

# Inspiration, Lebens-Orientierung & Kreativität

Man übt einen Akt der Liebe, wenn man sich mit jenen freut, die sich freuen. Die Liebe lässt uns in den Grund der Freude eintreten. Unser Herr wollte uns durch seine Grundsätze vollkommen im Geist vereinen, sowohl in der Freude als in der Traurigkeit. Sein Wunsch ist es, dass einer die Gefühle des anderen teile.

Vinzenz von Paul



## Jahresübersicht

07.01.23 - 08.01.23	<b>I-01-23 Seminar – Ein neues Jahr beginnt</b> <a href="#">Notwendiges - Visionen - Entscheidungen</a>
03.02.23 - 04.02.23	<b>I-02-23 Kreativ-Workshop</b> <a href="#">Herstellen von biblischen Erzählfiguren</a>
05.02.23	<b>I-03-23 Oasentag</b> Mit biblischen Erzählfiguren durch die Fasten- und Osterzeit
05.02.23 - 12.02.23	<b>I-04-23 Ikonenmalkurs</b> <a href="#">„Innehalten vor Gott“</a>
11.02.23	<b>I-05-23 Kreativität fördern – Leben gestalten – Freude erleben</b> <a href="#">Reflexion und Ausblick mit Bildern</a>
04.03.23	<b>I-07-23 Seminar für Menschen, die in den letzten drei Jahren einen geliebten Menschen verloren haben.</b> <a href="#">"Wir sind nur Gast auf Erden"</a>
31.03.23 - 02.04.23	<b>I-08-23 Wie kann mein Atem mich in Stresssituationen unterstützen?</b> <a href="#">Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen</a>
24.04.23 - 25.04.23	<b>I-09-23 Seminar für in Sozial- und Gesundheitsberufen Tätige</b> <a href="#">Sinn und Selbstfürsorge im professionellen Dasein für andere</a>
16.06.23 - 18.06.23	<b>I-10-23 „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“</b> <a href="#">Innere Kinder und andere Persönlichkeitsanteile als Ressource entdecken</a>
24.06.23	<b>I-11-23 Orientierung durch Visionen</b> <a href="#">Förderung der Selbstheilungskräfte, des inneren Gleichwichts und der Gesundheit.</a>
14.07.23 - 17.07.23	<b>I-12-23 Psychotherapie-Seelsorge-Spiritualität-Tage</b>
27.07.23 - 30.07.23	<b>I-13-23 Stärkende Tage</b> <a href="#">Sommertage für Herz und Seele</a>
13.08.23 - 20.08.23	<b>I-14-23 Ikonenmalkurs</b> <a href="#">„Innehalten vor Gott“</a>
15.09.23 - 17.09.23	<b>I-15-23 Hilfreiche innere Bilder entdecken, aktivieren, fühlen, spüren</b> <a href="#">„Imagination - Wege der Geborgenheit“</a>
20.10.23 - 21.10.23	<b>I-16-23 Kreativ-Workshop</b> <a href="#">Herstellen von biblischen Erzählfiguren</a>
20.10.23 - 22.10.23	<b>I-17-23 Ein stärkendes Klosterwochenende</b> <a href="#">Wer von innen lebt, leuchtet nach außen</a>
03.11.23 - 04.11.23	<b>I-18-23 Kreativ-Workshop</b> <a href="#">Herstellen von biblischen Erzählfiguren</a>
05.11.23	<b>I-19-23 Oasentag</b> <a href="#">Mit biblischen Erzählfiguren durch die Advents- und Weihnachtszeit</a>

10.11.23 - 12.11.23	<b>I-20-22 Ein neuer Weg der inneren Trauerbewältigung</b> <u>„Der Verstorbene in mir“</u>
10.11.23 - 12.11.23	<b>I-21-23 Tanz, Atem, Poesie</b> <u>„Tanz ist die versteckte Sprache der Seele“ Martha Graham</u>
08.12.23 - 10.12.23	<b>I-22-22 Seminar</b> <u>„Brennen – nicht ausbrennen“</u>
10.12.23 - 17.12.23	<b>I-23-23 Ikonenmalkurs</b> <u>„Innehalten vor Gott“</u>

