**St.Bonifatius**
Bildungs- und Exerzitienhaus
Elkeringhausen

# Programm

*Januar bis Dezember 2021*

# Bleibt alles anders!

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kinder und Jugendliche!

Veränderungen gehören zu unserem Leben dazu. Das hat uns die Corona-Krise deutlich vor Augen geführt. Auf veränderte Bedingungen, gesellschaftliche Entwicklungen und aktuelle Themen zu reagieren, gehört wesentlich auch zum Programm eines Bildungs- und Exerzitienhauses dazu. Manches bleibt, manches wird anders – der Wandel ist Programm.

Mit der neuen Rubrik „Junge Erwachsene“ nehmen wir eine weitere Zielgruppe in den Blick. Junge Themen und neue Formate sollen junge Leute zwischen „20 und 40“ ansprechen.

Unser Angebot wird größer und breiter, denn unsere bewährten und beliebten Kurse bieten wir selbstverständlich weiterhin an. Ein Schritt in Richtung Digitalisierung von Bildungsinhalten stellt die neue Präsenz des Bildungs- und Exerzitienhauses auf YouTube, Instagram und Facebook dar. Überhaupt sehen wir eine Zukunftsaufgabe in der Entwicklung digitaler Bildungsangebote bzw. von Kursen mit digitalen Inhalten – zusätzlich zu unserem bisherigen Angebot und gemeinsam mit anderen Bildungseinrichtungen im Erzbistum Paderborn.

Apropos Internet: Wir sind sehr froh, dass wir nach einer Rundum-Erneuerung unserer IT-Anlage nun ein stabiles und schnelles WLAN-Netz für unsere Gäste anbieten können. Somit werden das digitale Arbeiten und die Vernetzung miteinander noch einfacher.

Wir freuen uns, Sie demnächst in unserem Haus begrüßen zu dürfen und darauf, mit Ihnen neue und bewährte Wege zu gehen!

Pastor Dr. Andreas Rohde,
Direktor

Silke Otte,
Stellv. Direktorin

Christof Schmidt,
Geschäftsführer

# Inhalt


**4** **Programmübersicht**
*Januar bis Dezember 2021*

**16** **Programm**
*nach Themen und Schwerpunkten*

18 Alltagsinseln
18 AWBG-Kurse (Bildungsurlaub)
19 Exerzitien
19 Familien
20 Fortbildung
21 Frauen
21 Gesundheit
22 Junge Erwachsene
23 Krisen
24 Männer
24 Musik
24 Outdoor
26 Partnerschaft
26 Persönlichkeitsentwicklung
29 Senioren
29 Spiritualität
31 Trauer

**32** **Gesamtprogramm**
*Januar bis Dezember 2021*

34 Januar
38 Februar
43 März
51 April
57 Mai
63 Juni
69 Juli
76 August
82 September
87 Oktober
95 November
101 Dezember

**106** **Informationen und Angebote**

109 Raumangebot
110 Gasttagungen
113 Die Boni-Küche
114 Theklahaus
117 Unterkünfte
118 Gottesdienste
120 Referentinnen und Referenten
128 Spezifische Tagesveranstaltungen für Gruppen
131 Bücherfreude für Bücherfreunde
132 Förderverein
133 Kursgutschein
134 Anmeldungen
137 E-Mail-Service
137 Institutionelles Schutzkonzept
137 Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“
138 AGB
144 Kontakte
144 Impressum
145 Anfahrt

# Programmübersicht
## *Januar bis Dezember 2021*

## Januar

**FR 08.01. – SO 10.01.2021**
**Eine Lebens-Inspektion zum Jahresbeginn**
*Ein Männerwochenende zur Bestandsaufnahme und Kursbestimmung*
Kurs-Nr. PM 964, S. 34

**FR 08.01. – SO 10.01.2021**
**In der Sprache liegt die Kraft**
*Mit bewusster Sprache Herausforderungen meistern und an Vertrauen gewinnen*
Kurs-Nr. GP 965, S. 34

**FR 08.01. – SO 10.01.2021**
**Heilsame Klänge**
*Neue Wege gehen – Altes erkennen und sich bewusst machen.*
Kurs-Nr. GP 967, S. 34

**FR 15.01. – SO 17.01.2021**
**Mit Feuer im Bauch…**
*Eine persönliche Entdeckungsreise für Männer (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. PM 970, S. 35

**FR 15.01. – SO 17.01.2021**
**Damit die Liebe bleibt!**
*KEK-Beziehungscoaching für Paare (1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. EF 973, S. 35

**MO 18.01. – FR 22.01.2021**
**Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger: „Bewegung zwischen Himmel und Erde“**
Kurs-Nr. GP 969, S. 35

**DI 19.01. – DO 21.01.2021**
**Alltagsinsel**
Kurs-Nr. RS 971, S. 36

**FR 22.01. – SO 24.01.2021** Neu
**Mann! Vater!**
*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren (1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. PM 963, S. 36

**DO 28.01. – SO 31.01.2021** Neu
**Atem – F(l)uß**
Kurs-Nr. RS 972, S. 36

**FR 29.01. – SO 31.01.2021** Neu
**Spoil yourself**
*Coachingwochenende*
Kurs-Nr. GP 966, S. 37

**FR 29.01. – SO 31.01.2021** Neu
**Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!**
Kurs-Nr. GP 968, S. 37

**SA 30.01.2021**
**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann (Informationstag)*
Kurs-Nr. RS 962, S. 37

## Februar

**MO 01.02. – MI 03.02.2021**
**Vom Wunder Wort**
*Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker*
Kurs-Nr. GP 986, S. 38

**MO 01.02. – DO 04.02.2021**
**Coaching mit System und Spiritualität**
*Weiterbildung zur / zum Coach (geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 981, AWBG, S. 38



**MI 03.02. – FR 05.02.2021**
**Was mich hält und trägt**
*Schreiben für Sinnsucherinnen und Sinnsucher*
Kurs-Nr. GP 987, S. 38

**FR 05.02. – SO 07.02.2021**
**Damit die Liebe bleibt!**
*KEK-Beziehungscoaching für Paare (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. EF 988, S. 38

**MO 08.02. – FR 12.02.2021**
**Wenn der Regenbogen weint…**
*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 982, AWBG, S. 38

**MO 08.02. – FR 12.02.2021**
**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Grundkurs*
Kurs-Nr. QP 983, AWBG, S. 39

**MO 15.02. – FR 19.02.2021**
**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
Kurs-Nr. GP 989, AWBG, S. 39

**MO 15.02. – FR 19.02.2021** Neu
**Bibliolog Aufbaukurs: Psalmen, Briefe, Prophetie**
Kurs-Nr. QP 990, S. 39

**FR 19.02. – SO 21.02.2021** Neu
**Frauen: Gestalten in der Bibel**
*Kurs für Frauen*
Kurs-Nr. RS 991, S. 40

**MO 22.02. – FR 26.02.2021**
**Ich bin wie alle: Einzigartig**
*Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung*
Kurs-Nr. GP 992, AWBG, S. 40

**MO 22.02. – FR 26.02.2021**
**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
Kurs-Nr. GP 994, AWBG, S. 40

**FR 26.02. – SO 28.02.2021**
**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. RS 984, S. 41

**FR 26.02. – SO 28.02.2021** Neu
**Sei mir nah**
*Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten*
Kurs-Nr. EF 985, S. 41

**FR 26.02. – SO 28.02.2021**
**Verlust durch Tod – Trauer leben lernen**
*Trauerwochenende für Erwachsene*
Kurs-Nr. TA 995, S. 41

**FR 26.02. – SO 28.02.2021** Neu
**I was once like you are now… (Ich war damals so, wie Du heute)**
*Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen*
Kurs-Nr. PM 996, S. 41

**SO 28.02. – FR 05.03.2021**
**Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen“ (Ignatius von Loyola)**
Kurs-Nr. RS 997, S. 42

## März

**MO 01.03. – DO 04.03.2021**
**Loben ohne zu lügen.**
*Vorösterliche Sprachwerkstatt – für Glauben, Leben und Liturgie*
Kurs-Nr. RS 019, S. 43

**MO 01.03. – FR 05.03.2021**
**Resilienztraining – Widerstandskraft stärken**
Kurs-Nr. GP 007, AWBG, S. 43

**FR 05.03. – SO 07.03.2021**
**Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben**
Kurs-Nr. GP 004, S. 44

**FR 05.03. – SO 07.03.2021**
**Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen**
*Familien- / Systemaufstellungen und Feldenkrais*
Kurs-Nr. GP 008, S. 44

**FR 05.03. – SO 07.03.2021** Neu
**WeichenStellung**
*Potentiale erkennen – Spielräume erkunden – Perspektiven eröffnen*
Kurs-Nr. GP 009, S. 45

**MO 08.03. – FR 12.03.2021**
**10. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2019 – 2021**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2019 bis Juni 2021 (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 001, AWBG, S. 45

**MO 08.03. – FR 12.03.2021** Neu
**Fraglos glücklich?**
Kurs-Nr. RS 005, S. 45

**MI 10.03. – SO 14.03.2021**
**Ausdrucksmalen**
Kurs-Nr. GP 010, S. 45

**FR 12.03. – SO 14.03.2021** Neu
**Spiritualität im Alltag: „Leben in Gefährtenschaft“**
*Die „Ich-bin-Worte“ Jesu als Lebensprogramm*
Kurs-Nr. RS 011, S. 46

**FR 12.03. – FR 19.03.2021**
**Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)**
*Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele*
Kurs-Nr. GP 012, S. 46

**MO 15.03. – FR 19.03.2021** Neu
**Ich bin dann mal offline …**
Kurs-Nr. GP 013, AWBG, S. 47

**MO 15.03. – FR 19.03.2021** Neu
**Willst Du Gott zum Lachen bringen, dann mache einen Plan.**
*Abschied von Träumen und Wünschen – was bleibt?*
Kurs-Nr. GP 014, S. 47

**MO 22.03. – FR 26.03.2021**
**Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius**
Kurs-Nr. RS 006, S. 47

**DI 23.03. – FR 26.03.2021**
**Zuhause sein – sich angekommen fühlen**
Kurs-Nr. GP 003, S. 48

**FR 26.03. – SA 27.03.2021**
**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*Zertifikatskurs (1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 002, S. 48

**FR 26.03. – SO 28.03.2021**
**Pflanze ein Lächeln…**
Kurs-Nr. RS 015, S. 49

**FR 26.03. – SO 28.03.2021**
**Sich selbst und andere besser verstehen lernen**
*Einführungskurs Enneagramm*
Kurs-Nr. GP 107, S. 49

**SA 27.03. – SO 28.03.2021**
**Bogenschießen verantwortet anleiten**
*(1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 017, S. 49

**MO 29.03. – MI 31.03.2021**
**Alltagsinsel**
Kurs-Nr. RS 018, S. 50

## April

**DO 01.04. – MO 05.04.2021**
**Durch das Dunkel hindurch … führt ein neuer Weg!**
*Osterseminar für Familien*
Kurs-Nr. I 70 WIRE 030, S. 51

**MO 12.04. – FR 16.04.2021**
**Dem Glück die Türen öffnen…**
Kurs-Nr. GP 021, S. 52

**MO 12.04. – FR 16.04.2021**
**Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur**
Kurs-Nr. GP 026, S. 52

**MO 12.04. – FR 16.04.2021**
**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
Kurs-Nr. GP 027, S. 52

**FR 16.04. – SO 18.04.2021** Neu
**Auf alles das, was da noch kommt…**
*Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt*
Kurs-Nr. GP 022, S. 53

**FR 16.04. – SO 18.04.2021** Neu
**Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!**
*Wochenende für jungverheiratete Paare*
Kurs-Nr. EF 024, S. 53

**FR 16.04. – SO 18.04.2021**
**Gemeinsam auf dem Weg**
*Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare*
Kurs-Nr. EF 028, S. 53

**SA 17.04. – SO 18.04.2021**
**Bogenschießen verantwortet anleiten**
*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 069, S. 54



**MO 19.04. – FR 23.04.2021**
**Der liebe Gott tut nix als fügen**
*Oasentage für Frauen*
Kurs-Nr. GP 030, S. 54

**MO 19.04. – FR 23.04.2021**
**Spiritualität im Alltag: „Das von Herzen kommende und uneingeschränkte Kooperieren mit dem Unvermeidlichen“ (Anthony de Mello)**
Kurs-Nr. RS 031, S. 54

**MO 19.04. – FR 23.04.2021**
**Gut reicht völlig!**
*Perfektionismus heilen*
Kurs-Nr. GP 171, AWBG, S. 54

**MO 26.04. – FR 30.04.2021**
**Immer auf standby!? Achtsam leben**
Kurs-Nr. GP 029, AWBG, S. 55

**MO 26.04. – FR 30.04.2021** Neu
**Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen…**
Kurs-Nr. GP 032, AWBG, S. 55

**MO 26.04. – FR 30.04.2021** Neu
**Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die gesunde Ernährung nach den 5 Elementen**
Kurs-Nr. GP 033, S. 56

**FR 30.04. – SO 02.05.2021**
**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. RS 023, S. 56

**FR 30.04. – SO 02.05.2021** Neu
**Mit Persönlichkeit führen**
*Kurs für junge Führungskräfte*
Kurs-Nr. GP 035, S. 56

**FR 30.04. – SO 02.05.2021**
**Wenn der Regenbogen weint…**
*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 040, AWBG, S. 56

## Mai

**SO 02.05. – FR 07.05.2021**
**Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)**
Kurs-Nr. RS 048, S. 57

**MO 03.05. – FR 07.05.2021**
**BodyGuard – Die Aufforderung, das eigene Leben zu schützen!**
*Ein Gesundheitsseminar in der Natur*
Kurs-Nr. GP 042, AWBG, S. 57

**MO 03.05. – FR 07.05.2021** Neu
**Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun…**
Kurs-Nr. GP 049, AWBG, S. 57

**SA 08.05. – SO 09.05.2021**
**Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern**
*(1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 044, S. 58

**MI 12.05. – FR 14.05.2021**
**Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel nichts mit dir anzufangen. (Augustinus Aurelius)**
Kurs-Nr. GP 058, S. 58

**MI 12.05. – SO 16.05.2021**
**Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren**
Kurs-Nr. GP 046, S. 58

**MI 12.05. – SO 16.05.2021**
**Zurück auf Wolke Sieben – Ein Seminar für erfahrene Paare**
Kurs-Nr. EF 047, S. 59

**MI 12.05. – SO 16.05.2021**
**Resilienz: Hab Sonne im Herzen …**
Kurs-Nr. GP 051, S. 59

**FR 14.05. – SO 16.05.2021**
**Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.**
*Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2020 – 2021 (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. GP 041, S. 59

**MO 17.05. – DO 20.05.2021**
**Coaching mit System und Spiritualität**
*Weiterbildung zur / zum Coach (geschlossene Gruppe, 6. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 050, AWBG, S. 59

**MO 17.05. – FR 21.05.2021** Neu
**Ich bin eine von Wir!**
*Mutmachtage für Frauen*
Kurs-Nr. GP 045, S. 59

**MO 17.05. – FR 21.05.2021**
**Hurra, wir leben noch! –**
**Was mussten wir nicht alles übersteh'n…!**
*Von TrauerLast und LebensLust*
Kurs-Nr. TA 052, S. 60

**FR 21.05. – SO 23.05.2021**
**Und meine Seele singt**
*Das Sing-Wochenende für alle, die mehr wollen*
Kurs-Nr. RS 176, S. 60

**FR 21.05. – MO 24.05.2021**
**Auszeit-Wochenende mit Pfeil und Bogen**
Kurs-Nr. GP 053, S. 60

**MO 24.05. – FR 28.05.2021**
**Spirituelles Wandern**
Kurs-Nr. RS 054, S. 60

**MO 24.05. – FR 28.05.2021**
**Achtsamkeit und Meditative Eutonie**
*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart" – Meister Eckhart*
Kurs-Nr. GP 055, AWBG, S. 61

**MO 24.05. – FR 28.05.2021**
**Lebenslandschaften**
*Schreiben für Wortreisende*
Kurs-Nr. GP 056, S. 61

**MO 31.05. – FR 04.06.2021** Neu
**Fit und gelassen leben**
*Balance halten in stürmischen Zeiten*
Kurs-Nr. GP 059, AWBG, S. 61

## Juni

**FR 04.06. – SO 06.06.2021**
**Mann! Vater!**
*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. PM 068, S. 63

**FR 04.06. – SO 06.06.2021**
**Zeit für uns – über die Gruppe zu uns kommen**
Kurs-Nr. EF 106, S. 63

**MO 07.06. – DI 08.06.2021**
**Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*
Kurs-Nr. QP 061, Seite 64

**MO 07.06. – FR 11.06.2021**
**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Aufbaukurs 1*
Kurs-Nr. QP 066, AWBG, S. 64

**DI 08.06. – FR 11.06.2021**
**10. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2019 – 2021**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2019 bis Juni 2021 (geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 062, AWBG, S. 64

**MI 09.06. – FR 11.06.2021**
**Alltagsinsel**
Kurs-Nr. RS 071, S. 64

**FR 11.06. – SO 13.06.2021**
**Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern**
*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 065, S. 65

**FR 11.06. – SO 13.06.2021** Neu
**HBDI: Verfahren zur Selbstanalyse**
Kurs-Nr. GP 089, S. 65

**MO 14.06. – FR 18.06.2021**
**Ich hab so viel am Hut**
*Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten*
Kurs-Nr. GP 072, AWBG, S. 65



**MO 14.06. – FR 18.06.2021**
**Das „Spiel der 5 Tiere" und Kurzform im Yangstil**
Kurs-Nr. GP 073, S. 66

**FR 18.06. – SO 20.06.2021**
**Wenn der Regenbogen weint…**
*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 063, AWBG, S. 66

**FR 18.06. – SO 20.06.2021**
**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. RS 067, S. 66

**MO 21.06. – MI 23.06.2021** Neu
**Humortraining und Clownesker Workshop**
Kurs-Nr. GP 074, S. 66

**MO 21.06. – MI 23.06.2021**
**Alltagsinsel**
Kurs-Nr. RS 075, S. 66

**FR 25.06. – SA 26.06.2021**
**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 064, S. 67

**FR 25.06. – SO 27.06.2021**
**Mit Feuer im Bauch…**
*Eine persönliche Entdeckungsreise für Männer (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. PM 070, S. 67

**MO 28.06. – FR 02.07.2021**
**Wer innehält, erhält von innen Halt**
*Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?*
Kurs-Nr. GP 078, AWBG, S. 67

**MO 28.06. – FR 02.07.2021**
**Körpererwachen**
*Die Bibliothek des Körperwissens nutzen – mit beiden Beinen im Leben stehen*
Kurs-Nr. GP 076, S. 67

**MO 28.06. – FR 02.07.2021**
**Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?**
Kurs-Nr. RS 111, S. 67

## Juli

**FR 02.07. – SO 04.07.2021** Neu
**Schenk dir Flügel!**
*Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen*
Kurs-Nr. GP 082, S. 69

**FR 02.07. – SO 04.07.2021** Neu
**Shakespeare ist tot – Ich lebe!**
*Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer*
Kurs-Nr. GP 083, S. 69

**FR 02.07. – SO 04.07.2021**
**Die Liebeswerkstatt**
*Ein Wartungswochenende für Paare*
Kurs-Nr. EF 084, S. 69

**SO 04.07. – SO 11.07.2021**
**Behütet und beschützt… – Daniel in der Löwengrube**
*Familienseminar in den Sommerferien*
Kurs-Nr. J70WIRE031, S. 70

**MO 05.07. – FR 09.07.2021**
**Losgehen, um bei sich anzukommen**
*Wandercoaching*
Kurs-Nr. GP 085, S. 70

**FR 09.07. – SO 11.07.2021** Neu
**Augen auf! Trau dich – Ungewohnt sehen!**
*Ein Fotoworkshop für Frauen*
Kurs-Nr. GP 086, S. 71

**MO 12.07. – FR 16.07.2021**
**Mach langsam, wenn Du es eilig hast.**
*Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer*
Kurs-Nr. RS 081, S. 71

**DO 15.07. – MO 19.07.2021**
**Das Eigentliche ist unsichtbar**
*Tanzzyklus „Der kleine Prinz" von Antoine de Saint-Exupéry, Choreographie Nanni Kloke*
Kurs-Nr. RS 057, S. 71

**FR 16.07. – SO 18.07.2021**
**Bogenschießen für Männer**
*Zentrieren – Ausrichten – Loslassen*
Kurs-Nr. PM 098, S. 72

**MO 19.07. – FR 23.07.2021**
**Mit dem Enneagramm besser in Beziehung sein**
*Aufbaukurs Enneagramm*
Kurs-Nr. GP 993, S. 72

**MO 19.07. – FR 23.07.2021**
**Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft**
Kurs-Nr. GP 090, S. 72

**FR 23.07. – SO 25.07.2021**
**Schatzkiste Leben**
Kurs-Nr. GP 091, S. 72

**FR 23.07. – SO 25.07.2021**
**Psalmen – „Nachtherbergen für die Wegwunden" (Nelly Sachs)**
Kurs-Nr. RS 092, S. 73

**FR 23.07. – SO 25.07.2021**
**Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen**
Kurs-Nr. GP 093, S. 73

**MO 26.07. – FR 30.07.2021**
**Herzwärts**
*Oasentage für Frauen*
Kurs-Nr. GP 094, S. 73

**MO 26.07. – FR 30.07.2021**
**Erden durch Tanz**
*Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente", Qi Gong und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur*
Kurs-Nr. GP 095, S. 74

**MO 26.07. – FR 30.07.2021**
**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
Kurs-Nr. GP 096, AWBG, S. 74

**FR 30.07. – SA 31.07.2021** Neu
**Wir buchstabieren unseren Glauben oder „Wie die Kirche an ihrer eigenen Sprache verreckt" (Erik Flügge)**
*Workshop für Leiterinnen und Leiter von Wortgottesfeiern, Begräbnisleiterinnen und Begräbnisleiter sowie Interessierte*
Kurs-Nr. QP 087, S. 74

**FR 30.07. – SO 01.08.2021** Neu
**Wort-Los – wenn wir mit Gott zwischen Worten tanzen…**
Kurs-Nr. RS 099, S. 75

**FR 30.07. – SO 01.08.2021**
**25 Jahre gemeinsam unterwegs**
*Wanderwochenende für Paare rund um die Silberhochzeit*
Kurs-Nr. EF 100, S. 75

## August

**SO 08.08. – SO 15.08.2021**
**Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig**
Kurs-Nr. GP 103, S. 76

MO **09.08. – FR 13.08.2021**
**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
Kurs-Nr. GP 104, S. 76

**MO 09.08. – FR 13.08.2021**
**Abschied – Umbruch – Neubeginn**
*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen*
Kurs-Nr. TA 105, S. 76

**SO 15.08. – DO 19.08.2021**
**Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren**
Kurs-Nr. GP 108, AWBG, S. 77

**MO 16.08. – FR 20.08.2021**
**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
Kurs-Nr. GP 109, AWBG, S. 77

**MO 16.08. – FR 20.08.2021** Neu
**Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)**
Kurs-Nr. GP 110, AWBG, S. 77

**FR 20.08. – SA 21.08.2021**
**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*Zertifikatskurs (1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 101, S. 78

**SO 22.08. – FR 27.08.2021**
**Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola**
Kurs-Nr. RS 115, S. 79

**MO 23.08. – FR 27.08.2021**
**Ein Film sagt mehr als Worte**
*Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster*
Kurs-Nr. QP 112, S. 79

**MO 23.08. – FR 27.08.2021**
**Wenn der Regenbogen weint…**
*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschossene Gruppe, 5. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 118, AWBG, S. 79

**FR 27.08. – SO 29.08.2021**
**Väter-Kinder-Abenteuer**
*Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2021*
Kurs-Nr. PM 102, S. 79



**FR 27.08. – SO 29.08.2021** Neu
**SupervisionsWERKSTATT**
*Ein Angebot für Ehrenamtliche in der Trauer- und Hospizarbeit*
Kurs-Nr. QP 113, S. 80

**FR 27.08. – SO 29.08.2021** Neu
**Lieben – scheitern – leben**
*Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen*
Kurs-Nr. TA 114, S. 80

**MO 30.08. – FR 03.09.2021**
**60 plus: Lebendig leben – trotz Grenzen**
*Sommer-Frei-Zeit für Senioren*
Kurs-Nr. GP 088, S. 80

**MO 30.08. – FR 03.09.2021**
**Stark im Wandel – Leben neu gestalten**
*Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für Zeiten der Veränderung*
Kurs-Nr. GP 117, AWBG, S. 81

## September

**FR 03.09. – SO 05.09.2021**
**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. RS 125, S. 82

**FR 03.09. – SO 05.09.2021**
**Mann! Vater!**
*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. PM 126, S. 82

**MO 06.09. – FR 10.09.2021**
**Mit Brain Gym und Begeisterung alt werden**
Kurs-Nr. GP 129, S. 82

**MO 06.09. – FR 10.09.2021**
**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
Kurs-Nr. GP 130, AWBG, S. 82

**MO 06.09. – FR 10.09.2021**
**Muss ich – oder will ich?**
*Bogenschießen und Psychohygiene (Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie)*
Kurs-Nr. GP 135, AWBG, S. 83

**MO 13.09. – FR 17.09.2021**
**Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe**
Kurs-Nr. QP 123, AWBG, S. 83

**MO 13.09. – FR 17.09.2021**
**Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
Kurs-Nr. GP 127, AWBG, S. 83

**MI 15.09. – FR 17.09.2021**
**Alltagsinsel**
Kurs-Nr. RS 131, S. 84

**SA 18.09. – SO 19.09.2021**
**Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern**
*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 122, S. 84

**MO 20.09. – FR 24.09.2021**
**11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023 (1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 121, AWBG, S. 84

**MI 22.09. – FR 24.09.2021** Neu
**Alltagsinsel für Trauernde**
*Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen*
Kurs-Nr. TA 132, S. 85

**MI 22.09. – FR 24.09.2021**
**Erfahre Langsamkeit und Gesundheit**
*Zwei Tai Chi-Tage für Geübte*
Kurs-Nr. GP 133, S. 85

**MO 27.09. – DO 30.09.2021**
**Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC**
*Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach (Einführungskurs + 1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 139, AWBG, S. 85

**MO 27.09. – FR 01.10.2021**
**Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius**
Kurs-Nr. RS 128, S. 86

**MO 27.09. – FR 01.10.2021** Neu
**Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus**
*Schöpfungszeit*
Kurs-Nr. RS 134, S. 86

## Oktober

**FR 01.10. – SO 03.10.2021**
**WIR Gemeinsam unterwegs – unser Trauversprechen**
*Wochenende für Paare, die um die 25 Jahre verheiratet / verbunden sind*
Kurs-Nr. EF 016, S. 87

**FR 01.10. – SO 03.10.2021**
**Auf die Bäume – fertig – los!**
*Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)*
Kurs-Nr. RS 146, S. 87

**FR 01.10. – SO 03.10.2021**
**Fühl Dich – Frei und Verbunden**
Kurs-Nr. RS 148, S. 87

**SA 02.10.2021**
**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (Informationstag)*
Kurs-Nr. QP 147, S. 88

**MO 04.10. – FR 08.10.2021** Neu
**Abtauchen – Eintauchen – Auftauchen**
*Eine spirituelle Reise mit Jona*
Kurs-Nr. RS 143, S. 89

**MO 04.10. – FR 08.10.2021**
**Resilienztraining – Widerstandskraft stärken**
Kurs-Nr. GP 149, AWBG, S. 89

**DO 07.10. – SO 10.10.2021**
**Im Atem zum Leben wachsen**
Kurs-Nr. GP 153, S. 90

**MO 11.10. – FR 15.10.2021**
**In welcher Haltung gehe ich durchs Leben?**
*Bibliodrama-Woche*
Kurs-Nr. RS 150, S. 90

**FR 15.10. – SO 17.10.2021** Neu
**Achte auf deine Gedanken… denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen.**
Kurs-Nr. GP 151, S. 90

**MO 18.10. – MI 20.10.2021**
**Alltagsinsel**
Kurs-Nr. RS 152, S. 90

**MO 18.10. – FR 22.10.2021**
**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Grundkurs*
Kurs-Nr. QP 142, AWBG, S. 91

**FR 22.10. – SO 24.10.2021**
**Aus dem Kopf, in den Körper, auf die Bühne!**
*Theaterworkshop*
Kurs-Nr. GP 154, S. 91

**FR 22.10. – SO 24.10.2021**
**Yoga und Klang – Lebensfreude tanken**
Kurs-Nr. GP 155, S. 91

**FR 22.10. – SO 24.10.2021**
**Meditative Eutonie und Meister Eckhart**
*„Wer sich auch nur einen Augenblick ganz lassen könnte, dem würde alles gegeben!“*
Kurs-Nr. RS 158, S. 91

**MI 27.10. – FR 29.10.2021**
**In der Sprache liegt die Kraft**
*Mit bewusster Sprache Achtsamkeit entwickeln und Kraftquellen erkennen*
Kurs-Nr. GP 156, S. 92

**MI 27.10. – FR 29.10.2021**
**Aus der Stille ins Licht – Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme**
Kurs-Nr. GP 157, S. 92

**FR 29.10. – SO 31.10.2021**
**sich versöhnen… Wunden können heilen**
*„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott“ (Frère Roger)*
Kurs-Nr. RS 144, S. 93

**FR 29.10. – SO 31.10.2021** Neu
**Am liebsten beides … Wie geht entscheiden?**
Kurs-Nr. QP 145, S. 93

**FR 29.10. –SO 31.10.2021**
**Wenn der Regenbogen weint…**
*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 6. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 160, AWBG, S. 93



## November

**MO 01.11. – FR 05.11.2021**
**Weil Jede / r etwas zu sagen hat**
*Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs*
Kurs-Nr. QP 116, S. 95

**MO 01.11. – FR 05.11.2021**
**Überzeugen(d) oder Wie bring' ich das am besten rüber?**
*Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik*
Kurs-Nr. QP 166, AWBG, S. 95

**FR 05.11. – SO 07.11.2021**
**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 1. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 165, S. 95

**MO 08.11. – FR 12.11.2021** Neu
**Raus aus Hamsterrad und Tretmühle … (Buchtitel Julitta Rössler)**
Kurs-Nr. GP 169, AWBG, S. 95

**MO 08.11. – FR 12.11.2021**
**Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong**
*Körper-Geist-Woche mit Qi Gong und Yoga*
Kurs-Nr. GP 170, S. 96

**FR 12.11. – SA 13.11.2021**
**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 164, S. 96

**FR 12.11. – SO 14.11.2021**
**Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.**
*Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2020 – 2021 (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. GP 161, S. 96

**SA 13.11. – FR 19.11.2021** Neu
**Sitze und schweige und höre, was Gott in dir spricht!**
*Kontemplative Exerzitien*
Kurs-Nr. RS 168, S. 96

**MO 15.11. – FR 19.11.2021**
**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
Kurs-Nr. GP 173, AWBG, S. 96

**SO 21.11. – SO 28.11.2021**
**Basenfasten – alternativ fasten**
Kurs-Nr. GP 174, S. 97

**MO 22.11. – FR 26.11.2021** Neu
**Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut**
*Eine Woche für Männer, um Gestalter des eigenen Lebens zu werden*
Kurs-Nr. PM 163, AWBG, S. 97

**MO 22.11. – FR 26.11.2021**
**Was für Wunder und Herrlichkeiten tauchten jetzt vor ihren Augen auf… – Eine Reise in die Anderswelt mit Märchen und Kreistänzen**
*Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene*
Kurs-Nr. GP 172, S. 98

**FR 26.11. – SO 28.11.2021** Neu
**ADVENTure**
Kurs-Nr. RS 162, S. 98

**FR 26.11. – SO 28.11.2021**
**Verlust durch Tod – Trauer leben lernen**
*Trauerwochenende für Erwachsene*
Kurs-Nr. TA 167, S. 98

**MO 29.11. – FR 03.12.2021**
**Feldenkrais und Zeichnen**
*Und die Bedeutung der Gewohnheit*
Kurs-Nr. GP 177, AWBG, S. 99

**MO 29.11. – FR 03.12.2021**
**Sternstunden**
*Oasentage für Frauen*
Kurs-Nr. GP 178, S. 99

**MO 29.11. – FR 03.12.2021**
**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Auffrischungskurs*
Kurs-Nr. QP 180, AWBG, S. 99

# Dezember

**FR 03.12. – SO 05.12.2021**
**Weißt du, wie der Dezember riecht?**
*Religions- und kulturpädagogisches Familienseminar*
Kurs-Nr. J70WIRE025, S. 101

**FR 03.12. – SO 05.12.2021**
**Und wo bleibe ich?**
*Wie ich die Freude und die Zufriedenheit in meiner Arbeit behalte!*
Kurs-Nr. RS 185, S. 101

**MO 06.12. – FR 10.12.2021**
**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
Kurs-Nr. GP 186, AWBG, S. 101

**MO 06.12. – FR 10.12.2021**
**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
Kurs-Nr. GP 187, S. 102

**MO 06.12. – FR 10.12.2021**
**Tanzzyklus: „Wie das Licht in die Welt kam“**
*Eine alte Legende neu erzählt, Choreographie Nanni Kloke*
Kurs-Nr. RS 188, S. 103

**FR 10.12. – SA 11.12.2021**
**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*
Kurs-Nr. QP 181, S. 103

**MO 13.12. – FR 17.12.2021**
**Zeit und Stille für mich**
*Ein Genuss in der Adventszeit*
Kurs-Nr. RS 190, S. 103

**MO 13.12. – FR 17.12.2021**
**Die eigene Mitte spüren lernen**
*Stille Woche mit Qi Gong und Tai Chi / Meditation*
Kurs-Nr. GP 191, S. 103

**MO 13.12. – FR 17.12.2021**
**Die eigene Mitte finden – der Weisheit meines Körpers vertrauen**
Kurs-Nr. GP 192, S. 104

**FR 17.12. – SO 19.12.2021**
**Workshop „Come and Sing“**
*Neue Gospels und Lieder*
Kurs-Nr. RS 097, S. 104

**FR 17.12. – SO 19.12.2021**
**Papa, jetzt sind wir mal dran!**
*Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern*
Kurs-Nr. PM 193, S. 104

**MI 22.12. – SA 25.12.2021**
**oder**
**MI 22.12. – SO 26.12.2021**
**Ganz oder gar nicht?!**
*Weihnachten mit allen Sinnen genießen*
Kurs-Nr. RS 182 und Kurs-Nr. RS 183, S. 105

**DI 28.12.2021 – SA 01.01.2022**
**Unterwegs von Zeit zu Zeit!**
*Familienseminar über den Jahreswechsel*
Kurs-Nr. J70WIRE033, S. 105

# Programm
*nach Themen und Schwerpunkten*

← Inhalt

# Programm

*nach Themen und Schwerpunkten*

## Alltagsinseln

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

S. 36, 50, 64, 66, 84, 90

**Alltagsinsel für Trauernde**
*Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen*
S. 85

## AWBG-Kurse (Bildungsurlaub)

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Grundkurs*
S. 39, 91

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
S. 39, 74, 82, 96

**Ich bin wie alle: Einzigartig**
*Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung*
S. 40

**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
S. 40, 77, 101

**Resilienztraining – Widerstandskraft stärken**
S. 43, 89

**Ich bin dann mal offline …**
S. 47

**Gut reicht völlig!**
*Perfektionismus heilen*
S. 54

**Immer auf standby!? Achtsam leben**
S. 55

**Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen…**
S. 55

**BodyGuard – Die Aufforderung, das eigene Leben zu schützen!**
*Ein Gesundheitsseminar in der Natur*
S. 57

**Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun…**
S. 57

**Achtsamkeit und Meditative Eutonie**
*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart" – Meister Eckhart*
S. 61

**Fit und gelassen leben**
*Balance halten in stürmischen Zeiten*
S. 61

**Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*
S. 64



**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Aufbaukurs 1*
S. 64

**Ich hab so viel am Hut**
*Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten*
S. 65

**Wer innehält, erhält von innen Halt**
*Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?*
S. 67

**Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren**
S. 77

**Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)**
S. 77

**Stark im Wandel – Leben neu gestalten**
*Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für Zeiten der Veränderung*
S. 81

**Muss ich – oder will ich?**
*Bogenschießen und Psychohygiene (Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie)*
S. 83

**Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe**
S. 83

**Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
S. 83

**Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC**
*Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach*
S. 85

**Überzeugen(d) oder Wie bring' ich das am besten rüber?**
*Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik*
S. 95

**Raus aus Hamsterrad und Tretmühle … (Buchtitel Julitta Rössler)**
S. 95

**Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut**
*Eine Woche für Männer, um Gestalter des eigenen Lebens zu werden*
S. 97

**Feldenkrais und Zeichnen**
*Und die Bedeutung der Gewohnheit*
S. 99

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Auffrischungskurs*
S. 99

## Exerzitien

**Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen." (Ignatius von Loyola)**
S. 42

**Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung" (Martin Buber)**
S. 57

**Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?**
S. 67

**Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola**
S. 79

**Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus**
*Schöpfungszeit*
S. 86

**Sitze und schweige und höre, was Gott in dir spricht!**
*Kontemplative Exerzitien*
S. 96

## Familien

**I was once like you are now … (Ich war damals so, wie Du heute)**
*Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen*
S. 41

**Durch das Dunkel hindurch … führt ein neuer Weg!**
*Osterseminar für Familien*
S. 51

**Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren**
S. 58

**Behütet und beschützt … – Daniel in der Löwengrube**
*Familienseminar in den Sommerferien*
S. 70

**Väter-Kinder-Abenteuer**
*Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2021*
S. 79

**Auf die Bäume – fertig – los!**
*Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)*
S. 87

**Weißt du, wie der Dezember riecht?**
*Religions- und kulturpädagogisches Familienseminar*
S. 101

**Papa, jetzt sind wir mal dran!**
*Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern*
S. 104

**Unterwegs von Zeit zu Zeit!**
*Familienseminar über den Jahreswechsel*
S. 105

## Fortbildung

**Spoil yourself**
*Coachingwochenende*
S. 37

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Grundkurs*
S. 39, 91

**Bibliolog Aufbaukurs: Psalmen, Briefe, Prophetie**
S. 39

**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
S. 40, 77, 101

**Loben ohne zu lügen.**
*Vorösterliche Sprachwerkstatt – für Glauben, Leben und Liturgie*
S. 43

**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*Zertifikatskurs*
S. 48, 78

**Bogenschießen verantwortet anleiten**
S. 49

**Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern**
S. 58

**Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*
S. 64

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Aufbaukurs 1*
S. 64

**Schenk dir Flügel!**
*Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen*
S. 69

**Wir buchstabieren unseren Glauben oder „Wie die Kirche an ihrer eigenen Sprache verreckt" (Erik Flügge)**
*Workshop für Leiterinnen und Leiter von Wortgottesfeiern, Begräbnisleiterinnen und Begräbnisleiter sowie Interessierte*
S. 74

**SupervisionsWERKSTATT**
*Ein Angebot für Ehrenamtliche in der Trauer- und Hospizarbeit*
S. 80

**Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC**
*Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach*
S. 85

**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten*
S. 88

**Weil Jede / r etwas zu sagen hat**
*Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs*
S. 95

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Auffrischungskurs*
S. 99



## Frauen

**Frauen: Gestalten in der Bibel**
*Kurs für Frauen*
S. 40

**Der liebe Gott tut nix als fügen**
*Oasentage für Frauen*
S. 54

**Ich bin eine von Wir!**
*Mutmachtage für Frauchen*
S. 59

**Augen auf! Trau dich – Ungewohnt sehen!**
*Ein Fotoworkshop für Frauen*
S. 71

**Herzwärts**
*Oasentage für Frauen*
S. 73

**Lieben – scheitern – leben**
*Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen*
S. 80

**Sternstunden**
*Oasentage für Frauen*
S. 99

## Gesundheit

**Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger: „Bewegung zwischen Himmel und Erde"**
S. 35

**Atem – F(l)uß**
S. 36

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
S. 39, 74, 82, 96

**Ich bin wie alle: Einzigartig**
*Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung*
S. 40

**Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen**
*Familien- / Systemaufstellungen und Feldenkrais*
S. 44

**Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)**
*Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele*
S. 46

**Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur**
S. 52

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
S. 52, 76, 102

**Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong" und die gesunde Ernährung nach den 5 Elementen**
S. 56

**Resilienz: Hab Sonne im Herzen …**
S. 59

**Fit und gelassen leben**
*Balance halten in stürmischen Zeiten*
S. 61

**Das „Spiel der 5 Tiere" und Kurzform im Yangstil**
S. 66

**Losgehen, um bei sich anzukommen**
*Wandercoaching*
S. 70

**Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft**
S. 72

**Erden durch Tanz**
*Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente", Qi Gong und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur*
S. 74

**Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren**
S. 77

**Mit Brain Gym und Begeisterung alt werden**
S. 82

**Erfahre Langsamkeit und Gesundheit**
*Zwei Tai Chi-Tage für Geübte*
S. 85

**Im Atem zum Leben wachsen**
S. 90

**Yoga und Klang – Lebensfreude tanken**
S. 91

**Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong**
*Körper-Geist-Woche mit Qi Gong und Yoga*
S. 96

**Basenfasten – alternativ fasten**
S. 97

**Feldenkrais und Zeichnen**
*Und die Bedeutung der Gewohnheit*
S. 99

**Die eigene Mitte spüren lernen**
*Stille Woche mit Qi Gong und Tai Chi / Meditation*
*Informationen zur gesunden Ernährung*
S. 103

## Junge Erwachsene

**In der Sprache liegt die Kraft**
*Mit bewusster Sprache Herausforderungen meistern und an Vertrauen gewinnen*
S. 34

**Spoil yourself**
*Coachingwochenende*
S. 37

**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann*
S. 37

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Grundkurs*
S. 39, 91

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
S. 39, 74, 82, 96

**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
S. 40, 77, 101

**I was once like you are now … (Ich war damals so, wie Du heute)**
*Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen*
S. 41

**Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen." (Ignatius von Loyola)**
S. 42

**WeichenStellung**
*Potentiale erkennen – Spielräume erkunden – Perspektiven eröffnen*
S. 45

**Fraglos glücklich?**
S. 45

**Bogenschießen verantwortet anleiten**
S. 49

**Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!**
*Wochenende für jungverheiratete Paare*
S. 53

**Immer auf standby!? Achtsam leben**
S. 55

**Mit Persönlichkeit führen**
*Kurs für junge Führungskräfte*
S. 56

**Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung" (Martin Buber)**
S. 57

**BodyGuard – Die Aufforderung, das eigene Leben zu schützen!**
*Ein Gesundheitsseminar in der Natur*
S. 57

**Fit und gelassen leben**
*Balance halten in stürmischen Zeiten*
S. 61

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Aufbaukurs 1*
S. 64

**Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?**
S. 67

**Shakespeare ist tot – Ich lebe!**
*Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer*
S. 69

**Losgehen, um bei sich anzukommen**
*Wandercoaching*
S. 70

**Augen auf! Trau dich – Ungewohnt sehen!**
*Ein Fotoworkshop für Frauen*
S. 71

**Bogenschießen für Männer**
*Zentrieren – Ausrichten – Loslassen*
S. 72

**Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen**
S. 73



**Wort-Los – wenn wir mit Gott zwischen Worten tanzen…**
S. 75

**Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola**
S. 79

**Muss ich – oder will ich?**
*Bogenschießen und Psychohygiene*
*(Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie)*
S. 83

**Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
S. 83

**Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus**
*Schöpfungszeit*
S. 86

**Aus dem Kopf, in den Körper, auf die Bühne!**
*Theaterworkshop*
S. 91

**In der Sprache liegt die Kraft**
*Mit bewusster Sprache Achtsamkeit entwickeln und Kraftquellen erkennen*
S. 92

**Am liebsten beides… Wie geht entscheiden?**
S. 93

**Überzeugen(d) oder Wie bring' ich das am besten rüber?**
*Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik*
S. 95

**ADVENTure**
S. 98

**Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung**
*Auffrischungskurs*
S. 99

**Workshop „Come and Sing"**
*Neue Gospels und Lieder*
S. 104

**Papa, jetzt sind wir mal dran!**
*Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern*
S. 104

## Krisen

**Verlust durch Tod – Trauer leben lernen**
*Trauerwochenende für Erwachsene*
S. 41, 98

**Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben**
S. 44

**Hurra, wir leben noch! – Was mussten wir nicht alles übersteh'n…!**
*Von TrauerLast und LebensLust*
S. 60

**Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*
S. 64

**Abschied – Umbruch – Neubeginn**
*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen*
S. 76

**Lieben – scheitern – leben**
*Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen*
S. 80

**Alltagsinsel für Trauernde**
*Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen*
S. 85

**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten*
S. 88

**sich versöhnen… Wunden können heilen**
*„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott" (Frère Roger)*
S. 93

**Am liebsten beides… Wie geht entscheiden?**
S. 93

## Männer


**Eine Lebens-Inspektion zum Jahresbeginn**
*Ein Männerwochenende zur Bestandsaufnahme und Kursbestimmung*
S. 34

**Mann! Vater!**
*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren*
S. 36

**I was once like you are now …**
**(Ich war damals so, wie Du heute)**
*Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen*
S. 41

**Bogenschießen für Männer**
*Zentrieren – Ausrichten – Loslassen*
S. 72

**Väter-Kinder-Abenteuer**
*Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2021*
S. 79

**Lieben – scheitern – leben**
*Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen*
S. 80

**Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut**
*Eine Woche für Männer, um Gestalter des eigenen Lebens zu werden*
S. 97

**Papa, jetzt sind wir mal dran!**
*Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern*
S. 104


## Musik


**Heilsame Klänge**
*Neue Wege gehen – Altes erkennen und sich bewusst machen.*
S. 34

**Pflanze ein Lächeln …**
S. 49

**Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur**
S. 52

**Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel nichts mit dir anzufangen. (Augustinus Aurelius)**
S. 58

**Und meine Seele singt**
*Das Sing-Wochenende für alle, die mehr wollen*
S. 60

**Behütet und beschützt … – Daniel in der Löwengrube**
*Familienseminar in den Sommerferien*
S. 70

**Das Eigentliche ist unsichtbar**
*Tanzzyklus „Der kleine Prinz" von Antoine de Saint-Exupéry, Choreographie Nanni Kloke*
S. 71

**Herzwärts**
*Oasentage für Frauen*
S. 73

**Erden durch Tanz**
*Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente", Qi Gong und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur*
S. 74

**Yoga und Klang – Lebensfreude tanken**
S. 91

**Aus der Stille ins Licht – Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme**
S. 92

**Was für Wunder und Herrlichkeiten tauchten jetzt vor ihren Augen auf… – Eine Reise in die Anderswelt mit Märchen und Kreistänzen**
*Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene*
S. 98

**Tanzzyklus: „Wie das Licht in die Welt kam"**
*Eine alte Legende neu erzählt, Choreographie Nanni Kloke*
S. 103

**Zeit und Stille für mich**
*Ein Genuss in der Adventszeit*
S. 103

**Workshop „Come and Sing"**
*Neue Gospels und Lieder*
S. 104


## Outdoor


**Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)**
*Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele*
S. 46

**Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius**
S. 47, 86





**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*Zertifikatskurs*
S. 48, 78

**Bogenschießen verantwortet anleiten**
S. 49

**Gemeinsam auf dem Weg**
*Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare*
S. 53

**Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen…**
S. 55

**Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung" (Martin Buber)**
S. 57

**BodyGuard – Die Aufforderung, das eigene Leben zu schützen!**
*Ein Gesundheitsseminar in der Natur*
S. 57

**Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun…**
S. 57

**Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel nichts mit dir anzufangen. (Augustinus Aurelius)**
S. 58

**Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren**
S. 58

**Auszeit-Wochenende mit Pfeil und Bogen**
S. 60

**Spirituelles Wandern**
S. 60

**Achtsamkeit und Meditative Eutonie**
*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart" – Meister Eckhart*
S. 61

**Fit und gelassen leben**
*Balance halten in stürmischen Zeiten*
S. 61

**Behütet und beschützt … – Daniel in der Löwengrube**
*Familienseminar in den Sommerferien*
S. 70

**Losgehen, um bei sich anzukommen**
*Wandercoaching*
S. 70

**Augen auf! Trau dich – Ungewohnt sehen!**
*Ein Fotoworkshop für Frauen*
S. 71

**Mach langsam, wenn Du es eilig hast.**
*Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer*
S. 71

**Bogenschießen für Männer**
*Zentrieren – Ausrichten – Loslassen*
S. 72

**Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft**
S. 72

**Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen**
S. 73

**25 Jahre gemeinsam unterwegs**
*Wanderwochenende für Paare rund um die Silberhochzeit*
S. 75

**Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig**
S. 76

**Abschied – Umbruch – Neubeginn**
*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen*
S. 76

**Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren**
S. 77

**Ein Film sagt mehr als Worte**
*Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster*
S. 79

**Väter-Kinder-Abenteuer**
*Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2021*
S. 79

**60 plus: Lebendig leben – trotz Grenzen**
*Sommer-Frei-Zeit für Senioren*
S. 80

**Muss ich – oder will ich?**
*Bogenschießen und Psychohygiene (Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie)*
S. 83

**Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
S. 83

**Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus**
*Schöpfungszeit*
S. 86

**Auf die Bäume – fertig – los!**
*Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)*
S. 87

**Abtauchen – Eintauchen – Auftauchen**
*Eine spirituelle Reise mit Jona*
S. 89

**Achte auf deine Gedanken… denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen.**
S. 90

## Partnerschaft

**Damit die Liebe bleibt!**
*KEK-Beziehungscoaching für Paare*
S. 35

**Sei mir nah**
*Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten*
S. 41

**Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!**
*Wochenende für jungverheiratete Paare*
S. 53

**Gemeinsam auf dem Weg**
*Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare*
S. 53

**Zurück auf Wolke Sieben – Seminar für erfahrene Paare**
S. 59

**Zeit für uns – über die Gruppe zu uns kommen**
S. 63

**Die Liebeswerkstatt**
*Ein Wartungswochenende für Paare*
S. 69

**25 Jahre gemeinsam unterwegs**
*Wanderwochenende für Paare rund um die Silberhochzeit*
S. 75

**WIR Gemeinsam unterwegs – unser Trauversprechen**
*Wochenende für Paare, die um die 25 Jahre verheiratet / verbunden sind*
S. 87

## Persönlichkeitsentwicklung

**Eine Lebens-Inspektion zum Jahresbeginn**
*Ein Männerwochenende zur Bestandsaufnahme und Kursbestimmung*
S. 34

**In der Sprache liegt die Kraft**
*Mit bewusster Sprache Herausforderungen meistern und an Vertrauen gewinnen*
S. 34

**Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger: „Bewegung zwischen Himmel und Erde“**
S. 35

**Mann! Vater!**
*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren*
S. 36

**Atem – F(l)uß**
S. 36

**Spoil yourself**
*Coachingwochenende*
S. 37

**Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!**
S. 37

**Vom Wunder Wort**
*Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker*
S. 38

**Was mich hält und trägt**
*Schreiben für Sinnsucherinnen und Sinnsucher*
S. 38

**Ich bin wie alle: Einzigartig**
*Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung*
S. 40

**Immer schön locker bleiben**
*Effektives Training zur Stressbewältigung*
S. 40, 77, 101

**Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen.“ (Ignatius von Loyola)**
S. 42



**Loben ohne zu lügen.**
*Vorösterliche Sprachwerkstatt – für Glauben, Leben und Liturgie*
S. 43

**Resilienztraining – Widerstandskraft stärken**
S. 43, 89

**Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben**
S. 44

**Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen**
*Familien- / Systemaufstellungen und Feldenkrais*
S. 44

**WeichenStellung**
*Potentiale erkennen – Spielräume erkunden – Perspektiven eröffnen*
S. 45

**Ausdrucksmalen**
S. 45

**Spiritualität im Alltag: „Leben in Gefährtenschaft“**
*Die „Ich-bin-Worte“ Jesu als Lebensprogramm*
S. 46

**Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)**
*Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele*
S. 46

**Ich bin dann mal offline …**
S. 47

**Willst Du Gott zum Lachen bringen, dann mache einen Plan.**
*Abschied von Träumen und Wünschen – was bleibt?*
S. 47

**Zuhause sein – sich angekommen fühlen**
S. 48

**Sich selbst und andere besser verstehen lernen**
*Einführungskurs Enneagramm*
S. 49

**Dem Glück die Türen öffnen…**
S. 52

**Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur**
S. 52

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
S. 52, 76, 102

**Auf alles das, was da noch kommt…**
*Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt*
S. 53

**Der liebe Gott tut nix als fügen**
*Oasentage für Frauen*
S. 54

**Gut reicht völlig!**
*Perfektionismus heilen*
S. 54

**Immer auf standby!? Achtsam leben**
S. 55

**Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen…**
S. 55

**Mit Persönlichkeit führen**
*Kurs für junge Führungskräfte*
S. 56

**BodyGuard – Die Aufforderung, das eigene Leben zu schützen!**
*Ein Gesundheitsseminar in der Natur*
S. 57

**Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun…**
S. 57

**Resilienz: Hab Sonne im Herzen …**
S. 59

**Ich bin eine von Wir!**
*Mutmachtage für Frauchen*
S. 59

**Auszeit-Wochenende mit Pfeil und Bogen**
S. 60

**Lebenslandschaften**
*Schreiben für Wortreisende*
S. 61

**Fit und gelassen leben**
*Balance halten in stürmischen Zeiten*
S. 61

**HBDI: Verfahren zur Selbstanalyse**
S. 65

**Ich hab so viel am Hut**
*Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten*
S. 65

**Humortraining und Clownesker Workshop**
S. 66

**Wer innehält, erhält von innen Halt**
*Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?*
S. 67

**Körpererwachen**
*Die Bibliothek des Körperwissens nutzen – mit beiden Beinen im Leben stehen*
S. 67

**Schenk dir Flügel!**
*Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen*
S. 69

**Shakespeare ist tot – Ich lebe!**
*Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer*
S. 69

**Losgehen, um bei sich anzukommen**
*Wandercoaching*
S. 70

**Bogenschießen für Männer**
*Zentrieren – Ausrichten – Loslassen*
S. 72

**Mit dem Enneagramm besser in Beziehung sein**
*Aufbaukurs Enneagramm*
S. 72

**Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft**
S. 72

**Schatzkiste Leben**
S. 72

**Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen**
S. 73

**Herzwärts**
*Oasentage für Frauen*
S. 73

**Abschied – Umbruch – Neubeginn**
*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen*
S. 76

**Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)**
S. 77

**SupervisionsWERKSTATT**
*Ein Angebot für Ehrenamtliche in der Trauer- und Hospizarbeit*
S. 80

**60 plus: Lebendig leben – trotz Grenzen**
*Sommer-Frei-Zeit für Senioren*
S. 80

**Stark im Wandel – Leben neu gestalten**
*Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für Zeiten der Veränderung*
S. 81

**Mit Brain Gym und Begeisterung alt werden**
S. 82

**Muss ich – oder will ich?**
*Bogenschießen und Psychohygiene (Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie)*
S. 83

**Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe**
S. 83

**Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
S. 83

**Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC**
*Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach*
S. 85

**Auf die Bäume – fertig – los!**
*Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)*
S. 87

**Fühl Dich – Frei und Verbunden**
S. 87

**Abtauchen – Eintauchen – Auftauchen**
*Eine spirituelle Reise mit Jona*
S. 89

**Im Atem zum Leben wachsen**
S. 90

**In welcher Haltung gehe ich durchs Leben?**
*Bibliodrama-Woche*
S. 90



**Achte auf deine Gedanken… denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen.**
S. 90

**Aus dem Kopf, in den Körper, auf die Bühne!**
*Theaterworkshop*
S. 91

**In der Sprache liegt die Kraft**
*Mit bewusster Sprache Achtsamkeit entwickeln und Kraftquellen erkennen*
S. 92

**sich versöhnen… Wunden können heilen**
*„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott" (Frère Roger)*
S. 93

**Am liebsten beides… Wie geht entscheiden?**
S. 93

**Überzeugen(d) oder Wie bring' ich das am besten rüber?**
*Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik*
S. 95

**Raus aus Hamsterrad und Tretmühle … (Buchtitel Julitta Rössler)**
S. 95

**Basenfasten – alternativ fasten**
S. 97

**Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut**
*Eine Woche für Männer, um Gestalter des eigenen Lebens zu werden*
S. 97

**Was für Wunder und Herrlichkeiten tauchten jetzt vor ihren Augen auf… – Eine Reise in die Anderswelt mit Märchen und Kreistänzen**
*Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene*
S. 98

**Und wo bleibe ich?**
*Wie ich die Freude und die Zufriedenheit in meiner Arbeit behalte!*
S. 101

**Die eigene Mitte finden – der Weisheit meines Körpers vertrauen**
S. 104

**Unterwegs von Zeit zu Zeit!**
*Familienseminar über den Jahreswechsel*
S. 105

## Senioren

**Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren**
S. 58

**60 plus: Lebendig leben – trotz Grenzen**
*Sommer-Frei-Zeit für Senioren*
S. 80

**Mit Brain Gym und Begeisterung alt werden**
S. 82

## Spiritualität

**Alltagsinsel**
S. 36, 50, 64, 66, 84, 90

**Heute. Jünger. Sein.**
*Wie ich als Christ leben und glauben kann*
S. 37

**Frauen: Gestalten in der Bibel**
*Kurs für Frauen*
S. 40

**Fraglos glücklich?**
S. 45

**Spiritualität im Alltag: „Leben in Gefährtenschaft"**
*Die „Ich-bin-Worte" Jesu als Lebensprogramm*
S. 46

**Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius**
S. 47, 86

**Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn**
*Zertifikatskurs*
S. 48, 78

**Pflanze ein Lächeln …**
S. 49

**Durch das Dunkel hindurch … führt ein neuer Weg!**
*Osterseminar für Familien*
S. 51

**Auf alles das, was da noch kommt…**
*Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt*
S. 53

**Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!**
*Wochenende für jungverheiratete Paare*
S. 53

**Der liebe Gott tut nix als fügen**
*Oasentage für Frauen*
S. 54

**Spiritualität im Alltag: „Das von Herzen kommende und uneingeschränkte Kooperieren mit dem Unvermeidlichen“ (Anthony de Mello)**
S. 54

**Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)**
S. 57

**Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern**
S. 58

**Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel nichts mit dir anzufangen. (Augustinus Aurelius)**
S. 58

**Hurra, wir leben noch! –**
**Was mussten wir nicht alles übersteh'n…!**
*Von TrauerLast und LebensLust*
S. 60

**Spirituelles Wandern**
S. 60

**Achtsamkeit und Meditative Eutonie**
*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart“ – Meister Eckhart*
S. 61

**Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*
S. 64

**Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?**
S. 67

**Schenk dir Flügel!**
*Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen*
S. 69

**Behütet und beschützt … – Daniel in der Löwengrube**
*Familienseminar in den Sommerferien*
S. 70

**Augen auf! Trau dich – Ungewohnt sehen!**
*Ein Fotoworkshop für Frauen*
S. 71

**Mach langsam, wenn Du es eilig hast.**
*Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer*
S. 71

**Psalmen –„Nachtherbergen für die Wegwunden“ (Nelly Sachs)**
S. 73

**Wir buchstabieren unseren Glauben oder „Wie die Kirche an ihrer eigenen Sprache verreckt“ (Erik Flügge)**
*Workshop für Leiterinnen und Leiter von Wortgottesfeiern, Begräbnisleiterinnen und Begräbnisleiter sowie Interessierte*
S. 74

**Wort-Los – wenn wir mit Gott zwischen Worten tanzen…**
S. 75

**Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig**
S. 76

**Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola**
S. 79

**Ein Film sagt mehr als Worte**
*Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster*
S. 79

**Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
S. 83

**Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC**
*Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach*
S. 85

**Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus**
*Schöpfungszeit*
S. 86

**Auf die Bäume – fertig – los!**
*Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)*
S. 87

**Fühl Dich – Frei und Verbunden**
S. 87



**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten*
S. 88

**Abtauchen – Eintauchen – Auftauchen**
*Eine spirituelle Reise mit Jona*
S. 89

**In welcher Haltung gehe ich durchs Leben?**
*Bibliodrama-Woche*
S. 90

**Achte auf deine Gedanken… denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen.**
S. 90

**Meditative Eutonie und Meister Eckhart**
*„Wer sich auch nur einen Augenblick ganz lassen könnte, dem würde alles gegeben!“*
S. 91

**sich versöhnen… Wunden können heilen**
*„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott“ (Frère Roger)*
S. 93

**Am liebsten beides… Wie geht entscheiden?**
S. 93

**Weil Jede / r etwas zu sagen hat**
*Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs*
S. 95

**Sitze und schweige und höre, was Gott in dir spricht!**
*Kontemplative Exerzitien*
S. 96

**ADVENTure**
S. 98

**Sternstunden**
*Oasentage für Frauen*
S. 99

**Weißt du, wie der Dezember riecht?**
*Religions- und kulturpädagogisches Familienseminar*
S. 101

**Tanzzyklus: „Wie das Licht in die Welt kam“**
*Eine alte Legende neu erzählt, Choreographie Nanni Kloke*
S. 103

**Zeit und Stille für mich**
*Ein Genuss in der Adventszeit*
S. 103

**Workshop „Come and Sing“**
*Neue Gospels und Lieder*
S. 104

**Ganz oder gar nicht?!**
*Weihnachten mit allen Sinnen genießen*
S. 105

**Unterwegs von Zeit zu Zeit!**
*Familienseminar über den Jahreswechsel*
S. 105

## Trauer

**Verlust durch Tod – Trauer leben lernen**
*Trauerwochenende für Erwachsene*
S. 41, 98

**Hurra, wir leben noch! –**
**Was mussten wir nicht alles übersteh'n…!**
*Von TrauerLast und LebensLust*
S. 60

**Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023**
*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*
S. 64

**Abschied – Umbruch – Neubeginn**
*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen*
S. 76

**SupervisionsWERKSTATT**
*Ein Angebot für Ehrenamtliche in der Trauer- und Hospizarbeit*
S. 80

**Alltagsinsel für Trauernde**
*Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen*
S. 85

**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022**
*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten*
S. 88

# Gesamtprogramm

*Januar bis Dezember*

*2021*

← Inhalt

# Januar

**FR 08.01.** 18.00 UHR – **SO 10.01.2021** 13.15 UHR

## Eine Lebens-Inspektion zum Jahresbeginn

*Ein Männerwochenende zur Bestandsaufnahme und Kursbestimmung*

Mit dem Wort „Inspektion“ können wir Männer etwas anfangen. In regelmäßigen Intervallen lassen wir unser Auto checken: Was muss erneuert werden? Wie hoch ist der Verbrauch? Wo müssen Stellschrauben nachjustiert werden? Was beim PKW selbstverständlich scheint, dürfte auch uns selbst guttun. Passend zum Jahresbeginn laden wir Männer zu diesem Inspektionswochenende ein, um das eigene Leben in den Blick zu nehmen:

Was läuft gut? Wo braucht es Veränderung und besondere Fürsorge? Was möchte ich im neuen Jahr angehen, damit Klarheit, Entschiedenheit und Mut den Lebenskurs bestimmen? Die „Säulen der Identität“, Körperarbeit, Entspannung und Austausch mit den anderen Männern werden die methodischen Elemente dieses Wochenendes sein.

**Kurs-Nr. PM 964**
**Leitung:** Andreas Böggering, Daniel Schulte
**Kosten:** 209 €

**FR 08.01.** 18.00 UHR – **SO 10.01.2021** 13.15 UHR

## In der Sprache liegt die Kraft

*Mit bewusster Sprache Herausforderungen meistern und an Vertrauen gewinnen*

„Kann ich das dem anderen sagen? – Wie sage ich es ihm? – Kann ich mich überhaupt trauen?“ Sie wünschen sich eine klare und wertschätzende Sprache gerade in heiklen Situationen? Sprache wirkt! Damit Sie das bewirken, was Ihnen wichtig ist, entdecken Sie die Wirkung einer bewussten Sprache.

Gewinnen Sie mit einer klaren und eindeutigen Ausdrucksweise an Selbstvertrauen und Persönlichkeit. Sprechen Sie wertschätzend und entdecken Sie, wie Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im beruflichen und privaten Umfeld erzielen. In der Sprache liegt eine ordnende Kraft. Sie wartet nur darauf, von uns entdeckt zu werden.

Die Grundlage des Seminars ist das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept. Menschen, die es anwenden, kommunizieren lösungsorientiert und wertschätzend. Der Schlüssel dafür ist der bewusste Umgang mit der Sprache – dem Wortschatz, dem Satzbau und der Grammatik. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise bewirken eine wohltuende Wandlung. Die praxisnahen Anregungen können Sie sofort in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld anwenden.

**Kurs-Nr. GP 965**
**Leitung:** Ulrike Schalk
**Kosten:** 169 €

**FR 08.01.** 18.00 UHR – **SO 10.01.2021** 13.15 UHR

## Heilsame Klänge

*Neue Wege gehen – Altes erkennen und sich bewusst machen.*

Klänge können beruhigen und in die Stille führen, Klänge können zur Bewegung animieren, Klänge können zutiefst berühren. Denn schon vor unserer Geburt sind wir von Klängen und Schwingungen umgeben, an die wir uns im späteren Leben nur noch diffus erinnern.

Mit diesem Kurs sind alle Menschen eingeladen, die gerne die urvertrauten Klänge erfahren möchten. Es kommen verschiedene Entspannungstechniken in Verbindung mit Klang zum Einsatz. Unterschiedlichste Klanginstrumente (Klangschalen, Körpertambura, Samsula, Koshis, Kristallpentatonia, Stimmgabeln usw.) laden zum Erforschen und zum Entspannen ein.



In Kleingruppen können Klangreisen, Klangmassagen ausprobiert werden. Ein rundum klangvolles Wochenende – zu dem keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Sollte bis dahin auch gemeinsames Singen wieder möglich sein, wird dieses ebenfalls in das Wochenende einfließen.

**Kurs-Nr. GP 967**
**Leitung:** Sigrid Baust
**Kosten:** 169 €

**FR 15.01.** 18.00 UHR – **SO 17.01.2021** 13.15 UHR

## Mit Feuer im Bauch…

*Eine persönliche Entdeckungsreise für Männer (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Martin Gadermann, André Remmert-Klinken

**FR 15.01.** 18.00 UHR – **SO 17.01.2021** 13.15 UHR

## Damit die Liebe bleibt!

*KEK-Beziehungscoaching für Paare (1. Kurseinheit)*

Zufriedene Paare haben ein Geheimnis: Sie können „gut“ miteinander reden. Dazu gibt es ein Gesprächstraining: KEK – Das Beziehungs-Coaching für Paare in mehrjähriger Beziehung.

Hier lernen Paare:
- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte bei der Partnerin / beim Partner richtig ankommt
- so zuzuhören, dass besser verstanden wird, was die / der andere meint
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen, ohne einander zu verletzen.

Und so geht es: Sie üben zunächst grundlegende Gesprächsfertigkeiten ein. Dann besprechen Sie Ihre persönlichen Themen – jeweils räumlich getrennt von den anderen Paaren. Dabei werden Sie von zertifizierten Trainerinnen und Trainern intensiv gecoacht. Diese unterstützen Sie darin, die Gesprächsfertigkeiten anzuwenden, ohne sich inhaltlich in Ihr Gespräch einzumischen.

Die sieben Seminar-Einheiten verteilen sich auf zwei Wochenenden. Nach dem Einüben der grundlegenden Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten stehen diese Themen im Vordergrund:
- Was ich an dir schätze
- Unsere Beziehung ist lebendig: Sie verändert sich
- Unsere „Gesprächskultur“ im Alltag
- Was uns zusammenhält: Die Stärken unserer Beziehung

***2. Kurseinheit:***
**FR 05.02.** 18.00 UHR – **SO 07.02.2021** 13.15 UHR

**Kurs-Nr. EF 973**
**Leitung:** Marlene Brüggenolte, Norbert Kremser, Andreas Mause, Ursula Mause
**Kosten:** 678 € pro Paar

**MO 18.01.** 15.00 UHR – **FR 22.01.2021** 13.15 UHR

## Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger: „Bewegung zwischen Himmel und Erde“

Leichte Übungen zur Achtsamkeit, Herzkreislauf-Qi Gong und die 18-er Reihe sind Bewegungsabläufe, die für Anfänger leicht zu erlernen sind. Freude am Üben, Geduld und Achtsamkeit in der Vermittlung, führen dazu, das Geübte auch zuhause zu praktizieren. Das Tai Chi der 5 Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Holz fließt am Nachmittag mit ein.

Erläuterungen zu den Übungen und Impulse durch die Leitung tragen dazu bei, Stress und negative Gedanken loszulassen, ein Leben im Einklang mit sich selbst und der Umwelt anzustreben.

**Kurs-Nr. GP 969**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 336 €

**DI 19.01.** 18.00 UHR – **DO 21.01.2021** 09.30 UHR

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

**Kurs-Nr. RS 971**
**Leitung:** Johannes Klauke
**Kosten:** 134 €

**FR 22.01.** 18.00 UHR – **SO 24.01.2021** 13.15 UHR

## Mann! Vater!

Neu

*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren (1. Kurseinheit)*

Mit der Lupe unterwegs zu sein und Spuren zu suchen war für viele Männer als Kind ein großes Abenteuer. Es machte Spaß und sorgte für Spannung und Nervenkitzel.

Sich heute auf Entdeckung der eigenen Lebensspuren zu begeben, ist nicht weniger abenteuerlich.

Denn folgenden Fragen gehen wir nach:

- Welche Prägungen hat der eigene Vater bei mir hinterlassen? Und wie bewerte ich diese?
- Was haben prägende Spuren des Elternhauses HEUTE für eine Bedeutung?
- Welche Verhaltensmuster haben sich herausgebildet und was macht das mit mir und was mache ich damit?
- Welchen Spuren bin ich gefolgt?
- Was hat mich im Leben aus der Spur geworfen?
- Wie kann Versöhnung gelingen? Und mit wem?

Sich diesen Fragen zuzuwenden beinhaltet die Chance, dem eigenen Leben auf die Spur zu kommen und sich selbst besser zu verstehen und resilienter zu leben. Dabei helfen lebensgeschichtliche Zugänge, kreatives Arbeiten, Körperarbeit und Genogramm.

Neben der Arbeit mit sich selbst, hilft der ehrliche Austausch mit den teilnehmenden Männern in vertrauter Runde. Dieser Kurs ist als Reihe konzipiert, damit persönliche Prozesse im Leben vertieft und verknüpft werden können.

Es ist erforderlich, sich bei der Anmeldung für die Teilnahme an allen drei Wochenenden zu entscheiden.

***2. Kurseinheit***
**FR 04.06.** 18.00 UHR – **SO 06.06.2021** 13.15 UHR

***3. Kurseinheit***
**FR 03.09.** 18.00 UHR – **SO 05.09.2021** 13.15 UHR

**Kurs-Nr. PM 963**
**Leitung:** Ronald Thiele, NN
**Kosten:** 189 € pro Wochenende

**DO 28.01.** 15.00 UHR – **SO 31.01.2021** 13.15 UHR

## Atem – F(l)uß

Neu

Den Atem in die Füße locken.
Atemfluss von Kopf bis Fuß spüren.
Kontakt mit mir finden – geerdet sein.

Es erwartet Sie:

- Atemarbeit nach Erika Kemmann-Huber, basierend auf der Lehre von Ilse Middendorf, Schwerpunkt Füße
- Bibelarbeit rund um das Thema „Füße“
- Zeit, um Erfahrenes persönlich zu vertiefen

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell ein Büchlein für persönliche Notizen mitbringen.

**Kurs-Nr. RS 972**
**Leitung:** Sabine Kamp
**Kosten:** 289 €



**FR 29.01.** 18.00 UHR – **SO 31.01.2021** 13.15 UHR

## Spoil yourself

Neu

*Coachingwochenende*

Erkenne Deinen eigenen Weg: Lerne aus Deiner Zukunft, um heute schon erfüllter zu leben!

Herzenswünsche entdecken, Neuausrichtung wagen, dem eigenen Weg vertrauen, „me time“ gönnen... Mit einer ausgewogenen Mischung aus Gelassenheit und Kompetenz werden wir Dich dabei begleiten, Deine Potentiale neu zu sehen, Deine Bedürfnisse zu entdecken, Deinen Einsatzwillen zu stärken... So werden alle Teilnehmenden zu einer individuellen Vision der eigenen Zukunft begleitet.

**Kurs-Nr. GP 966**
**Leitung:** Johannes Schäfers, Martina Wiemers-Stelbrink
**Kosten:** 239 € Erwachsene; 99 € Studierende

**FR 29.01.** 18.00 UHR – **SO 31.01.2021** 13.15 UHR

## Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!

Neu

Zusammen spielen erfüllt menschliche Grundbedürfnisse und bietet eine unerschöpfliche Quelle für Leichtigkeit und Lebendigkeit. Wir wollen das Kind in uns wieder entdecken, den Alltagsstress loslassen und voller Spaß neue Kraftquellen erschließen. In einem geschützten Raum können wir nach Herzenslust verrückt und albern sein und uns kreativ austoben. Wir werden viele inspirierende Spiele kennenlernen, die Bewegung in Kopf und Körper bringen.

**Kurs-Nr. GP 968**
**Leitung:** Ralf Gödde
**Kosten:** 199 €

**SA 30.01.2021** 10.00 UHR – 16.00 UHR

## Heute. Jünger. Sein.

*Wie ich als Christ leben und glauben kann (Informationstag)*

Jesu Jünger haben auf dem Weg mit ihm erst nach und nach verstanden, wie er Jüngersein und Nachfolge begreift. Was davon ist heute noch wichtig? Wie kann ich mein Christsein tiefer verstehen und authentischer leben? Und was hat das mit meinem sonstigen Leben zu tun?

Anhand von Bibelarbeit, Austausch, praktischen Übungen, biographischem Arbeiten und stillen Zeiten geht der Kurs diesen Fragen nach. Die Teilnehmenden begeben sich so auf einen persönlichen und spannenden Weg des Christseins.

Hinweis: Der Kurs besteht aus vier Wochenenden, die aufeinander aufbauen. Da sich der Kurs als gemeinschaftlicher Weg versteht, ist die Teilnahme an allen vier Wochenenden wünschenswert.

***1. Kurseinheit***
**FR 26.02.** 18.00 UHR – **SO 28.02.2021** 13.15 UHR
Getauft und gerufen

***2. Kurseinheit:***
**FR 30.04.** 18.00 UHR – **SO 02.05.2021** 13.15 UHR
Blind und sehend

***3. Kurseinheit:***
**FR 18.06.** 18.00 UHR – **SO 20.06.2021** 13.15 UHR
Wasser und Brot

***4. Kurseinheit:***
**FR 03.09.** 18.00 UHR – **SO 05.09.2021** 13.15 UHR
Auferstehung und Sendung

Das Treffen am 30.01.2021 dient als Informationsveranstaltung über den Kurs und seine Inhalte. Eine verbindliche Anmeldung kann auch erst danach erfolgen.

**Kurs-Nr. RS 962**
**Leitung:** Sr. M. Gabriele Lüdenbach FCJM, Dr. Andreas Rohde
**Kosten:** Informationstag kostenfrei, 184 € pro Kurseinheit

# Februar

**MO 01.02.** 15.00 UHR – **MI 03.02.2021** 13.15 UHR
## Vom Wunder Wort
*Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker*

Eben erst haben sich die Türen ins neue Jahr 2021 geöffnet und geben uns einen ersten Blick frei auf das, was kommen mag. Schreibend schauen wir, was in diesen Wintertagen für uns beginnt und lassen uns ein auf Gedanken und Gedichte unterschiedlichster Autoren. In achtsamer Atmosphäre erfahren wir die Vielfältigkeit des kreativen Schreibens, schreiben aufeinander zu, werden gehört und öffnen uns dem Wunder Wort.

Ein Angebot für alle, die sich selbst Zeit schenken und sich schreibend näher kommen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es genügen Neugier und Lust auf Inspiration.

**Kurs-Nr. GP 986**
**Leitung:** Dorothee Anton
**Kosten:** 179 €

**MO 01.02.** 14.30 UHR – **DO 04.02.2021** 16.00 UHR
## Coaching mit System und Spiritualität
*Weiterbildung zur / zum Coach*
*(geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)*

**AWBG**
**Leitung:** Esther Dufner, Heinrich Fallner

**MI 03.02.** 15.00 UHR – **FR 05.02.2021** 13.15 UHR
## Was mich hält und trägt
*Schreiben für Sinnsucherinnen und Sinnsucher*

In diesem Seminar spüren wir nach, wo unsere Stärke wurzelt und woraus wir unsere Kraft beziehen. Wir finden Worte für das, was uns hält und trägt.

Schreibend folgen wir den Spuren unserer Erinnerungen, betrachten Erlebtes und halten auch nach Neuem Ausschau. Die vielfältigen Methoden des kreativen und meditativen Schreibens bringen dabei unsere Gedanken ins Fließen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es genügen Neugier und Lust auf Inspiration.

**Kurs-Nr. GP 987**
**Leitung:** Dorothee Anton
**Kosten:** 179 €

**FR 05.02.** 18.00 UHR – **SO 07.02.2021** 13.15 UHR
## Damit die Liebe bleibt!
*KEK-Beziehungscoaching für Paare*
*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Marlene Brüggenolte, Norbert Kremser, Andreas Mause, Ursula Mause

**MO 08.02.** 15.00 UHR – **FR 12.02.2021** 13.15 UHR
## Wenn der Regenbogen weint…
*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer*
*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

Eine Fort- und Weiterbildung von September 2020 bis Januar 2022

**AWBG**
**Leitung:** Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer



**MO 08.02.** 15.00 UHR – **FR 12.02.2021** 13.15 UHR
## Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung
*Grundkurs*

In intensiven Gesprächssituationen in Beruf, Ehrenamt und Alltag sollen Sie stützen, stärken, den Blick weiten. Auf der Grundlage eines achtsamen Persönlichkeitskonzeptes möchten wir Kommunikationstechniken anwenden, die vertrauensvolle Atmosphäre schaffen und entwicklungsfördernde Beziehungen herstellen können. Wir arbeiten aufmerksam mit Geist und Körper, dabei reflektieren wir auch die Wirkung auf die eigene Person.

**Kurs-Nr. QP 983, AWBG**
**Leitung:** Britta Jeserich, Heike Menne
**Kosten:** 359 €

**MO 15.02.** 15.00 UHR – **FR 19.02.2021** 13.15 UHR
## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

In der Praxis verschiedener Meditationsformen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) üben wir uns in der Kunst der Achtsamkeit: Im gegenwärtigen Moment bewusst, absichtslos und bewertungsfrei verweilen. Im Innehalten gelingt Verbindung mit sich selbst auch inmitten all der vielfältigen Gebundenheiten und ständig fließenden Informationen unserer digitalen Welt. Es wird eine Haltung von freundlicher Akzeptanz, Präsenz und Offenheit entwickelt, in der automatische Denk- und Verhaltensmuster ihre oft stressverstärkende oder blockierende Wirkung verlieren können. Innere Distanz und Gelassenheit werden gestärkt und im achtsamen Nicht-Tun können Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung zum Stressausgleich gefördert und erlebt werden.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

Kursinhalte:
- geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Sitz- und Gehmeditationen
- Achtsamkeitsübungen für den (Arbeits-)Alltag
- Austausch zu verschiedenen Themen zum Umgang mit Stress, z. B. Wahrnehmung, Stressauslöser, Stressreaktionen, Stressverstärker, Kommunikation, Umgang mit Zeit, Life-Balance, Selbstsorge
- Anleitung zur Selbsterfahrung.

In der Kursmitte verbringen wir einen Tag im Schweigen.

**Kurs-Nr. GP 989, AWBG**
**Leitung:** Maria Köhne
**Kosten:** 369 €

**MO 15.02.** 15.00 UHR – **FR 19.02.2021** 13.15 UHR
## Bibliolog Aufbaukurs: Psalmen, Briefe, Prophetie
Neu

Im Bibliolog schüren wir das „weiße Feuer“, entdecken gemeinsam die Zwischenräume eines biblischen Textes. Das geht auch mit Psalmen, so dass ihre eindrucksvollen sprachlichen Bilder wirksam werden oder mit theologisch ansprechenden Briefpassagen und interessanten prophetischen Texten. In diesem Kurs wird das nötige Handwerkszeug dazu vermittelt (mit Zertifikat).

Voraussetzung: Zertifizierter Grundkurs.

**Kurs-Nr. QP 990**
**Leitung:** Dr. Heike Radeck
**Kosten:** 389 €

**FR 19.02.** 18.00 UHR – **SO 21.02.2021** 13.15 UHR

## Frauen: Gestalten in der Bibel

Neu

*Kurs für Frauen*

Viele Themen der Bibel sind nach wie vor aktuell. In ihren Texten kommen wir selbst vor – über den Abstand von Jahrtausenden hinweg.

Welche Frauen-Persönlichkeiten in der Bibel eröffnen mir Zugänge zu (scheinbar) alten Texten und Themen?

Wir begeben uns, jede für sich und wir gemeinsam, auf eine facettenreiche Entdeckungsreise. Dabei lassen sich neue Perspektiven für unser eigenes Leben entwickeln, die unseren Alltag und unseren Glauben gestalten, bereichern und bestärken können.

**Kurs-Nr. RS 991**
**Leitung:** Alexandra Gehlhaus, Angelika Wolter
**Kosten:** 219 €

**MO 22.02.** 15.00 UHR – **FR 26.02.2021** 13.15 UHR

## Ich bin wie alle: Einzigartig

*Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung*

In der Feldenkrais-Methode ist die Bewegung das Medium. Der Adressat ist das somatische Nervensystem. Dieser Teil des Nervensystems ist steuerbar und untersteht der willkürlichen Kontrolle.

Die Erfahrung, Einfluss nehmen zu können, stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Die Bewusstheit des eigenen Tuns und das Experimentieren mit Variationen erweitern den Gestaltungsspielraum und führen zu mehr Selbstbestimmung in Alltag und Berufsleben. Die Einzigartigkeit, das Eigene zu erleben und von der zugrundeliegenden Struktur aller zu wissen, kann Mitverantwortung und Verbundenheit sowohl in persönlichen als auch in beruflichen Zusammenhängen entstehen und wachsen lassen.

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelte eine Fülle von Bewegungslektionen. Die Abläufe sind einfach und komplex. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 992, AWBG**
**Leitung:** Inga Juchmann
**Kosten:** 309 €

**MO 22.02.** 15.00 UHR – **FR 26.02.2021** 13.15 UHR

## Immer schön locker bleiben

*Effektives Training zur Stressbewältigung*

In den letzten Jahren sind die psychischen Belastungen enorm angestiegen. Zunehmender Wettbewerbsdruck, umfassendere Aufgabengebiete und gestiegene Anforderungen im beruflichen und privaten Lebensbereich beeinträchtigen den Menschen häufig. Ein sicherer Umgang mit Stresssituationen hat sich deshalb als wichtiger und wirksamer Faktor herausgestellt. Das Vermögen, sich privat und beruflich gezielt zu managen, wird immer wichtiger. So können sich Gesundheit und Lebensqualität erheblich steigern.

Nutzen des Trainings:

- Sie erlangen bessere Kenntnisse über die Wirkungsweise von Stress.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen zu erkennen und das eigene Verhalten auf diese Situationen anzupassen.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen für sich positiv zu nutzen und belastende Situationen zu bewältigen.
- Sie erhöhen Ihre psychische Stärke durch stressreduzierendes Verhalten in Stresssituationen.
- Sie erkennen, an welchen Punkten Sie anpacken können, um Ihr persönliches Erleben von Stress zu verändern.
- Sie erhalten Hinweise zur Veränderung der Rahmenbedingungen.
- Sie arbeiten effizienter durch eine höhere persönliche Selbstsicherheit.
- Sie profitieren von langfristig wirkenden und einfach in Ihren Arbeitsalltag zu übertragenden Methoden und Techniken.

Wichtige Elemente des Seminars sind unter anderem Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

**Kurs-Nr. GP 994, AWBG**
**Leitung:** Klaus Topnik
**Kosten:** 309 €

**FR 26.02.** 18.00 UHR – **SO 28.02.2021** 13.15 UHR

## Heute. Jünger. Sein.

*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 1. Kurseinheit)*

**Leitung:** Sr. M. Gabriele Lüdenbach FCJM, Dr. Andreas Rohde

**FR 26.02.** 18.00 UHR – **SO 28.02.2021** 13.15 UHR

## Sei mir nah

Neu

*Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten*

In Verbindung treten, Verbindung stärken, in Verbindung bleiben – dies ermöglichen sieben Gespräche, die an diesem Wochenende als Paar geführt werden.

Die Inhalte sind angelehnt an das Programm „Halt mich fest“, der emotionsfokussierten Paartherapie (EFT). Ziele des Kurses sind die (Wieder-)Herstellung einer liebevollen Verbindung, das Erkennen konflikthafter Muster und der Aufbau von Offenheit und Verständnis füreinander.

Zwischen den Gesprächen gibt es Gelegenheit zum Austausch.

Kurs in Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn.

**Kurs-Nr. EF 985**
**Leitung:** Rita Remmert, Karin Wolf
**Kosten:** 360 € pro Paar

**FR 26.02.** 18.00 UHR – **SO 28.02.2021** 13.15 UHR

## Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

*Trauerwochenende für Erwachsene*

In diesem Seminar wollen wir der Vielfalt der Gefühle nachgehen, die wir in der Trauer erfahren, uns für sie öffnen und lernen, sie zuzulassen und zu ordnen.

Wir werden in Gruppengesprächen und durch Übungen versuchen,

- unsere Trauer auszudrücken,
- zu lernen, als Trauernde uns selbst und unsere Umwelt besser zu verstehen,
- herauszufinden, wie wir mit unserer Trauer weiterleben können.

**Kurs-Nr. TA 995**
**Leitung:** Lena Golibrzuch, Klaus Roesler
**Kosten:** 199 €

**FR 26.02.** 18.00 UHR – **SO 28.02.2021** 13.15 UHR

## I was once like you are now … (Ich war damals so, wie Du heute)

Neu

*Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen*

Der Titel dieses Wochenendkurses stammt aus einer Liedzeile von Cat Stevens Song „father and son“. Und wir fragen provokativ: Was haben ein alter Sack und ein junger Klugscheißer gemeinsam?

Wir bieten ein ganzes Wochenende, um dies zu ergründen. Ein Wochenende zum Lachen und Zweifeln, miteinander zu ringen und voneinander zu lernen.

Für Väter und ihre erwachsenen Söhne; angeboten von Papa Mike Bull (61) und Sohn Joakim Bull (25).

**Kurs-Nr. PM 996**
**Leitung:** Joakim Bull, Mike Bull
**Kosten:** 198 €

**SO 28.02.** 18.00 UHR – **FR 05.03.2021** 13.15 UHR

## Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen“ (Ignatius von Loyola)

Einzelexerzitien bieten die Möglichkeit, die Gegenwart Gottes im Leben neu zu suchen und zu entdecken. Sie ermutigen, mit Ihm in Beziehung zu treten.

Die geistlichen Übungen zeigen einen Weg, Gebet als Teil des Alltags verstehen zu lernen und neuen Geschmack am Leben zu finden. Die Tage laden ein zu täglicher Stille in Gebet und Besinnung.

Der persönliche Weg wird individuell begleitet. Nachfolgend die einzelnen, regelmäßig wiederkehrenden Tageselemente:

- Einführung in die Bibel-Meditation nach Ignatius von Loyola
- Hinweise für das persönliche Beten
- persönliche Gebets- und Reflexionszeiten, mehrfach am Tag
- Begleitgespräch
- durchgehendes Schweigen
- Eucharistiefeier

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

**Kurs-Nr. RS 997**
**Leitung:** Peter Göhlich, Cordula Leidner
**Kosten:** 359 €

← Inhalt

# März

**MO 01.03.** 15.00 UHR – **DO 04.03.2021** 13.15 UHR

## Loben ohne zu lügen.

*Vorösterliche Sprachwerkstatt – für Glauben, Leben und Liturgie*

Wohin mit dem Dank? An wen das Bitten adressieren? Wie überhaupt beten und dem Glauben Gestalt geben? Übersetzung tut Not im „Niemandsland zwischen Verrat und Verkündigung“ (Ilse Aichinger).

Treue zum Überlieferten setzt Mut zum Neuen voraus, besonders auch das Gespräch mit Literatur, Kunst und Mystik. Nicht zuletzt die großen Ostertexte und -liturgien gilt es, kreativ zu (er-)fassen – und das zwecks spiritueller und intellektueller Redlichkeit. Bitten und Danken, also wahrhaftiger und stimmiger leben und sprechen zu lernen – das ist die Einladung zu gemeinsamer Suche.

**Kurs-Nr. RS 019**
**Leitung:** Dr. Gotthard Fuchs
**Kosten:** 269 €

**MO 01.03.** 15.00 UHR – **FR 05.03.2021** 13.15 UHR

## Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“ (Aaron Antonowsky)

Jeder Mensch erfährt Höhen und Tiefen im persönlichen und beruflichen Leben, denn Krisen, Rückschläge und Veränderungen gehören zum Leben dazu. Niemand wird davon verschont. Durch diese Wachstums- und Reifungsprozesse können wir Widerstandsfähigkeit erlernen.

Wichtig ist es, frühzeitig Resilienz aufzubauen, um in schweren Zeiten genügend Kraftreserven zur Verfügung zu haben. Resilienz ist das Immunsystem der Psyche und unterstützt uns im Umgang mit Krisen, Belastungen

und Stress. Resilienz aufzubauen ist ein lebenslanger Lernprozess und hilft, die Balance im privaten und beruflichen Lebensalltag zu halten.

Inhalte des Kurses:
- Was ist Resilienz?
- Schutzfaktoren
- Phasen der Veränderung
- Stufen des Lernens
- Wege aus der Krise
- Widerstandsfähigkeit stärken

Dieser Kurs setzt eine normale psychische Belastbarkeit und Stabilität (seelische Gesundheit) voraus.

**Kurs-Nr. GP 007, AWBG**
**Leitung:** Lisa Schulte
**Kosten:** 349 €

**FR 05.03.** 18.00 UHR – **SO 07.03.2021** 13.15 UHR

### Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben

„Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts."
(Sören Kierkegaard)

- Krise als Chance?
- Wie fühlt sich Übergang an und was stabilisiert mich in solch einer Zeit?
- Woran kann ich mich orientieren?
- Wer oder was unterstützt und fördert mich in meiner weiteren Lebensplanung?
- Was ist für mich Lebenskunst?

Wer kennt das nicht, kaum eingerichtet im Alltag, kaum haben sich entlastende Gewohnheiten gebildet, stehen wieder Veränderungen an? Absehbare wie überraschende Herausforderungen bestimmen den Alltag. Übergänge machen Leben aus: Arbeitsplatz- und Wohnortwechsel, Heiraten, Kinder bekommen, Älterwerden, Verlust des Partners, das Erwachsenwerden der Kinder, Pensionierungen, Krankheiten... Lebenslang sind Ein- und Umstellungsprozesse auf neue Lebensbedingungen und -phasen gefordert. Leben bedeutet, sich umzustellen, sich verabschieden, sich neu orientieren. Dabei wird Verunsicherung, manchmal auch Angst, erlebt, gespürt, dass es nicht einfach so weiter geht. Neues Denken, Fühlen und Handeln sind gefordert. Oft ist das schmerzlich. Um Abschiede, Neuanfänge und die Zeit „dazwischen" wird es in diesem Kurs für Menschen gehen, die ihr Projekt „Leben" neu in den Blick nehmen, die ihre Chancen aktiv nutzen möchten.

**Kurs-Nr. GP 004**
**Leitung:** Silke Otte, Paul Piepenbreier
**Kosten:** 179 €

**FR 05.03.** 18.00 UHR – **SO 07.03.2021** 13.15 UHR

### Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen

*Familien-/Systemaufstellungen und Feldenkrais*

Aus den vielen Geräuschen, die uns täglich umgeben, drängen sich immer wieder einzelne Töne in den Vordergrund. Nur das scheint uns im Moment wichtig, beschäftigt uns, nimmt uns in all unseren Gedanken gefangen. Und dennoch können wir uns entscheiden, auch die anderen, die feinen und leisen Töne zu hören. Mit Gelassenheit können wir die gesamte Melodie ohne Bewertung wahrnehmen.

Beide Methoden, sowohl das systemische Stellen als auch die Feldenkrais-Methode, können darin unterstützen, als wahrnehmende Beobachterin und wahrnehmender Beobachter die Melodie des je eigenen Lebens zu erkennen. Bisher unlösbar erscheinende Probleme in uns wichtigen Beziehungen oder auch (innere) Konflikte werden im neuen Zusammenhang hörbar/sichtbar. Die Entwicklung von Lösungs- und (neuen) Handlungsschritten wird möglich. Ich treffe die Entscheidung!



Teilnahmevoraussetzungen sind die aktive Beteiligung an Aufstellungsprozessen und eine normale physische und psychische Belastbarkeit.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 008**
**Leitung:** Gabriele Heers, Inga Juchmann
**Kosten:** 209 €

**FR 05.03.** 18.00 UHR – **SO 07.03.2021** 13.15 UHR

### WeichenStellung

Neu

*Potentiale erkennen – Spielräume erkunden – Perspektiven eröffnen*

In diesem kreativen Workshop stehen Sie mit Ihren persönlichen und beruflichen Wünschen im Mittelpunkt. Das Besondere: Diese bauen Sie als maßstabgetreues Bühnenbildmodell – die „Bühne Ihres Lebens" mit Ihren Ressourcen und Potentialen. Durch begleitendes Coaching wird Ihr Ziel klar und Sie können die Weichen stellen!

**Kurs-Nr. GP 009**
**Leitung:** Karina Hoßfeld, Steffen Mutschler
**Kosten:** 259 € Erwachsene; 139 € Studierende
+ 25 € Materialkosten

**MO 08.03.** 14.00 UHR – **FR 12.03.2021** 14.00 UHR

### 10. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2019 – 2021

*Eine Fortbildung für beruflich und/oder persönlich Interessierte von September 2019 bis Juni 2021 (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*

**AWBG**
**Leitung:** Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer

**MO 08.03.** 15.00 UHR – **FR 12.03.2021** 13.15 UHR

### Fraglos glücklich?

Neu

In unserem Leben stellen sich viele Fragen. Und oft tun wir uns schwer mit ihnen, denn wir mögen viel lieber Antworten. Rilke empfahl: Man muss die Fragen lieben! Dazu muss man die Fragen aber erst einmal finden, stellen, anschauen.

In diesem Exerzitienkurs schauen wir besonders auf die Fragen, die Jesus im Evangelium anderen Menschen stellt. Und es geht auch um unsere eigenen Fragen. Und um solche, die an uns gestellt werden. Es geht um eine neue Lust am Fragen. Dann werden wir, so Rilkes Überzeugung, auch in die Antworten hineinleben.

Also, wer nicht fragt, der nicht gewinnt!

Elemente dieser Tage: Persönliche Zeiten und Austausch in der Gruppe, abwechslungsreiche Methoden, Schriftlesung, Eucharistiefeier, Zeiträume für Schweigen.

**Kurs-Nr. RS 005**
**Leitung:** Alexandra Gehlhaus, Dr. Andreas Rohde
**Kosten:** 314 €

**MI 10.03.** 18.00 UHR – **SO 14.03.2021** 13.15 UHR

### Ausdrucksmalen

Sehnsucht – nach Aufbruch, Farben, Wärme und Licht. Das Frühjahr, eine Zeit der Sehnsüchte. Anselm Grün sagt: „Wenn ich stehen bleibe und nach innen höre, finde ich alles in mir."

Dazu lädt das Malen ein: Vor einem weißen Blatt Papier stehen, Farbe in die Hände nehmen und über das Papier streichen. Mit allen Sinnen wahrnehmen, fühlen, riechen und den Glanz der Farben genießen. Irgendwann ein Erkennen von Linien, Schatten, Figuren – diesen folgen, sie zum Leben erwecken und Geschichten malen, deine Geschichten. Abseits von Bewertungen, künstlerischen Ansprüchen und Konkurrenz sind Neugier und Staunen

die Wegbegleiter in die Farbenwelt. In begleitenden Gesprächen haben Sie die Möglichkeit, sich über ihre Erlebnisse beim Malen auszutauschen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse im Malen erforderlich. Vielmehr sollten Sie Lust und Neugier mitbringen, etwas Neues und Ungewohntes auszuprobieren.

Neben zwei Maleinheiten am Tag wird das Erlebte durch Texte, Gespräche und Bewegung vertieft.

**Kurs-Nr. GP 010**
**Leitung:** Odilia Wagener
**Kosten:** 299 € + 35 € Materialkosten

**FR 12.03.** 18.00 UHR – **SO 14.03.2021** 13.15 UHR

## Spiritualität im Alltag: „Leben in Gefährtenschaft“

Neu

*Die „Ich-bin-Worte“ Jesu als Lebensprogramm*

Seit dem ersten Teil des „Herrn der Ringe“ hat das Wort von der „Gefährtenschaft“ einen guten Klang. Im Versuch einer „Theologie der Lebensformen“ deutet der Salzburger Theologe Franz Gmainer-Pranzl „Gefährtenschaft“ als die Lebensform dessen, der weder in einer Partnerschaft / Ehe noch in einer Gemeinschaft gebunden ist. „Allein-stehend“ und „selbstständig“ wird Gefährtenschaft anders gelebt als in der Ehe oder in einer Gemeinschaft. Am Wochenende geht es um die „Ich-bin-Worte“ Jesu und danach, wo, wie, wem ich „Gefährtin“ oder „Gefährte“ bin und wer es mir ist, gleich, welchem „Stand“ wir angehören. Die „Ich-bin-Worte“ sollen Hilfe sein, den eigenen Weg in der Gefährtenschaft neu zu füllen. Die Frage, ob und wie Jesus als Gefährte gedacht oder erlebt wird, soll auch einen Platz haben.

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

**Kurs-Nr. RS 011**
**Leitung:** Harald Klein
**Kosten:** 189 €

**FR 12.03.** 18.00 UHR – **FR 19.03.2021** 13.15 UHR

## Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)

*Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele*

*Regeneration und Klarheit*

Das Heilfasten ist ein Tee-, Saft- und Brühe-Fasten, bei dem auf feste Nahrung verzichtet wird. Eine sanfte Darmleerung reinigt von Giften und entlastet den Körper. Unwohlsein im Körper verschwindet und macht Platz für kraftvolle Energie.

Ziele:
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Balance des Säure-Basen-Haushalts
- Regeneration des Darms
- positive Wirkung auf Allergien, Migräne, Gelenk- und Rückenbeschwerden
- zur inneren Mitte finden und das Körperbewusstsein stärken

Kursinhalte:
- Anleitung zum Fasten und zur bewussten Ernährung nach dem Fasten
- achtsame Körperarbeit, kleine Wanderungen und die Natur genießen
- spirituelle Impulse für jeden Tag, regelmäßige Meditation
- singen und tanzen
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit den Referentinnen

Eingeladen sind sowohl Erstfasterinnen und Erstfaster als auch erfahrene Fasterinnen und Faster.

**Kurs-Nr. GP 012**
**Leitung:** Christina Azarli, Barbara Wirsing-Kremser
**Kosten:** 549 €



**MO 15.03.** 15.00 UHR – **FR 19.03.2021** 13.15 UHR

## Ich bin dann mal offline …

Neu

Arbeitswelten und Bedingungen, jedoch auch Privates, verändern sich in atemberaubender Geschwindigkeit und werden zunehmend als belastender erlebt. Wirklich freie Zeit ist zu einer knappen Ressource geworden. Die Seminar-Woche lädt ein zu einem frischen Blick auf das, was wirklich wichtig ist im Leben.

Dieser Prozess wird durch thematische, kreative und ganzheitliche Impulse, ressourcenorientiertes und systemisches Arbeiten und Übungen zur Entwicklung konkreter Lösungsstrategien unterstützt. Die Kurselemente eröffnen den Raum, eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten (neu) zu entdecken und sich den persönlichen Kraft-Quelle(n) zu nähern, um eine gewinnbringende und erfüllende Umsetzung im (Berufs-)Alltag mit neuen Perspektiven zu erfahren.

„Na, wie wär's?“

**Kurs-Nr. GP 013, AWBG**
**Leitung:** Dagmar Goroncy, Angelika Wolter
**Kosten:** 399 €

**MO 15.03.** 15.00 UHR – **FR 19.03.2021** 13.15 UHR

## Willst Du Gott zum Lachen bringen, dann mache einen Plan.

Neu

*Abschied von Träumen und Wünschen – was bleibt?*

Was bleibt Dir, wenn Deine Träume und Wünsche zerplatzen? Für Jede und Jeden von uns war das letzte Jahr ein außer-gewöhnliches Jahr! Ist es Dir gelungen, Deine Pläne unbeschadet in die Tat umzusetzen? Wahrscheinlich nicht. Erinnerst Du Dich an das Gefühl des Shut-Downs, als plötzlich nichts mehr ging? Genauso kann es uns gehen, wenn wir eine Trennung oder Scheidung, einen Unfall oder eine Erkrankung erleiden müssen. Es ist das Gefühl, dass der Boden unter unseren Füßen wegbricht. Wie gehen wir damit um? Verzweifelt und hoffnungslos oder mutig und zuversichtlich?

Ziel dieses Kurses ist, zu erkennen und zu erfahren, was mich eigentlich trägt, wenn alle meine Pläne nicht funktionieren. Wie wollen uns Zeit nehmen, zu fragen: Was ist eigentlich meine Essenz, aus der ich lebe und wofür ich lebe? Und was hindert mich daran, das auch so zu tun? Wir laden Dich ein, Dir einmal Zeit für Deine Antworten zu nehmen, Zeit, die im Alltag oft nicht da ist.

Mit Hilfe verschiedener kreativer Methoden, wie Körperarbeit und Tanz, Malen und Schreiben, Meditation und Naturerfahrung begleiten wir Dich in dieser Woche.

**Kurs-Nr. GP 014**
**Leitung:** Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt
**Kosten:** 319 €

**MO 22.03.** 10.00 UHR – **FR 26.03.2021** 13.15 UHR

## Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius

Wir laden herzlich ein zu Ora et Labora-Tagen in St. Bonifatius, um in Verbindung mit festen Gebets- und Arbeitszeiten eine Woche in Gemeinschaft zu erleben!

Immer wieder mal bieten sich Frauen und Männer zur Mitarbeit auf dem Gelände unseres Bildungs- und Exerzitienhauses an, um den Außen- und Innenbereich des Hauses in Schuss zu halten. Hierzu erwarten Sie / Euch u. a. folgende Arbeiten:
- Büsche und Hecken schneiden
- Pflege des Kräutergartens und des Labyrinths
- Neubepflanzungen von Beeten
- Anstrich- und Aufräumarbeiten
- diverse Reparaturen im Außen- und Innenbereich

Je nach Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wetterlage werden wir die anstehenden Arbeiten mit Ihnen / Euch absprechen und angehen.

Dieser Kurs richtet sich an Erstteilnehmende.

**Kurs-Nr. RS 006**
**Leitung:** Raphael Jürgens, Regina Peis
**Kosten:** Unterkunft und Verpflegung sind frei.

**DI 23.03.** 15.00 UHR – **FR 26.03.2021** 13.15 UHR

## Zuhause sein – sich angekommen fühlen

Bei mir – mit mir – in mir. Jetzt ist die Zeit hinzusehen, wie ich mir Zufriedenheit schaffe. Erinnerung an stärkende Beziehungen, an Wohlfühlorte, an eigene innere Schätze. Pläne machen, Lust auf Engagement und Liebe zu sich selbst. Innerliche Unabhängigkeit stärken. Eine Begegnung, um sich zu beheimaten. Auf achtsamen Pfaden, mit kreativem Tun, in Gedanken, in Bewegung oder so, wie es einfach gut tut.

**Kurs-Nr. GP 003**
**Leitung:** Heike Menne
**Kosten:** 239 €

**FR 26.03.** 17.00 UHR – **SA 27.03.2021** 17.00 UHR

## Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

*Zertifikatskurs (1. Kurseinheit)*

Pilgern erfreut sich großer Beliebtheit. Das zeigt, dass immer mehr Menschen sich auf die Suche machen nach dem Sinn und Ziel ihres Lebens. Sie gehen los, gehen quasi heraus – gehen aus sich heraus und aus ihrem Alltag, um der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher zu kommen. Sie suchen Weggemeinschaft und Begleitung in einer neuen, alten Haltung des Pilgerns.

Wertvolle Unterstützung können Begleiterinnen und Begleiter sein, die Pilgerwege kennen, die Erfahrungen ermöglichen und spirituelle Impulse geben können.

Mit diesem Ausbildungsangebot möchten wir Sie motivieren, solche Pilger-Begleiterinnen und Pilger-Begleiter zu werden. Dabei geht es nicht nur um die großen Pilgerwege, sondern auch um neue, individuelle Pilgergänge, die dem Kennenlernen und Erfahren unserer eigenen Pastoralen Räume dienen.

Das Seminar beinhaltet
- Hintergrundinformationen zur geschichtlichen Einordnung des Pilgerns
- Theologie des Pilgerns
- Bedeutung und Stellenwert der Haltung des Pilgerns für die pastorale Arbeit in den Pastoralen Räumen
- Planungshilfen für Pilgertouren / Pilgertage
- Gestaltungshilfen zur Begleitung von Einzelnen und Gruppen
- Spirituelle Impulse für Pilgerwege

Zur Teilnahme an diesem Zertifikatskurs sind sinnvoll und erforderlich:
- das Interesse am Pilgern
- eine angemessene Kondition
- das Interesse, Menschen auf unterschiedlichen Pilgerwegen zu begleiten
- der Wunsch, diese Pilgerwege nach christlich-spirituellen Grundlagen zu gestalten
- die Bereitschaft zur Teilnahme an allen drei Kursabschnitten
- und Gestaltung eines Pilgerweges als Hausaufgabe während der Ausbildung. Dieser Pilgerweg wird auf www.orte-verbinden.de veröffentlicht. Hierzu müssen pastorale Orte benannt, beschrieben und durch einen Weg zu einem Pilgerweg verbunden werden.

Kurs in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn (kefb) und dem Referat Fortbildung pastorales Personal im Erzbistum Paderborn.

Der Zertifikatskurs findet in drei Abschnitten statt:

***2. Kurseinheit:***
**SA 08.05.2021** 09.00 UHR – 17.00 UHR

***3. Kurseinheit:***
**FR 25.06.** 17.00 UHR – **SA 26.06.2021** 17.00 UHR

Die 1. und 3. Kurseinheit finden im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius statt. Die 2. Kurseinheit findet als gemeinsamer Pilgertag statt. Der Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben.

**Anmeldung:**
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung
im Erzbistum Paderborn
Frau Ulrike Thiele
An den Kapuzinern 5 – 7
33098 Paderborn
Telefon: 05251 125 – 481
E-Mail: ulrike.thiele@erzbistum-paderborn.de

**Kurs-Nr. QP 002**
**Leitung:** Barbara Bogedain, Michael Bogedain, Heinz-Georg Büker, Barbara Schirm
**Kosten:** 199 € für alle drei Kurseinheiten inkl. Unterkunft und Verpflegung

**FR 26.03.** 18.00 UHR – **SO 28.03.2021** 13.15 UHR

## Pflanze ein Lächeln…

Die Natur erwacht. Es wird Frühling und die Auferstehung steht uns bevor…

Wir werden das Wintergefühl von Enge und Erstarrung aus unserem Körper bewegen, uns tanzend entspannen und unserem Körper Gutes tun, bis ein Lächeln unser Gesicht überzieht und aus uns ausstrahlt.

Dieses Lächeln werden wir in die Welt bringen, kleine Sämlinge davon an die Orte der verschlossenen Herzen pflanzen. So wird die freudige Botschaft der Auferstehung hier und jetzt Wirklichkeit.

Tanz in Distanz und Körperarbeit, Texte von Thich Nathan und Hilde Domin, Stille und Gespräch sind die Elemente dieses Wochenendes. Alle sind eingeladen, die sich auf ein Wochenende in getanzter Achtsamkeit freuen.

**Kurs-Nr. RS 015**
**Leitung:** Petra-Maria Knell
**Kosten:** 209 €

**FR 26.03.** 18.00 UHR – **SO 28.03.2021** 13.15 UHR

## Sich selbst und andere besser verstehen lernen

*Einführungskurs Enneagramm*

Die „Neun Gesichter der Seele“ zeigen, wie unterschiedlich unsere Sicht auf die Welt, auf uns selbst und die Menschen um uns herum ist.

Das Enneagramm ist eine Einladung, sich auf den persönlichen Weg zu machen, um die eigenen Festlegungen, Gaben und Talente sowie Schattenseiten wahrzunehmen. Kurze Theorie-Inputs, Selbstwahrnehmung, kreative Elemente und Austausch in Kleingruppen helfen, eigene und fremde Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und wertschätzend zu betrachten.

**Kurs-Nr. GP 107**
**Leitung:** Stefanie Konjetzky, Marion Krenz
**Kosten:** 209 €

**SA 27.03.** 10.00 UHR – **SO 28.03.2021** 17.00 UHR

## Bogenschießen verantwortet anleiten

*(1. Kurseinheit)*

Selber andere anleiten und begleiten im Bogenschießen? Wie geht das? Was muss ich beachten? Wie kann das ohne Gefahr gelingen? Mit welchen Zielgruppen kann ich arbeiten?

In dieser Ausbildung zum / zur Anleitenden für intuitives / meditatives Bogenschießen geht es darum, neben viel Praxiserfahrung folgende Inhalte zu erlernen:
- Einführung in Theorie und Praxis des traditionellen / intuitiven Bogenschießens
- Erlernen des verantworteten Umgangs mit Material
- Einführung und Schulung in Sicherheit von Material und Personen
- Schulung im eigenen Anleiten (Aufbau / Ablauf / Didaktik) sowie Reflexion eigener Anleitung in der / durch die Gruppe
- Einführung in den meditativen Aspekt des Bogenschießens über Theorie und anhand von Übungen und Impulsen

(unter Berücksichtigung / in Abgrenzung zu supervisorischen / therapeutischen Aspekten)
- Erlernen von Spiel- und Übungsvarianten zur Arbeit mit Gruppen / Einzelpersonen
- Schulung der Wahrnehmung von Prozessen und individuellem Verhalten von Teilnehmenden und den zielführenden Umgang damit
- Planung von Bogenschießveranstaltungen / -angeboten für unterschiedliche Zielgruppen.

Ein Handout begleitet die Ausbildung, Material wird gestellt, eigenes Bogenmaterial kann mitgebracht werden.

Die vollständige Teilnahme an beiden Modulen (= 4 Tage) wird für die Zertifizierung vorausgesetzt.

Abschluss: Zertifikat über Gudrun Schmitz tiralarc in Kooperation mit dem DJK-Sportverband DV Köln

***2. Kurseinheit:***
**SA 17.04.** 10.00 UHR – **SO 18.04.2021** 17.00 UHR

**Kurs-Nr. QP 017**
**Leitung:** Gudrun Schmitz
**Kosten:** 479 €

**MO 29.03.** 18.00 UHR – **MI 31.03.2021** 09.30 UHR

### Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

**Kurs-Nr. RS 018**
**Leitung:** Johannes Klauke
**Kosten:** 134 €

↩ Inhalt

# April

**DO 01.04.** 17.00 UHR – **MO 05.04.2021** 13.15 UHR

### Durch das Dunkel hindurch … führt ein neuer Weg!

*Osterseminar für Familien*

Wer rollt den Stein vom Grab weg? Diese Frage stellten sich nicht nur damals die Frauen, die nach dem gewaltsamen Tod Jesu noch in der nächtlichen Dunkelheit zu seinem Grab aufbrachen. Für viele Wegbegleiter und Sympathisanten Jesu schien es damals so, als seien sie nun selbst am Ende.

Wer geht den Weg mit uns, jetzt, da wir allein sind? Auch im Innersten der beiden Jünger, die nach den verstörenden Ereignissen in Jerusalem nach Emmaus unterwegs waren, war es so dunkel, dass sie Jesus nicht als ihren Wegbegleiter erkannten und doch brannte ihnen das Herz.

Auch heute stoßen Menschen immer wieder an ihre Grenzen und dann drängt sich die Frage auf: Wer rollt uns den Stein vom Grab weg? Wer geht unseren Weg mit? Wer oder was hilft mir ganz persönlich, die Welt immer wieder mit neuen Augen zu sehen und Beziehungen zu leben? Vertrauen in das österliche neue Leben hilft, Steine ins Rollen zu bringen, die den eigenen Alltag belasten. Grenzen werden aufgehoben, Hindernisse überwunden und Auferstehung wird so auch heute möglich!

Diesen und weiteren Gesichtspunkten werden wir in den Kar- und Ostertagen nachgehen, das Dunkel gemeinsam durchdringen und Ostern als Fest des Glaubens miteinander feiern.

Kurs in Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn e.V.

**Anmeldungen**:
Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn
Kilianstraße 26
33098 Paderborn
Telefon: 05251 8795205
E-Mail: info@familienbund-paderborn.de
www.familienbund-paderborn.de

**Kurs-Nr. I 70 WIRE 030**
**Leitung:** Markus Röttger, Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team
**Kosten:** 200 € Erwachsene; 160 € Kinder ab 10 Jahre; 100 € Kinder ab 2 Jahre
**Gebühr:** 35 € je Familie

**MO 12.04.** 15.00 UHR – **FR 16.04.2021** 13.15 UHR

## Dem Glück die Türen öffnen…

… und ihm einen Stuhl hinstellen, damit es bleibt. Nicht nur die Macht der Umstände, sondern Eigeninitiative und innere Einstellung schaffen Zufriedenheit. Gemeinsam wollen wir eigene Glücksmomente erinnern und Sehnsüchte betrachten. Yoga, spirituelle Texte, Kunst, Literatur u. a. bieten uns Anregungen, uns auszutauschen und das Glück zu bitten, sich zu setzen. Die Erkenntnisse der Glücksforschung geben uns Anregungen.

**Kurs-Nr. GP 021**
**Leitung:** Britta Jeserich, Heike Menne
**Kosten:** 309 €

**MO 12.04.** 15.00 UHR – **FR 16.04.2021** 13.15 UHR

## Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur

Yoga ist Begegnung mit sich selbst. Es geht darum, die Begrenzungen bzw. körperlichen Einschränkungen zu erkennen und allmählich zu erweitern, um auf diese Weise mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen und Verspannungen zu haben. Es geht darum, über das Beobachten, Führen und Vertiefen der Atmung schließlich nach Innen zu kommen, tiefen Frieden zu finden und ganz bei sich zu sein, um so gestärkt wieder nach außen gehen zu können.

In einem gemischten Tanzprogramm erleben Sie in der Gemeinschaft Rhythmus, Bewegung und Begegnung aus einem reichhaltigen Repertoire von klassischer bis moderner Musik. Wir tanzen Kreistänze, Rounds, Squares und Blocktänze.

**Kurs-Nr. GP 026**
**Leitung:** Waltraud Knickmann, Ulrike Speit
**Kosten:** 339 €

**MO 12.04.** 15.00 UHR – **FR 16.04.2021** 13.15 UHR

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine Bewegungslehre, eine Methode, zu lernen: Lernen zu lernen. Wie der Säugling sich aufzurichten lernt, wie Kinder sich in der Welt zu orientieren lernen, wie wir gelernt haben, Fahrrad zu fahren, zu schwimmen – mit allen Sinnen!

Aufmerksam lauschend erkennen wir innere Zusammenhänge und erlangen mehr Kontrolle, während sich kleine und langsame Bewegungen zu komplexen Bewegungsfolgen entwickeln. Unmittelbar vermitteln die Sinnesempfindungen, was sich störend oder förderlich auswirkt. So erweitern sich experimentierend, forschend die Möglichkeiten, zu handeln, zu denken, zu fühlen.

Im weitesten Sinn ist Lernen nach Moshe Feldenkrais (1904–1984) das Erwerben neuer Reiz-Reaktion-Schemata, die Aneignung neuer Reaktionen. Moshe Feldenkrais entwickelte eine Fülle von Bewegungslektionen. Die Abläufe sind einfach und komplex. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 027**
**Leitung:** Inga Juchmann
**Kosten:** 309 €



**FR 16.04.** 18.00 UHR – **SO 18.04.2021** 13.15 UHR

## Auf alles das, was da noch kommt… Neu

*Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt*

Auf Distanz gehen, verlangsamen, Nesthocker werden, digitale Begegnungen pflegen… all das haben wir 2020 gut einüben müssen.

Und jetzt: Wie geht es, wie steht es, worauf kommt es uns heute an? Freuen wir uns zunehmend auf das, was alles noch so geht bzw. noch kommt? Gleichzeitig fragen wir uns: Was fehlt und worauf können wir gut verzichten? Was möchten wir neu entdecken?

Mit dem neugierigen Geist eines Anfängers möchten wir an diesem Wochenende aus dem Hier und Jetzt nach vorne denken. Der Kurs betont das Hier und Jetzt durch Impulse, Gespräch, Erleben der Natur rund um St. Bonifatius, Musik und Tanz, Gebet und Gottesdienst.

**Kurs-Nr. GP 022**
**Leitung:** Gabriele Klauke, Silke Otte
**Kosten:** 179 €

**FR 16.04.** 18.00 UHR – **SO 18.04.2021** 13.15 UHR

## Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?! Neu

*Wochenende für jungverheiratete Paare*

Die letzten Dankeskarten sind verschickt, die Flitterwochen waren traumhaft und nun kann der Alltag im Eheleben endlich beginnen – aber wie gestalte ich diesen konkret? Das eine oder andere Paar hat vielleicht vor der Eheschließung ein Ehevorbereitungsseminar besucht. In diesem Seminar soll es nun um das konkrete Erleben des Ehesakramentes im Alltag sowie um die Klärung der nun aufkommenden Fragen im neuen Lebensabschnitt gehen.

An diesem Wochenende haben Sie Zeit für:
- Was hat sich durch die Hochzeit verändert – wie wir uns wahrnehmen, wie wir wahrgenommen werden?
- Wir haben um Gottes Segen bei der Eheschließung gebeten – welche Rolle spielt er jetzt in unserer Ehe?
- Welche Rituale können Ankerpunkte für unsere Beziehung sein?
- Wie gehen wir die Familienplanung und eine christliche Erziehung an?
- Wie können wir die täglichen Aufgaben in der Partnerschaft meistern und trotzdem das „frisch verheiratet"-Gefühl beibehalten?

Methodisch wechseln sich die Übungen in Paararbeit, Kleingruppen- und Plenumsarbeit ab. Zudem ist Zeit für Sie als Paar und für den gemeinsamen Austausch fest eingeplant.

**Kurs-Nr. EF 024**
**Leitung:** Andreas Riedl, Julia Riedl, Dr. Andreas Rohde
**Kosten:** 299 € pro Paar

**FR 16.04.** 18.00 UHR – **SO 18.04.2021** 13.15 UHR

## Gemeinsam auf dem Weg

*Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare*

Gemeinsam auf dem Weg des Lebens, wie den vielen Straßen, Wegen, Gassen des Lebensalltags ist das große Thema aller Paare. Paare, gleich ob junge, ältere oder alte, sind eingeladen zu diesem Wochenende.

Es bietet die Chance zur gemeinsamen Pause im Lebensalltag, öffnete den Raum Gemeinsamkeiten zu erfahren, vielleicht auch Neues im Vertrauten zu entdecken:
- im entschleunigten Wandern,
- im Hören auf sich selbst,
- auf die Partnerin, den Partner,
- auf die Gruppe,
- auf Impulse und Anregungen,
- auf die Natur.

**Kurs-Nr. EF 028**
**Leitung:** Inge Meissner-Krentel, Paul Piepenbreier
**Kosten:** 328 € pro Paar

**SA 17.04.** 10.00 UHR – **SO 18.04.2021** 17.00 UHR

## Bogenschießen verantwortet anleiten

*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Gudrun Schmitz

**MO 19.04.** 15.00 UHR – **FR 23.04.2021** 13.15 UHR

## Der liebe Gott tut nix als fügen

*Oasentage für Frauen*

Wir alle kennen Situationen in unserem Leben, in denen sich ohne unser Zutun einfach alles „gefügt" hat. Mitunter haben wir noch gar nicht nach einer Lösung gesucht, wenn wir von ihr schon gefunden werden.

Da fällt uns völlig unerwartet plötzlich etwas zu, da regeln sich manche Dinge so, dass es genau richtig ist, da gibt es unerwartete Begegnungen. Manche Dinge, Erfahrungen und Menschen warten einfach mitten auf unserem Weg durchs Leben auf uns. Fügung oder einfach nur Glück gehabt?

Wir wollen in dieser Woche den „Fügungen" unseres Lebens nachspüren.

Mit biblischen und anderen Texten, in Zeiten der Stille und mit kreativen Aktionen nähern wir uns ihnen an. Alles wird sich fügen!

**Kurs-Nr. GP 030**
**Leitung:** Gabriele Klauke
**Kosten:** 289 €

**MO 19.04.** 15.00 UHR – **FR 23.04.2021** 13.15 UHR

## Spiritualität im Alltag: „Das von Herzen kommende und uneingeschränkte Kooperieren mit dem Unvermeidlichen" (Anthony de Mello)

So antwortet P. Anthony de Mello SJ (1931 – 1987) auf die Frage, worin das Geheimnis der Ruhe und der Ausgeglichenheit des „Meisters" bestehe. P. de Mello gilt als Brückenbauer zwischen der indischen und der europäischen Spiritualität. Mit Hilfe seiner Kurzgeschichten, mit Bausteinen der indischen Spiritualität und mit Methoden aus der Exerzitienarbeit wird der Blick auf sich selbst, auf die Mitmenschen, die Umwelt und auf Gott spirituell bereichert, geweitet und neu gedeutet werden.

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

**Kurs-Nr. RS 031**
**Leitung:** Harald Klein
**Kosten:** 359 €

**MO 19.04.** 15.00 UHR – **FR 23.04.2021** 13.15 UHR

## Gut reicht völlig!

*Perfektionismus heilen*

Was belastet und überfordert mich? An meiner Arbeitsstelle, im Haushalt, in der Erziehung meiner Kinder? Wo leide ich an andauernder Überforderung oder an mangelnder Wertschätzung der Menschen, die mich umgeben?

Die Folge ist: Körperliche Symptome, Frustration, Panik und Angst. Du fühlst Dich hilflos und ausgelaugt.

Die Ursache liegt nicht selten in Deinem eigenen Perfektionismus, der zum Zwang werden kann. In jedem Lebensbereich willst Du 100 % geben und leisten. Das funktioniert auf die Dauer nicht und macht uns an Leib und Seele krank.

In diesem Kurs erkennst Du die Falle des Perfektionismus bei Dir selbst und lernst Techniken und neue Tools, um aus dem Hamsterrad der Überforderung auszusteigen

Wir arbeiten mit vielen kreativen Methoden, wie Bewegung und Tanz, Ausdrucksmalen, Austausch in Kleingruppen und persönliche Gespräche. Es geht immer darum, Klärung und Kraft zu bekommen und neue Möglichkeiten der Gestaltung des Lebens zu finden, die heilsam und förderlich sind.

**Kurs-Nr. GP 171, AWBG**
**Leitung:** Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt
**Kosten:** 349 €

**MO 26.04.** 15.00 UHR – **FR 30.04.2021** 13.15 UHR

## Immer auf standby!? Achtsam leben

Aus dem gewohnten Alltags- bzw. Berufsrahmen heraustreten und die entstehende Auszeit zum Auftanken nutzen! Wir laden ein, das Konzept der Stressbewältigung durch Achtsamkeit kennenzulernen.

Achtsamkeit bedeutet eine bewusste, absichtslose und bewertungsfreie Haltung im gegenwärtigen Moment. In einer sich immer mehr beschleunigenden Alltags- bzw. Berufswelt – verbunden mit einer ständig wachsenden Flut an Informationen, permanenter Geschäftigkeit und Erreichbarkeit – bietet ein Verankern im gegenwärtigen Augenblick die Chance, Körperempfindungen zu beruhigen und sich über Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Wie lebe ich meinen Alltag? Wie ist mein Umgang mit Zeit? Wie und wann kann ich gestalten? Oder bin ich permanent im Stand-by-Modus? Jederzeit zu reagieren bereit, so dass ich mich im Alltag verliere?

Den Zauber des Alltags wieder entdecken und die eigene Balance stärken durch: Übungen zur Achtsamkeit, Anleitung zu Selbsterfahrung und kreativem Tun, Weisheit und verdichtete Lebenserfahrung aus Literatur und Bibel, Entspannung und Erholung, Stärkung eigener Kompetenzen im Umgang mit Stress, Mottoziele mit dem Zürcher Ressourcen Modell, Zentrierung und Neuausrichtung im Angebot der Erfahrung einer halbtägigen Schweigezeit.

**Kurs-Nr. GP 029, AWBG**
**Leitung:** Christiane Feldmann, Maria Köhne
**Kosten:** 369 €

**MO 26.04.** 15.00 UHR – **FR 30.04.2021** 13.15 UHR

## Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen...

Neu

Vielfältige Anforderungen oder Konflikte haben meist vielschichtige Ursachen und können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Wie kann ich dem begegnen? Wie finde ich eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Welche Ressourcen / Potentiale kann ich entdecken und (neu) entwickeln?

Elemente sind thematische und spirituelle Impulse, kreative Ausdrucksformen, wie z. B. Bogenschießen, systemische ressourcenorientierte Zugänge...

Das Seminar ist ausgerichtet auf das, was wir benötigen, um den Berufs-Alltag zu bewältigen und (neu) zu gestalten.

**Kurs-Nr. GP 032, AWBG**
**Leitung:** Richard Gausling (2 Tage), Alexandra Gehlhaus, Angelika Wolter
**Kosten:** 419 €

**MO 26.04.** 15.00 UHR – **FR 30.04.2021** 13.15 UHR

## Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die gesunde Ernährung nach den 5 Elementen

Neu

Die Übungsreihe „Rückkehr des Frühlings“ aus China dient der Vitalisierung von Körper und Geist, im Besonderen der Vermehrung der Nieren- und urogenitalen Energie, deshalb auch „Verjüngung“ des Qi's genannt.

Innere Reisen (geführte Meditationen) lassen zusammen mit der Übungsreihe die innere Lebens-Quelle wieder sprudeln, so dass Freude und ein „inneres Lächeln“ wach werden. Die gesunde Ernährungsweise nach den 5 Elementen wird in kleinen Schritten erläutert und in schriftlichen Übungen vertieft.

**Kurs-Nr. GP 033**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 336 €

**FR 30.04.** 18.00 UHR – **SO 02.05.2021** 13.15 UHR

## Heute. Jünger. Sein.

*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Sr. M. Gabriele Lüdenbach FCJM, Dr. Andreas Rohde

**FR 30.04.** 18.00 UHR – **SO 02.05.2021** 13.15 UHR

## Mit Persönlichkeit führen

Neu

*Kurs für junge Führungskräfte*

Jeder Mensch führt in Übereinstimmung mit seiner Persönlichkeit. Doch zu wem passt mein bevorzugter Führungsstil und zu wem passt er nicht? Gibt es ein typisches Führungsprofil? Welche Führungsaufgaben fallen mir leicht und welche sind besonders herausfordernd?

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Reflexion der eigenen Persönlichkeit mit Bezug zum Thema Führung:

- Wie verhalte ich mich?
- Was treibt mich an?
- Was kann ich besonders gut?
- Wo liegen meine Entwicklungsfelder?

Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Zugang zum Fragebogen LINC PERSONALITY PROFILER und zu ihrem individuellen, detaillierten Ergebnisbericht.

Zielgruppe: Junge Führungskräfte und die, die es werden möchten.

**Kurs-Nr. GP 035**
**Leitung:** Stephan Daweke
**Kosten:** 199 €

**FR 30.04.** 16.00 UHR – **SO 02.05.2021** 13.15 UHR

## Wenn der Regenbogen weint…

*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

Eine Fort- und Weiterbildung von September 2020 bis Januar 2022

**AWBG**
**Leitung:** Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer



# Mai

**SO 02.05.** 15.00 UHR – **FR 07.05.2021** 13.15 UHR

## Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Es ist bereichernd, dieser Aussage Martin Bubers auf die Spur im eigenen Leben zu kommen – im Wandern die Schöpfung, mir gegeben, wahrzunehmen; im Gehen sich selber näher zu kommen: Dazu können die ignatianischen Wanderexerzitien unterstützend beitragen und wegweisend sein.

Der persönliche Weg wird unterwegs ganz individuell begleitet. Dazu gibt es regelmäßig wiederkehrende Tageselemente:

- persönliche Gebets- und Reflektionszeiten (mehrfach am Tag)
- tägliches Begleitgespräch (während der Wanderungen)
- Schweigen (durchgehend den ganzen Tag: bei Mahlzeiten, beim Gehen etc.)
- Eucharistiefeier

Eingeladen sind erwachsene Frauen und Männer mit Kondition und Ausdauer, die ca. 20 km am Tag wandern können! Wetterfeste Wanderkleidung ist erforderlich.

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

**Kurs-Nr. RS 048**
**Leitung:** Peter Göhlich, Cordula Leidner, Uwe Sommer
**Kosten:** 369 €

**MO 03.05.** 15.00 UHR – **FR 07.05.2021** 13.15 UHR

## BodyGuard – Die Aufforderung, das eigene Leben zu schützen!

*Ein Gesundheitsseminar in der Natur*

Sie belegen die Hauptrolle in Ihrem Leben. Sie sind ein Star, den man schützen muss. Sind Sie sich denn auch ein guter Bodyguard?

Oder ist es an der Zeit, einen Auffrischungskurs als Personenschützer, Schützer der eigenen Person, zu belegen?

Wir unterstützen Sie mit: Grenzen erkennen und setzen, Stimm- und Atemtechnik, Achtsamkeitstraining und Humor, damit Sie die große Bühne des Lebens lange und gesund bespielen können.

1. Etappe: „Mein Körper“ – Die Erntedank Tour
Wieviel Kraft habe ich noch? Wieviel Kraft brauche ich noch? Ich erkenne.

2. Etappe: „Geld oder Leben“ – Die Burn It Tour
Was ist wichtig? Wovon muss ich mich trennen? Ich entscheide.

3. Etappe: „Herz über Kopf“
Wer und was mich stärkt, darf mit auf meine Life Tournee!
Ich bin ganz da für Euch…
…Und für mich!

Da 70 % der Arbeit in der Natur stattfinden, ist die Voraussetzung zur Teilnahme uneingeschränkte Laufmobilität.

**Kurs-Nr. GP 042, AWBG**
**Leitung:** Molly Spitta, Sylke Spitta
**Kosten:** 528 €

**MO 03.05.** 15.00 UHR – **FR 07.05.2021** 13.15 UHR

## Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun …

Neu

Der Lebens-/Berufs-WEG mit all seinen Herausforderungen ist vielschichtig, kräftezehrend und geprägt von Anspannung und Anforderung. Manchmal verliere ich mich… mein eigentliches Lebens-ZIEL.

In der Seminarwoche geht es um Zielklärung und Zielfindung, Innehalten und Fokussieren, Kraft und Energie tanken, Wege zur eigenen Mitte und Konzentration auf das Wesentliche.

Im Wechselspiel von zielgerichteter Anspannung und wohltuender Entspannung gilt es in Verbindung zu sein mit uns selbst.

Elemente sind: ganzheitliche, ressourcenorientierte, systemische Zugänge, thematische und spirituelle Impulse, kreative Ausdrucksformen (u. a. Meditatives Bogenschießen)...

**Kurs-Nr. GP 049, AWBG**
**Leitung:** Thorsten Hörhold, Angelika Wolter
**Kosten:** 399 €

**SA 08.05.** 14.00 UHR – **SO 09.05.2021** 13.15 UHR

## Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern

*(1. Kurseinheit)*

Der Kurs vermittelt einerseits grundlegende Aspekte der Liturgie und spezielle Kenntnisse bezüglich der Wort-Gottes-Feiern und dient andererseits der praktischen Übung in die Leitung dieser Feiern.

Die drei Termine bilden eine Kurseinheit und sind vollständig zu absolvieren.

Verbindliche Anmeldungen zu diesem Kurs sind vom zuständigen Pfarrer rechtzeitig schriftlich an das Erzbischöfliche Generalvikariat, Fachstelle Liturgie, zu richten.

Nähere Informationen finden Sie in der aktuellen Ordnung für den Dienst der Leitung von Wort-Gottes-Feiern im Erzbistum Paderborn im Kirchlichen Amtsblatt 13/2009 (Nr. 155) und 11/2017 (Nr. 115).

***2. Kurseinheit:***
**FR 11.06.** 17.30 UHR – **SO 13.06.2021** 13.15 UHR

***3. Kurseinheit:***
**SA 18.09.** 09.00 UHR – **SO 19.09.2021** 13.15 UHR

**Kurs-Nr. QP 044**
**Leitung:** Silke Otte, Gregor Tuszynski

**MI 12.05.** 15.00 UHR – **FR 14.05.2021** 13.15 UHR

## Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel nichts mit dir anzufangen. (Augustinus Aurelius)

Wir lernen die Grundschritte von Linedance, einer Tanzart, die ohne Partner, dafür aber in der Gruppe, in Reihen (line) bzw. einem Block getanzt wird. Dies kann der Einstieg in ein neues Hobby oder eine Sportart sein, die Koordination, Kondition, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert und uns zu einer neuen Leichtigkeit führen kann.

In Kombination mit Halbtageswanderungen rund um Winterberg durch die schöne Sauerländer Bergwelt spüren wir bewusst – durch spirituelle Impulse im Wechsel mit Schweigezeiten – unserem Leben nach und danken unserem Schöpfer für das, was er uns schenkt.

**Kurs-Nr. GP 058**
**Leitung:** Barbara Wirsing-Kremser
**Kosten:** 199 €

**MI 12.05.** 15.00 UHR – **SO 16.05.2021** 13.15 UHR

## Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren

Wir laden Omas und Opas mit ihren Enkelkindern ein, spannende und erlebnisreiche Tage in der wunderschönen Natur rund um Elkeringhausen zu verbringen.

Gemeinsam spielen, basteln, singen, Geschichten hören, wandern, Gottesdienst feiern, Lagerfeuer mit Stockbrot... diese „Schätze" möchten wir miteinander entdecken, erleben und bewusst genießen. Darüber hinaus soll es auch genügend Zeit für den Austausch der Großeltern untereinander geben.

**Kurs-Nr. GP 046**
**Leitung:** Christel Gondolf, Jutta Gondolf, Beate Hustert
**Kosten:** 299 € Erwachsene; 144 € Kinder



**MI 12.05.** 18.00 UHR – **SO 16.05.2021** 13.15 UHR

## Zurück auf Wolke Sieben – Seminar für erfahrene Paare

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, in der Ihnen der Atem stockte, wenn Sie sich trafen? An das Kribbeln im Bauch? Sie schwebten einige Zentimeter über dem Boden? Zu romantisch. Bodenständig wie Sie sind, wussten Sie immer genau, was Sie aneinander hatten. Doch da ist noch so eine Sehnsucht. Dieser möchten wir in diesen Tagen nachspüren, Zeit für Sinnlichkeit, zum Wiederentdecken in Gesprächen und gemeinsamem Tun.

**Kurs-Nr. EF 047**
**Leitung:** Raphael Jürgens, Heike Menne
**Kosten:** 450 € pro Paar

**MI 12.05.** 15.00 UHR – **SO 16.05.2021** 13.15 UHR

## Resilienz: Hab Sonne im Herzen ...

„Ob's stürmt oder schneit, ob der Himmel voll Wolken, die Erde voll Streit", liegt nicht in unserer persönlichen Macht. Wir können aber entscheiden, wie wir damit umgehen. Wollen wir unser Leben durch die Wolken und den Streit bestimmen lassen oder wollen wir die Sonne in unserem Herzen scheinen lassen? „...dann komme, was mag, das leuchtet voll Licht dir den dunkelsten Tag." Für diese Lebenshaltung gibt es seit einiger Zeit den Begriff Resilienz.

In dem Kurs wollen wir erkunden und ausräumen, was uns hindert, unser Licht auszustrahlen und unsere Resilienz zu leben. Dazu stehen uns effektive komprimierte energetisch-kinesiologische Stehaufmännchen-Methoden (K-e-k-S) zur Verfügung.

**Kurs-Nr. GP 051**
**Leitung:** Gerda Kolf, NN
**Kosten:** 349 €

**FR 14.05.** 18.00 UHR – **SO 16.05.2021** 13.15 UHR

## Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.

*Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2020 – 2021*
*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Maria-Theresia Schneiders, Ronald Thiele

**MO 17.05.** 14.30 UHR – **DO 20.05.2021** 16.00 UHR

## Coaching mit System und Spiritualität

*Weiterbildung zur / zum Coach*
*(geschlossene Gruppe, 6. Kurseinheit)*

**AWBG**
**Leitung:** Esther Dufner, Heinrich Fallner

**MO 17.05.** 15.00 UHR – **FR 21.05.2021** 13.15 UHR

## Ich bin eine von Wir!

Neu

*Mutmachtage für Frauen*

Haben Frauen ein besonderes Talent für das „Wir"? Zahlreiche Frauen-Netzwerke, die der Unterstützung und Stärkung dienen, jahrzehntelange Freundschaften oder öffentliche Aktionen, von Frauen für Frauen initiiert (z. B. Maria 2.0) lassen das vermuten.

Wie jedoch lebe „Ich" das Verhältnis von „Ich" und „Wir" im Großen wie im Kleinen? Was passt, was fehlt, was möchte ich vielleicht auch anders ausbalancieren? Und wo bleibt mein „Ich" in all dem „Wir"?

Diesen Fragen gehen wir nach in Gesprächen im kleinen und großen Kreis, mit Texten, Musik, Tanz und Naturerleben. Dabei kommt die Zeit für das „Ich" nicht zu kurz, damit „WIR" mit neuem Mut zurück in den Alltag gehen können.

**Kurs-Nr. GP 045**
**Leitung:** Gabriele Klauke, Silke Otte
**Kosten:** 349 €

**MO 17.05.** 15.00 UHR – **FR 21.05.2021** 13.15 UHR

## Hurra, wir leben noch! – Was mussten wir nicht alles übersteh'n...!

*Von TrauerLast und LebensLust*

Eingeladen sind Frauen und Männer, die nach einer Zeit belastender Trauer den Blick nach vorne richten wollen. Das Leben neu genießen, wieder Farbe ins Spiel bringen – dazu braucht es Mut, Erlaubnis und Ideen.

Gemeinsam und allein, im Austausch und in Stille, in der freien Natur und in den Räumen von St. Bonifatius versuchen wir auf vielfältige Weise, zunächst der Trauer einen guten Platz zu geben und dann neu ins Leben aufzubrechen.

**Kurs-Nr. TA 052**
**Leitung:** Christiane Feldmann, Karin Storm
**Kosten:** 340 €

**FR 21.05.** 18.00 UHR – **SO 23.05.2021** 13.15 UHR

## Und meine Seele singt

*Das Sing-Wochenende für alle, die mehr wollen*

Gemeinsam durch das Wochenende atmen, singen, gehen. Darin: Chorsätze „für Fortgeschrittene", Singen in close harmony, solistisches Vocal-Coaching.

All das mit Liedern und Gesängen der Kölner Band Ruhama – und am Sonntag singen wir live den Abschluss in der Zeltkirche.

**Kurs-Nr. RS 176**
**Leitung:** Marina Herrmann, Thomas Quast
**Kosten:** 239 €

**FR 21.05.** 18.00 UHR – **MO 24.05.2021** 13.15 UHR

## Auszeit-Wochenende mit Pfeil und Bogen

Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der Du Deine Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrnehmen kannst. Schon mit dem Spannen des Bogens beginnt dies. Die Technik als wieder und wieder ausgeführter Bewegungsablauf führt dazu, dass Du eins wirst mit dem Bogen. Der Flug des Pfeils und das Treffen der Scheibe geben Dir ein direktes Feedback auf die innere wie äußere Haltung.

Du willst:
- Stress und innere Unruhe abbauen?
- Dich entspannen und wieder mehr bei Dir selbst sein?
- Einen achtsamen Umgang mit Dir und anderen leben?
- Die kindliche Neugier in Dir wieder wecken?
- Etwas für Dich Wichtiges in den Blick nehmen?
- Dich mit Pfeil und Bogen intuitiv einem neuen Ziel nähern?

Die innere Achtsamkeit unterstützt Dich dabei und ermöglicht einen Zugang zum Unterbewussten. Du nimmst Dich selbst und Deine Mitte an diesem Wochenende (wieder mehr) in den Blick. Du bekommst Gelegenheit, Dich auf das zu fokussieren, was im gegenwärtigen Augenblick gerade ist, das Hier und Jetzt zu erfassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt.

**Kurs-Nr. GP 053**
**Leitung:** Ute Zumkeller
**Kosten:** 299 €

**MO 24.05.** 15.00 UHR – **FR 28.05.2021** 13.15UHR

## Spirituelles Wandern

Frühling soll mit süßen Blicken
Mich entzücken und berücken,
Sommer mich mit Frucht und Mythen
Reich bewirten, froh umgürten.

Herbst, du sollst mich Haushalt lehren,
Zu entbehren, zu begehren,
Und du Winter lehr mich sterben,
Mich verderben, Frühling erben.
(Clemens v. Brentano)

Spirituelles Wandern:
- mit allen Sinnen wandern
- im Einklang mit der Natur innere und äußere Reichtümer entdecken
- die Vielfalt des Sauerlands mit seinen Bergen und Tälern erspüren, dabei auch das Sterben der Fichten und Artenvielfalt bedenken
- sich durch spirituelle Impulse zum Nachdenken und Nachsinnen anregen lassen
- den Blick weiten zu Grundfragen des Lebens
- die Gemeinschaft als Möglichkeit der Begegnung und des Gedanken Austauschs erleben

Tägliches Kursangebot: Ca. fünf Stunden stressfreies Wandern (10 – 15 km), spirituelle Impulse unterwegs, Zeit für Gespräche und / oder Stille

Abendprogramm: Gespräch, Geschichten, Gedichte, biblische Texte und Filme, gemütliches Beisammensein

**Kurs-Nr. RS 054**
**Leitung:** Elisabeth Hoffmann-Weber, Heinrich Weber
**Kosten:** 359 €

**MO 24.05.** 15.00 UHR – **FR 28.05.2021** 13.15 UHR

## Achtsamkeit und Meditative Eutonie

*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart" – Meister Eckhart*

Wie kann ich meinen persönlichen und beruflichen Alltag achtsamer und erfüllter gestalten? In diesem Seminar lernen Sie Übungen aus der Eutonie, einer ganzheitlichen Körperschulung, kennen. Dadurch entsteht ein guter „Eu-Tonus" in Muskulatur und Gelenken, Leib und Seele können sich wieder neu ordnen.

Verschiedene Elemente zum Achtsamkeitstraining finden nachmittags draußen in der Natur statt.

Die Übungen können Sie zu Hause leicht in den Alltag integrieren. Ruhe und Stille, aber auch Bewegung in der Natur, stärken und erneuern die eigenen Lebenskräfte. Sie können so achtsamer werden für sich selbst, ihre Mitmenschen und die Umwelt.

Kurselemente sind:
- Übungen aus der Eutonie im Liegen, Sitzen, Gehen und Stehen
- Sitzen in der Stille
- Klangschalenarbeit
- Achtsamkeitsübungen in der Natur – „Waldbaden"
- Bewegungsimpulse zum Tageseinstieg

**Kurs-Nr. GP 055, AWBG**
**Leitung:** Doris Brüggemann-Watzek, Andreas Watzek
**Kosten:** 429 €

**MO 24.05.** 15.00 UHR – **FR 28.05.2021** 13.15 UHR

## Lebenslandschaften

*Schreiben für Wortreisende*

In der blühenden Frühlingslandschaft des Sauerlandes laden wir herzlich zu einer Schreibwoche ein, in der wir unsere persönlichen Lebenslandschaften betrachten, Spuren suchen und neue (Schreib-)Wege ausprobieren. Sowohl in der Stille des Seminarraumes, als auch in der Umgebung des Bonifatiushauses werden wir, angeregt durch vielfältige Impulse, schreiben und so uns selbst und dem, was uns umgibt, näher kommen.

Nehmen Sie sich Zeit und Raum für die Begegnung mit Ihren Worten und mit Menschen, die sich auch schreibend auf die Suche nach sich selbst machen.

**Kurs-Nr. GP 056**
**Leitung:** Dorothee Anton
**Kosten:** 359 €

**MO 31.05.** 15.00 UHR – **FR 04.06.2021** 13.15 UHR

## Fit und gelassen leben

Neu

*Balance halten in stürmischen Zeiten*

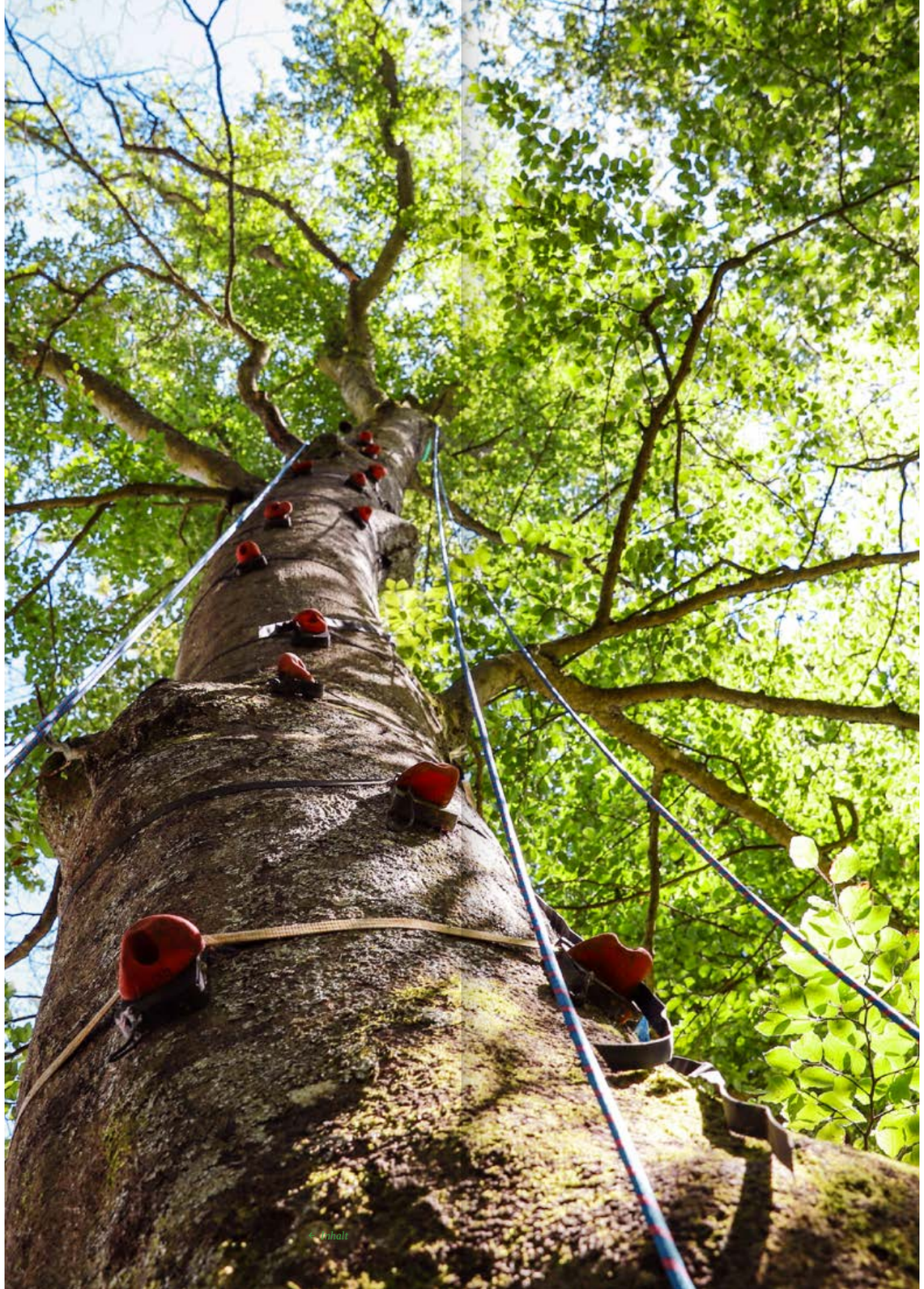
Gesundheit bedeutet innere Harmonie, Vitalität und Lebensfreude. Die tragenden Säulen der Gesundheit sind Bewegung, Entspannung, Ernährung, Körperintelligenz sowie Einklang mit der Umwelt und der Natur. Lebensbalance ist wichtig, um leistungsfähig und kreativ zu bleiben.

Laufen und Entspannungstechniken sind eine ideale Kombination, um unseren Körper wirkungsvoll zu entspannen und um Stress abzubauen. Durch sanften, langsamen Ausdauerlauf (etwas schneller als gehen) und verschiedenen Entspannungstechniken können wir die inneren Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und das persönliche Energiepotential erhöhen. Jede und jeder kann aktiv etwas für ihre und seine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden tun, um zufrieden, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Selbstfürsorge ist die beste Investition, um Entspannung und Gelassenheit in den (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Inhalte des Kurses:
- Stressprävention
- Work-Life-Balance
- eigene Stressfaktoren erkennen
- Einführung in die Lauftherapie (für Laufanfänger)
- verschiedene Entspannungstechniken
- Körperwahrnehmung schulen
- Selbstfürsorge

**Kurs-Nr. GP 059, AWBG**
**Leitung:** Lisa Schulte, Uwe Sommer
**Kosten:** 379 €





↑ Inhalt

# Juni

**FR 04.06.** 18.00 UHR – **SO 06.06.2021** 13.15 UHR
## Mann! Vater!
*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer zu den eigenen Lebensspuren (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Ronald Thiele, NN

**FR 04.06.** 18.00 UHR – **SO 06.06.2021** 13.15 UHR
## Zeit für uns – über die Gruppe zu uns kommen

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßen sie auf Phasen von Übergängen, in denen eine Neuorientierung ansteht. Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar, wie z. B. der Beginn der Familienphase, der Auszug der Kinder oder der Eintritt in den Ruhestand. Andere treffen unvorbereitet ein, z. B. eine bedrohliche Erkrankung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.

So stellen Paare im Alltag immer wieder fest, dass nur „zusammenzuhalten" nicht ausreicht, und es gibt den tiefen Wunsch, auf Dauer in einer möglichst lebendigen Liebesbeziehung zu leben. Damit dies gelingen kann, braucht das Miteinander Pflege und die Beziehung immer wieder neue Belebung.

In diesem Paarseminar haben Sie die Gelegenheit:
- sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft
- das Gespräch miteinander (neu) zu entdecken
- den bisher beschrittenen gemeinsamen Weg anzuschauen und zu würdigen
- konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- Ideen für neue Gemeinsamkeiten zu entwickeln
- die gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen

Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvolle Landschaft, in der St. Bonifatius liegt, werden Sie in diesem Prozess unterstützen. Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräche in und vor der Gruppe ab.

Kurs in Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn.

**Kurs-Nr. EF 106**
**Leitung:** Markus Ehrhardt, Susanne Kranig
**Kosten:** 328 € pro Paar

**MO 07.06.** 18.00 UHR – **DI 08.06.2021** 17.00 UHR

## Vorbereitungstreffen zum 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023

*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023*

Bei diesem Treffen können Interessierte die Trauerfortbildung, das Leitungsteam, mögliche andere Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sowie exemplarisch auch die Arbeitsweise kennenlernen. Interessierte können die eigene Motivation zur Teilnahme überprüfen und erhalten Entscheidungshilfen für eine mögliche Teilnahme an dieser Fortbildung.

Weitere Informationen siehe Seite 84.

Gern senden wir Ihnen eine ausführliche Kursbeschreibung zu.

**Kurs-Nr. QP 061**
**Leitung:** Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer
**Kosten:** 154 €

**MO 07.06.** 15.00 UHR – **FR 11.06.2021** 13.15 UHR

## Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung

*Aufbaukurs 1*

Achtsam im Zusammenspiel der Gesprächspartner, Aufmerksamkeit auf Ihr Erleben, sensibel für verbale und nonverbale Signale Ihres Gegenübers. Im intensiven Training verschiedenster Gesprächstechniken werden Impulse und Interventionen entwickelt für stärkende Begegnungen. Wir arbeiten mit Geist und Körper. Die Kenntnisse eines Grundkurses werden aufgefrischt, Erfahrungen der Praxis reflektiert.

**Kurs-Nr. QP 066, AWBG**
**Leitung:** Britta Jeserich, Heike Menne
**Kosten:** 359 €

**DI 08.06.** 18.00 UHR – **FR 11.06.2021** 14.00 UHR

## 10. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2019 – 2021

*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2019 bis Juni 2021 (geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)*

**AWBG**
**Leitung:** Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer

**MI 09.06.** 18.00 UHR – **FR 11.06.2021** 09.30 UHR

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

**Kurs-Nr. RS 071**
**Leitung:** Christel Puff
**Kosten:** 134€



**FR 11.06.** 17.30 UHR – **SO 13.06.2021** 13.15 UHR

## Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern

*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Silke Otte, Gregor Tuszynski

**FR 11.06.** 18.00 UHR – **SO 13.06.2021** 13.15 UHR

## HBDI: Verfahren zur Selbstanalyse

Neu

Was hat ein Geschirrspüler mit persönlichen Denkpräferenzen zu tun? Warum beeinflussen die Farben blau, grün, rot oder gelb mein Denken über andere? Wie helfen mir die Buchstaben A, B, C und D dabei, meine blinde Seite zu verstehen?

Wer es wagt, darüber nachzudenken, wird merken: Das bin ICH und es ist großartig, das zu wissen! Mit der HBDI-Methode des präferenziellen Denkens lässt sich das herausfinden.

Der Ablauf im Einzelnen:
- Jeder Teilnehmende erhält im Vorfeld per Email einen Fragebogen mit 120 Fragen. Dieser Bogen wird online ausgefüllt (Datenschutz ist gewährleistet).
- Der Fragebogen wird dann ausgewertet und personenbezogen grafisch und tabellarisch dargestellt (darum bitten wir um frühzeitige Anmeldung).
- An dem Kurswochenende erhält jeder Teilnehmende das Ergebnis der Auswertung und entscheidet selbst, mit wem er die gewonnen Ergebnisse teilen möchte.

**Kurs-Nr. GP 089**
**Leitung:** Mike Bull
**Kosten:** 319 €

**MO 14.06.** 15.00 UHR – **FR 18.06.2021** 13.15 UHR

## Ich hab so viel am Hut

*Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten*

Sich überfordert fühlen, an die eigenen Grenzen stoßen – wer kennt das nicht? Im Berufsleben genauso wie im persönlichen Bereich werden wir alle mit unterschiedlichen Belastungen konfrontiert. Gehen wir dabei achtsam mit uns selbst um, kann aus diesem „Stress“ sogar positive Kraft entstehen. Ganz anders, wenn wir immer wieder die Grenzen unserer Belastbarkeit überschreiten. Burnout heißt die Krankheit unserer Zeit. Wieso aber fällt es uns so schwer, uns sicher abzugrenzen und einmal „nein“ zu sagen? Und wer bin ich selbst eigentlich noch zwischen all dem was mich antreibt?

Mit den Methoden des kreativen Schreibens machen wir uns auf die Suche nach Antworten. Übungen aus dem Stressmanagement lassen Freiräume entstehen und die eigenen Grenzen wieder wahrnehmen. Body Scan, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training werden erlernt und schenken Gelassenheit für den (Berufs-)Alltag.

Thematische Schwerpunkte des Seminars:
- Tag 1: Bestimmung des eigenen Standortes – Wo bin ich und wo will ich hin?
- Tag 2: Stressmanagement – Umgang mit Belastungen
- Tag 3: Grenzen als Schutz und Hindernis
- Tag 4: Tag der Achtsamkeit
- Tag 5: Transfer in den Alltag

**Kurs-Nr. GP 072, AWBG**
**Leitung:** Christiane Sommer
**Kosten:** 349 €

**MO 14.06.** 15.00 UHR – **FR 18.06.2021** 13.15 UHR

## Das „Spiel der 5 Tiere“ und Kurzform im Yangstil

Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel sind Bewegungen aus der WUQINXI-Form, dem Spiel der 5 Tiere. Diese werden Schritt für Schritt aufbauend erarbeitet. Sie helfen, die immer wechselnden Stimmungen und Gefühle zu harmonisieren und ein Leben in der Mitte anzustreben, wodurch wir gelassener werden.

Mit dem ruhigen Tai Chi im Yangstil (Kurzform) am Nachmittag tauchen wir ein in Bewegungsmeditation.

Austausch in Kleingruppen, Reflexion und eine kraftvolle Gruppendynamik können entstehen. Die Meridianpunkt-Selbstmassage und Gespräche runden den Übungstag ab.

**Kurs-Nr. GP 073**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 336 €

**FR 18.06.** 16.00 UHR – **SO 20.06.2021** 13.15 UHR

## Wenn der Regenbogen weint…

*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*

Eine Fort- und Weiterbildung von September 2020 bis Januar 2022

**AWBG**
**Leitung:** Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer

**FR 18.06.** 18.00 UHR – **SO 20.06.2021** 13.15 UHR

## Heute. Jünger. Sein.

*Wie ich als Christ leben und glauben kann (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Sr. M. Gabriele Lüdenbach FCJM, Dr. Andreas Rohde

**MO 21.06.** 15.00 UHR – **MI 23.06.2021** 13.15 UHR

## Humortraining und Clownesker Workshop

Neu

Komisch sein, ist die schönste Sache der Welt! Die innere rote Nase aufzusetzen, verändert den Blick auf die Welt – den eigenen und den der anderen. Sie erlaubt Überraschungen und spielerische Experimente, um mit den Widrigkeiten des Alltags klar zu kommen. Mit dieser Unbeschwertheit und dem clownesken Schalk kann der eigene Humor als natürliche Ressource genutzt werden.

In diesem Seminar gehen wir auf Entdeckungsreise zu den eigenen Humorressourcen, wir erproben verschiedene Zugänge, unsere „inneren Clowns“ zu entdecken und damit in Kontakt mit uns selbst und anderen zu kommen. Dieses Humortraining richtet sich an all diejenigen, die den Missgeschicken des Alltages mit heiterer Gelassenheit begegnen wollen, sehr hilfreich für Tätige in sozialen Einrichtungen.

Mitzubringen sind: Warme Socken, lockere Kleidung, Lust am Experimentieren

**Kurs-Nr. GP 074**
**Leitung:** Gabi Lüttig
**Kosten:** 199 €

**MO 21.06.** 18.00 UHR – **MI 23.06.2021** 09.30 UHR

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

**Kurs-Nr. RS 075**
**Leitung:** Christel Puff
**Kosten:** 134 €



**FR 25.06.** 17.00 UHR – **SA 26.06.2021** 17.00 UHR

## Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Barbara Bogedain, Michael Bogedain, Heinz-Georg Büker, Barbara Schirm

**FR 25.06.** 18.00 UHR – **SO 27.06.2021** 13.15 UHR

## Mit Feuer im Bauch…

*Eine persönliche Entdeckungsreise für Männer (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*

**Leitung:** Martin Gadermann, André Remmert-Klinken, Ronald Thiele

**MO 28.06.** 15.00 UHR – **FR 02.07.2021** 13.15 UHR

## Wer innehält, erhält von innen Halt

*Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?*

Um sich gesund zu erhalten, braucht es Selbstfürsorge. Wenn Sie sich Zeit zum Innehalten gönnen, können Sie innere Signale wieder wahrnehmen und den eigenen Erfahrungen wieder vertrauen. Sie lernen, Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen zu verbinden. Dafür nutzen Sie als Wissensquellen Verstand, Gefühl und Körper.

Ein Angebot für Menschen, die in ihren beruflichen Tätigkeiten stark gefordert sind und mit ihren Kräften besser umgehen wollen.

**Kurs-Nr. GP 078, AWBG**
**Leitung:** Imma Schäfer-Brüne, Christine Scharlau
**Kosten:** 399 €

**MO 28.06.** 15.00 UHR – **FR 02.07.2021** 13.15 UHR

## Körpererwachen

*Die Bibliothek des Körperwissens nutzen – mit beiden Beinen im Leben stehen*

Kopf, Herz und Bauch – alles möchte gehört werden! Wie kann ich den Signalen meines Körpers Gehör schenken? Den inneren Kompass schulen? Muss ich Entscheidungen im privaten und beruflichen Alltag fällen, habe ich andere Spielräume, Möglichkeiten und Alternativen kreativ zu entwickeln, wenn ich mein Körperwissen mit einbeziehe?

In dieser Woche lerne ich verschiedene Methoden kennen, um den Zugang zum Körperempfinden neu zu öffnen, zu schulen und zu differenzieren. Im Erfahren der Körpersignale lerne ich mich umfassender kennen und die Körpersprache meines Gegenübers besser zu lesen.

Aus den vielfältigen Methoden werden angeboten: Qi Gong, Feldenkrais, Bioenergetik, Atemarbeit nach Middendorf, Freier Ausdruckstanz, Körperbild erstellen (nach Anna Halprin), Körper- und Raumanker (NLP / Gestalttherapie)

**Kurs-Nr. GP 076**
**Leitung:** Gisela Aengenheyster, Andrea Müllers
**Kosten:** 349 €

**MO 28.06.** 15.00 UHR – **FR 02.07.2021** 13.15 UHR

## Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?

Der Kurs bietet Gelegenheit, unterschiedliche Gebetsweisen kennenzulernen für das persönliche Beten im Alltag. Ebenso ist er geeignet als Hinführung zu ignatianischen Exerzitien.

Elemente des Kurses:
- Einüben in Stille und Hörendes-Dasein
- Einüben verschiedener ignatianischer Gebets- und Meditationsweisen
- Hinweise zur Person und Spiritualität des heiligen Ignatius von Loyola
- einfache Körperübungen als Hilfe zum Wahrnehmen und Spüren
- Austausch in der Gruppe
- auf Wunsch Einzelgespräche und
- Eucharistiefeier

Die Teilnehmenden erfahren sich in den verschiedenen Gebetsweisen und können die für sie passende Weise entdecken.

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

**Kurs-Nr. RS 111**
**Leitung:** Sr. M. Rita Niehaus, Roberto Piani
**Kosten:** 329 € Erwachsene; 199 € Studierende

© Innah

# Juli

**FR 02.07.** 18.00 UHR – **SO 04.07.2021** 13.15 UHR

## Schenk dir Flügel!

Neu

*Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen*

Wir lernen die „bewegte Sieben“ kennen, eine mit speziellen Worten verknüpfte Bewegungsfolge. Sie führt uns zu unseren inneren und äußeren Quellen und hilft uns, aus uns selbst heraus zu wachsen. Dabei werden innere Ressourcen gestärkt und Stress abgebaut. Wir finden neue Lebensfreude und einen positiven Blick auf uns selbst und unsere Mitmenschen.

Die „bewegte Sieben“ ist überall einsetzbar: allein und in der Familie, Gruppe, Organisation, Gemeinde oder einer „bewegten Pause“.

Seminarinhalte:

- Vorstellung und Einübung der „bewegten Sieben“.
- Die drei „Schalen“ eines erfüllten Lebens.
- Die Schatzkarte unseres Lebens entdecken.

**Kurs-Nr. GP 082**
**Leitung:** Angelika Haak, Rainer Haak
**Kosten:** 249 €

**FR 02.07.** 18.00 UHR – **SO 04.07.2021** 13.15 UHR

## Shakespeare ist tot – Ich lebe!

Neu

*Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer*

Wir arbeiten mit zwei Theater-Formen: Dem „Playback-Theater“ (hat nichts mit Singen oder Spracheinspielung zu tun!) und dem „Theater-Direkt“. In beiden Theater-Formen kommen das Stück und die Spieler aus der versammelten Theatergruppe. Publikum, Schauspieler und Stück generieren sich aus dem Pool an Lebensgeschichten, Anekdoten und schrägen Einfällen der Gruppe.

Das, was entsteht, entspringt der Farbenpalette des Lebens: Von witzig bis anrührend, von dramatisch bis irrsinnig, von lächerlich bis tief bewegt. Alles darf sein.

„Es funktioniert, ganz gleich, über wieviel Können die Schauspieler verfügen. Notwendig sind vor allem Respekt vor dem Anderen, Einfühlungsvermögen und Freude am Spiel.“ So beschreibt es eine Mitbegründerin des Playback-Theaters.

Was wird gemacht?

- Wir lassen uns aufeinander ein und kommen miteinander ins Spiel.
- Wir lernen beide Formen kennen und spielen und experimentieren mit ihnen.
- Wir spielen uns gegenseitig was vor und besprechen das.
- Wir nehmen uns Zeit zum Ausprobieren und Proben.
- Wir machen Spiele aus dem Spontan-Theater.
- Wir schauspielern und lachen.

**Kurs-Nr. GP 083**
**Leitung:** Hartmut Lengenfeld
**Kosten:** 179 €

**FR 02.07.** 18.00 UHR – **SO 04.07.2021** 13.15 UHR

## Die Liebeswerkstatt

*Ein Wartungswochenende für Paare*

Mit dem Auto müssen wir alle zwei Jahre zum TÜV, um es auf seine Tauglichkeit und Verkehrssicherheit zu überprüfen. Dazu werden Mängel behoben, werden Öl, Kühlwasser und Scheibenklar nachgefüllt, damit dann das begehrte Siegel auf das Nummernschild geklebt werden kann.

Partnerschaften haben keine so regelmäßigen Wartungstermine, obwohl sie durch den beruflichen Alltag oder die Elternrolle oft stark von Verschleiß bedroht sind. Dieses Wochenende bietet Paaren viel Zeit, um Zweisamkeit zu erleben und beginnenden Abnutzungserscheinungen an ihrer Beziehung entgegenzuwirken.

Der Kurs bietet Anregungen zu verschiedenen Themen der Partnerschaft, die zu zweit weiter vertieft werden können. Wie die Zugabe von Öl und Pflegemittel beim Auto, dienen an diesem Wochenende Kurzvorträge, vielfältige Übungen mit unterschiedlichen Materialen, Austausch in der Gruppe und vor allem viel Zeit zu zweit dazu, dass der Liebesmotor auch im Alltag wieder rund läuft.

Kurs in Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn.

**Kurs-Nr. EF 084**
**Leitung:** Anke Kenter, Manuel Kenter
**Kosten:** 328 € pro Paar

**SO 04.07.** 17.00 UHR – **SO 11.07.2021** 13.15 UHR

## Behütet und beschützt… – Daniel in der Löwengrube

*Familienseminar in den Sommerferien*

Wieder einmal nehmen wir in diesem musikalisch geprägten Familien-Sommerferienseminar eine Erzählung aus der Bibel ganz besonders unter die Lupe. Es geht um Daniel!

Daniel – wohnt der nicht bei uns in der Nachbarschaft? Daniel – ist das nicht Einer aus der Schulklasse? Daniel – ist das nicht der Junge aus der Löwengrube?

Ja richtig – diese uralte biblische Geschichte von Daniel ist – sage und schreibe – schon 500 Jahre v. Chr. erzählt worden…

Der Held der Erzählung – Daniel – ist ein junger Mann. Sein Glaube ist so stark und unerschütterlich, dass er sogar eine angstvolle Nacht in der Löwengrube eines Königspalastes übersteht, ohne Schaden zu nehmen. Daniel fühlt sich so sehr von Gott behütet und beschützt, dass er keine Angst hat, in einer Welt, in der der Glaube keine große Rolle spielt – ja sogar bestraft wird, von Gott zu erzählen.

Eine solche Erkenntnis wirft auch für uns heute Fragen auf: Wie können wir in unserer Welt, in der der Glaube auch keine große Rolle mehr spielt, von Gott sprechen und seiner Botschaft Aufmerksamkeit verleihen bzw. schenken?

In dieser Sommerferienwoche begeistern wir uns gegenseitig neu für unseren Glauben und werden nicht müde, von Gottes Freundschaft zu uns Menschen zu erzählen.

Kurs in Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn e.V.

**Anmeldungen**:
Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn
Kilianstraße 26
33098 Paderborn
Telefon: 05251 8795205
E-Mail: info@familienbund-paderborn.de
www.familienbund-paderborn.de

**Kurs-Nr. J 70 WIRE 031**
**Leitung:** Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team
**Kosten:** 270 € Erwachsene; 120 € Kinder ab 2 Jahre
**Gebühr:** 45 € je Familie

**MO 05.07.** 15.00 UHR – **FR 09.07.2021** 13.15 UHR

## Losgehen, um bei sich anzukommen

*Wandercoaching*

Nur wer in Bewegung kommt, kann etwas bewegen in seinem Leben und Starre und Stagnation verlassen. Gemeinsam wollen wir aufbrechen und uns auf neue Wege einlassen. Umgeben von Natur und Schöpfung wollen wir schrittweise unserem Inneren nahe kommen und Tiefe erfahren, um wieder mehr Bewusstheit ins Leben zu bringen. In Ruhe wollen wir dem nachspüren, was innerlich bewegt und erste Schritte in die Neuausrichtung gehen. Wichtige Voraussetzung für Veränderung ist die Bereitschaft, hinzuschauen und mit seinen Lebensthemen zu arbeiten.

Wer mit allen Sinnen wahrnimmt und seinen Weg achtsam und beschaulich geht, kann auch die kleinen Wunder am Wegesrand und im Leben erkennen. Willkommen ist jeder, der seinen Alltag entschleunigen möchte und Eigenverantwortung für seine inneren Prozesse übernimmt.



Geführte Wanderungen von vier bis sieben Kilometer Länge pro Tag unterstützen diesen Prozess.

Inhalte des Kurses:
- Selbstwahrnehmung
- eigene Muster erkennen
- Standortanalyse
- Neuausrichtung
- Zielarbeit
- Ressourcenarbeit
- neue Blickwinkel einnehmen

**Kurs-Nr. GP 085**
**Leitung:** Lisa Schulte, Uwe Sommer
**Kosten:** 379 €

**FR 09.07.** 18.00 UHR – **SO 11.07.2021** 13.15 UHR

## Augen auf! Trau dich – Ungewohnt sehen!

Neu

*Ein Fotoworkshop für Frauen*

Frauen, die Freude an der Fotografie haben, neugierig sind auf ungewohnte Perspektiven und anhand ihrer Bildern von sich selber und von besonderen Augen-Blicken erzählen möchten, laden wir zu diesem Kurs herzlich ein.

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach kreativen Fotoideen, dem entscheidenden Moment und gut gewählten Bildausschnitten. Mit Lust auf andere Sichtweisen und Interesse daran, die Funktionen der Kamera mit spielerischer Leichtigkeit zu entdecken – so wollen wir in die spannende Welt der Fotografie und somit in die Wirkungsweise von Bildern einzutauchen. Auch einen Abstecher in die abstrakte Fotografie können wir bei Interesse unternehmen. Anfängerinnen sind besonders willkommen, denn die Technik soll nicht im Vordergrund stehen.

Kreativ fotografieren mit einem achtsamen Blick auf die Schöpfung, Fotobesprechungen und spirituelle Impulse morgens und abends bilden den Rahmen für dieses Wochenende.

**Kurs-Nr. GP 086**
**Leitung:** Brigitte Frings, Monika Mann-Kirwan
**Kosten:** 199 €

**MO 12.07.** 15.00 UHR – **FR 16.07.2021** 13.15 UHR

## Mach langsam, wenn Du es eilig hast.

*Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer*

Zu dieser Woche sind alle eingeladen, die beim Wandern rund um Elkeringhausen die wunderbare Landschaft des Sauerlandes mit seinen Bergen und Tälern genießen wollen. Die Erfahrung zeigt, dass für Ungeübte sowohl vormittags als auch nachmittags Wanderungen mit einer Länge von vier bis sieben Kilometer möglich sind. Wanderzeit und Wegstrecken werden und mit den Teilnehmenden vereinbart.

Spirituelle Impulse am Morgen, am Abend und am Wegesrand bilden den roten Faden durch diese Tage und möchten anregen, das eigene Leben und auch das persönliche Tempo in den verschiedenen Dimensionen in den Blick zu nehmen.

Das Gespräch in der Gruppe dient dem Austausch, der Reflektion und der Verabredung des Miteinanders auf den Wegen.

**Kurs-Nr. RS 081**
**Leitung:** Marianne Arenhövel, Silke Otte
**Kosten:** 309 €

**DO 15.07.** 15.00 UHR – **MO 19.07.2021** 13.15 UHR

## Das Eigentliche ist unsichtbar

*Tanzzyklus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry, Choreographie Nanni Kloke*

Die Erzählung des kleinen Prinzen mit Zeichnungen des Autors ist immer wieder eine berührende und bewegende Geschichte, eine Geschichte, die die Freundschaft und Menschlichkeit zum Thema macht.

Auf den Stationen seiner Reise und den vielen unterschiedlichen Begegnungen erfährt der kleine Prinz immer wieder Menschen, die mit sich selbst beschäftigt sind und die unsichtbaren – aber wichtigen Dinge – verdrängen.

Nanni Kloke hat einen wunderschönen Zyklus von Tänzen choreographiert, Tänze, die „unser inneres Kind“ ansprechen, die Freundschaft zu sich selbst und zur Natur bekennen und die Wüsten im eigenen Lebenslauf benennen.

Du bist herzlich eingeladen.

**Kurs-Nr. RS 057**
**Leitung:** Elisabeth Levenig-Erkens
**Kosten:** 329 €

**FR 16.07.** 15.00 UHR – **SO 18.07.2021** 13.15 UHR

## Bogenschießen für Männer

*Zentrieren – Ausrichten – Loslassen*

Mit Pfeil und traditionellem Langbogen den Stress des Alltags hinter sich lassen; die eigene Mitte finden, sich zentrieren und auf neue Ziele ausrichten; Anspannung und Loslassen in einem unmittelbaren Zusammenhang erleben und spirituell deuten; die Möglichkeit haben, verloren geglaubte archaische Gefühle wieder zu entdecken – dazu werden wir auf dem Gelände von St. Bonifatius auf Scheiben schießen und einen Tag im 3D Bogen-Parcours im Briloner Wald verbringen.

Dementsprechend sind wetterfeste eng anliegende Outdoorkleidung, ein Rucksack für die Tagesverpflegung sowie festes, wasserdichtes und stabiles Schuhwerk sehr zu empfehlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt.

**Kurs-Nr. PM 098**
**Leitung:** Thomas Mehr, Markus Schmiegel
**Kosten:** 209 €

**MO 19.07.** 15.00 UHR – **FR 23.07.2021** 13.15 UHR

## Mit dem Enneagramm besser in Beziehung sein

*Aufbaukurs Enneagramm*

Eine Tiefendimension des Enneagramms sind die jeweils drei Subtypen pro Muster. Diese 27 Subtypen sind eine weitere Hilfe bei der Typfindung. Sie gewähren tiefe Einblicke in unsere spezifische Interaktions-, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit. Wir erkennen, welche Art von Beziehung wir zu uns selbst und mit anderen pflegen.

Wahrnehmungsübungen und der Austausch in Kleingruppen führen zu einem besseren Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen in stressigen und auch entspannten Situationen.

**Kurs-Nr. GP 993**
**Leitung:** Stefanie Konjetzky, Marion Krenz, Ina-M. Wenner
**Kosten:** 359 €

**MO 19.07.** 15.00 UHR – **FR 23.07.2021** 13.15 UHR

## Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft

Yoga heißt sich verbinden. In den morgendlichen Hatha-Yogaeinheiten beobachten Sie das Zusammenspiel von Atem und Körper und nehmen wahr, was Ihnen gut tut. Tagsüber erkunden Sie die schöne Natur mit Wanderungen, die für jedes Alter geeignet sind. Meditationen und einfühlsame Yogasequenzen am Abend führen Sie zu Ihrem Herz und bringen Sie in die innere Stille. In diesen Tagen entdecken Sie Ihre innere Kraftquelle, um das Leben in Leichtigkeit und Freude zu gestalten.

**Kurs-Nr. GP 090**
**Leitung:** Ulrike Speit
**Kosten:** 309 €

**FR 23.07.** 18.00 UHR – **SO 25.07.2021** 13.15 UHR

## Schatzkiste Leben

Wir wollen einen Blick in die Schatzkiste unseres bisherigen Lebens werfen, was sie an Schätzen in Form von Fähigkeiten, Unterstützern und schönen Erinnerungen für uns bereithält.

Welche Schätze sind dort in Vergessenheit geraten, die wir heute gut gebrauchen könnten, um ressourcenvoll unseren Alltag auszugleichen und uns etwas Gutes zu tun? Wer oder was hindert daran, diese Schätze zu leben? Wo ist der Schlüssel zum Schatz?



Das Wochenende gibt einen Ein- und Ausblick, wie wir – mit leicht erlernbaren Methoden und mit allen Sinnen – diese Schätze wieder „ausgraben“, unser Potential neu entdecken und entfalten können.

**Kurs-Nr. GP 091**
**Leitung:** Claudia Stenner
**Kosten:** 179 €

**FR 23.07.** 18.00 UHR – **SO 25.07.2021** 13.15 UHR

## Psalmen – „Nachtherbergen für die Wegwunden“ (Nelly Sachs)

Die Psalmen – das ist der große Gebetsschatz in der jüdischen und christlichen Tradition. In ihnen kommen Erfahrungen der Menschen mit dem Leben zu Wort – und werden in eine Beziehung zu Gott gestellt. Diesen Erfahrungen wollen wir nachspüren und auf das eigene Leben übertragen.

**Kurs-Nr. RS 092**
**Leitung:** Andrea Schwarz
**Kosten:** 209 €

**FR 23.07.** 15.00 UHR – **SO 25.07.2021** 13.15 UHR

## Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen

„Nur wenn sich kein Gedanke zwischen Dir und dem Ziel befindet, hast Du die Möglichkeit, zu treffen.“ (P. Hummel) Den Kopf frei kriegen. Den Geist zur Ruhe bringen. Sich (kon-)zentrieren und ausrichten – um so neu fähig zu werden, den Herausforderungen des Lebens zielgerichtet begegnen zu können.

Im Zusammenspiel von Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen üben wir uns in der Kunst, im Hier und Jetzt zu leben. Dabei nähern wir uns der Erfahrung, was es bedeutet, zu treffen ohne zu zielen und zielgerichtet zu handeln, ohne zu kämpfen. Die Möglichkeit zum Austausch über das Erfahrene sowie der Transfer auf den Alltag runden dieses Wochenende ab.

Erfahrungen mit dem Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen oder Meditation sind nicht erforderlich. Für die genannten Bereiche gibt es entsprechende Einführungen. Der Kurs findet überwiegend im Freien statt. Zum Kurs gehört auch der Besuch in einem Bogenparcours. Dementsprechend sind wetterfeste eng anliegende Outdoorkleidung, ein Rucksack für die Tagesverpflegung sowie festes, wasserdichtes und stabiles Schuhwerk sehr zu empfehlen.

**Kurs-Nr. GP 093**
**Leitung:** Thomas Mehr, Janine Mehr-Martin
**Kosten:** 209 €

**MO 26.07.** 15.00 UHR – **FR 30.07.2021** 13.15 UHR

## Herzwärts

*Oasentage für Frauen*

Unser Herz: Kein anderes menschliches Organ hat für uns eine derart komplexe Bedeutung, die über die körperliche Funktion weit hinausgeht. Das Herz ist der Sitz der Gefühle, wir entscheiden mit dem Herzen, wir lassen das Herz sprechen und sind von Herzen fröhlich oder auch traurig.

Sobald wir einmal all das beiseitelassen, was „man tut“, was „vernünftig ist“ und „was sich gehört“, kommen wir in unserem Herzen an.

Wir wollen in diesen Tagen herzwärts gehen, besonders auf unser Herz hören und herausfinden, was uns lebendig werden lässt. Dies machen wir in Gesprächen in kleiner und großer Gruppe, in der Arbeit mit biblischen und anderen Texten, mit Musik, Tanz und kreativen Aktionen.

**Kurs-Nr. GP 094**
**Leitung:** Gabriele Klauke
**Kosten:** 289 €

**MO 26.07.** 15.00 UHR – **FR 30.07.2021** 13.15 UHR

## Erden durch Tanz

*Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente“, Qi Gong und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur*

Wie vielfältig, ja wunderbar sind wir, göttliche Geschöpfe! Und doch, wissen wir, wer wir sind? Was in uns steckt? Wir verlieren manchmal unsere sprudelnde, quicklebendige Natur und Verbindung zur eigenen Mitte, zur Mutter Erde und zum Selbstvertrauen.

Diese Kraft ist in uns und kann wie ein Strom von guter Energie wieder aufleben. Es braucht Zeit!

Wir nutzen in dieser Woche Musik, Trommelklänge, spirituelle Musik, meditative ruhige Klänge, Gespräche und spielen mit der Kreativität, schau'n: Wer bin ich?

**Kurs-Nr. GP 095**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 336 €

**MO 26.07.** 15.00 UHR – **FR 30.07.2021** 13.15 UHR

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

In der Praxis verschiedener Meditationsformen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) üben wir uns in der Kunst der Achtsamkeit: Im gegenwärtigen Moment bewusst, absichtslos und bewertungsfrei verweilen. Im Innehalten gelingt Verbindung mit sich selbst auch inmitten all der vielfältigen Gebundenheiten und ständig fließenden Informationen unserer digitalen Welt. Es wird eine Haltung von freundlicher Akzeptanz, Präsenz und Offenheit entwickelt, in der automatische Denk- und Verhaltensmuster ihre oft stressverstärkende oder blockierende Wirkung verlieren können. Innere Distanz und Gelassenheit werden gestärkt und im achtsamen Nicht-Tun können Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung zum Stressausgleich gefördert und erlebt werden.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

Kursinhalte:
- geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Sitz- und Gehmeditationen
- Achtsamkeitsübungen für den (Arbeits-)Alltag
- Austausch zu verschiedenen Themen zum Umgang mit Stress, z. B. Wahrnehmung, Stressauslöser, Stressreaktionen, Stressverstärker, Kommunikation, Umgang mit Zeit, Life-Balance, Selbstsorge
- Anleitung zur Selbsterfahrung.

In der Kursmitte verbringen wir einen Tag im Schweigen.

**Kurs-Nr. GP 096, AWBG**
**Leitung:** Maria Köhne
**Kosten:** 369 €

**FR 30.07.** 18.00 UHR – **SA 31.07.2021** 19.00 UHR

## Wir buchstabieren unseren Glauben oder „Wie die Kirche an ihrer eigenen Sprache verreckt“ (Erik Flügge)

Neu

*Workshop für Leiterinnen und Leiter von Wortgottesfeiern, Begräbnisleiterinnen und Begräbnisleiter sowie Interessierte*

„Mit Lissa in der Kirche. Konnte nicht beten. Die feierliche Amtssprache der Kirche klang fremd. Kunstgewerbe-Vokabular. … Mein Leben ist in der Gebetssprache nicht mehr unterzubringen. Ich habe Gott mit diesen Formeln geerbt, aber jetzt verliere ich ihn durch diese Formeln.“ Aus: Martin Walser. Halbzeit 1960.

Martin Walser spricht in dem obigen Textauszug, der schon 60 Jahre alt ist, vielen von uns aus der Seele. Gerade wer in der Gestaltung von Liturgie tätig ist, weiß, wie not-wendig die ständige Arbeit an der eignen Sprache und den gegebenen Formulierungen ist. Damit die Botschaft ankommt und nicht durch den Gebrauch einer zunehmend unverständlichen Sondersprache verlorengeht. Was sind solche Formeln? Was glauben die Christen eigentlich, wenn sie z. B. vom „eingeborenen Sohn“ sprechen? Wie beten wir z. B. in den Fürbitten für die Armen in der Welt oder müssten wir nicht zugleich etwas gegen die Armut tun?

In einem Workshop wollen wir gemeinsam überlegen, was die alten Formeln bedeuten und wie wir sie in unser Leben übersetzen können.

Kurs in Kooperation mit der Abteilung Glauben im Dialog, Innovative Zugänge zu Liturgie und Spiritualität im Erzbischöflichen Generalvikariat Paderborn.

**Kurs-Nr. QP 087**
**Leitung:** Elisabeth Hoffmann-Weber, Gertrud Zimmer
**Kosten:** 99 €

**FR 30.07.** 18.00 UHR – **SO 01.08.2021** 13.15 UHR

## Wort-Los – wenn wir mit Gott zwischen Worten tanzen…

Neu

Dein Poetry Slam Workshop
- Zeit für Dich und all die Worte in Dir
- Zeit, um all das Heilige, Schöne, um Gott ins Wort zu bringen
- Schreibzeit und Zeit zum Wort-Los-Sein

In uns allen schlummern Gedanken und Ideen, mit denen wir die Welt bereichern können. Gott hat uns allen ihre Kreativität geschenkt und mit ihr steckt in allen von uns eine Künstlerin / ein Künstler, wenn wir uns nur mal Zeit nehmen. Ein Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen, um Wortlosigkeit und Ruhe zu genießen, aber auch, um mit Worten los zu tanzen – frei, wild und wunderbar. Wir wollen unsere eigene Poetry-Melodie finden, einander zuhören, der Stimme Gottes in uns lauschen und miteinander Spaß haben.

Du brauchst kein Vorwissen, kein Lexikon oder sonst noch irgendwas, sondern nur DICH, einen Block, einen Stift und ein bisschen Zeit.

**Kurs-Nr. RS 099**
**Leitung:** Anna-Lena Passior, Lisa Zerr
**Kosten:** 239 € Erwachsene; 99 € Studierende

**FR 30.07.** 18.00 UHR – **SO 01.08.2021** 13.15 UHR

## 25 Jahre gemeinsam unterwegs

*Wanderwochenende für Paare rund um die Silberhochzeit*

Paare, die um die 25 Jahre gemeinsam unterwegs waren, sind an diesem Wochenende eingeladen, Vergangenes zu reflektieren, sich über neue Wege zu freuen und Zukünftiges in den Blick zu nehmen. Dabei genießen wir die wunderbare Luft und die Landschaften des Sauerlandes, erleben die Symbolkraft der Naturelemente. Im Austausch erspüren wir den Sinn für das Wesentliche. Was stärkt uns? Was gibt uns Vertrauen, Kraft und Freude im und am Miteinander? Wir blicken über „herrliche Aussichten“ in die gemeinsame Zukunft.

Mitzubringen sind ein kleiner Rucksack, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk. Ein kleiner Taschenschirm könnte nützlich sein.

**Kurs-Nr. EF 100**
**Leitung:** Andrea Keuck, Bernhard Keuck, Uwe Sommer
**Kosten:** 328 € pro Paar

# August

**SO 08.08.** 15.00 UHR – **SO 15.08.2021** 13.15 UHR

## Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

„Achtsamkeit in der Natur“ heißt das Thema der Wanderwoche. Wandern findet draußen statt, im Wald, auf Feldwegen, beim Erklimmen eines Berges. Achtsam wandern – nichts Neues oder vielleicht doch? Wir nutzen und erleben die Natur eher nebenbei, genießen die Aussicht, führen intensive Gespräche, sind stolz über die zurückgelegten Kilometer. Wenn wir aufmerksam sind, nehmen wir die Natur intensiver wahr, wir spüren und erleben sie bewusst. In der Wanderwoche entdecken und erkunden wir die Natur und Gottes Schöpfung neu. In der Gruppe genießen wir die gemeinsame Zeit und inspirieren einander. Lassen wir uns ein auf das Abenteuer Natur! Die Halb- und Ganztagstouren betragen ca. 12 – 20 km. Kondition und Ausdauer sind notwendig.

**Kurs-Nr. GP 103**
**Leitung:** Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser
**Kosten:** 469 €

**MO 09.08.** 15.00 UHR – **FR 13.08.2021** 13.15 UHR

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine Bewegungslehre, eine Methode, zu lernen: Lernen zu lernen. Wie der Säugling sich aufzurichten lernt, wie Kinder sich in der Welt zu orientieren lernen, wie wir gelernt haben, Fahrrad zu fahren, zu schwimmen – mit allen Sinnen!

Aufmerksam lauschend erkennen wir innere Zusammenhänge und erlangen mehr Kontrolle, während sich kleine und langsame Bewegungen zu komplexen Bewegungsfolgen entwickeln. Unmittelbar vermitteln die Sinnesempfindungen, was sich störend oder förderlich auswirkt. So erweitern sich experimentierend, forschend die Möglichkeiten, zu handeln, zu denken, zu fühlen.

Im weitesten Sinn ist Lernen nach Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) das Erwerben neuer Reiz-Reaktion-Schemata, die Aneignung neuer Reaktionen. Moshe Feldenkrais entwickelte eine Fülle von Bewegungslektionen. Die Abläufe sind einfach und komplex. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 104**
**Leitung:** Inga Juchmann
**Kosten:** 309 €

**MO 09.08.** 15.00 UHR – **FR 13.08.2021** 13.15 UHR

## Abschied – Umbruch – Neubeginn

*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen*

Abschied und Neubeginn sind zentrale Themen des Lebens. Familiäre Trennungen, berufliche Veränderungen, Krankheit oder Tod fordern uns heraus. Durch den wahrnehmenden Charakter des Bogenschießens werden Impulse gegeben für ein bewusstes Abschiednehmen und Neubeginnen. Meditative Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Austausch in der Gruppe, die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit dem Seminarleiter und Zeit für Stille – all das erwartet Sie bei unserem Seminar „Abschied – Umbruch – Neubeginn“.

**Kurs-Nr. TA 105**
**Leitung:** Martin Scholz
**Kosten:** 350 €



**SO 15.08.** 15.00 UHR – **DO 19.08.2021** 13.15 UHR

## Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren

In dieser Seminarwoche bekommen Sie Abstand von der Schnelligkeit und Schwere des beruflichen Alltags. An der klaren Bergluft des Sauerlandes und mit achtsamen Hatha Yoga- und Atemübungen erspüren Sie Ihren Körper und kommen mit Ihrem innersten Selbst in Kontakt. Sie erlangen Klarheit darüber, was Ihnen gut tut und was Sie möchten – zuerst auf der Matte, dann im beruflichen Leben.

**Kurs-Nr. GP 108, AWBG**
**Leitung:** Ulrike Speit
**Kosten:** 309 €

**MO 16.08.** 15.00 UHR – **FR 20.08.2021** 13.15 UHR

## Immer schön locker bleiben

*Effektives Training zur Stressbewältigung*

In den letzten Jahren sind die psychischen Belastungen enorm angestiegen. Zunehmender Wettbewerbsdruck, umfassendere Aufgabengebiete und gestiegene Anforderungen im beruflichen und privaten Lebensbereich beeinträchtigen den Menschen häufig. Ein sicherer Umgang mit Stresssituationen hat sich deshalb als wichtiger und wirksamer Faktor herausgestellt. Das Vermögen, sich privat und beruflich gezielt zu managen, wird immer wichtiger. So können sich Gesundheit und Lebensqualität erheblich steigern.

Nutzen des Trainings:
- Sie erlangen bessere Kenntnisse über die Wirkungsweise von Stress.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen zu erkennen und das eigene Verhalten auf diese Situationen anzupassen.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen für sich positiv zu nutzen und belastende Situationen zu bewältigen.
- Sie erhöhen Ihre psychische Stärke durch stressreduzierendes Verhalten in Stresssituationen.
- Sie erkennen, an welchen Punkten Sie anpacken können, um Ihr persönliches Erleben von Stress zu verändern.
- Sie erhalten Hinweise zur Veränderung der Rahmenbedingungen.
- Sie arbeiten effizienter durch eine höhere persönliche Selbstsicherheit.
- Sie profitieren von langfristig wirkenden und einfach in Ihren Arbeitsalltag zu übertragenden Methoden und Techniken.

Wichtige Elemente des Seminars sind unter anderem Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

**Kurs-Nr. GP 109, AWBG**
**Leitung:** Klaus Topnik
**Kosten:** 309 €

**MO 16.08.** 15.00 UHR – **FR 20.08.2021** 13.15 UHR

## Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)

Neu

Manchmal gibt es im Leben viel Gegenwind, bläst uns der Sturm ins Gesicht, ob nun beruflich oder privat.

Was kann ich tun, wie mein Denken und Handeln verändern, damit ich mit dem Wind gesund an meine Ziele komme? Was ist nötig, um die eigene innere Balance (wieder-)zu finden?

Systemische, kreative und ressourcenorientierte Arbeitsformen verbunden mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie spirituellen Impulsen unterstützen den Prozess.

Ein Seminar für Menschen, die ein Stopp setzen wollen und „die es sich wert sind...“ jetzt und hier sich selbst zu begegnen und das Steuer in die Hand nehmen, bevor das Segelboot vom Kurs abkommt!

**Kurs-Nr. GP 110, AWBG**
**Leitung:** Dr. Katharina Selbach, Angelika Wolter
**Kosten:** 399 €

**FR 20.08.** 17.00 UHR – **SA 21.08.2021** 17.00 UHR

## Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

*Zertifikatskurs (1. Kurseinheit)*

Pilgern erfreut sich großer Beliebtheit. Das zeigt, dass immer mehr Menschen sich auf die Suche machen nach dem Sinn und Ziel ihres Lebens. Sie gehen los, gehen quasi heraus – gehen aus sich heraus und aus ihrem Alltag, um der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher zu kommen. Sie suchen Weggemeinschaft und Begleitung in einer neuen, alten Haltung des Pilgerns.

Wertvolle Unterstützung können Begleiterinnen und Begleiter sein, die Pilgerwege kennen, die Erfahrungen ermöglichen und spirituelle Impulse geben können.

Mit diesem Ausbildungsangebot möchten wir Sie motivieren, solche Pilger-Begleiterinnen und Pilger-Begleiter zu werden. Dabei geht es nicht nur um die großen Pilgerwege, sondern auch um neue, individuelle Pilgergänge, die dem Kennenlernen und Erfahren unserer eigenen Pastoralen Räume dienen.

Das Seminar beinhaltet
- Hintergrundinformationen zur geschichtlichen Einordnung des Pilgerns
- Theologie des Pilgerns
- Bedeutung und Stellenwert der Haltung des Pilgerns für die pastorale Arbeit in den Pastoralen Räumen
- Planungshilfen für Pilgertouren / Pilgertage
- Gestaltungshilfen zur Begleitung von Einzelnen und Gruppen
- Spirituelle Impulse für Pilgerwege

Zur Teilnahme an diesem Zertifikatskurs sind sinnvoll und erforderlich:
- das Interesse am Pilgern
- eine angemessene Kondition
- das Interesse, Menschen auf unterschiedlichen Pilgerwegen zu begleiten
- der Wunsch, diese Pilgerwege nach christlich-spirituellen Grundlagen zu gestalten
- die Bereitschaft zur Teilnahme an allen drei Kursabschnitten
- und Gestaltung eines Pilgerweges als Hausaufgabe während der Ausbildung. Dieser Pilgerweg wird auf www.orte-verbinden.de veröffentlicht. Hierzu müssen pastorale Orte benannt, beschrieben und durch einen Weg zu einem Pilgerweg verbunden werden.

Kurs in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Erzbistum Paderborn (kefb) und dem Referat Fortbildung pastorales Personal im Erzbistum Paderborn.

Der Zertifikatskurs findet in drei Abschnitten statt:

***2. Kurseinheit:***

**SA 02.10.2021** 09.00 UHR – 17.00 UHR

***3. Kurseinheit:***

**FR 12.11.** 17.00 UHR – **SA 13.11.2021** 17.00 UHR

Die 1. und 3. Kurseinheit finden im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius statt. Die 2. Kurseinheit findet als gemeinsamer Pilgertag statt. Der Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben.

**Anmeldung:**
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung
im Erzbistum Paderborn
Frau Ulrike Thiele
An den Kapuzinern 5 – 7
33098 Paderborn
Telefon: 05251 125 – 481
E-Mail: ulrike.thiele@erzbistum-paderborn.de

**Kurs-Nr. QP 101**
**Leitung:** Barbara Bogedain, Michael Bogedain, Heinz-Georg Büker, Barbara Schirm
**Kosten:** 199 € für alle drei Kurseinheiten inkl. Unterkunft und Verpflegung



**SO 22.08.** 15.00 UHR – **FR 27.08.2021** 13.15 UHR

## Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola

Diese geistlichen Übungen helfen, im Ganzen des eigenen Lebens die wirksame Gegenwart Gottes zu entdecken. So öffnen sie einen Weg, immer tiefer in eine spürbare, lebendige Gottes- / Christusbeziehung hineinzuwachsen und daraus alles Denken und Handeln prägen zu lassen.

Elemente des Kurses:
- durchgehendes Schweigen
- persönliche Gebets- und Betrachtungszeiten
- individuelle Begleitung im täglichen Gespräch
- Hinweise für das persönliche Beten
- Morgenlob und Eucharistiefeier

Kurs in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen

**Kurs-Nr. RS 115**
**Leitung:** Dr. Daniela Frank, Pastor Liudger Gottschlich
**Kosten:** 359 €

**MO 23.08.** 15.00 UHR – **FR 27.08.2021** 13.15 UHR

## Ein Film sagt mehr als Worte

*Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster*

Eine Woche der Auszeit kann gut tun und bedeutet:
- sich einmal nicht sorgen, ob alles am richtigen Platz ist,
- einige Tage für nichts Verantwortung tragen,
- sich einlassen auf einen Film als Impulsgeber und roten Faden
- den eigenen Schatz der Erfahrungen mitbringen und sich mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern austauschen,
- in den gemeinsamen Gebeten Kraft schöpfen für den Alltag.

In dieser Woche möchten wir anhand eines ausgewählten Films ins Gespräch über uns und unseren Glauben kommen. Außerdem werden wir in der Umgebung von Elkeringhausen einige Kirchen und religiöse Orte besichtigen. An den Abenden treffen wir uns zu Befindlichkeitsrunden. Die Gebetszeiten, die Zeiten der Stille und der Ruhe sind wichtige Elemente in dieser Woche.

**Kurs-Nr. QP 112**
**Leitung:** Hans-Joachim Bexkens
**Kosten:** 254 €

**MO 23.08.** 16.00 UHR – **FR 27.08.2021** 13.15 UHR

## Wenn der Regenbogen weint…

*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschossene Gruppe, 5. Kurseinheit)*

Eine Fort- und Weiterbildung von September 2020 bis Januar 2022

**AWBG**
**Leitung:** Dr. Franziska Offermann, Raphael Jürgens, Walburga Schnock-Störmer

**FR 27.08.** 18.00 UHR – **SO 29.08.2021** 13.15 UHR

## Väter-Kinder-Abenteuer

*Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2021*

So einfach lässt sich dieser Väter-Kinder-Kurs beschreiben.

Mitten im Sommer wollen wir uns mit euch ins Abenteuer stürzen. Zusammen bereiten wir über dem Lagerfeuer unser Essen zu, bauen Lagerbauten, entdecken die Natur und übernachten bei passendem Wetter sogar draußen.

Gemeinsame Abenteuer, Sommer und Sonne, Toben und Spielen, Lachen und Singen aber auch Ruhe und Besinnung, das ist der Väter-Kinder-Kurs im Sommer 2021.

**Kurs-Nr. PM 102**
**Leitung:** Tobias Klaholz, Raphael Jürgens
**Kosten:** 199 € Erwachsene; 69 € Kinder

**FR 27.08.** 18.00 UHR – **SO 29.08.2021** 13.15 UHR

## SupervisionsWERKSTATT

Neu

*Ein Angebot für Ehrenamtliche in der Trauer- und Hospizarbeit*

Sie begleiten und unterstützen Sterbende und Angehörige auf ihrem letzten, gemeinsamen Weg?

Diese SupervisionsWERKSTATT wertschätzt Ihre ehrenamtliche Arbeit und bietet die Möglichkeit, zu reflektieren, zu unterstützen und sie zu beleben.

Im geschützten Rahmen der Gruppe können eigene Kraftquellen und Grenzen kennengelernt werden und zu emotionaler Entlastung führen. Mit Zeit für sich selbst und im Austausch mit anderen können eigene Wünsche und Bedürfnisse in den Blick genommen werden.

**Kurs-Nr. QP 113**
**Leitung:** Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese
**Kosten:** 209 €

**FR 27.08.** 18.00 UHR – **SO 29.08.2021** 13.15 UHR

## Lieben – scheitern – leben

Neu

*Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen*

Was mit Liebe beginnt, kann mit Schmerz und Trennung enden – diese Erfahrung machen viele Menschen. Wenn die Liebe zerbricht, steht schnell das Gefühl gescheitert zu sein vor der Tür. Aber zu scheitern bedeutet nicht, am Ende eines glücklichen und erfüllten Lebens zu stehen. Im Gegenteil! Gerade in der erlebten Krise kann sich eine Tür zu persönlichem Wachstum und Entwicklung öffnen.

Zu diesem Wochenende sind deshalb Frauen und Männer in und nach Trennungserfahrungen eingeladen, die den Wunsch haben, die Herausforderung ihrer aktuellen Lebenssituation konstruktiv zu bewältigen. Im Mittelpunkt des Kurses steht, eigene Spielräume wahrzunehmen, persönlichen Visionen auf die Spur zu kommen, neue Perspektiven zu entwickeln und die eigene Lebendigkeit zu erleben.

Kurs in Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn.

**Kurs-Nr. TA 114**
**Leitung:** Rosemarie Kahlert, Janine Mehr-Martin
**Kosten:** 199 €

**MO 30.08.** 15.00 UHR – **FR 03.09.2021** 13.15 UHR

## 60 plus: Lebendig leben – trotz Grenzen

*Sommer-Frei-Zeit für Senioren*

Freud und Leid und auch die Erfahrung der eigenen Grenzen gehören zum Leben.

In den gemeinsamen Tagen geht es darum, Glück und Lebendigkeit zu er-spüren und eine Balance für sich selbst zu finden.

Dazu begleiten uns Tagesimpulse, Bewegung für Körper, Geist und Seele, Gespräche in unterschiedlichen Gruppen.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Es können auch Angebote des Teams in Anspruch genommen werden, z. B. Wandern, Busfahrten durchs Sauerland, Spiele, Malen und Werken...

**Kurs-Nr. GP 088**
**Leitung:** Elisabeth Gierecker, Christel Gondolf, Mechtild Kruk
**Kosten:** 279 €

**MO 30.08.** 15.00 UHR – **FR 03.09.2021** 13.15 UHR

## Stark im Wandel – Leben neu gestalten

*Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für Zeiten der Veränderung*

Veränderungen gehören zum Leben. Einige sehnen wir bewusst herbei, andere werden uns auferlegt:

Wendepunkte, Brüche und Neubeginn.

Oft sind diese Phasen nicht einfach, bieten aber immer Raum für persönliches Wachstum.

Wie schwer es uns letztlich fällt, mit diesen Veränderungen zurecht zu kommen ist abhängig von unserer persönlichen Resilienz.

Resilienz, der Schutzschirm unserer Seele, wird zwar bereits in der Kindheit angelegt, kann aber in jedem Lebensalter durch sogenanntes Resilienz-Training gestärkt werden.

In diesem Kurs finden wir mit den Methoden des kreativen Schreibens Worte für die Veränderungen unseres Lebens und entwickeln Ideen für eine positive Neugestaltung. Die Weisheit der Märchen wird uns dabei inspirieren. Übungen zur Stärkung der Resilienz unterstützen diesen Prozess. Entspannungsübungen schenken neue Kraft.

**Kurs-Nr. GP 117, AWBG**
**Leitung:** Christiane Sommer
**Kosten:** 349 €

# September

**FR 03.09.** 18.00 UHR – **SO 05.09.2021** 13.15 UHR

## Heute. Jünger. Sein.

*Wie ich als Christ leben und glauben kann*
*(geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)*

**Leitung:** Sr. M. Gabriele Lüdenbach FCJM,
Dr. Andreas Rohde

**FR 03.09.** 18.00 UHR – **SO 05.09.2021** 13.15 UHR

## Mann! Vater!

*Eine dreiteilige Kursreihe für Männer*
*zu den eigenen Lebensspuren*
*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Ronald Thiele, NN

**MO 06.09.** 15.00 UHR – **FR 10.09.2021** 13.15 UHR

## Mit Brain Gym und Begeisterung alt werden

Was bestimmt unser Leben? Liebe zum Leben oder Angst vor dem Altwerden? Welche Vorbilder haben wir? Der Kurs will Raum für ermutigende Vorbilder geben und Hilfestellung für unsere innere und äußere Haltung.

Richtschnur können uns die Erkenntnisse der Gehirnforscher geben. Gerald Hüther: „Begeisterung ist Dünger für das Hirn." Manfred Spitzer: „Geistiges Training – Lernen – vollzieht sich wie beim Muskel automatisch bei körperlicher und geistiger Anstrengung. Geistig strengen wir uns an, wenn wir uns aktiv mit der Welt auseinandersetzen." Paul Dennison: „Bewegung ist das Tor zum Lernen."

Das Brain-Gym-Übungsprogramm, mit dem über Bewegung bestimmte Gehirnbereiche aktiviert werden, werden wir in dem Kurs für uns erproben.

**Kurs-Nr. GP 129**
**Leitung:** Eva Hartmann, Gerda Kolf
**Kosten:** 349 €

**MO 06.09.** 15.00 UHR – **FR 10.09.2021** 13.15 UHR

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

In der Praxis verschiedener Meditationsformen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) üben wir uns in der Kunst der Achtsamkeit: Im gegenwärtigen Moment bewusst, absichtslos und bewertungsfrei verweilen. Im Innehalten gelingt Verbindung mit sich selbst auch inmitten all der vielfältigen Gebundenheiten und ständig fließenden Informationen unserer digitalen Welt. Es wird eine Haltung von freundlicher Akzeptanz, Präsenz und Offenheit entwickelt, in der automatische Denk- und Verhaltensmuster ihre oft stressverstärkende oder blockierende Wirkung verlieren können. Innere Distanz und Gelassenheit werden gestärkt und im achtsamen Nicht-Tun können Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung zum Stressausgleich gefördert und erlebt werden.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

Kursinhalte:
- geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Sitz- und Gehmeditationen
- Achtsamkeitsübungen für den (Arbeits-)Alltag
- Austausch zu verschiedenen Themen zum Umgang mit Stress, z. B. Wahrnehmung, Stressauslöser, Stressreaktionen, Stressverstärker, Kommunikation, Umgang mit Zeit, Life-Balance, Selbstsorge
- Anleitung zur Selbsterfahrung.

In der Kursmitte verbringen wir einen Tag im Schweigen.

**Kurs-Nr. GP 130, AWBG**
**Leitung:** Maria Köhne
**Kosten:** 369 €



**MO 06.09.** 15.00 UHR – **FR 10.09.2021** 13.15 UHR

## Muss ich – oder will ich?

*Bogenschießen und Psychohygiene*
*(Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie)*

In unserem Sprachgebrauch sind wir geprägt vom „Müssen". Vieles scheint uns von außen auferlegt – und wir müssen reagieren und nehmen uns so scheinbar die eigene Entscheidungsfreiheit. Die Woche möchte Perspektiven eröffnen, dieses „Müssen" differenzierter zu betrachten und das eigene „Wollen" freier in den Mittelpunkt zu stellen. Daraus eröffnen sich eigene Ressourcen, die das Privat- wie auch das Arbeitsleben bereichern können. Dort, wo wir uns als entscheidungsfähige Menschen erfahren, stehen wir stimmiger in den Ambivalenzen unseres Lebens und somit in unseren täglichen Spannungsbögen.

Mit meditativem / intuitivem Bogenschießen und Elementen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) werden Erfahrungsräume eröffnet – und das Erleben dabei reflektiert. So kann konstruktiv über „Müssen" und „Wollen" nachgedacht und hineingespürt werden – und der Spannungsbogen zwischen beidem kann stimmig und vital ggf. neu gestaltet werden.

Bitte wetterangemessene Kleidung für draußen (outdoor) und drinnen (bequem) mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 135, AWBG**
**Leitung:** Christian Bredel, Gudrun Schmitz
**Kosten:** 419 €

**MO 13.09.** 15.00 UHR – **FR 17.09.2021** 13.15 UHR

## Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe

Das Genogramm ist eine visualisierte Darstellung der (familiären) Beziehungen in Gegenwart und Vergangenheit. Einsatz findet es in Beratung, Betreuung und Begleitung oder der Familienforschung.

Inhalte des Seminars sind
- Fragestellungen
- Techniken sensibler Gesprächsführung und des Interviews, um Erzählbereitschaft zu wecken
- ggf. die Entwicklung von Impulsen für zu begleitende Menschen
- die grafische Darstellung und Auswertung

**Kurs-Nr. QP 123, AWBG**
**Leitung:** Britta Jeserich, Heike Menne
**Kosten:** 359 €

**MO 13.09.** 15.00 UHR – **FR 17.09.2021** 13.15 UHR

## Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

*Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*

Erneut laden wir zu einer Tour auf dem Moutainbike ein! Alle Tagesetappen beginnen und enden in St. Bonifatius und gehen in alle Himmelsrichtungen. Die sportlichen Herausforderungen werden bisweilen Grenzerfahrungen und Horizonterweiterung ermöglichen. Daher werden die Tage vor Ort im Bildungs- und Exerzitienhaus und auch unterwegs inhaltlich ergänzt, vertieft und bereichert durch Impulse zur Reflektion, spirituelle Elemente und Übungen der Achtsamkeit. Dazu gibt es Zeiten der Stille und Austauschrunden in der Gruppe zur persönlichen Stärkung und Kräftigung im (Berufs-)Alltag.

Eingeladen sind Frauen und Männer mit Kondition und Ausdauer, die bei jedem Wetter mit ihrem Mountainbike bis zu 40 km am Tag zurücklegen können! Wetterfeste Fahrradkleidung ist erforderlich. Für die Mountainbikes ist eine sichere Unterstellmöglichkeit gewährleistet.

**Kurs-Nr. GP 127, AWBG**
**Leitung:** Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner
**Kosten:** 379 € Erwachsene; 149 € Studierende

**MI 15.09.** 18.00 UHR – **FR 17.09.2021** 09.30 UHR

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

**Kurs-Nr. RS 131**
**Leitung:** Christel Puff
**Kosten:** 134 €

**SA 18.09.** 09.00 UHR – **SO 19.09.2021** 13.15 UHR

## Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern

*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Silke Otte, Gregor Tuszynski

**MO 20.09.** 14.00 UHR – **FR 24.09.2021** 14.00 UHR

## 11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023

*Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 bis Juni 2023 (1. Kurseinheit)*

Menschen, die Trauernde begleiten, sind mit Situationen konfrontiert, die von ihnen besonderes Einfühlungsvermögen verlangen und hohe Anforderungen an ihre persönliche und berufliche Kompetenz stellen. Diese Fortbildung verbindet die Arbeit an den persönlichen Fähigkeiten der Begleiterinnen und Begleiter mit dem Erlernen von Theoriewissen und der methodischen praktischen Einübung in die Begleitung Einzelner und von Gruppen.

Die Fortbildung entspricht den Standards der großen Basisqualifikation des Bundesverbandes Trauerbegleitung Deutschland und erstreckt sich über folgende Kursabschnitte:

***1. Kurseinheit:***
**20. – 24.09.2021**

***2. Kurseinheit:***
**21. – 25.03.2022**

***3. Kurseinheit:***
**05. – 09.09.2022**

***4. Kurseinheit:***
**06. – 10.03.2023**

***5. Kurseinheit:***
**12. – 16.06.2023**

Bitte beachten Sie das Vorbereitungstreffen für diese Fort- und Weiterbildung vom 07. – 08.06.2021 auf Seite 64! Gerne senden wir Ihnen eine ausführliche Kursbeschreibung zu. Die Teilnahme am Vorbereitungstreffen ist erforderlich.

**Kurs-Nr. QP 121, AWBG**
**Leitung:** Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer
**Kosten:** 599 € pro Kurswoche



**MI 22.09.** 15.00 UHR – **FR 24.09.2021** 13.15 UHR

## Alltagsinsel für Trauernde

Neu

*Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen*

Die kleine Auszeit mitten im Alltag bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und den persönlichen Bedürfnissen nachzuspüren. Was können Sie nach dem Tod eines geliebten Menschen selbst tun, um die „Landschaft ihres Lebens“ neu zu gestalten? Mit der Vielfalt der Gefühle umzugehen, ohne die Zuversicht zu verlieren, erscheint oft unmöglich. Der Austausch in der Gruppe und das Mitgefühl für die Situation des anderen können Licht und Trost in den eigenen Weg der Trauer bringen. Zeiten der Stille, in der Natur, das gemeinsame Erleben und kreative Methoden unterstützen Sie, Impulse und Zuversicht für den Alltag zu gewinnen.

**Kurs-Nr. TA 132**
**Leitung:** Anita Balkenhol, Karin Storm
**Kosten:** 199 €

**MI 22.09.** 15.00 UHR – **FR 24.09.2021** 13.15 UHR

## Erfahre Langsamkeit und Gesundheit

*Zwei Tai Chi-Tage für Geübte*

Intensives Wiederholen und Durchlaufen der bekannten Tai Chi-Kurzform im Yangstil von Beginn an für Praktizierende und Wiederholer.

Übergänge in der Form werden langsam und Punkt für Punkt wiederholt, mit Geduld und der nötigen inneren Ruhe vermittelt. Neben dem Üben wird meditiert. Ein angemessener Austausch am Abend wird angeregt und theoretisches Hintergrundwissen vermittelt.

**Kurs-Nr. GP 133**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 199 €

**MO 27.09.** 14.30 UHR – **DO 30.09.2021** 13.15 UHR

## Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC

*Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach (Einführungskurs + 1. Kurseinheit)*

Coaching ist Begleitung, Reflexion und Unterstützung im beruflichen Alltag durch eine darin erfahrene Beratungsfachkraft. Diejenigen, die in Veränderungsprozessen stehen, brauchen gute Begleitung, um die Übergänge vom Alten zum Neuen sicher, professionell, kreativ und flexibel gestalten zu können. Im Coaching finden die berufliche Rolle, das persönliche Erleben und die Wirkung des Handelns auf das Gesamtsystem ebenso Raum wie die Zusammenhänge und Wechselwirksamkeiten in einer Organisation. Die Haltung als Coach, das Konzept und die Methoden sollten im Coachingprozess in Einklang sein.

Diese Coaching-Weiterbildung berührt auch das Thema „Spiritualität“ und fragt nach dem, was uns trägt und die eigene Haltung für das Coaching bestimmt. So wird das Coaching-Lernen verwoben mit dem, was wir glauben, für wertvoll halten und was das eigene Beratungskonzept prägt.

Zielgruppe: Führungs- und Beratungsfachkräfte im kirchlichen Bereich, pastorale Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Einrichtungen und aller Ebenen und Bereiche, die ihre fachliche und personale Kompetenz erweitern wollen.

Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e. V. (DGfC). Durch eine Mitgliedschaft in der DGfC erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung die Berechtigung, die Bezeichnung „Coach DGfC“ zu führen.

Einen detaillierten Flyer zu den Zielen, zu der Konzeption, zu Umfang, Struktur, Zielgruppe, Zertifizierung und zu den Teilnahmevoraussetzungen der Weiterbildung senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

*2. Kurseinheit:*
**31.01. – 03.02.2022**

*3. Kurseinheit:*
**09.05. – 11.05.2022**

*4. Kurseinheit:*
**26.09. – 29.09.2022**

*5. Kurseinheit:*
**27.02. – 01.03.2023**

*6. Kurseinheit:*
**03.05. – 05.05.2023**

*7. Kurseinheit (Kolloquium / Abschluss):*
**16.08. – 18.08.2023**

| | |
|---|---|
| **Einführungskurs:** | 459 € |
| *Zusammensetzung:* | |
| Kursgebühr: | 303 € |
| Unterkunft + Verpflegung: | 156 € |
| **Kursgebühr gesamt (ohne Einführungskurs):** | 2.899 € |
| *Zusammensetzung:* | |
| Kursgebühr: | 2.009 € |
| Unterkunft + Verpflegung: | 780 € |
| Kolloqium: | 110 € |

**Kurs-Nr. QP 139, AWBG**
**Leitung:** Esther Dufner, Heinrich Fallner

**MO 27.09.** 10.00 UHR – **FR 01.10.2021** 13.15 UHR

## Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius

Wir laden herzlich ein zu Ora et Labora-Tagen in St. Bonifatius, um in Verbindung mit festen Gebets- und Arbeitszeiten eine Woche in Gemeinschaft zu erleben!

Immer wieder mal bieten sich Frauen und Männer zur Mitarbeit auf dem Gelände unseres Bildungs- und Exerzitienhauses an, um den Außen- und Innenbereich des Hauses in Schuss zu halten. Hierzu erwarten Sie / Euch u. a. folgende Arbeiten:

- Büsche und Hecken schneiden
- Pflege des Kräutergartens und des Labyrinths
- Neubepflanzungen von Beeten
- Anstrich- und Aufräumarbeiten
- diverse Reparaturen im Außen- und Innenbereich

Je nach Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wetterlage werden wir die anstehenden Arbeiten mit Ihnen / Euch absprechen und angehen.

**Kurs-Nr. RS 128**
**Leitung:** Regina Peis, Uwe Sommer
**Kosten:** Unterkunft und Verpflegung sind frei.

**MO 27.09.** 15.00 UHR – **FR 01.10.2021** 13.15 UHR

## Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus

Neu

*Schöpfungszeit*

Die Ressourcen der Erde sind erschöpft. Menschen sind erschöpft. Zeit zum Aufatmen für Natur und Mensch. Und darin Gottes Atem spüren und neue Kraft schöpfen. Leben und leben lassen im Rhythmus der Natur. Das Herz und den Mund füllen lassen mit Lob und Dank über die Schönheit der Schöpfung. Mit dem hl. Franziskus ein Lied auf die Güte Gottes anstimmen. Mit allen Sinnen wahrnehmen, das Erleben der Natur, Zeiten des Schweigens und des Austausches, Gebet und Impulse für den Alltag sind wichtige Elemente dieser Woche. Wetterfeste Kleidung und Schuhe, Schreibzeug und eine Bibel sind mitzubringen.

**Kurs-Nr. RS 134**
**Leitung:** Sr. Dr. M. Alexandra Völzke, FCJM
**Kosten:** 314 €



# Oktober

**FR 01.10.** 18.00 UHR – **SO 03.10.2021** 13.15 UHR

## WIR Gemeinsam unterwegs – unser Trauversprechen

*Wochenende für Paare, die um die 25 Jahre verheiratet / verbunden sind*

Veränderungen akzeptieren, sich neu orientieren, Kinder loslassen, das Leben als Paar in die Mitte stellen, der eigenen Beziehung neuen Raum geben. Gönnen Sie sich eine Auszeit! Wir betrachten erneut das Trauversprechen aus verschiedenen Blickwinkeln. Ein Wochenende voll fruchtbarem und lebendigem Austausch zu zweit und mit anderen Paaren. Ein Rückblick zum Ausblick. Vielfältige Methoden werden Sie dabei unterstützen, ein neues JA füreinander zu bestärken.

**Kurs-Nr. EF 016**
**Leitung:** Andrea Keuck, Bernhard Keuck
**Kosten:** 328 € pro Paar

**FR 01.10.** 18.00 UHR – **SO 03.10.2021** 13.15 UHR

## Auf die Bäume – fertig – los!

*Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)*

Auf Bäume klettern, die Höhe erleben, sich auf Augenhöhe mit den Baumkronen bewegen und die Umgebung aus einer anderen Perspektive betrachten. Ganzheitlich mit eigenen Fähigkeiten und Grenzen mit Kopf, Herz und Hand in Aktion treten. Sich fallen lassen lernen und die Gewissheit spüren, aufgefangen zu werden.

Wir laden ein, sich bei verschiedenen Aktionen in den Bäumen zu erleben. Dazu gibt es für jeden persönlich und auch für die Gruppe spirituelle und kreative Elemente zu der spannenden Frage, wer und / oder was im Leben wirklich trägt, zählt und hält.

Wir freuen uns auf erlebnisreiche und spannende Tage in den Bäumen und auf dem Gelände von St. Bonifatius. Zur Teilnahme braucht es Schwindelfreiheit, innere und äußere Beweglichkeit und Lust auf Outdoor-Abenteuer.

**Kurs-Nr. RS 146**
**Leitung:** Marion Hartmann, Tobias Klaholz, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner
**Kosten:** 189 € Erwachsene; 69 € Kinder (9 – 16 Jahre)

**FR 01.10.** 18.00 UHR – **SO 03.10.2021** 13.15 UHR

## Fühl Dich – Frei und Verbunden

Im Alltag erfüllen wir Anforderungen, funktionieren und sperren so unsere Gefühle weg. Sie stören uns in unserem Betriebsmodus. So verlieren wir den Kontakt zu unseren Gefühlen und damit auch zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zur Transzendenz.

Befreie Dich!

Das Seminar bietet intensive Übungseinheiten an, die Körper, Seele und Geist befreien und verbinden. Dies mit dem Ziel, die Liebe zu Dir selbst, zu Deinen Lieben und zu Gott ins Fließen zu bringen und Dich die Freude am Sein intensiv erleben zu lassen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Inhalte des Kurses:

- Selbsterfahrung für sich allein und in der Gruppe
- Meditation und Einheitserfahrungen
- herzöffnende Übungen
- lebendiger Austausch in der Gruppe
- Bewegung, Musik und Tanz

**Kurs-Nr. RS 148**
**Leitung:** Solveig Landsberg, Dr. Bettina Reiffer-Wiesel
**Kosten:** 219 €

**SA 02.10.2021** 10.00 UHR – 16.00 UHR

## Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022

*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten*

„Tote begraben“ und „Trauernde trösten“ gehören zu den Werken der Barmherzigkeit, zu denen grundsätzlich jeder Getaufte berufen und herausgefordert ist. Eine Beauftragung zu diesem Dienst ist an die „Taufberufung“ gekoppelt. Herr Erzbischof Hans-Josef Becker wünscht für unser Erzbistum neben Gemeindereferentinnen und Gemeindereferenten ausdrücklich auch Gläubige außerhalb der pastoralen Berufe und beauftragt sie als Ehrenamtliche für den kirchlichen Begräbnisdienst.*

Zur Umsetzung dieses Anliegens bietet das Erzbistum Paderborn eine weitere Begräbnisdienst-Ausbildung im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen, an.

Nähere Informationen zu den Teilnahme- und Rahmenbedingungen entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Flyer der Ausbildung, den Sie in St. Bonifatius anfordern können.

*Quelle: „Der Begräbnisdienst im Kontext missionarischer Trauerpastoral – Orientierungshilfe im Erzbistum Paderborn“

***Informationstag:***
**SA 02.10.2021** 10.00 UHR – 16.00 UHR
Überblick über Ausbildungsinhalte und Vorstellung von Arbeitsweisen und Methoden, Kennenlernen des Gesamtleitungsteams und der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

**Kurs-Nr. QP 147**
**Leitung:** Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann, Andreas Kreutzmann, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde, Michaela Welling

***1. Kurseinheit:***
**FR 05.11.** 18.00 UHR – **SO 07.11.2021** 13.15 UHR
Biographiearbeit: eigener, u. a. biblischer Zu- und Umgang mit Spiritualität und Tod in der eigenen Lebensgeschichte

**Leitung:** Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

***2. Kurseinheit:***
**FR 10.12.** 18.00 UHR – **SA 11.12.2021** 16.00 UHR
Theologisch-spiritueller Input und Auseinandersetzung zum Beerdigungsdienst, z. B. als „Werk der Barmherzigkeit“, u. a. auch mit Blick auf interkonfessionelle bzw. interreligiöse Trauergemeinden

**Leitung:** Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

***3. Kurseinheit:***
**FR 14.01.** 18.00 UHR – **SA 15.01.2022** 16.00 UHR
Bestattungskultur im Wandel unter Berücksichtigung diverser quasi externer Aspekte und Vorgaben: rechtliche Grundlagen (Friedhofsordnungen, Diözesanvorgaben, Kirchenrecht, Fristen usw.), Bestattungs- und Grabarten, mögliche Orte eines christlichen Begräbnisses, Kontakte zu Bestattern…

**Leitung:** Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann

***4. Kurseinheit:***
**FR 04.02.** 18.00 UHR – **SO 06.02.2022** 13.15 UHR
Sprache und Sensibilität des – auch nonverbalen – Ausdrucks, insbesondere auch angesichts sehr unterschiedlicher Todesarten, Führen eines Kondolenzgesprächs, Bezeugen der christlichen Hoffnung – bis hin zur Traueransprache

**Leitung:** Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

***5. Kurseinheit:***
**FR 18.03.** 18.00 UHR – **SO 20.03.2022** 13.15 UHR
Gestaltung der gottesdienstlichen Feier: biblische Texte, Musik, Gesang, Homiletik, liturgische Kleidung, liturgische Ausdrucksformen, Rituale – mit praktischen Übungen

**Leitung:** Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann



***6. Kurseinheit:***
**FR 29.04.** 18.00 UHR – **SO 01.05.2022** 13.15 UHR
Die eigene Rolle im Begräbnisdienst – in der An-/Einbindung ins Team, zur Gemeinde, in Vernetzung zu Bestattern u. a.; Psychohygiene; Informationen zum Abschluss des Beerdigungsdienstes bzw. auch zu der sich daran nicht mehr durch die Beerdigenden selbst zu leistenden Trauerbegleitung; Abschluss des Ausbildungskurses mit Zertifikat

**Leitung:** Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

**Gesamtkosten:** 1.100 €

**MO 04.10.** 18.00 UHR – **FR 08.10.2021** 13.15 UHR

## Abtauchen – Eintauchen – Auftauchen

Neu

*Eine spirituelle Reise mit Jona*

Diese Woche ermöglicht den Teilnehmenden anhand der Methode der „Lectio Divina“ das Buch Jona als Quelle für eine Spiritualität in sog. Grenzsituationen zu entdecken und sich damit der Gottesfrage zu stellen. Es geht darum, mit Jona die Welt zu kreuzen, um Gott im Alltäglichen und in den Herausforderungen des Lebens zu orten. Dabei knüpfen wir ebenso an konkrete als auch an experimentelle Erfahrungen in Alltag und Natur an und möchten damit neue Perspektiven für Gott und Glauben eröffnen.

Eingeladen sind Menschen, Frauen und Männer, Christinnen und Christen, die bereit sind, sich mit der Frage nach Gott zu konfrontieren und eine spirituelle Reise unternehmen möchten.

Unsere Arbeitsweisen sind: biblische, biographische und experimentelle Zugänge, Begegnungen, spirituelle Übungen, Impulse und Gottesdienst, Gruppen- und Einzelarbeit

**Kurs-Nr. RS 143**
**Leitung:** Günter Eickelmann, Silke Otte, Betina Zimmermann
**Kosten:** 339 €

**MO 04.10.** 15.00 UHR – **FR 08.10.2021** 13.15 UHR

## Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“ (Aaron Antonowsky)

Jeder Mensch erfährt Höhen und Tiefen im persönlichen und beruflichen Leben, denn Krisen, Rückschläge und Veränderungen gehören zum Leben dazu. Niemand wird davon verschont. Durch diese Wachstums- und Reifungsprozesse können wir Widerstandsfähigkeit erlernen.

Wichtig ist es, frühzeitig Resilienz aufzubauen, um in schweren Zeiten genügend Kraftreserven zur Verfügung zu haben. Resilienz ist das Immunsystem der Psyche und unterstützt uns im Umgang mit Krisen, Belastungen und Stress. Resilienz aufzubauen ist ein lebenslanger Lernprozess und hilft, die Balance im privaten und beruflichen Lebensalltag zu halten.

Inhalte des Kurses:
- Was ist Resilienz?
- Schutzfaktoren
- Phasen der Veränderung
- Stufen des Lernens
- Wege aus der Krise
- Widerstandsfähigkeit stärken

Dieser Kurs setzt eine normale psychische Belastbarkeit und Stabilität (seelische Gesundheit) voraus.

**Kurs-Nr. GP 149, AWBG**
**Leitung:** Lisa Schulte
**Kosten:** 349 €

**DO 07.10.** 18.00 UHR – **SO 10.10.2021** 13.15 UHR

## Im Atem zum Leben wachsen

Im Atem ist das ganze Leben; je mehr er ins Bewusstsein wächst, umso mehr können wir seine Lebensressource nutzen. Die ganzheitliche Atemarbeit hat diese Ausrichtung.

Sie möchten
- die Atemweisen Ihres Atems kennenlernen
- Präsenz, Hingabe und Mitgefühl einüben
- Ihre Atembilder finden
- physiologische Übungen zur Atemtiefung erlernen
- Ihre Lebensqualität wesentlich verbessern
- potentielle Eigenwirksamkeit gegen Stress einüben

Dann finden Sie in diesem Seminar viele praktische und theoretische Anregungen und Übungsweisen.

Die methodischen Arbeitsweisen des Kurses sind: Übungen in Bewegung und Ruhe drinnen und draußen (vorwiegend nach Ilse Middendorf „Der erfahrbare Atem"), Trommeln, Tönen, Tanz, Gesang, spirituelle Impulse, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen

**Kurs-Nr. GP 153**
**Leitung:** Gabi Lüttig
**Kosten:** 269 €

**MO 11.10.** 15.00 UHR – **FR 15.10.2021** 13.15 UHR

## In welcher Haltung gehe ich durchs Leben?

*Bibliodrama-Woche*

Jeder neue Tag stellt uns vor Herausforderungen. Wie gehen wir sie an? Begeistert oder zögernd, hoffnungsvoll oder erleidend, konsequent oder unentschlossen?

Wir nehmen uns Zeit, unserem „normalen Konfliktlösungsverhalten" auf die Spur zu kommen. Biblische Personen aus dem Alten und Neuen Testament lassen uns mit-erleben, wie sie mit verschiedenen Situationen umgehen. Und dann lassen wir uns von diesem „spielerischen Prozess" für unser eigenes Leben inspirieren...

**Kurs-Nr. RS 150**
**Leitung:** Margit Skopnik-Lambach, Karin Steinberg
**Kosten:** 349 €

**FR 15.10.** 18.00 UHR – **SO 17.10.2021** 13.15 UHR

## Achte auf deine Gedanken... denn sie werden zu deinen Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen.

Neu

Diese alte Weisheit wird uns in den Tagen begleiten:
- mit verschiedenen Übungen unserer Gedanken: Woher kommen sie, wie spreche ich sie aus, an wen richte ich sie und wie wirken sie?
- die Schwingungen der Klangschalen in Entspannung und Meditation
- spirituelle Impulse zum Tageseinstieg
- Aktivierung unserer Energiezentren und Energiebahnen in unserem Körper
- mit unseren Gedanken etwas Kreatives entstehen lassen – aus den Herbstfrüchten, Wildkräutern und was es sonst noch in der Natur zu entdecken gibt.

**Kurs-Nr. GP 151**
**Leitung:** Mechtild Kruk
**Kosten:** 179 €

**MO 18.10.** 18.00 UHR – **MI 20.10.2021** 09.30 UHR

## Alltagsinsel

Alltagsinseln laden zu einer bewussten Unterbrechung des Alltags, zum Innehalten mitten in der Betriebsamkeit ein. Sie sind eine Atempause für Leib und Seele, eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen. Auf Wunsch senden wir Ihnen nähere Informationen zu.

**Kurs-Nr. RS 152**
**Leitung:** Johannes Klauke
**Kosten:** 134 €



**MO 18.10.** 15.00 UHR – **FR 22.10.2021** 13.15 UHR

## Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung

*Grundkurs*

In intensive Gesprächssituationen in Beruf, Ehrenamt und Alltag sollen Sie stützen, stärken, den Blick weiten. Auf der Grundlage eines achtsamen Persönlichkeitskonzeptes möchten wir Kommunikationstechniken anwenden, die vertrauensvolle Atmosphäre schaffen und entwicklungsfördernde Beziehungen herstellen können. Wir arbeiten aufmerksam mit Geist und Körper, dabei reflektieren wir auch die Wirkung auf die eigene Person.

**Kurs-Nr. QP 142, AWBG**
**Leitung:** Britta Jeserich, Heike Menne
**Kosten:** 359 €

**FR 22.10.** 18.00 UHR – **SO 24.10.2021** 13.15 UHR

## Aus dem Kopf, in den Körper, auf die Bühne!

*Theaterworkshop*

Wir alle haben täglich mit Menschen zu tun. Menschen, die so anders sind als wir selbst. Und gerade weil sie anders sind, beschäftigen wir uns mit ihnen. Wir werden an diesem Wochenende mit diesem Schatz an „Menschenbildern" arbeiten, ihnen Bühnenleben einhauchen und sie in Szene setzen.

Es werden so Bühnen-Charaktere entstehen, die wir uns gegenseitig vorstellen und miteinander ins Spiel bringen. Dazu gibt es natürlich jede Menge theaterpädagogische Übungen und Spiele.

Was wird gemacht?
- Wir lassen uns aufeinander ein und kommen miteinander ins Spiel.
- Wir erarbeiten uns Bühnen-Charaktere, die wir uns gegenseitig vorspielen.
- Wir beobachten und besprechen das, was wir miteinander auf unsere Bühne bringen.
- Wir nehmen uns Zeit zum Ausprobieren und Proben.
- Wir schauspielern und lachen.

**Kurs-Nr. GP 154**
**Leitung:** Hartmut Lengenfeld
**Kosten:** 179 €

**FR 22.10.** 18.00 UHR – **SO 24.10.2021** 13.15 UHR

## Yoga und Klang – Lebensfreude tanken

Sanfte Yogaübungen mobilisieren und aktivieren den Körper. Faszinierende Klänge begleiten die Meditationen und Entspannungsübungen. Sie helfen Ihnen, in eine tiefe Ruhe einzutauchen und Altes loszulassen.

**Kurs-Nr. GP 155**
**Leitung:** Karina Jorg, Ulrike Speit
**Kosten:** 199 €

**FR 22.10.** 18.00 UHR – **SO 24.10.2021** 13.15 UHR

## Meditative Eutonie und Meister Eckhart

*„Wer sich auch nur einen Augenblick ganz lassen könnte, dem würde alles gegeben!"*

Gelassenheit entdecken und Raum schaffen für das Göttliche in Leben, das ist das Anliegen des deutschen Mystikers Meister Eckhart. Geistliche Impulse, geleitete Meditationen und besonders ausgewählte Eutonieübungen wollen diese Gelassenheit erfahrbar machen.

Die „Meditative Eutonie" als ganzheitlicher Übungsweg kann dazu verhelfen, dass sich der Mensch in der Beziehung zur Schöpfung und zu Gott bewusst wird. Mit der so entstehenden Verbundenheit kann das Leben mit mehr Vertrauen, Zuversicht und Spiritualität gestaltet werden.

Die Übungen werden im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen angeboten, bisherige unbewusste Verspannungen und Verhärtungen in Muskulatur und Bindegeweben können erspürt und langsam gelöst werden.

Elemente des Kurses:
- Übungen aus der Meditativen Eutonie, unterstützt durch Klangschalen
- Impulse zur Mystik Meister Eckharts
- Sitzen in der Stille
- Austausch in der Gruppe

**Kurs-Nr. RS 158**
**Leitung:** Andreas Watzek
**Kosten:** 189 €

**MI 27.10.** 15.00 UHR – **FR 29.10.2021** 13.15 UHR

## In der Sprache liegt die Kraft

*Mit bewusster Sprache Achtsamkeit entwickeln und Kraftquellen erkennen*

„Eigentlich lese ich ganz gerne." Was sagt Ihnen dieser Satz? Nichts! Sagen Sie, was sie meinen und erleichtern Sie sich Ihren beruflichen und privaten Alltag durch bewussten Einsatz von Sprache und klarer Ausdrucksweise: „Ich lese gern!" Jedes Wort wirkt und schafft Wirklichkeit.

Mit bewusster Sprache schaffen Sie eine positive Stimmung und ein gutes Miteinander in Familie und Beruf. Ein guter Wortschatz bringt Sie in Balance mit sich selbst. In der Sprache liegt eine ordnende Kraft. Sie wartet nur darauf, von uns entdeckt zu werden.

Die Grundlage des Seminars ist das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept. Menschen, die es anwenden, kommunizieren lösungsorientiert und wertschätzend. Der Schlüssel dafür ist der bewusste Umgang mit der Sprache – dem Wortschatz, dem Satzbau und der Grammatik. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise bewirken eine wohltuende Wandlung. Die praxisnahen Anregungen können Sie umgehend in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld anwenden.

**Kurs-Nr. GP 156**
**Leitung:** Ulrike Schalk
**Kosten:** 179 €

**MI 27.10.** 15.00 UHR – **FR 29.10.2021** 13.15 UHR

## Aus der Stille ins Licht – Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme

Klänge können beruhigen und in die Stille führen, Klänge können zur Bewegung animieren, Klänge können zutiefst berühren. Denn schon vor unserer Geburt sind wir von Klängen und Schwingungen umgeben, an die wir uns im späteren Leben nur noch diffus erinnern.

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit dem, was in und um uns klingt und singt. Körper und Seele reagieren auf Töne und Klänge. Singen ist aus Ausdruck von Gefühlen.

Unterschiedliche Übungen lassen die Wirkung von Klanginstrumenten auf den Körper spürbar werden. Klangmeditation und Tönen sowie Atem- und Stimmübungen helfen, mit den eigenen Schwingungen in Kontakt zu treten. Wir werden uns selbst gewahr

Die Schwingungen können Spannungen und Disharmonien lösen und führen uns zu mehr Präsenz und innerer Ruhe.

Sollte zu diesem Zeitpunkt aufgrund der Coronakrise gemeinsames Singen noch nicht möglich sein, siehe Ausschreibung „Heilsame Klänge 10.01. – 12.01.2021" auf Seite 34.

**Kurs-Nr. GP 157**
**Leitung:** Sigrid Baust
**Kosten:** 179 €



**FR 29.10.** 18.00 UHR – **SO 31.10.2021** 13.15 UHR

## sich versöhnen… Wunden können heilen

*„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott" (Frère Roger)*

Ungeklärte Fragen, Themen und besonders Konflikte tragen fast alle Menschen mit sich herum, sie sind wie offene Wunden. Solch unerledigte Geschäfte binden Energie, kosten Kraft, manchmal erschweren sie das Leben, längst nicht alle erledigen sich mit der Zeit von selbst. Spätestens wenn sie das aktuelle Leben behindern, stellt sich die Frage, wie gehe ich damit um? Manches kann man besprechen, z. B. mit Eltern, dem Partner, mit Kindern oder Kollegen und Freunden. Manches kann man, aus welchen Gründen auch immer, nur für sich allein klären. Und manches betrifft einen selbst, die Haltung zu sich selbst.

Nah an den persönlichen Erfahrungen, im Austausch der Gruppe und mit inhaltlichen Anregungen aus psychologischer wie spiritueller Perspektive möchte der Kurs Teilnehmerinnen und Teilnehmern Gelegenheit geben, sich dem Themenfeld „Vergeben, Verzeihen, Neuorientieren, Versöhnen" zu nähern. Wenn es gelingt, Anregungen für einen neuen Umgang mit ungelösten Herausforderungen zu finden, vielleicht sogar verbunden mit umsetzbaren Handlungsideen, dann wäre dieser Kurs vielleicht ein Wendepunkt zu erfüllterem Leben.

**Kurs-Nr. RS 144**
**Leitung:** Silke Otte, Paul Piepenbreier
**Kosten:** 189 €

**FR 29.10.** 18.00 UHR – **SO 31.10.2021** 13.15 UHR

## Am liebsten beides… Wie geht entscheiden?

Neu

Manchmal ist es wirklich schwer, sich für eine Sache zu entscheiden. Zu verlockend sind oft die Alternativen. Oder die Angst ist zu groß, mit einer Entscheidung viele andere Türen zuzuschlagen.

Wie soll ich mich überhaupt überzeugend für eine Sache entscheiden?

Welche Rahmenbedingungen kann ich selber dafür schaffen?

Wie kann ich mir dabei den vielfach empfundenen Druck nehmen?

In diesem Kurs geht es um diese und um andere Fragen, die sich um das Thema „Wie geht entscheiden?" drehen.

Im Kurs wird mit Methoden aus dem Bereich des Coachings und der geistlichen Begleitung gearbeitet. Es wird Zeit für die Beschäftigung mit persönlichen Entscheidungsprozessen sein und Gelegenheiten zum Austausch in der Gruppe geben.

**Kurs-Nr. QP 145**
**Leitung:** Dr. Andreas Rohde
**Kosten:** 159 € Erwachsene; 99 € Studierende

**FR 29.10.** 16.00 UHR –**SO 31.10.2021** 13.15 UHR

## Wenn der Regenbogen weint…

*Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 6. Kurseinheit)*

Eine Fort- und Weiterbildung von September 2020 bis Januar 2022

**AWBG**
**Leitung:** Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer

< Inhalt

# November

**MO 01.11.** 15.00 UHR – **FR 05.11.2021** 13.15 UHR

## Weil Jede / r etwas zu sagen hat

*Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs*

Der Bibliolog ist eine Methode, um gemeinsam mit einer Gemeindegruppe, einer Schulklasse oder auch im Gottesdienst einen biblischen Text zu entdecken. Er lässt die Bibel lebendig werden, indem er unsere Lebensgeschichten und die biblische Geschichte miteinander in Verbindung bringt. Dieser Kurs führt anhand von kurzen theoretischen Impulsen und vielen praktischen Übungen in die grundlegenden Techniken ein und schließt nach Vorstellung eines eigenen Bibliologs mit einem Zertifikat ab.

**Kurs-Nr. QP 116**
**Leitung:** Sr. Ulrike Diekmann cps, Andrea Schwarz
**Kosten:** 450 €

**MO 01.11.** 15.00 UHR – **FR 05.11.2021** 13.15 UHR

## Überzeugen(d) oder Wie bring' ich das am besten rüber?

*Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik*

In der täglichen privaten und beruflichen Kommunikation, in der Familie, in der Zusammenarbeit mit Kundinnen und Kunden oder Kolleginnen und Kollegen stellt sich die Frage, wie ich meine Ideen, Absichten und Ziele überzeugend vermitteln kann. Das kraftvollste und zugleich stärkste Mittel ist dabei mein persönlicher „Auftritt".

Durch Übungen und unterschiedliche Feedback-Formen (u. a. Video) suchen wir Antworten auf folgende Fragen:

- Welches Zusammenspiel bilden unsere Worte mit Gestik und Mimik?
- Wie werden unsere innere und äußere Haltung beim Sprechen sichtbar?
- Wie können wir überzeugend unseren Standpunkt vertreten und behaupten?

Die Methoden kommen aus den Bereichen:

- Körpersprache / Körperausdruck
- Schauspiel / Theater
- Atem- und Stimmarbeit
- Rhetorik

**Kurs-Nr. QP 166, AWBG**
**Leitung:** Martin Neumann
**Kosten:** 374 €

**FR 05.11.** 18.00 UHR – **SO 07.11.2021** 13.15 UHR

## Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022

*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 1. Kurseinheit)*

**Leitung:** Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

**MO 08.11.** 15.00 UHR – **FR 12.11.2021** 13.15 UHR

## Raus aus Hamsterrad und Tretmühle … (Buchtitel Julitta Rössler)

Neu

„Schneller!" – „Mehr!" – „Bessere Leistung!"

Immer wieder begegnen uns solche Schlagworte in unseren beruflichen und privaten Lebensfeldern. Können oder wollen wir diesen Anforderungen gerecht werden? Wie?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, ist hin und wieder eine Art „(Seelen-)TÜV" hilfreich: Eine Überprüfung unserer Prioritäten und Beziehungen (nicht nur) im Beruf. Es geht darum, sich selbst wieder zu spüren, sich Zeit zu geben, im Einklang mit sich selbst zu entscheiden, was wann dran ist – kurz: Das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Kreative, ganzheitliche Impulse und Übungen verbinden sich mit Zeiten des Innehaltens und der (Selbst-)Reflektion sowie konkreten Anregungen zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung.

Eine Einladung an Menschen, die bewusst einen Termin mit sich selbst machen möchten.

**Kurs-Nr. GP 169, AWBG**
**Leitung:** Michael Steiner, Angelika Wolter
**Kosten:** 399 €

**MO 08.11.** 15.00 UHR – **FR 12.11.2021** 13.15 UHR

## Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong

*Körper-Geist-Woche mit Qi Gong und Yoga*

Die Wirbelsäulen-erwärmenden Übungen, genannt „JianShenYiQiFa“ sind acht spezielle Qi Gong-Bewegungen. Sie werden begleitet von kraftvollen Hatha-Yoga-Stellungen.

Besonders für aktive, gestresste Menschen kann diese Woche erholsam sein und eine Möglichkeit, sich selbst im Alltag eine Erholungsinsel aufzubauen mit verschiedenen Übungen aus der asiatischen Kultur.

**Kurs-Nr. GP 170**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 336 €

**FR 12.11.** 17.00 UHR – **SA 13.11.2021** 17.00 UHR

## Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Barbara Bogedain, Michael Bogedain, Heinz-Georg Büker, Barbara Schirm

**FR 12.11.** 18.00 UHR – **SO 14.11.2021** 13.15 UHR

## Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.

*Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2020 – 2021*
*(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

**Leitung:** Maria-Theresia Schneiders, Ronald Thiele

**SA 13.11.** 12.00 UHR – **FR 19.11.2021** 09.30 UHR

## Sitze und schweige und höre, was Gott in dir spricht!

Neu

*Kontemplative Exerzitien*

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, einfach da zu sein, still zu werden und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart Gottes einzulassen. Wichtig auf diesem inneren Weg ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch das Gebet mit seinem Namen, dass wir in den Zeiten der Meditation üben. In dieser Form des Gebetes kann alles da sein, was das persönliche Leben gerade prägt und herausfordert.

Elemente des Kurses:
- durchgängiges Schweigen
- Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes nach P. Franz Jalics SJ
- mehrere Stunden gemeinsame Meditation
- Angebote von Leib- und Wahrnehmungsübungen
- tägliches Begleitgespräch
- Gottesdienst

Diese Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.

**Kurs-Nr. RS 168**
**Leitung:** Andrea Grawe, Dorothee Stitz
**Kosten:** 399 €

**MO 15.11.** 15.00 UHR – **FR 19.11.2021** 13.15 UHR

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

In der Praxis verschiedener Meditationsformen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) üben wir uns in der Kunst der Achtsamkeit: Im gegenwärtigen Moment bewusst, absichtslos und bewertungsfrei verweilen. Im Innehalten gelingt Verbindung mit sich selbst auch inmitten all der vielfältigen Gebundenheiten und ständig fließenden Informationen unserer digitalen Welt. Es wird eine Haltung von freundlicher Akzeptanz, Präsenz und Offenheit entwickelt, in der automatische Denk- und Verhaltensmuster ihre oft stressverstärkende oder blockierende Wirkung verlieren können. Innere Distanz und Gelassenheit werden gestärkt und im achtsamen Nicht-Tun können Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung zum Stressausgleich gefördert und erlebt werden.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.



Kursinhalte:
- geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Sitz- und Gehmeditationen
- Achtsamkeitsübungen für den (Arbeits-)Alltag
- Austausch zu verschiedenen Themen zum Umgang mit Stress, z. B. Wahrnehmung, Stressauslöser, Stressreaktionen, Stressverstärker, Kommunikation, Umgang mit Zeit, Life-Balance, Selbstsorge
- Anleitung zur Selbsterfahrung.

In der Kursmitte verbringen wir einen Tag im Schweigen.

**Kurs-Nr. GP 173, AWBG**
**Leitung:** Maria Köhne
**Kosten:** 369 €

**SO 21.11.** 15.00 UHR – **SO 28.11.2021** 13.15 UHR

## Basenfasten – alternativ fasten

Was macht mich und meinen Körper sauer? Was wollte ich schon immer einmal weglassen, weil es mir nicht gut tut?

Während des Basenfastens geht es darum, ganz bewusst für einen bestimmten Zeitraum alles wegzulassen, was meinen Körper sauer macht.

In unserem Kurs lernen Sie gesunde, basenreiche und vitalstoffreiche Ernährung kennen und schätzen.

Leider ist das Säure-Basen-Gleichgewicht bei vielen Menschen durch zu viel Stress und ungesunde Ernährung gestört. Das kann Allergien, Migräne, rheumatische Beschwerden und erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge haben.

In dieser Woche werden Sie sich ausschließlich basisch ernähren und sicher auf den Geschmack kommen! Die Menge des Essens ist nicht beschränkt, sondern nach basischen Gesichtspunkten ausgewählt.

Ihr Gewinn in dieser Woche kann eine Gewichtsreduktion sein und in jedem Fall eine körperliche und psychische Belebung.

Für Körper und Seele schöpfen Sie Kraft aus
- Yoga und Körperarbeit am Vormittag
- Meditation am Mittag
- Wandern am Nachmittag
- Entspannung am Abend
- sowie kreative Angebote, wie Tanzen und Ausdrucksmalen.

**Kurs-Nr. GP 174**
**Leitung:** Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt
**Kosten:** 629 €

**MO 22.11.** 15.00 UHR – **FR 26.11.2021** 13.15 UHR

## Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut

Neu

*Eine Woche für Männer, um Gestalter des eigenen Lebens zu werden*

„Alle zerren an mir rum!“ – „Ich komme gar nicht mehr zu mir selbst!“ – „In meinem Leben kann ich oft nur auf Sicht fahren, weil alles wie im Nebel scheint!“

Diese Zitate drücken aus, womit sich Männer oft auseinandersetzen. Spannungsfelder gibt es viele: Arbeit und Familie, Selbstbestimmung und Fremdbestimmung, Gefühl und Verstand...

Und wir haben an uns selbst den Anspruch, allem gerecht werden zu wollen. Doch manchmal wächst es uns über den Kopf und wir haben eine große Sehnsucht, erst einmal bei uns selbst anzukommen, um zu sortieren, aufzuräumen und eine Balance zu finden.

Darum soll es in dieser Woche für Männer gehen: Die eigenen Kräfte wieder zu entdecken, Quellen zu suchen, die gut tun und Zeit zu haben, das eigene Leben wieder in Klarheit und Entschiedenheit mutig in die eigenen Hände zu nehmen.

Dabei helfen Entspannung und Ruhe, aktives Tun und Bewegung, Reflexion und Körperarbeit in Verbindung mit vertrauensvollem Gespräch unter den teilnehmenden Männern.

**Kurs-Nr. PM 163, AWBG**
**Leitung:** Wolfgang Koch, Ronald Thiele
**Kosten:** 319 €

**MO 22.11.** 15.00 UHR – **FR 26.11.2021** 13.15 UHR

## Was für Wunder und Herrlichkeiten tauchten jetzt vor ihren Augen auf… – Eine Reise in die Anderswelt mit Märchen und Kreistänzen

*Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene*

Anderswelt – so wird die jenseitige Welt in den Märchen oft genannt. Viele Märchenfiguren müssen in die Anderswelt gehen und dort machen sie ganz besondere Erfahrungen. Manche von ihnen gehen aus eigenen Stücken dorthin, manche werden dorthin verlockt, manche landen ganz unversehens dort, manche bleiben in der Anderswelt, aber die meisten kehren doch wieder in die diesseitige Welt zurück.

Im Seminar werden wir einige Märchenheldinnen und Märchenhelden auf ihrem Weg in die Anderswelt begleiten und ihren Erfahrungen nachspüren. Die Märchenerkundungen werden ergänzt durch einfache gemeinsame Kreistänze sowie meditative und assoziativ-kreative Impulse, die die Bilder und Erfahrungen der Märchen auf ihre Art und Weise vertiefen und ergänzen. So kann die Anderswelt auch uns bereichern und stärken.

**Kurs-Nr. GP 172**
**Leitung:** Sabine Lutkat
**Kosten:** 329 €

**FR 26.11.** 18.00 UHR – **SO 28.11.2021** 13.15 UHR

## ADVENTure

Neu

Der Advent ist eine ganz besondere Zeit. Jede und Jeder von uns hat sofort ganz eigene Erinnerungen, Gefühle und Gerüche präsent. Es ist die Zeit des Dekorierens, der Kerzen und Lichter und natürlich des Adventsgebäcks. Zugleich ist es die Wartezeit auf Weihnachten. Ziel des Kurses ist es, die Zeit des Advents bewusst zu planen und zu gestalten. Wofür will ich mir Zeit nehmen? Was möchte ich genießen? Welchen Sinn hat Weihnachten für mich?

In dem Kurs ist Zeit für Austausch, persönliche Momente, Gebet, Eucharistiefeier, Stille, Schwelgen in Erinnerungen, Kekse backen und Glühwein trinken.

**Kurs-Nr. RS 162**
**Leitung:** Ann-Kristin Idzik, Dr. Andreas Rohde
**Kosten:** 189 € Erwachsene; 99 € Studierende

**FR 26.11.** 18.00 UHR – **SO 28.11.2021** 13.15 UHR

## Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

*Trauerwochenende für Erwachsene*

In diesem Seminar wollen wir der Vielfalt der Gefühle nachgehen, die wir in der Trauer erfahren, uns für sie öffnen und lernen, sie zuzulassen und zu ordnen.

Wir werden in Gruppengesprächen und durch Übungen versuchen,

- unsere Trauer auszudrücken,
- zu lernen, als Trauernde uns selbst und unsere Umwelt besser zu verstehen,
- herauszufinden, wie wir mit unserer Trauer weiterleben können.

**Kurs-Nr. TA 167**
**Leitung:** Lena Golibrzuch, Klaus Roesler
**Kosten:** 199 €



**MO 29.11.** 15.00 UHR – **FR 03.12.2021** 13.15 UHR

## Feldenkrais und Zeichnen

*Und die Bedeutung der Gewohnheit*

In der Feldenkrais-Methode ist die Bewegung das Medium. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelte eine Fülle von Bewegungslektionen. Die Abläufe sind einfach und komplex. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet.

Die Feldenkrais-Lektionen unterstützen einen Bewusstwerdungsprozess. Die Erfahrung, Einfluss nehmen zu können, stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Die Bewusstheit des eigenen Tuns und das Experimentieren mit Variationen erweitern den Gestaltungsspielraum und führen zu mehr Selbstbestimmung in Alltag und Berufsleben. Die Einzigartigkeit, das Eigene zu erleben und von der zugrundeliegenden Struktur aller zu wissen, kann Mitverantwortung und Verbundenheit sowohl in persönlichen als auch in beruflichen Zusammenhängen entstehen und wachsen lassen.

Was ist das Ergänzende der ästhetischen Erfahrung des Zeichnens? Entlang der Feldenkrais-Lektionen bildet der Gebrauch der Augen einen wesentlichen Teil des Seminars. Einfache Übungen des Zeichnens enthüllen die Hierarchie von Denken und Sehen. Diese ästhetische Erfahrung wird sich wiederum unmittelbar auf das Spüren in den Feldenkrais-Lektionen auswirken. Zeichnen kann künstlerischer Ausdruck sein, ist aber auch Mittel, Prozesse und Projekte darzustellen, innere und äußere Zustände zeichnerisch zu strukturieren und zu ordnen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 177, AWBG**
**Leitung:** Inga Juchmann, Claudia Witt
**Kosten:** 359 €

**MO 29.11.** 15.00 UHR – **FR 03.12.2021** 13.15 UHR

## Sternstunden

*Oasentage für Frauen*

Im Advent und in der Weihnachtszeit haben Sterne Hochkonjunktur! Sie gehören für uns zu dieser Jahreszeit. Überall, in vielen Formen, gebastelt, gebacken, an den Fenstern, auf den Straßen begegnen sie uns. Für manche Menschen sind sie Licht und Hoffnungszeichen in der dunklen Jahreszeit.

Welchem Stern folge ich? Wie steht es um die Sternstunden in meinem Leben? In dieser ersten Adventswoche wollen wir miteinander, in kleiner und in großer Runde, in Gesprächen, mit unterschiedlichen Texten, Musik und kreativem Tun die Botschaft des Sterns für uns entdecken.

**Kurs-Nr. GP 178**
**Leitung:** Gabriele Klauke
**Kosten:** 289 €

**MO 29.11.** 15.00 UHR – **FR 03.12.2021** 13.15 UHR

## Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung

*Auffrischungskurs*

Leicht schleichen sich bei der Begleitung von belasteten Menschen Routinen ein. Im Kurs ist Raum, die eigene Haltung zu reflektieren, detaillierte Rückmeldungen zu bekommen und mit alternativen Interventionen zu experimentieren. Wir arbeiten aufmerksam mit Geist und Körper, dabei beachten wir auch die Wirkung auf die eigene Person. Vorausgesetzt werden mindestens die Kenntnisse eines Grundkurses.

**Kurs-Nr. QP 180, AWBG**
**Leitung:** Britta Jeserich, Heike Menne
**Kosten:** 359 €

← Inhalt

# Dezember

**FR 03.12.** 17.00 UHR – **SO 05.12.2021** 13.15 UHR

## Weißt du, wie der Dezember riecht?

*Religions- und kulturpädagogisches Familienseminar*

Adventszeit – Familienzeit!?! In diesem Seminar werden für das gemeinsame Erleben der Adventszeit ganz unterschiedliche und vielfältige Anregungen bereitgehalten. Symbole, Riten, Geschichten und Legenden, die die dunklen Monate des Jahres vor allem in der Adventszeit prägen, verkürzen schließlich auf besondere Weise das lange Warten auf Weihnachten. Daneben werden christliche Bräuche neu belebt und interpretiert – so bereichern auch sie die Vorfreude auf das Weihnachtsfest.

Dieses Familienseminar verspricht also eine willkommene und bewusste Auszeit inmitten der vorweihnachtlichen Betriebsamkeit, um gemeinsam der schönen und bisweilen geheimnisvollen Seite des Advents zu begegnen, diese Zeit mit allen Sinnen zu erleben, zu genießen und vor allem ganz persönlich zu gestalten.

Kurs in Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn e.V.

**Anmeldungen**:
Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn
Kilianstraße 26
33098 Paderborn
Telefon: 05251 8795205
E-Mail: info@familienbund-paderborn.de
www.familienbund-paderborn.de

**Kurs-Nr. J 70 WIRE 025**
**Leitung:** Barbara Sandfort und Team
**Kosten:** 98 € Erwachsene; 40 € Kinder ab 2 Jahre
**Gebühr:** 35 € je Familie

**FR 03.12.** 18.00 UHR – **SO 05.12.2021** 13.15 UHR

## Und wo bleibe ich?

*Wie ich die Freude und die Zufriedenheit in meiner Arbeit behalte!*

*Tankstelle für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre*

Die Anforderungen für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre im Pfarrbüro und darüber hinaus werden immer komplexer und größer. Oft reicht die Zeit einfach nicht, allem und jedem gerecht zu werden. Dadurch entsteht auf Dauer Frustration und die Arbeit, die Sie eigentlich gerne tun, wird zur Belastung.

Dieser Kurs soll eine Tankstelle für Sie sein, um wieder Kraft zu schöpfen und Impulse und Möglichkeiten kennenzulernen, die wieder zu mehr Freude an der Arbeit führen. Es geht darum, eigene Grenzen zu erkennen, zu achten und gut für sich zu sorgen.

In der wunderschönen Natur schöpfen Sie Kraft und im Austausch in Kleingruppen erleben Sie Verständnis und Inspiration.

Kreative Methoden wie Bewegung und Tanz, schreiben und malen ergänzen das Programm und tun Körper, Geist und Seele gut.

**Kurs-Nr. RS 185**
**Leitung:** Barbara Vogt
**Kosten:** 164 €

**MO 06.12.** 15.00 UHR – **FR 10.12.2021** 13.15 UHR

## Immer schön locker bleiben

*Effektives Training zur Stressbewältigung*

In den letzten Jahren sind die psychischen Belastungen enorm angestiegen. Zunehmender Wettbewerbsdruck, umfassendere Aufgabengebiete und gestiegene Anforderungen im beruflichen und privaten Lebensbereich beeinträchtigen den Menschen häufig. Ein sicherer Umgang mit Stresssituationen hat sich deshalb als wichtiger und wirksamer Faktor herausgestellt.

Das Vermögen, sich privat und beruflich gezielt zu managen, wird immer wichtiger. So können sich Gesundheit und Lebensqualität erheblich steigern.

Nutzen des Trainings:

- Sie erlangen bessere Kenntnisse über die Wirkungsweise von Stress.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen zu erkennen und das eigene Verhalten auf diese Situationen anzupassen.
- Sie lernen, stressfördernde Situationen für sich positiv zu nutzen und belastende Situationen zu bewältigen.
- Sie erhöhen Ihre psychische Stärke durch stressreduzierendes Verhalten in Stresssituationen.
- Sie erkennen, an welchen Punkten Sie anpacken können, um Ihr persönliches Erleben von Stress zu verändern.
- Sie erhalten Hinweise zur Veränderung der Rahmenbedingungen.
- Sie arbeiten effizienter durch eine höhere persönliche Selbstsicherheit.
- Sie profitieren von langfristig wirkenden und einfach in Ihren Arbeitsalltag zu übertragenden Methoden und Techniken.

Wichtige Elemente des Seminars sind unter anderem Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

**Kurs-Nr. GP 186, AWBG**
**Leitung:** Klaus Topnik
**Kosten:** 309 €

**MO 06.12.** 15.00 UHR – **FR 10.12.2021** 13.15 UHR

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine Bewegungslehre, eine Methode, zu lernen: Lernen zu lernen. Wie der Säugling sich aufzurichten lernt, wie Kinder sich in der Welt zu orientieren lernen, wie wir gelernt haben, Fahrrad zu fahren, zu schwimmen – mit allen Sinnen!

Aufmerksam lauschend erkennen wir innere Zusammenhänge und erlangen mehr Kontrolle, während sich kleine und langsame Bewegungen zu komplexen Bewegungsfolgen entwickeln. Unmittelbar vermitteln die Sinnesempfindungen, was sich störend oder förderlich auswirkt. So erweitern sich experimentierend, forschend die Möglichkeiten, zu handeln, zu denken, zu fühlen.

Im weitesten Sinn ist Lernen nach Moshe Feldenkrais (1904–1984) das Erwerben neuer Reiz-Reaktion-Schemata, die Aneignung neuer Reaktionen. Moshe Feldenkrais entwickelte eine Fülle von Bewegungslektionen. Die Abläufe sind einfach und komplex. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Kurs-Nr. GP 187**
**Leitung:** Inga Juchmann
**Kosten:** 309 €



**MO 06.12.** 15.00 UHR – **FR 10.12.2021** 13.15 UHR

## Tanzzyklus: „Wie das Licht in die Welt kam“

*Eine alte Legende neu erzählt,*
*Choreographie Nanni Kloke*

Wie eine Leuchtspur durchzieht das Licht aus Bethlehem diese Erzählung von Ulrich Peters. In Anlehnung an Motive von Selma Lagerlöff erzählt er die Geschichte eines starken römischen Hauptmanns, dessen Motto lautet: „Das Leben ist ein Kampf.“
In Bethlehem gelangt auf wundersame Weise das Licht aus dem Stall in die Hände dieses Mannes, der es sich zur Aufgabe macht, die Flamme in die Welt zu bringen. Auf seiner langen Reise muss er jedoch erkennen, dass seine vermeintliche Stärke seine größte Schwäche ist. Er wird verletzlich und in dieser Verwundbarkeit wächst er schließlich über sich hinaus.

Nanni Kloke hat die Bilder dieser Geschichte, die inneren und die äußeren, in wunderschöne Tänze umgesetzt, die wir tanzen werden.

Du bist herzlich eingeladen.

**Kurs-Nr. RS 188**
**Leitung:** Elisabeth Levenig-Erkens
**Kosten:** 329 €

**FR 10.12.** 18.00 UHR – **SA 11.12.2021** 16.00 UHR

## Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022

*Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten*
*(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

**Leitung:** Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

**MO 13.12.** 15.00 UHR – **FR 17.12.2021** 13.15 UHR

## Zeit und Stille für mich

*Ein Genuss in der Adventszeit*

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Wir nehmen uns die Zeit, die wir brauchen, um Innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

So wie die Natur im Winter es uns vormacht, die sich in sich zurückzieht, um neue Kräfte zu tanken, so machen wir es in dieser Woche auch.

In Stille und Meditation gehen wir nach innen und lassen unser Herz, unsere Seele und unseren Körper zur Ruhe kommen. Ihre Zeit können Sie frei gestalten und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen nutzen.

Im Wechsel zwischen gemeinsamen Aktivitäten und Zeiten für sich selbst gestalten wir diese Woche.

Zu den Angeboten gehören Bewegung und Tanz, Wandern und malen, stille Meditation und Impulse zu stärkenden Bibelstellen.

**Kurs-Nr. RS 190**
**Leitung:** Barbara Vogt
**Kosten:** 309 €

**MO 13.12.** 15.00 UHR – **FR 17.12.2021** 13.15 UHR

## Die eigene Mitte spüren lernen

*Stille Woche mit Qi Gong und Tai Chi / Meditation*

*Informationen zur gesunden Ernährung*

Stille Meditation, Qi Gong: Die „18er-Reihe“ und das Tai Chi der 5 Elemente, werden erlernt und praktiziert.

Diese Bewegungen sind besonders sanft und naturverbunden.

Eine gesunde, individuelle Ernährungsweise, als ein Teil für eine gesunde und starke Mitte, wird erläutert.

**Kurs-Nr. GP 191**
**Leitung:** Susanne Marie Beine
**Kosten:** 336 €

**MO 13.12.** 15.00 UHR – **FR 17.12.2021** 13.15 UHR

## Die eigene Mitte finden – der Weisheit meines Körpers vertrauen

In einem geschützten Raum, angeleitet durch achtsame Übungen und Impulse, schenken wir uns selbst intensive Aufmerksamkeit und öffnen uns so für die Botschaften unseres Körpers. Wir erfahren unsere innere Wirklichkeit, können bewusst antworten und hierdurch unsere Selbstheilungskräfte gezielt unterstützen.

Mit Hilfe der Gruppe ist es auch möglich, belastende „innere Bilder" aufzustellen und hieraus neue, heilsame Bilder zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Wer bereit ist, sich selbst und seinem Nächsten liebe- und respektvoll zu begegnen, ist herzlich eingeladen.

**Kurs-Nr. GP 192**
**Leitung:** Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos, Margit Skopnik-Lambach
**Kosten:** 359 €

**FR 17.12.** 18.00 UHR – **SO 19.12.2021** 13.15 UHR

## Workshop „Come and Sing"

*Neue Gospels und Lieder*

Kommt und singt – so heißt es auch in diesem Jahr wieder in dem Workshop voller Chormusik mit vielen neuen Songs aus unterschiedlichsten Bereichen von Gospel bis Pop. Dabei wird mehrstimmig gesungen und aus den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr als nur ein Spontanchor. Der Spaß und die Freude am Singen steht stets im Vordergrund, aber auch die Lust auf intensives Proben und musikalisch qualitative Ergebnisse, die am Sonntag in dem Gottesdienst in der Kapelle mit einklingen werden.

**Kurs-Nr. RS 097**
**Leitung:** Kai Lünnemann
**Kosten:** 189 € Erwachsene; 99 € Studierende

**FR 17.12.** 18.00 UHR – **SO 19.12.2021** 13.15 UHR

## Papa, jetzt sind wir mal dran!

*Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern*

Kinder kennen das: Papas quatschen sich fest, müssen arbeiten, den Rasen mähen oder andere wichtige Dinge erledigen. Väter kennen das: Da will man etwas mit dem Kind / den Kindern unternehmen und immer kommt irgendetwas dazwischen, das nicht warten kann. An diesem Wochenende soll nichts dazwischenkommen, denn „Jetzt sind wir dran!".

Wir laden Männer mit ihren Kindern zu einem gemeinsamen Wochenende in St. Bonifatius ein. Jetzt stehen Väter und Kinder im Mittelpunkt und alles andere kann warten. Spielen, Toben, winterliches Stockbrotbacken, gemeinsames Erleben und Austausch mit anderen stehen auf dem Programm. Und das Ganze in einer bunten Gruppe von unterschiedlichen Männern mit unterschiedlichen Kindern!

Im Vordergrund dieses Wochenendes steht vor allem, die Vater-Kind-Beziehung zu stärken und Freude und Lebenslust miteinander zu teilen.

**Kurs-Nr. PM 193**
**Leitung:** Benjamin Eckert, Felix Leifeld
**Kosten:** 199 € Erwachsene; 69 € Kinder



**MI 22.12.** 15.00 UHR – **SA 25.12.2021** 13.15 UHR
**MI 22.12.** 15.00 UHR – **SO 26.12.2021** 13.15 UHR

## Ganz oder gar nicht?!

*Weihnachten mit allen Sinnen genießen*

Weihnachten – das verbinden ganz viele Menschen mit bestimmten Gerüchen, Gefühlen, Klängen, Erinnerungen und kulinarischen Traditionen. Weihnachten ist ein Fest, das alle Sinne anspricht und Sinnsuchern eine Spur legt.

Mit Frauen und Männern jeden Alters werden wir uns gemeinsam und auch allein auf die Geburt Jesu vorbereiten und die Atmosphäre dieser Tage in Gesprächen, in kreativem Tun, in Stille sowie in gemeinsamen Gottesdiensten verkosten.

Der Weihnachtskurs auf St. Bonifatius – eine gute Gelegenheit, das „Fest der Feste" mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen!

Das inhaltliche Programm des Weihnachtskurses endet offiziell mit dem gemeinsamen Mittagessen am ersten Weihnachtstag. Wer bis zum zweiten Feiertag bleiben möchte, kann das gerne tun! Am zweiten Weihnachtstag besteht noch die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Die Möglichkeit zum Besuch eines Gottesdienstes besteht in Winterberg oder den umliegenden Orten.

**Kurs-Nr. RS 182**
**MI 22.12.** 15.00 UHR – **SA 25.12.2021** 13.15 UHR
**Kosten:** 245 €

oder:

**Kurs-Nr. RS 183**
**MI 22.12.** 15.00 UHR – **SO 26.12.2021** 13.15 UHR
**Kosten:** 299 €

**Leitung:** Richard Müller, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

**DI 28.12.2021** 17.00 UHR – **SA 01.01.2022** 13.15 UHR

## Unterwegs von Zeit zu Zeit!

*Familienseminar über den Jahreswechsel*

Die letzten Tage des ausgehenden und der Beginn des neuen Jahres – selten liegen Abschied und Anfang so spürbar dicht beieinander und selten ist die Erfahrung der „Zeit" so dicht. Das Erleben des Jahreswechsels schürt bisweilen das menschliche Bedürfnis, einen verstohlenen Blick in die Zukunft zu werfen. Steht das neue Jahr unter einem guten Stern?

Was tun wir mit unserer Zeit? Kann man Zeit machen? – Na klar: Besonders in den Tagen zwischen den Jahren entsteht gefühlt von Tag zu Tag mehr Zeit, wenn wir uns Zeit nehmen – für die Familie, für Freunde, für gemeinsame Erlebnisse, aber auch für uns selbst.

Mit diesem Familienseminar über den Jahreswechsel laden wir ein, das alte Jahr ausgiebig Revue passieren zu lassen und abenteuerhungrig und unternehmungslustig miteinander die ersten Schritte ins neue Jahr zu gehen, gemeinsam aufzubrechen, aber der eigenen Sehnsucht zu folgen – auf je eigene Art und Weise sein Glück zu finden und zu erfahren, dass das Leben von guten Mächten wunderbar geborgen ist.

Kurs in Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn e.V.

**Anmeldungen**:
Familienbund der Katholiken im Erzbistum Paderborn
Kilianstraße 26
33098 Paderborn
Telefon: 05251 8795205
E-Mail: info@familienbund-paderborn.de
www.familienbund-paderborn.de

**Kurs-Nr. J 70 WIRE 033**
**Leitung:** Markus Röttger, Barbara Sandfort und Team
**Kosten:** 195 € Erwachsene; 160 € Kinder ab 10 Jahre; 100 € Kinder ab 2 Jahre
**Gebühr:** 35 € je Familie

# Informationen und Angebote

← Inhalt

# Raumangebot

**Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius verteilt sich auf mehrere Häuser und ist wie ein kleines Dorf angelegt. Auf dem Gelände und in den verschiedenen Häusern gibt es:**

- Bonifatius-Kapelle mit 75 Sitzplätzen
- Zeltkirche mit 250 Sitzplätzen („Ostern bis Oktober“)
- großer Meditationsraum im Bonifatiushaus
- San Damiano (Ort der Stille mit 15 Sitzplätzen)
- 2 große Tagungsräume für 30 bzw. 60 Personen
- 4 Gruppen- bzw. Konferenzräume (für 15 bzw. 25 Personen)
- 1 Gesprächsraum für 2 – 4 Personen
- 2 Speiseräume für 70 bzw. 18 Personen
- 3 Clubräume
- 1 TV-Raum
- 24 Einzelzimmer und 24 Doppelzimmer (alle mit Nasszelle), zusätzlich Kinderbetten
- Aufzüge in Bonifatius- und Liobahaus
- Spielhaus, Kinderspielplatz, Spielwiese, Spielraum
- Fußball- und Volleyballplatz, Tischtennisplatten (Out- und Indoor)
- Feuerstelle
- Mehrgenerationenspielplatz

Ein gut ausgeschildertes, umfangreiches Wanderwegenetz lädt zu Bewegung und Erholung ein.

# Gasttagungen

**In unserer Einrichtung heißen wir auch Gastgruppen, die Freizeiten, Seminare oder Tagungen durchführen möchten, herzlich willkommen!**

Unsere Tagungsräume sind für verschiedenste Veranstaltungsformen optimal ausgestattet. Komfortable Zimmer (alle mit Nasszelle), gemütliche Freizeiträume, die waldreiche Gebirgslandschaft des Hochsauerlandes sowie viele Freizeitmöglichkeiten sorgen für ideale Aufenthaltsbedingungen.

**Kontakt**

Ihre Terminwünsche klären Sie bitte mit

Anja Kaiser
Telefon: 02981 9273 - 114
E-Mail: kaiser@bonifatius-elkeringhausen.de

Birgit Leber
Telefon: 02981 9273 - 222
E-Mail: leber@bonifatius-elkeringhausen.de

# Die Boni-Küche

Unsere Gerichte sind ernährungsbewusst, gesund, schmackhaft und teilweise auch vollwertig zubereitet. Unser Fleisch beziehen wir zum größten Teil aus der heimischen Region. Auch vegetarische Kost bieten wir gerne an. Bei medizinisch bedingten Diäten bitten wir um Rücksprache mit der Küchenleitung rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Pro Tag werden vier Mahlzeiten angeboten:**

| | |
|---|---|
| **Frühstück:** | 08.00 – 09.00 Uhr |
| **Mittagessen:** | 12.30 Uhr |
| **Kaffee und Kuchen:** | 14.30 – 16.00 Uhr |
| **Abendessen:** | 18.00 – 19.00 Uhr |

## Pionierkantine

Unserem Haus ist es wichtig, dass regionale und artgerecht produzierte Lebensmittel zum Einsatz kommen. Deshalb haben wir an dem Ernährungsgipfel NRW teilgenommen und wurden erfolgreich als Pionierkantine 2017 ausgezeichnet.

## Boni-Küchenservice

Wir bieten Ihnen unsere Köstlichkeiten auch für Ihre Feier zur Selbstabholung an. Ob Party, Geburtstag, Kommunion... Wir kochen für Sie! Wir backen für Sie! – Frisch, hausgemacht, lecker!

Sprechen Sie uns an: Wir unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot.

**Kontakt zum Küchenteam**

Martina Grosche
Telefon: 02981 9273 -130
E-Mail: grosche@bonifatius-elkeringhausen.de

## Das Boni-Brot

In der Regel können Sie bei uns freitags und sonntags in der Zeit von 08.00 – 09.00 Uhr Brot aus eigener Herstellung erwerben. Dazu tragen Sie sich bitte bis spätestens Donnerstagabend bzw. Samstagabend namentlich in die im Speisesaal-Foyer ausliegende Liste ein.

← Inhalt

# Theklahaus

*Das Selbstversorgerhaus*

**Das Haus eignet sich besonders für Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen, Familienkreise und Wandergruppen.**

Es besitzt 32 Betten (9 Zimmer, teilweise Etagenbetten), eine komplett eingerichtete Edelstahlküche sowie einen Speise- und einen Tagungsraum.

Neben der Selbstversorgung ist es auch möglich, Mahlzeiten aus der Hauptküche zu beziehen. Belegungskombinationen mit anderen Gebäuden des Bildungs- und Exerzitienhauses sind möglich.

**Anmeldungen und Anfragen:**
Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen

Telefon: 02981 9273 - 0
Telefax: 02981 9273 - 161
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de
www.theklahaus.de

← Inhalt

# Unterkünfte

*für Einzelgäste*

**Gerne begrüßen wir Sie auch als Einzelgast in unserem Haus, um Ruhe und Erholung zu finden. Buchen Sie Unterkunft und Verpflegung in unserem Haus und gestalten Sie Ihre Freizeit individuell!**

Für kleinere und größere Gruppen bis zu 32 Personen empfehlen wir Ihnen unser Selbstversorgerhaus. Nähere Informationen dazu finden sich auf S. 114.

## Kosten

**Übernachtung**[1]
Einzelzimmer: 30,45 €[2]
Doppelzimmer: 25,45 €[2]

**Mahlzeiten**[1]
Frühstück: 7 €[2]
Mittagessen: 11 €[2]
Kaffee und Kuchen: 4 €[2]
Abendessen: 8 €[2]

[1] Kosten pro Person
[2] Im Preis sind enthalten: Kurtaxe und Servicepauschale[3]
[3] Die Servicepauschale umfasst angebotene Nebenleistungen zur Beherbergung, wie z. B. die Einräumung von Parkmöglichkeiten. Die Finanzverwaltung belegt diese Angebote mit dem Regelsteuersatz. Auf die tatsächliche Inanspruchnahme kommt es nicht an (vgl. Urteil des Bundesfinanzhofes vom 01.03.2016, XI R 11714).

# Gottesdienste

*in Bonifatiuskapelle*
*und Zeltkirche*

## Alle Gäste aus nah und fern sind herzlich zu unseren Gottesdiensten eingeladen!

| Wochentag | Uhrzeit | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|---|
| Sonntags und an allen kirchlichen Feiertagen | 11.00 Uhr | Eucharistiefeier | Zeltkirche (04.04. – 03.10.2021)<br>sonst Bonifatiuskapelle |
| Donnerstags | 19.00 Uhr | Eucharistiefeier | Bonifatiuskapelle |
| Jeden letzten Samstag im Monat (außer Dezember) | 21.00 Uhr | Taizégebet | Bonifatiuskapelle |

Während der Zeltkirchenzeit (4. April bis 3. Oktober 2021) bietet unsere Küche an allen Sonn- und Feiertagen einen Zeltimbiss an. Nähere Informationen werden im Frühjahr 2021 in einem gesonderten Flyer sowie auf unserer Homepage veröffentlicht.

Die Referierenden unseres Hauses halten während der Gottesdienstzeit am Sonntag kein weiteres Kursprogramm vor, so dass allen Gästen die Teilnahme an der Eucharistiefeier ermöglicht wird.

# Referentinnen und Referenten

## A

**Gisela Aengenheyster:** Jg. 1947, Bewegungstherapie, Bioenergetik, Psycho-Onkologie nach Simonton, Systemische Familientherapie.

**Dorothee Anton:** Jg. 1960, verh., 4 Kinder, zertifizierte Kursleiterin für Poesie und Bibliotherapie (FPI), ehrenamtlich engagiert in Hospizarbeit und Trauerbegleitung.

**Marianne Arenhövel:** Jg. 1944, verh., 5 erw. Kinder, Lehrerin i. R.

**Christina Azarli:** Jg. 1964, verh., 2 erw. Kinder, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Craniosacrale Osteopathie, Klassische Homöopathie, Regenerationskuren, Coaching, Geschäftsführerin Heilnetz-Südwestfalen.

## B

**Anita Balkenhol:** Jg. 1953, 3 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen in systemisch leistungsorientierter Beratung und Klangmassage nach P. Hess.

**Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos:** Jg. 1954, verh., 3 Kinder, 3 Enkel, Studium der Ernährungswissenschaften, seit 1991 Leitung von Seminaren im Bereich Gesundheitsvorsorge, 2001 – 2003 Ausbildung zur Selbstheilungsberaterin nach der Methode Wildwuchs, 2012 – 2013 Weiterbildung in Systemaufstellungen nach der Methode Hellinger.

**Sigrid Baust:** Jg. 1961, verh., 2 Kinder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musik- und Peter-Hess-Klangtherapeutin, Singleiterin für Heilsames Singen, Lennestadt-Kickenbach.

**Claudia Becker:** Jg. 1963, Gemeindereferentin und Coach (ISP), Praxisberaterin.

**Susanne Marie Beine:** Dipl.oec.troph, Masseurin, Qi Gong / Tai Chi und Yogalehrerin, cs-Therapeutin.

**Hans-Joachim Bexkens:** Jg. 1952, verh., 2 Kinder, 5 Enkel, ständiger Diakon, Coach für Polizei, Feuerwehr und Notfallseelsorge im HSK.

**Andreas Böggering:** Jg. 1971, verh., 2 Kinder, Dipl.-Sozialarbeiter (FH), M. Sc. Suchthilfe, Suchttherapeut KatHO NRW, Phaemoberater® Schwerpunkt Männerberatung, tätig beim SKM Bocholt und in eigener Praxis: Einzelcoaching, Teamcoaching, Vorträge, Seminare.

**Barbara Bogedain:** Mitarbeiterin EGV, HA 2 Pastorale Dienste, Bildungsreferentin.

**Michael Bogedain:** Mitarbeiter im EGV, HA 5 Personal und Verwaltung.

**Christian Bredel:** Sportwissenschaftler, Konzentrativer Bewegungstherapeut, Anti-Stress-Coach, Meditativer Bogenschieß-Trainer.

**Doris Brüggemann-Watzek:** Jg. 1958, Dipl.-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin.

**Marlene Brüggenolte:** Jg. 1959, verh., 3 Kinder, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG), EPL- und KEK-Trainerin.

**Heinz-Georg Büker:** Studierte Geschichte und Theologie.

**Joakim Bull:** Jg. 1995, Religionspädagoge, Gemeindeassistent in Herne.

**Mike Bull:** verh., 3 Kinder, Theologe, Entwicklungsarbeit in Sambia, Management Trainer / Personalentwicklung (Learning & Development Advisor) in einem intern. Unternehmen, zertifizierter HBDI Trainer / Coach.



## D

**Stephan Daweke:** Berater Eignungsdiagnostik und Personalentwicklung, Business Trainer und Coach (DVCT), Diplom Kommunikation und Beratung, TZI-Zertifikat.

**Sr. Ulrike Diekmann cps:** Missionsschwester vom Kostbaren Blut, Dipl.-Psychologin und Therapeutin, Geistliche Begleiterin, Referentin und Bibliolog-Trainerin.

**Esther Dufner:** Dipl.-Theologin, Spirituelle Wegbegleiterin, Coach (DGfC).

## E

**Benjamin Eckert:** Jg. 1988, freiberuflicher Kommunikationsdesigner, langjährige gruppenpädagogische Tätigkeit und Gremienarbeit in der katholischen Jugendverbandsarbeit.

**Markus Ehrhardt:** Jg. 1977, verh., 2 Kinder, Dipl.-Religionspädagoge. EFL-Berater (BAG) in Hagen.

**Günter Eickelmann:** Pfarrer, Mitarbeit im Projekt Bistumsentwicklung sowie seelsorgliche Mitarbeit im Pastoralen Raum Lennestadt.

## F

**Heinrich Fallner:** Diakon, Lehrtrainer für Supervision und Coaching, Lehr- / Supervisor (DGSv), MasterCoach (ISP / DGfC), Lehrbibliodramaleiter (GfB).

**Christiane Feldmann:** Jg. 1961, gesch., 3 Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindereferentin in der Pfarrei St. Petri, Hüsten (Schwerpunkt Einzelseelsorge), Weiterbildung „Bibliodrama“ und „Heilende Seelsorge“, Ausbildung Marte-Meo-Therapeutin, geistliche Begleiterin.

**Dr. Daniela Frank:** Jg. 1962, Kommunikationswissenschaftlerin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin, Nationalreferentin der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL) in Deutschland.

**Brigitte Frings:** Jg. 1962, langjährige intensive Beschäftigung mit der Fotografie, Fortbildung in Foto-Workshops mit den Schwerpunkten Landschaftsfotografie und abstrakte Fotografie, Fernstudium Fotografie.

**Dr. Gotthard Fuchs:** Jg. 1938, seit 1963 Priester des Erzbistums Paderborn, vielfältige Seelsorge, Bildungsarbeit, theologische Lehre und geistliche Begleitung, zahlreiche Veröffentlichungen in Theologie und Spiritualität, bes. Geschichte und Gegenwart christlicher Mystik im neo- und interreligiösen Gespräch, Verhältnis von Theologie und Psychologie, