mehrere Gartenräume, die von Baumgruppen, einer Linden-Allee und Linden-Reihen gefasst werden. Der hippodromförmige Raum um den steinernen Tisch und den Obelisken ist der intimste Gartenraum. Der Neptunbrunnen markiert den Schnittpunkt mit einer breiten Querachse, die von einer großen Pergola zu einer Aussichtsplattform reicht. Endpunkt der 550 Meter langen Hauptachse ist das Mausoleum, die Begräbnisstätte von Graf Alexander, seiner Frau, Prinzessin Margarethe, und ihrem Sohn Graf Radulf.

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.

Führungen werden 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

BISTRO

Gastlich Einkehren war ein Wunsch vieler Freund*innen des Schwanbergs. Direkt neben der Rezeption finden Sie nun unser Bistro. Im Sofa des Grafen Radulf, an naturbelassenen Holztischen oder der Aussenterasse mit Blick in die Weite können Sie Kaffee und Kuchen, Herzhaftes und hausgemachte Leckereien aus der Schlossküche genießen (oder mitnehmen) und gleichzeitig Ihr Handy aufladen. Nach rechtzeitiger Voranmeldung empfangen wir im Bistro gerne auch Gruppen bis zu 40 Personen.

Öffnungszeiten

Montag	geschlossen
Dienstag - Sonntag	10:30 - 18:00 Uhr
Telefon	09323-32-590
E-Mail	bistro@schwanberg.de

KLOSTERLADEN DER COMMUNITÄT

Vor dem Forsthaus, gegenüber der Rezeption finden Sie unseren Klosterladen. Hier finden Sie ausgewählte geistliche Literatur, Schönes aus Behindertenwerkstätten, 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!

Öffnungszeiten

Montag	geschlossen
Dienstag - Samstag	8:30 - 9:30 Uhr
Mittwoch - Samstag	13:30 - 16:30 Uhr
Sonntag	nach dem Gottesdienst 13:15 - 16:30 Uhr
Telefon	09323-2679945
E-Mail	klosterladen@ccr-schwanberg.de

Hinweis:

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

ORGANISATION UND 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

Madeleine Vorndran – **Leitung**

Julia Finger

Birgit Heller

Martina Studtrucker

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	8:30 – 12 Uhr 13 – 16:30 Uhr
---------------------	---------------------------------

Freitag	8:30 – 12 Uhr 13 – 17 Uhr
---------	------------------------------

Samstag	8:30 – 11 Uhr
---------	---------------

Sonn- und Feiertag	nur bei Anreise geöffnet!
--------------------	---------------------------

Telefonzeiten an Werktagen	9 – 11:30 14 – 16 Uhr
---------------------------------------	--------------------------

Telefon	09323-32-128
---------	--------------

Fax	09323-32-116
-----	--------------

E-Mail	rezeption@schwanberg.de
--------	-------------------------

> ANMELDUNG

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte die Möglichkeit auf unserer Homepage unter:

www.programm.schwanberg.de

oder verwenden Sie den Vordruck am Ende dieses Programmheftes.

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

**Geistliches Zentrum Schwanberg
- Rezeption -
Schwanberg 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. Unterlagen dazu finden Sie auf unserer Homepage oder können bei uns angefordert werden.

› 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

Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon

09323-32-128

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

› KURS-VERLÄNGERUNGSTAGE

Bei Anreise zu einem Kurs am Vortag oder 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. zehn Tage vorher die Rechnung. Bitte überweisen Sie diese **vor Kursbeginn**. Bei Einzelgastaufenthalten zahlen Sie bei der Anreise bitte per EC-Karte, Kredit-Karte oder in bar.

> AN- UND ABREISE

Wenn nicht anders angegeben, empfangen wir unsere Gäste am Anreisetag zwischen 14 und 17 Uhr.

Die Zimmer stehen i. d. R. ab 14 Uhr zur Verfügung.

Kursbeginn ist, wenn nicht anders im Programm angegeben, um 18 Uhr mit dem Abendgebet (Vesper).

Bei Kursen, die mit dem Mittagsgebet um 12 Uhr beginnen, bitten wir Sie, bis 11:30 Uhr anzureisen.

Bei Kursen, die mit dem Kaffeetrinken beginnen, bitten wir Sie, bis 14:30 Uhr anzureisen.

Wenn nicht anderes angegeben, enden die Kurse nach dem Mittagessen um ca. 13 Uhr.

Am Abreisetag sind die Zimmer bis 9 Uhr zu räumen.

> TISCHZEITEN UND VERPFLEGEWÜNSCHE

Frühstück	8:00 Uhr - 9:00 Uhr
Mittagessen	12:30 Uhr
Kaffeetrinken	(Gruppen und Kurse) ab 14:00 Uhr bei Kursanreise ab 15:00 Uhr
Abendessen	18:30 Uhr (Di, So u. Feiertage 18:00 Uhr)

Wichtiger Hinweis: Wenn Sie eine **krankheitsbedingte Sonderkost** benötigen, 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. In allen Häusern ist ein **vegetarisches Mittagessen** Standard.

Im **Schloss** können Sie dienstags, donnerstags und sonntags auf Bestellung ein Fleischgericht erhalten.

Wenn Sie dies wünschen, melden Sie dies bitte schriftlich bis **spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise** den Mitarbeiterinnen der Rezeption. Im **Haus St. Michael** bieten wir ausschließlich vegetarische Kost an.

➤ WICHTIGE HINWEISE

- Bei **Fragen bzgl. Kursbelegung, Kursanmeldung, Unterkunft und Hausinformationen** wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der **Rezeption** (Tel. 09323-32-128, E-Mail: rezeption@schwanberg.de).
- Bei **inhaltlichen Fragen** zu unseren Kursen wenden Sie sich bitte an die **Bildungsreferentin Sr. Anke Sophia Schmidt CCR** (Tel. 09323-32-184; E-Mail: bildungsreferentin@schwanberg.de).
- Die im Programm angegebenen Preise für die Unterkunft im Schloss beziehen sich jeweils, wenn nicht anders angegeben, auf eine mittlere Zimmerkategorie (mit Dusche und WC).
- Wenn Sie eine **kostengünstigere Unterbringung** wünschen, bieten wir Ihnen gerne ein Zimmer ohne Nasszelle an. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an die Mitarbeiterinnen der Rezeption.
- 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 anteilige Rückerstattung.
- Sollte es im Laufe des Jahres zu allgemeinen Steuerrhöhungen durch die Bundesrepublik kommen oder aus wirtschaftlichen Gründen unausweichlich sein, behalten wir uns das Recht auf unterjährige Preisanpassungen vor.

➤ ZUSCHÜSSE UND ERMÄSSIGUNGEN

- Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert Weiterbildungsmaßnahmen und Qualifizierungen von Erwerbstätigen. Viele unserer Angebote sind als Fortbildungsmaßnahmen anerkanntsfähig. Informationen unter: www.bildungspraemie.info
- Wir weisen kirchliche Mitarbeiter*innen und Theologiestudent*innen darauf hin, dass sie die Möglichkeit haben, bei der Landeskirche für einzelne Kurse,

Geistliche Begleitung, Exerzitien und Fortbildungen Zuschüsse zu erhalten.

- Zudem wollen wir auf die Zuschussmöglichkeiten durch Kirchengemeinden, Landeskirchen oder andere Arbeitgeber hinweisen, wenn die Angebote als Fortbildung, Geistliche Begleitung oder Exerzitien eingebracht werden können.
- Bei Vorlage einer gültigen Immatrikulationsbescheinigung gewähren wir Student*innen bis zum 10. Semester bzw. bis zum Ende des 35. Lebensjahres bei Teilnahme an einem unserer Kurse eine Ermäßigung von 25% für Unterkunft und Verpflegung.
- Bei Familienfreizeiten innerhalb dieses Programmes ist die Unterkunft und Verpflegung ab dem dritten Kind des eigenen Hausstandes für Kinder bis zum vollendeten 16. Lebensjahr frei.
- Generell ist unser Bestreben, dass der Aufenthalt oder die Teilnahme an einem Kurs nicht an der Höhe der Kosten scheitern soll.
- Bitte scheuen Sie sich daher nicht, uns **im Voraus** wegen einer Ermäßigung anzusprechen. Bitte wenden Sie sich hierfür an die Mitarbeiterinnen der **Rezeption** (Tel. 09323-32-128, rezeption@schwanberg.de).

➤ 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.

REFERENTINNEN UND REFERENTEN 2023

› EXTERNE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

PETER ACKERMANN

Heilpraktiker für Psychotherapie, Focusing-Coach (DFI),
Ausbilder beim DFI in Würzburg , Regensburg

ARMIN BALTRUSCHAT

Pfarrer, Supervisor, Coach, Gestaltpädagoge, Gefrees

KARIN BALTRUSCHAT

Kontemplationslehrerin, Exerzitienbegleiterin und geistliche Begleiterin, Gefrees

JOACHIM BARTH

Pfarrer, Klinikseelsorger, Spiritual der Akademie St. Paul,
Ausbildung im christlichen Familienstellen, Bad Neustadt

SUSANNE BECKER-PLÄTZER

Steuerberaterin, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Märchenerzählerin, Höchststadt/Aisch

RAINER BRANDT

Pfarrer, Lehrbeauftragter an der Evang. Hochschule
in Darmstadt für den Bereich Ehrenamt, Fundraising
Manager und Bibliolog Trainer, Castell

URSULA BROMBIERSTÄUDL

Sängerin, Theologin, Konzert- und Theatertätigkeit,
München

GERNOT CANDOLINI

Labyrinthbauer und Buchautor, Innsbruck

ANTJE CHEMNITZ

Sängerin, Songwriterin, Diplom Gesangspädagogin,
Exerzitienbegleiterin, Randowtal

ALEXANDER DARSCHT

Studierter Musiker, Musikpädagoge und Veeh-Harfen-
lehrer, Langenzenn

MARIA THERESIA VON FÜRSTENBERG

Ikongraphin und Künstlerin, Heidelberg

GABRIELE HAAGE

Yoga- und Energie-Mentorin, Meditationsanleiterin und
Spiritualin der Akademie St. Paul, Nürnberg

STEPHAN HACHTMANN

Meditationslehrer Via Cordis®, Diakon, Hamburg

BRIGITTE HÄUSLER

PfarrerIn, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Supervisorin
(DGSv), Bayreuth

DOROTHEA HAHN

Enneagrammtrainerin (ÖAE), Prädikantin, Seelsorgerin (KPSG), München

HEIDE HAHN

Dipl.Rel.päd. (FH), Meditations- und Tanzanleiterin, Geistliche Begleiterin, Euerbach

ASTRID HERRMANN

Bildungsreferentin, geistliche Begleiterin, Trauerbegleiterin und Coach, Ausbildung in BODY 2 BRAIN CCM®, München-Haar

CORINNA HIRSCHBERG

Bundesstudierendenpfarrerin, Hannover

PROF. DR. DR. PAUL IMHOF

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

STEPHANIE IMHOF

Ergotherapeutin, Spiritualin der Akademie St. Paul, Institut für Kommunikation und Spiritualität, Hildesheim

EVA (EKANTI) KASCHEWSKI

Priesterin im Bhaktiyoga, Fotodesignerin, Web- und Medieninformatikerin, Ottobrunn

GERTRUD KIESERG

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

PETRA-MARIA KNELL

Meditationstanzpädagogin, Frankenberg

CHRISTINE KÖLBL

Erwachsenenbildnerin; Lebens- und Trauerbegleiterin, Leitung InTraRe – Institut für Trauerbegleitung und Ressourcenaktivierung, München-Haar

BR. DR. ANTONIUS KUCKOFF OSB

Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter
Exeget, Noviziatsleiter, Kantor, Aachen-Kornelimünster

BRITTA LAUBVOGEL

Dipl. Soz. Päd. Bildungsreferentin, Pilger-, Biographie- und Trauerbegleiterin, Glaubenskursleiterin, Friedberg

DR. MICHAEL LEISTEN

Heilpraktiker für klassische Homöopathie, Therapeut, Dozent und Buchautor, Prichsenstadt

PETER LICHT

Pfarrer i.R. und Kunstschafter, Holtland

ANJA LITSCHKE

Bewegungs- und Mentaltrainerin, Burgthann

IVAN LUKIC

Lehrer Transformative Bewegungskunst (nach Prof. Nadia Kevan), Nijmegen/Niederlande

ADA VON LÜNINCK

Lehrerin der F.M.-Alexandertechnik (ATVD), Köln

DR. ISOLDE MACHO

Theologin, Mediatorin, dialogisch-systemische Beraterin, Aufstellungsanleiterin, Coach und Supervisorin, Traumaberaterin (PITT), Dozentin, Buchautorin, Idstein

PETER MÄRZ

Sozialpädagoge, freiberuflicher Erlebnispädagoge, Bogentrainer (BSSB), Nürnberg

MECHTILD MESSER

Kommunikationstrainerin, Biografiearbeit, Meditationsanleiterin, Vergebungstrainerin (Konrad Stauss), Gestaltpädagogin (IGB), Frankfurt

JOHANNES MESSERER

Pfarrer, Kontemplations- und Zenlehrer, Poppenhausen

MONIKA MÜLLER

Staatl. Geprüfte Hauswirtschafterin, Kräuterpädagogin BNE, Imkerin, Leinburg-Gersdorf

JAKOBINE PLATZ

Masterstudentin Beratung & Coaching, Sozialpädagogin (B.A.), Yogalehrerin, Nürnberg

KLAUS PONKRATZ

Pfarrer und Exerzitienbegleiter, Nürnberg

ELLIE PUTNAM

Feldenkrais-Lehrerin, Erlangen

SUSANNE RIEDEL-ZELLER

Sozialarbeiterin, Dozentin für meditativen Tanz, Rottenburg

EVA-JOHANNA ROSA

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (CNVC-zertifiziert), Mainberg

DR. MARKUS ROTH

Pfarrer, Dozent, Reiseleiter, Kontemplationslehrer, Lehrer im Handauflegen der open hands Schule, Lehrer in der systemischen Aufstellungsarbeit, Dinkelsbühl

KLAUS SCHMIDT

Stv. Schulleiter i.R., Logotherapeut (DGLE), Business Coach (EMCC), wingwave-Coach, Würzburg

GABRIELE SCHMIES

Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Feldenkrais-Lehrerin,
Sounder Sleep System, Iphofen

BRIGITTE SCHNEIDER

Designerin, freischaffende Künstlerin, Bruckmühl

EDELTRAUD SCHRAMM

Exerzitienbegleiterin, Bibliologin, Volkach

KARIN SPANGLER

Dipl.Rel.päd. (FH), Multiplikatorin Perlen des Glaubens
und Psychodramaleiterin, Heilsbronn

DR. CHRISTIANE STÖSSEL

Ärztin, geistliche Begleitung, Meditationsanleiterin
(ELKB), Würzburg

DR. HANS-JOACHIM TAMBOUR

Theologe, Schulseelsorger und Studienleiter Akademie
St. Paul, Geistlicher Begleiter, Frankfurt-Kriftel

CATRIN WALZ

Erwachsenenbildung, Entspannungs- und Bewe-
gungspädagogik, Meditationsanleitung, Aschaffenburg

GIANNINA WEDDE

Spirituelle Autorin und Geistliche Begleiterin, Berlin

ANDREAS WEIGELT

Pfarrer, Stressberater, CE für Stressmanagement und
Resilienz, München

ANNE WENZELMANN

Theologin, Koordinatorin Seelsorgedienst innere
Heilung, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Stadtlauringen

DR. GOTTFRIED WENZELMANN

Pfarrer i.R., Seelsorgedienst Innere Heilung,
Stadtlauringen

RAINER WERB

Lehrer für Taiji Quan und Qi Gong, Lehrer der Zentralen
Prüfstelle Prävention, Würzburg

RUTH WILD

Grafik-Designerin und Kalligraphin, Augsburg

DR. EVA WOLF

Kunsthistorikerin, Deutschlehrerin, Kursleiterin Medita-
tion, Bad Liebenzell

KLAUS WÖLFLE

Fotograf, Filmautor und Regisseur, München

DR. PETER ZIMMERLING

Professor der Praktischen Theologie (Schwerpunkte:
Predigtlehre, Seelsorge, christliche Mystik und evange-
lische Spiritualität), Leipzig

➤ REFERENTINNEN DES SCHWANBERGS

SR. ELISABETH ESTER GRAF

Physiotherapeutin und Lehrerin für Rhythmus.Atem.
Bewegung nach H.L. Scharing

SR. CHRISTINA SIMONA GÜLLER

Exerzitienbegleitung, Geistliche Begleitung

SR. DR. FRANZISKA FICHTMÜLLER

Verantwortliche im Südflügel, Kloster auf Zeit

SR. DOROTHEA BEATE KRAUSS

Gregorianik, Psalmen, Stundengebet, biografisches
Arbeiten, Umweltarbeit

SR. EDITH THERESE KRUG

Meditation/Kontemplation, Benediktusregel,
Seelsorge und Geistliche Begleitung, Exerzitien

SR. INGRID TABEA LUTZ

Leib- und Atemtherapie AFA® nach Dürckheim und
Graubner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

SR. RUTH MEILI

Bibelarbeit, Einkehrtage, Enneagramm, Exerzitien,
Seelsorge und Geistliche Begleitung

SR. GABRIELE CAECILIA ROOS

Geistliche Begleitung, Pilgern

SR. NELLY JULIAN SCHLECHT

Meditationsanleiterin

SR. ANKE SOPHIA SCHMIDT

Geistliche Begleitung, Exerzitien und Jesusgebet,
Geführtes Zeichnen, Magistra der Communität

SR. KATHRIN-SUSANNE FRANZISKA SCHULZ

Referentin für Kinder, Jugendliche und Familien,
Kräuterpädagogin (BNE)

SR. MARION PAULA TÄUBER

Trauerbegleiterin, Referentin für Bibel getanzt

SCHWANBERGPFARRERIN MARIA REICHEL

Theologisch-pädagogische Vorständin, Geistliche
Begleitung, Exerzitien und Kontemplation, Centering
Prayer, Analytische Psychologie (C.G.Jung)

DR. THEA VOGT

Pfarrerin, Beauftragte der ELKB für die Ausbildung in
christl. Meditation, Focusing-Beraterin (DFI), Castell

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 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.

Internet	www.akademie-st-paul.de
Telefon	05121-1772472

➤ **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.

Internet	www.teambenedikt.de
Telefon	0931-304459-00

› 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. Unsere Kontakte reichen vom Winzer bis zum Erlebnispädagogen, vom Fledermaus-Experten bis zum Business-Coach.

Mit den meisten Partnern arbeiten wir schon seit Jahren zusammen. Wir kennen sie gut und wissen daher genau, wer zu Ihnen und Ihren Wünschen passt.

Nähere Informationen:
Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon 09323-32-128

Fax 09323-32-116

E-Mail rezeption@schwanberg.de

JAHRESÜBERSICHT 2023

JANUAR

02. - 08.01.	Einzelexerziten in der Gruppe	35
03. - 06.01.	Epiphantias-Tanzkurs	57
14.01.	Geführtes Zeichnen - offene Gruppe..	40
20.- 22.01	Kurs für Paare	41
20.- 22.01	Ruhestand als Neuland entdecken.....	41
27. - 29.01.	Centering Prayer für 12-Schritte-Menschen	25

FEBRUAR

08. - 10.02.	In der Begegnung mit dem inneren Kind Frieden finden	42
10. - 12.02.	Christliche Familienaufstellung.....	43
10. - 12.02.	Veeh-Harfen-Wochenende	57
11.02.	Geführtes Zeichnen - offene Gruppe..	40
16. - 19.02.	Rhythmus.Atem.Bewegung.....	29
17. - 19.02.	Resilienz- und Achtsamkeitstraining	25
17. - 19.02.	Die Lebensmitte gestalten - Kurs für Frauen.....	43
20. - 24.02.	Centering Prayer.....	19
24. - 26.02.	Wochenende mit Bibliolog	10

MÄRZ

03. - 05.03.	Meditationswochenende	19
07. - 12.03.	Kloster auf Zeit intensiv (30 - 45. Jahre)..	75
09. - 12.03.	Verletzbarkeit als Ort der Gotteserfahrung	20
11.03.	Ausbildung zur Anleitung in christlicher Meditation: Einführungs - u. Auswahltag.....	47
14. - 17.03.	Abschied nehmen - Die Heilkraft des Schreibens	44
15. - 17.03.	Gewaltfreie Kommunikation - Einführungskurs	10
15. - 17.03.	Meine kreative Kraft	26

17. - 19.03.	Intervisionsgruppe Geistliche Begleitung	54
25.03.	WEG-Gruppe Geführtes Zeichnen	40
18.03.	Studien- und Erlebnistag Bibliolog ...	54
22. - 26.03.	Kloster auf Zeit für Studierende	75
27.03. - 02.04.	Ignatianische Exerzitien.....	35
31.03. - 02.04.	SchwanbergZeit.....	11
31.03. - 02.04.	Psalmenwochenende.....	58
31.03. - 02.04.	Tanzen zu Taizé-Liedern	58

APRIL

01.04.	Kindersamstag-Osterwerkstatt.....	64
03. - 05.04.	In den Raum gestellt - Zertifizierungskurs Aufstellungsarbeit A).....	52
06. - 10.04.	Feier der Kar- und Ostertage.....	11 u. 64
11. - 14.04.	Kontemplationskurs	20
14. - 16.04.	Enkel-Großeltern-Wochenende	65
14. - 16.04.	Taiji Quan	30
14. - 16.04.	Labyrinth und Tanz	59
15.04.	Meditationstag.....	18
21. - 23.04.	Biografisches Arbeiten mit Liedern	44
28. - 30.04.	Entspannte Stimme im Beruf u. Alltag.....	59
28.04.- 01.05.	Rhythmus.Atem.Bewegung und Bibel getanzt	30

MAI

02. - 05.05.	Einführung in das Jesusgebet.....	21
02. - 05.05.	Feldenkrais-Kurs	31
05. - 07.05.	Sicher und gelassen im Stress	26
05. - 07.05.	Handauflegen im Gebet - Einführung.....	31
12. - 14.05.	Die Mystik der Juliana von Norwich ..	12
12. - 14.05.	Mutter-Tochter-Wochenende	65
18. - 21.05.	Stille Tage mit dem Herzensgebet	21

18. - 21.05.	Dance of Life	60
26. - 28.05.	Die Spiritualität der irischen Christen...	12
26. - 28.05.	Christozentrisches Yoga.....	32
30.05. - 02.06	Kurs mit Alexandertechnik.....	32
30.05. - 02.06	Der Stimme meines Herzens folgen....	45

JUNI

05. - 11.06.	Einzelexerziten in der Gruppe	35
08. - 11.06..	Meditatives Bogenschießen.....	33
09. - 11.06.	Schreiben aus der Stille	22
16. - 18.06.	Enneagramm - Einführungskurs.....	13
16. - 18.06.	Aquarellkurs	60
16. - 18.06.	Musik der Religionen	60
16. - 18.06.	Wildes Wochenende für Familien	66
22. - 25.06.	Wohlfühltag für Frauen.....	13
23. - 25.06.	Fit für die Zukunft? Dietrich Bonhoeffer-Seminar und Studentag.....	14
27.06. - 02.07.	Plastisches Gestalten.....	61

JULI

05. - 07.07.	Mehr als wir selbst.....	55
07. - 09.07.	Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefungskurs.....	14
21.- 23.07.	Eintreten in die Stille - Qi Gong	33
21. - 23.07.	Kalligraphie-Kurs	61
21. - 23.07.	Die Perlen des Glaubens	62
28. - 30.07.	Christliche Familienaufstellung.....	43
31.07. - 03-08.	Ruhestand als Neuland entdecken.....	41
31.07. - 06-08.	Sommerfreizeit für Familien.....	67
31.07. - 06-08.	Einzelexerziten im Sommer.....	36

AUGUST

07. - 13.08.	Einzelexerziten im Sommer.....	36
08. - 13.08.	Kloster auf Zeit intensiv (18. - 30. Jahre)....	75

09. - 11.08.	Alternative Medizin.....	27
14. - 20.08.	Einzelexerzitionen im Sommer.....	36
14. - 20.08.	Kontemplation und Coaching.....	37
14. - 20.08.	Urlaubswoche mit Musik im Schloss....	62
21. - 24.08.	Feldenkrais.....	34
21. - 24.08.	Stille +	76
21. - 24.08.	Zeichnen aus der Stille.....	22
25. - 27.08.	Resilienz- und Achtsamkeitstraining ..	25
28.08.-01.09.	Rhythmus.Atem.Bewegung und Bibel getanzt	30
31.08.-03.09.	Mit dem Herzen fotografieren	63

SEPTEMBER

01. -03.09.	Focusing erleben	27
02. 09.	Meditationstag.....	18
04. - 10.09.	Einzelexerzitionen in der Gruppe.....	35
15. - 18.09.	Taiji Quan	30
07. - 10.09.	Meditatives Bogenschießen.....	33
15. - 17.09.	Fortbildung Meditationsanleitung A)....	47
15. - 17.09.	Mutter-Tochter-Wochenende	65
18. - 20.09.	Ruhestand als Neuland entdecken.....	41
22. - 24.09.	Grundkurs Geistliche Begleitung B).....	49
23.09.	3. Schwanberg-Pilgertag	15
29.09. - 01.10.	Aus der eigenen Kraftquelle trinken.....	16
29.09. - 01.10.	Die Schöpfung mit allen Sinnen erfahren.....	16
29.09. - 01.10.	Selbstfürsorge in der Trauerbegleitung...	46
29.09. - 01.10.	Auf der Suche nach dem Sinn.....	46

OKTOBER

02. - 06.10.	Karmelitische Exerzitionen	37
06. - 08.10.	Wochenende für Paten und -kinder	67

13. - 15.10.	Handauflegen im Gebet - Vertiefung.....	31
23. - 27.10.	Von Mystikerinnen lernen.....	23
25. - 26.10.	Biografisches Arbeiten mit Liedern.....	44
25. - 27.10.	Die heilende Kraft des Schlafes	28
27. - 29.10.	Fortbildung Meditativer Tanz und Kontemplation.....	56
30.10. - 03.11.	SchwanbergZeit.....	11
31.10.	Nacht des Lebens.....	68

NOVEMBER

03. - 05.11.	Vertiefungskurs für Geistliche Begleiter* innen und Meditationsanleitende	56
10. - 12.11.	Enneagramm - Vertiefungskurs	16
11.11.	Meditationstag.....	18
13. - 19.11.	Kontemplative Exerzitien.....	38
13. - 19.11.	Exerzitien mit Bibliolog.....	38
17. - 19.11.	Christliche Familienaufstellung.....	43
17. - 19.11.	Psalmenwochenende	58
22.11.	Ökumenischer Kinderbibeltag	68
24.- 26.11.	Eintreten in die Stille - Qi Gong	33
24. - 26.11.	SchwanbergZeit.....	11

DEZEMBER

01. - 03.12.	Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis.....	23
01. - 03.12.	Christozentrisches Yoga.....	34
01. - 03.12.	Lust auf Schreiben - Jetzt ist meine Zeit	63
09.12.	Kindersamstag - Weihnachtswerkstatt.....	64
11. - 17.12.	Einzelexerzitien in der Gruppe	35
15. - 17.12.	Resilienz und Kreativität	29
30.12.23 - 02.01.24	Jahreswechsel auf dem Schwanberg.....	17 u. 69

SPENDEN FÜR DEN SCHWANBERG

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

> GEISTLICHES ZENTRUM SCHWANBERG E.V.

Durch Ihre Geld- oder Sachspende unterstützen Sie z.B.

- den Aufenthalt von Menschen mit „schmalem Geldbeutel“ auf dem Schwanberg
- den Erhalt unserer Häuser, die den Menschen vorübergehend Heimat bieten

SPENDENKONTO:

Bank	Sparkasse Mainfranken
IBAN	DE13 7905 0000 0048 9521 21
BIC/SWIFT	BYLADEM1SWU

Information und Kontakt:

Friedemann Stöckle, Geschäftsführender Vorstand
des Geistlichen Zentrums Schwanberg

Telefon 09323-32-210

E-Mail vorstand@schwanberg.de

> COMMUNITÄT CASTELLER RING E.V.

Durch Ihre Geld- oder Sachspende 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	FLESDEMXXX

Information und Kontakt:

Sr. Ursula Teresa Buske CCR,
Priorin der Communität

Telefon 09323-32-350

E-Mail priorat@schwanberg.de

„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 satzungsgemäße 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!

SPENDENKONTO:

Bank	Flessabank Schweinfurt
IBAN	DE60 7933 0111 0000 0101 80
BIC/SWIFT	FLESDEMMXXX

Information und Kontakt:

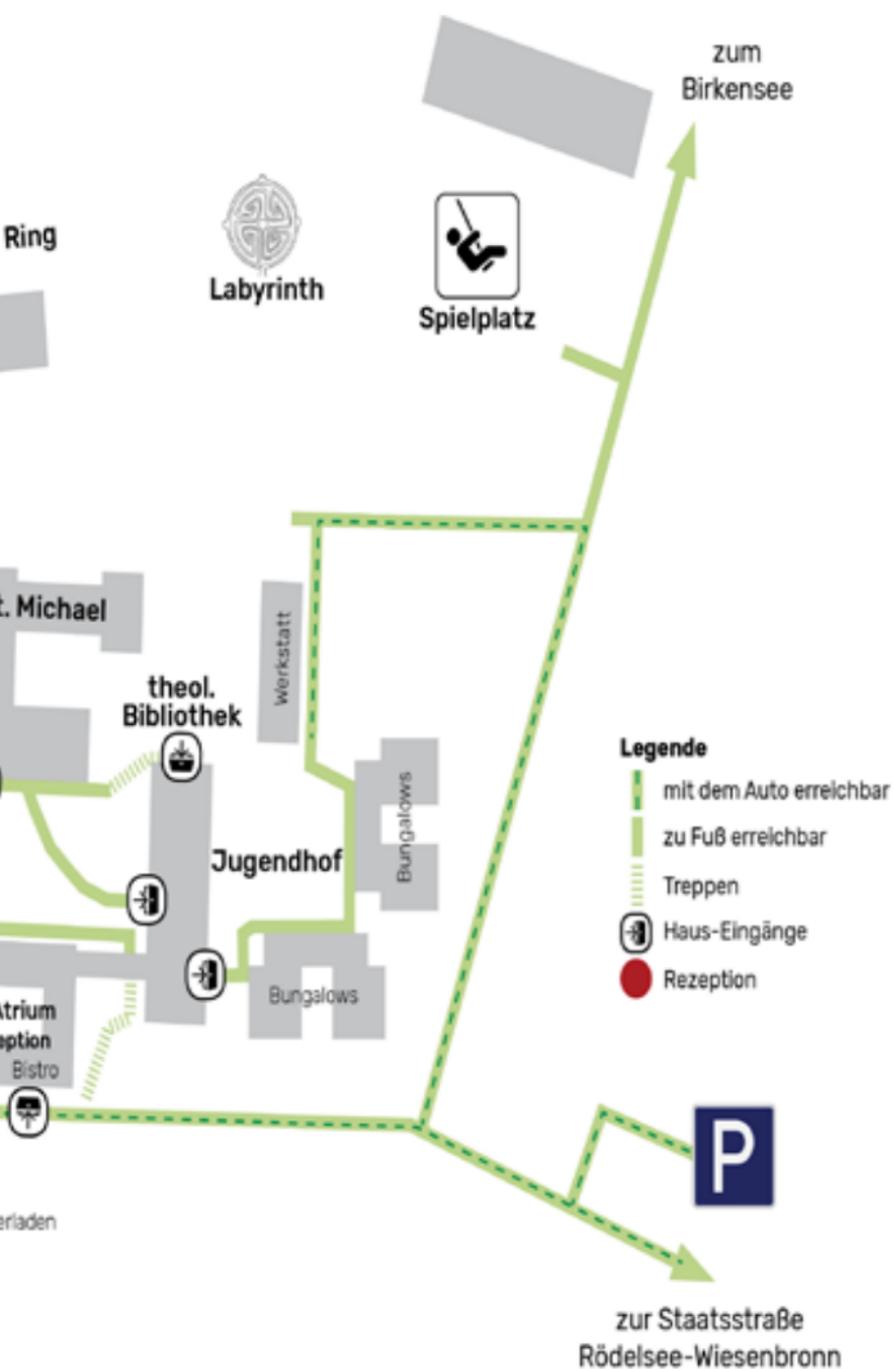
Sr. Dorothea Beate Krauß CCR

Telefon 09323-32-207

E-Mail dkrauss@ccr-schwanberg.de

WEGEPLAN





Wegeplan Schwanberg

ANREISE

➤ MIT DEM PKW

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, verlassen Sie die Autobahn Nürnberg-Würzburg A3 an der Ausfahrt Wiesentheid und gelangen über Rüdtenhausen und Wiesenbronn zum Schwanberg. Alternativ verlassen Sie die A7 Ulm-Kassel an der Ausfahrt Kitzingen und fahren auf der B8 durch Kitzingen bis zum Ortsende und nehmen dann im Kreisverkehr die zweite Ausfahrt Richtung Rödelsee. Der Schwanberg ist auch im Winter problemlos zu erreichen.



➤ MIT DER BAHN

Mit der Bahn erreichen Sie uns über die Bahnhöfe Iphofen oder Kitzingen. Der Schwanberg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht zu erreichen.

Bitte bestellen Sie sich rechtzeitig ein Taxi:

Bahnhof Kitzingen:

Taxi Ruf: 09321-33980; mail@taxi-ruf-kitzingen.de
Pauschale zum Schwanberg 26 €, GroBraumtaxi 34 €

Bahnhof Iphofen:

Taxi Ruf: 09323-8768812; mail@taxi-iphofen.de
Pauschale zum Schwanberg 21 €, GroBraumtaxi 29 €
Taxi Kasproski, Telefon: 09323-1649
E-Mail: kasproski-iphofen@t-online.de
Pauschale zum Schwanberg 15 €

ANMELDEFORMULAR

Für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer 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. **23**-..... Termin:.....

Titel:

Name:

Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Geburtstag:

Beruf:

Hiermit akzeptiere ich die ab S. 84 abgedruckten Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Zudem erkläre ich hiermit die nach §11 EKD-Datenschutzgesetz erforderliche Einwilligung zur **Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten** durch das Geistliche Zentrum Schwanberg, 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.

Online-Anmeldung:

Sie können sich auch ganz bequem mit dem Anmeldeformular auf unserer Homepage anmelden:

www.programm.schwanberg.de

GEISTLICHES ZENTRUM SCHWANBERG e.V.

- Rezeption -
Schwanberg 3

97348 Rödelsee



GEISTLICHES ZENTRUM SCHWANBERG

Schwanberg 3 • 97348 Rödelsee

Telefon: 09323/32-128

Fax: 09323/32-116

E-Mail: rezeption@schwanberg.de