### I-01-23

Seminar Ein neues Jahr beginnt

#### **Notwendiges - Visionen - Entscheidungen**

Das gleiche Schema wie jedes Jahr? Diese Frage stellt sich auch für 2021. Das gleiche Schema erfüllt Erwartungen und gibt oft Sicherheit, echte und vermeintliche Verpflichtungen bekommen ihren Platz. Doch wo bleiben neue Wege und Herausforderungen? Wie können wir Ballast abwerfen und uns von nicht Hilfreichem trennen? Wo liegt unsere Berufung vor Gott, anderen Menschen und uns selbst – in treuer Stetigkeit oder im mutigen Neuanfang? Mit Wegen für Verstand und Imagination möchten wir Sie einladen, Ressourcen zu entdecken und Entscheidungen zu treffen – und dabei auch in die Tiefe zu gehen: Vor Gott und im eigenen Inneren. Diese Entdeckungsreise wendet sich an Männer, Frauen und Paare zwischen ungefähr 30 und 70 Jahren. Eine ausreichende psychische Stabilität ist Voraussetzung. Homepage: [hoffnungsfokus.de](http://hoffnungsfokus.de)

**07.01. – 08.01. 2023 (Sa - So) / 09:30 – 15:00 Uhr**

#### **Leitung:**

Beate Beyer, Kath. Dipl. Religionspädagogin (FH), Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

Jörg Beyer, ev. Dipl. Theologe, Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

**Kursgebühr:** 98,00 €

#### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 77,80 €

EZ / WC / DU: 85,80 €

EZ / WC / DU St. Maria: 94,80 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 77,80 €



### I-02-23

Kreativ-Workshop

#### **Herstellen von biblischen Erzählfiguren**

Biblische Erzählfiguren sind Hilfsmittel für die Arbeit mit biblischen Texten in Kindergarten, Grundschule, Gemeinde, Familie und Erwachsenenbildung.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, diese Figuren herzustellen und Sie erhalten Anregungen für die praktische Umsetzung in der pädagogischen Arbeit. An einem Wochenende können 2 Erwachsene und 1 Kinderfigur hergestellt werden.

Eine Material- und Preisliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

**03.02. – 04.02.2023 (Fr – Sa) / 14:00 – 17:00 Uhr**

**Leitung:** Ulrike Quast, Kinderkrankenschwester

**Kursgebühr:** 50,00 €

#### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 62,30 €

EZ / WC / DU: 70,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 79,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 62,30 €

MBZ / WC / DU pro Pers.: 63,80 €

### I-03-23

Oasentag

#### **Mit biblischen Erzählfiguren durch die Fasten- und Osterzeit**

Wir erfüllen diesen Tag in hoffnungsvoller Atmosphäre mit österlicher Stimmung!

Das wird uns gelingen mit Hilfe eines in diese besondere Zeit passenden Bibeltextes, der zum dargestellten Bild werden darf mit biblischen Erzählfiguren.

Seien Sie willkommen zum Miterleben, mitreden, mithoffen, miteinander schweigen....Ostern!

**05.02.2023 (So) / 10:00 -15:30 Uhr**

**Leitung:** Ulrike Quast, Kinderkrankenschwester

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Verpflegung:** 20,00 €

---

### I-04-23

Ikonenmalkurs

#### „Innehalten vor Gott“

Vor einer Ikone zu beten heißt: Innehalten vor Gott und sich in seiner Gegenwart wissen. Nicht das Bild oder der Maler, sondern die theologische Aussage steht im Vordergrund.

Ikonenmalen kann jeder lernen. Dazu braucht man keinerlei kreative Vorerfahrung, sondern in erster Linie viel Geduld und Hingabe. Sie werden Schritt für Schritt mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht. Am Ende des Kurses wird jeder Kursteilnehmer eine Ikone fertig gestellt haben. Es stehen verschiedene Anfängermotive zur Wahl. Fortgeschrittene dürfen gerne ihre eigenen Vorlagen mitbringen. Einen kurzen Einblick in die Bildwelt der Ostkirche, deren Maltechnik und die Gestaltung von Ikonen erhalten Sie in einem Einführungsvortrag.

Gemalt wird nach überlieferter byzantinischer Tradition. Am Ende der Woche werden die fertiggestellten Ikonen geweiht.

**Grundausrüstung:** ca. 35,00 €

**Materialkosten pro Ikone:** ca. 65,00 €

Nähere Informationen unter [www.ikonen-zeeb.de](http://www.ikonen-zeeb.de)

**05.02. – 12.02.2023 (So – So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Christine Zeeb, Ikonenmalerin, Dipl.-Sozialpädagogin (BA)

**Kursgebühr:** 370,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 400,10 €

EZ / WC / DU: 456,10 €

EZ / WC / DU St. Maria: 519,10 €

---



### I-05-23

Kreativität fördern – Leben gestalten - Freude erleben

#### Reflexion und Ausblick mit Bildern

In der Hirnforschung belegen Studien, dass Bilder, lebendige Strukturen formen und unser Gehirn strukturieren. Sie bestimmen das Denken, Fühlen und Handeln. Sie lenken die Wahrnehmung und prägen unser Zusammenleben. Wir werden mit einem liebevollen Blick auf das Gute und Schöne in unserem Leben schauen. Dabei entdecken wir den Reichtum unseres Lebens. Diesen Erfahrungsschätzen werden wir durch Bilder Ausdruck geben und in die Zukunft schauen. So werden wir viele Gründe finden, dankbar zu sein und das Vertrauen zu stärken. All dem nähern wir uns auch durch Gespräche und Impulsen aus Salutogenese, Theologie und Psychotherapie.

**11.02.2023 (Sa) / 09:00 – 17:30 Uhr**

**Leitung:** Maria Sailer Dipl.Theologin, Logotherapeutin, SalKom®-Therapeutin/Coach

**Kursgebühr:** 152,00 €

**Verpflegung:**

20,00 €

---

### I-06-22

Ein stärkendes Klosterwochenende

#### Achtsam leben lernen, bevor alles zu viel wird - Ergründen, was trägt

Achtsamkeit lenkt den Blick auf das Wesentliche, auf das, was trägt. Dabei verbinden sich Einblick, Durchblick und Weitblick. Dazu bedarf es der Bereitschaft, sich selbst zu öffnen. Das macht transparent für die Sinnfragen des Lebens; sie ermöglichen es, mehr zu sehen als das, was ist. Im Kleinen Großes zu entdecken beflügelt uns. So schwinden Ängste und die Zuversicht wächst. Wir werden ruhig, statt rappelig. Hierzu bietet das Impulsseminar wertvolle Hilfen: Lernen, sich vom Leben befragen zu lassen – Die innere Gewissheit stärken – Einreden, statt Ausreden – Sinnorientierungen, die das Selbstwertgefühl stärken – Lebenskraft durch Glaubenskraft. Vielleicht kommen Sie unschlüssig, Sie gehen zuversichtlich. Herr Pötter ist Buchautor (Vom kleinen und großen Ich) und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung. Schreibzeug und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag ist ebenso mitzubringen, wie warme Socken für meditative Besinnung am Mittag und am Abend. Für Merkblätter sind noch 5 € an den Referenten zu entrichten.

**Mitzubringen sind:** Schreibzeug, ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag, warme Socken. Für Merkblätter sind noch 5 € an den Referenten zu entrichten

**03.03. – 05.03. 2023 (Fr – So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung, Autor

**Kursgebühr:** 172,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €

---

### I-07-23

Seminar für Menschen, die in den letzten drei Jahren einen geliebten Menschen verloren haben.

**"Wir sind nur Gast auf Erden"**

Wege der Trauer – Wege der Hoffnung

Ich lade Einzelne und Paare ein, die um einen geliebten Menschen trauern. Dabei kann der Raum für einen ganz persönlichen Trauerweg und für hilfreiche Schritte in der Trauer entstehen. Ich lade ein zu einer christlichen Spurensuche und zum Entdecken neuer Ansätze der Trauerbewältigung aus der Psychologie. Der Verlust sollte ungefähr zwischen 6 Monaten und 3 Jahren zurück liegen. Homepage: [hoffnungsfokus.de](http://hoffnungsfokus.de)

**04.03.2023 (Sa) / 9:30 – 17:30 Uhr**

**Leitung:** Beate Beyer, Kath. Dipl. Religionspädagogin (FH), Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

**Kursgebühr und Verpflegung: 80,00 €**

---

### I-08-23

Wie kann mein Atem mich in Stresssituationen unterstützen?

**Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen**

Unser Atem reagiert auf jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Bewegung. In Stresssituationen atmen Menschen flach. Damit verlieren sie aber den Zugang zu ihrer Kraft, den eigenen Ressourcen und ihrer Kreativität. Mit den leicht auszuführenden Übungsweisen von Prof. I. Middendorf erkunden wir achtsam, neugierig, spielerisch und wertfrei im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen die Atembewegung. Wir erforschen die Gesetzmäßigkeiten des Atems und die Atemräume.

Ziel ist der frei zugelassene Atem, der neue Möglichkeiten und Blickwinkel eröffnet.

Aufrichtung, Gelassenheit und Lebensfreude entstehen aus der Atemkraft. Anfänger erleben zu Beginn vorwiegend Wohlgefühl, Entspannung und Ruhe.

Die Erfahrungen und Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

**Elemente/Bausteine:**

Durch Dehnungen, Bewegungen, Druckpunkte, Gebärden, Vokale und innere Achtsamkeit in Einzel- und Partnerarbeit wird der Atem angeregt, die Atembewegung vertieft sich, der Mensch fühlt sich leichter und freier. Die Erfahrungen und Erkenntnisse können in geschützter Atmosphäre ausgetauscht und besprochen werden.

**31.03. – 02.04.2023 (Fr – So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Margaretha Zipplies, Atempädagogin nach Prof. I. Middendorf, Tanzleiterin

**Kursgebühr:** 182,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €

---



### I-09-23

Seminar für in Sozial- und Gesundheitsberufen Tätige

**Sinn und Selbstfürsorge im professionellen Dasein für andere**

Wir möchten Interessierte, die im Sozial- und Gesundheitswesen tätig sind, zu einem gemeinsamen Nachdenken über Sinn und sinnstiftende Aspekte im beruflichen Kontext einladen. Die Ansätze der sinnorientierten Psychotherapie (Logo-therapie und Existenzanalyse) nach Viktor E. Frankl und der vinzentinischen Spiritualität werden uns als Anregung dienen. Auf Basis des von Frankl vertretenen Menschenbildes setzen wir uns mit den Themen Selbstannahme und Selbstfürsorge auseinander – mit dem Ziel, diese gelingend in den beruflichen Alltag zu integrieren.

**24.04. – 25.04.2023 (Mo – Di) / 14:00 – 16:00 Uhr**

**Leitung:**

**Prof. Dr. Eric Pfeiffer**, Professor an der KH Freiburg, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse (Institut für Logo-therapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien), Musiktherapeut, Pädagoge

**Sr. Katharina Maria Scherer**, Gemeindeferentin, Gestaltpädagogin (IGBW), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse (Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien)

**Kursgebühr:** 195,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 62,30 €

EZ / WC / DU: 70,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 79,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 62,30 €

---

**I-10-23**

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“

**Innere Kinder und andere Persönlichkeitsanteile als Ressource entdecken**

Wo wir so etwas wie ein „inneres Kind“ entdecken, können wir unseren ersten Lebensjahren und anderen grundlegenden Lebenserfahrungen ein Gesicht geben – mit Gedanken und Gefühlen, mit inneren Bildern und Worten, mit Körperwahrnehmungen. Vielleicht gibt es ein ‚Kellerkind‘, das wir verdrängen und das sich doch verzweifelt bemerkbar macht. Oft gibt es aber auch eine verborgene innere Stärke, etwa Erinnerungen an Großeltern oder prägende Persönlichkeiten. Auch andere Persönlichkeitsanteile können hilfreich sein. Wir laden dazu ein, sie zu entdecken, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und neue Möglichkeiten für den Alltag zu aktivieren. Dies schließt die Orientierung an der Gnade Gottes ganz bewusst mit ein. Der Gedanke: "Sei gnädig mit Dir selbst, denn Gott ist es auch" kann so zu einem heilsamen Weg einladen. Diese Entdeckungsreise für Männer, Frauen und Paare zwischen ungefähr 30 und 70 Jahren möchte dazu auch allgemeinverständliches Hintergrundwissen aus Psychologie und Seelsorge vermitteln. Homepage: [hoffnungsfokus.de](http://hoffnungsfokus.de)

**16.6. – 18.06.2023 (Sa - So) / 17:00 – 14:00 Uhr**

**Leitung:**

Beate Beyer, Kath. Dipl. Religionspädagogin (FH), Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

Jörg Beyer, ev. Dipl. Theologe, Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

**Kursgebühr:** 98,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €

---

**I-11-23**

Orientierung durch Visionen

**Förderung der Selbstheilungskräfte, des inneren Gleichwichts und der Gesundheit.**

In unserem (Berufs-) Alltag werden wir immer wieder konfrontiert durch neue Herausforderungen.

Da stellt sich immer wieder neu die Frage:

- Was ist mir wichtig? Wohin möchte ich mich ausrichten?
- Was brauche ich?
- Was kann ich tun?
- Was möchte und kann ich lernen?

Um sich gut orientieren zu können, braucht es Visionen? Sie geben die Richtung an, helfen in Entscheidungen und motivieren zum Handeln.

In der Ausrichtung auf ein Ziel, das attraktiv ist und wonach wir handeln, setzen sich Kräfte und Ressourcen frei. Dies stabilisiert unser Vertrauen und unsere Sicherheit – und letztendlich unsere Gesundheit.

Es erwarten Sie, Gespräche, Achtsamkeitsübungen und Impulse aus der salutogenen Kommunikation (SalKom®), aus der Theologie und der Neuropsychologie.

**24.06.2023 (Sa) / 09:00 – 17:30 Uhr**

**Leitung:** Maria Sailer Dipl.Theologin, Logotherapeutin, SalKom®-Therapeutin/Coach

**Kursgebühr:** 152,00 €

**Verpflegung:**

20,00 €

---



## I-12-23

### Psychotherapie-Seelsorge-Spiritualität-Tage

Psychotherapie und geistliche Auszeit sind zwei grundsätzlich unterschiedliche Ansätze. Sie können sich aber so gut ergänzen, dass besonders hilfreiche Ver-änderungen möglich sein können. Die Woche bietet Raum, um beinträchtigende Erfahrungen der Kindheit, tiefgehende Verletzungen und aktuelle Belastungen zu bearbeiten, dem heilsamen Gefühl der Sicherheit Raum zu geben und Sicherheit in der Gottesbeziehung zu entdecken.

Diese Woche verbindet eine begleitete Auszeit im Kloster Untermarchtal mit einer stärken- und lösungsorientierten Psychotherapie entsprechend dem Heilpraktikergesetz in der Zweitpraxis Untermarchtal. An drei Tagen beinhaltet dies je ein seelsorgerliches Einzelgespräch und eine therapeutische Einzelsitzung.

Im Rahmen dieser Zeit ist es auch möglich, mentale / psychische Erschöpfungszustände zu bearbeiten, die beispielsweise nach einer Erkrankung an Corona auftreten. Dieses Angebot bezieht sich aber ausschließlich auf nichtkörperliche Aspekte.

Dabei stehen Verstand, Gefühle und Körperwahrnehmungen und ihr Zusammenwirken im Mittelpunkt. Eine ausreichende psychische Stabilität ist Voraussetzung.

**14.07. – 18.07.2023 (Fr - Di) / 18:00 – 11:00 Uhr**

#### Leitung:

Jörg Beyer, ev. Dipl. Theologe Traumatherapeut in eigener Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

Sr. Marzella Krieg, Leiterin des Bildungsforum, Gestaltseelsorgerin (DGfP), Ergotherapeutin

**Kursgebühr:** 590,00 €

#### Unterkunft und Verpflegung:

EZ / WC: 216,30 €

EZ / WC / DU: 248,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 284,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 216,30 €



## I-13-23

Stärkende Tage

### Sommertage für Herz und Seele

An diesen besinnlich-erholsamen Sommertagen wollen wir uns in unserem schönen Kloster einmal Zeit nehmen für Wesentliches im Leben. Einfach einmal los-lassen, es für eine Weile gut sein lassen, um neue Kraft für den Alltag zu tanken. Ausgehend von den sinnzentrierten Lebensangeboten der Logotherapie werden folgende Schwerpunkte thematisiert: Sich gut lenken durch gutes Denken – Die Überwindung der Negativität – Zielklarheit: Ein starkes Wofür überwindet jedes Warum – Glaubenskraft ist Lebenskraft – Stärkung des Inneren Gleichgewichts – Mandala: Wie sich alles fügt – Der Lebensraum und seine harmonische Gestaltung

**Mitzubringen sind:** Schreibzeug, ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag, warme Socken. Für Merkblätter sind noch 5 € an den Referenten zu entrichten

**27.07. – 30.07.2023 (Do - So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung, Autor

**Kursgebühr:** 198,00 €

#### Unterkunft und Verpflegung:

EZ / WC: 226,70 €

EZ / WC / DU: 258,70 €

EZ / WC / DU St. Maria: 294,70 €€

## I-14-23

Ikonenmalkurs

### „Innehalten vor Gott“

Vor einer Ikone zu beten heißt: Innehalten vor Gott und sich in seiner Gegenwart wissen. Nicht das Bild oder der Maler, sondern die theologische Aussage steht im Vordergrund.

Ikonenmalen kann jeder lernen. Dazu braucht man keinerlei kreative Vorerfahrung, sondern in erster Linie viel Geduld und Hingabe. Sie werden Schritt für Schritt mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht. Am Ende des Kurses wird jeder Kursteilnehmer eine Ikone fertig gestellt haben. Es stehen verschiedene Anfängermotive zur Wahl. Fortgeschrittene dürfen gerne ihre eigenen Vorlagen mitbringen. Einen kurzen Einblick in die Bildwelt der Ostkirche, deren Maltechnik und die Gestaltung von Ikonen erhalten Sie in einem Einführungsvortrag.

Gemalt wird nach überlieferter byzantinischer Tradition. Am Ende der Woche werden die fertiggestellten Ikonen geweiht.



**Grundausrüstung:** ca. 35,00 €

**Materialkosten pro Ikone:** ca. 65,00 €

Nähere Informationen unter [www.ikonen-zeeb.de](http://www.ikonen-zeeb.de)

**13.08. – 20.08.2023 (So - So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Christine Zeeb, Ikonenmalerin, Dipl.-Sozialpädagogin (BA)

**Kursgebühr:** 370,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 400,10 €

EZ / WC / DU: 456,10 €

EZ / WC / DU St. Maria: 519,10 €

---

### I-15-23

Hilfreiche innere Bilder entdecken, aktiveren, fühlen, spüren

**„Imagination - Wege der Geborgenheit“**

Geschichten, Gleichnisse, bildliche Vorstellungen erlauben gerade in Verbindung mit Entspannung den Zugang zu inneren Ressourcen. So lassen sich im Gespräch hilfreiche Vorstellungen entdecken und in der Imagination lebendig und positiv körperlich spüren. Oft gibt es auch eine verborgene innere Stärke, etwa Erinnerungen an Großeltern oder prägende Persönlichkeiten, die wir wieder lebendig machen können. Wir laden dazu ein, diese Bilder und Vorstellungen zu entdecken, zu fühlen und auch körperlich zu spüren. Dies betrifft auch ausdrücklich geistliche Erfahrungen auf der Grundlage des christlichen Glaubens. Ziel ist es, durch die Wahr-Nehmung von Geborgenheit neue Lebensmöglichkeiten zu erschließen. Außerdem können Methoden eingeübt werden, die auch nach der Veranstaltung eingesetzt werden können. Diese Entdeckungsreise wendet sich an Männer, Frauen und Paare zwischen ungefähr 30 und 70 Jahren. Beim Vorliegen psychischer Störungen oder starker innerer Belastungen bitte Möglichkeit zur Teilnahme vorher abklären. Homepage: [hoffnungsfokus.de](http://hoffnungsfokus.de)

**15.09. – 17.09. 2023 (Fr - So) / 17:00 – 14:00 Uhr**

**Leitung:**

Beate Beyer, Kath. Dipl. Religionspädagogin (FH), Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

Jörg Beyer, ev. Dipl. Theologe, Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

**Kursgebühr:** 98,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €

---

### I-16-23

Kreativ-Workshop

**Herstellen von biblischen Erzählfiguren**

Biblische Erzählfiguren sind Hilfsmittel für die Arbeit mit biblischen Texten in Kindergarten, Grundschule, Gemeinde, Familie und Erwachsenenbildung.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, diese Figuren herzustellen und Sie erhalten Anregungen für die praktische Umsetzung in der pädagogischen Arbeit. An einem Wochenende können 2 Erwachsene und 1 Kinderfigur hergestellt werden.

Eine Material- und Preisliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

**20.10. – 21.10.2023 (Fr – Sa) / 14:00 – 17:00 Uhr**

**Leitung:** Ulrike Quast, Kinderkrankenschwester

**Kursgebühr:** 50,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 62,30 €

EZ / WC / DU: 70,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 79,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 62,30 €

MBZ / WC / DU pro Pers.: 63,80 €



### I-17-23

Ein stärkendes Klosterwochenende

#### **Wer von innen lebt, leuchtet nach außen**

##### **- vom kleinen und vom großen Ich**

Nur außenorientiert zu leben, ist anstrengend. Der Druck nach permanenter Akzeptanz belastet das Selbstwertgefühl. Statt unbeschwert und frei zu leben, hat man sich „in der Gewalt“. Das große Ich beherrscht das kleine Ich. Das kleine Ich aber macht nicht klein, sondern groß; durch Sinnempfindungen nährt es die seelische Gesundheit. Ängste schwinden, Zuversicht und Gottvertrauen wachsen. Das Impulsseminar schenkt Hilfen zu mehr Lebensfülle: Vom rechten Umgang mit dem inneren Kritiker – Die Überwindung der Egozentrik – Das Staunen neu entdecken – Glaubenskraft durch Selbstvertrauen – Stärkung der Achtsamkeit. Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Schreibzeug und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag ist ebenso mitzubringen wie Schreibzeug, Buntstifte, Anspitzer und warme Socken für meditative Ruhe am Mittag und am Abend („Die Seele baumeln lassen“). Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

**Mitzubringen sind:** Schreibzeug, ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag, warme Socken.

**20.10. – 22.10.2023 (Fr – So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung, Autor

**Kursgebühr:** 172,00 €

##### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €



---

### I-18-23

Kreativ-Workshop

#### **Herstellen von biblischen Erzählfiguren**

Biblische Erzählfiguren sind Hilfsmittel für die Arbeit mit biblischen Texten in Kindergarten, Grundschule, Gemeinde, Familie und Erwachsenenbildung.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, diese Figuren herzustellen und Sie erhalten Anregungen für die praktische Umsetzung in der pädagogischen Arbeit. An einem Wochenende können 2 Erwachsene und 1 Kinderfigur hergestellt werden.

Eine Material- und Preisliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

**03.11. – 04.11.2023 (Fr – Sa) / 14:00 – 17:00 Uhr**

**Leitung:** Ulrike Quast, Kinderkrankenschwester

**Kursgebühr:** 50,00 €

##### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 62,30 €

EZ / WC / DU: 70,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 79,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 62,30 €

MBZ / WC / DU pro Pers.: 63,80 €

---

### I-19-23

Oasentag

#### **Mit biblischen Erzählfiguren durch die Advents- und Weihnachtszeit**

Wir erfüllen diesen Tag in hoffnungsvoller Atmosphäre mit adventlich - weihnachtlicher Stimmung!

Das wird uns gelingen mit Hilfe eines in diese besondere Zeit passenden Bibeltextes der zum dargestellten Bild werden darf mit biblischen Erzählfiguren.

Seien Sie willkommen zum Miterleben, mitreden, mithoffen, miteinander schweigen...auf dem Weg zum Menschsein!

**05.11.2023 (So) / 10:00 -15:30 Uhr**

**Leitung:** Ulrike Quast, Kinderkrankenschwester

**Kursgebühr:** 30,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:** 20,00

---



## I-20-22

Ein neuer Weg der inneren Trauerbewältigung

### „Der Verstorbene in mir“

Wir laden Einzelne und Paare ein, die den Tod eines nahestehenden Menschen überwältigend oder traumatisierend erlebt haben. Oft bleibt etwas vom Verstorbenen wie ein irritierender Teil zurück. Wie abgespalten und sehr fern oder aber überwältigend nahe sind solche inneren Anteile (Ego-States). Häufig bleiben auch Schuldgefühle, Scham oder unbewältigte Wut. Der Verstorbene kann zum idealisierten Übermenschen werden oder eine erdrückende oder belastende Übermacht. Oft ist diese Beziehung auch zwiespältig.

Wir laden dazu ein, den Verstorbenen neu ‚wahr zu nehmen‘, belastende Beziehungen im Inneren zu verwandeln und ihm einen guten Ort zu geben, der weder verdrängt noch den Alltag völlig beherrscht. Dabei kommen Methoden einer speziellen Ego-State-Arbeit ebenso zum Einsatz wie hilfreiche innere Bilder und Ansätze einer ressourcenorientierten Psychotherapie und Seelsorge. Beim Vorliegen psychischer Störungen oder starker innerer Belastungen bitte Möglichkeit zur Teilnahme vorher abklären. Homepage: hoffnungsfokus.de

**10.11. – 12.11.2023 (Fr – So) / 17:00 – 14:00 Uhr**

#### Leitung:

Beate Beyer, Kath. Dipl. Religionspädagogin (FH), Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

Jörg Beyer, ev. Dipl. Theologe, Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

**Kursgebühr:** 98,00 €

#### Unterkunft und Verpflegung:

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €

## I-21-23

Tanz, Atem, Poesie

### „Tanz ist die versteckte Sprache der Seele“ Martha Graham

Tanz als Meditation gründet auf Hingabe und Achtsamkeit in jedem Schritt. Sich gemeinsam im Kreis zu Musik zu bewegen bringt uns spielerisch in das Erleben der Gegenwart. Daraus kann Begegnung auf einer Ebene entstehen, die frei ist von Urteilen und Wertungen.

Zur Einstimmung wecken wir mit leichten Dehnungsübungen den eigenen Atemrhythmus. Im frei zugelassenen Atem lässt sich Zeitlosigkeit und die Verbindung mit allem Lebendigen erfahren.

Weisheiten aus der Poesie können uns an das tiefe eigene Wissen nährend anschließen.

Ich freue mich auf Menschen, die ihre Lebendigkeit entdecken und sich im Tanz aufeinander einlassen wollen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, leichte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohlen

**10.11. – 12.11.2023 (Fr – So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Margaretha Ziplies, Atempädagogin nach Prof. I. Middendorf,

Tanzleiterin für „Tanz als Meditation“, [www.Atem-Tanz.de](http://www.Atem-Tanz.de)

**Kursgebühr:** 176,00 €

#### Unterkunft und Verpflegung:

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €



## I-22-22

Seminar

### „Brennen – nicht ausbrennen“

- Geistliche, psychologische und praktische Hintergründe und Übungen zur Vermeidung von Erschöpfungszuständen -

Viele erleben ihre Belastungsgrenzen immer intensiver oder leiden an einer Erschöpfungsdepression oder anderen seelischen Belastungen durch Überforderung. Oft erleben sie im Alltag so etwas wie einen inneren Antreiber, wie einen wütenden oder resignierten inneren Anteil oder wie ein verzweifertes inneres Kind. Das Seminar möchte Verständnis für diese Antreiber wecken, damit sie sich verändern können und von einer Belastung zur Chance werden. Dies schließt die Orientierung an der Gnade Gottes ganz bewusst mit ein. Der Gedanke: "Sei gnädig mit Dir selbst, denn Gott ist es auch" kann so zu einem heilsamen Weg einladen. Diese Entdeckungsreise für Männer, Frauen und Paare zwischen ungefähr 30 und 70 Jahren möchte dazu auch hilfreiches Hintergrundwissen aus Psychologie und Seelsorge vermitteln. Homepage: hoffnungsfokus.de

**Elemente/Bausteine:** Kognitive und imaginative Zugänge zur ressourcenorientierten Entdeckung innerer Anteile, Kennenlernen von Wegen der Konfliktverarbeitung Entdecken von tiefliegenden, positiven inneren Bildern Erlernen einer Methode zur Entspannung und Selbststabilisierung

**08.12. – 10.12.2023 (Fr - Sa) / 17:00 – 14:00 Uhr**

**Leitung:**

Beate Beyer, Kath. Dipl. Religionspädagogin (FH), Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

Jörg Beyer, ev. Dipl. Theologe, Eigene Praxis für Psychotherapie (HeilPrG)

**Kursgebühr:** 98,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 111,50 €

EZ / WC / DU: 127,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 145,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 111,50 €

---



## I-23 -23

Ikonenmalkurs

**„Innehalten vor Gott“**

Vor einer Ikone zu beten heißt: Innehalten vor Gott und sich in seiner Gegenwart wissen. Nicht das Bild oder der Maler, sondern die theologische Aussage steht im Vordergrund.

Ikonenmalen kann jeder lernen. Dazu braucht man keinerlei kreative Vorerfahrung, sondern in erster Linie viel Geduld und Hingabe. Sie werden Schritt für Schritt mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht. Am Ende des Kurses wird jeder Kursteilnehmer eine Ikone fertig gestellt haben. Es stehen verschiedene Anfängermotive zur Wahl. Fortgeschrittene dürfen gerne ihre eigenen Vorlagen mitbringen. Einen kurzen Einblick in die Bildwelt der Ostkirche, deren Maltechnik und die Gestaltung von Ikonen erhalten Sie in einem Einführungsvortrag.

Gemalt wird nach überlieferter byzantinischer Tradition. Am Ende der Woche werden die fertiggestellten Ikonen geweiht.

**Grundausstattung:** ca. 35,00 €

**Materialkosten pro Ikone:** ca. 65,00 €

Nähere Informationen unter [www.ikonen-zeeb.de](http://www.ikonen-zeeb.de)

**10.12. – 17.12.2023 (So - So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Christine Zeeb, Ikonenmalerin, Dipl.-Sozialpädagogin (BA)

**Kursgebühr:** 370,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 400,10 €

EZ / WC / DU: 456,10 €

EZ / WC / DU St. Maria: 519,10 €

---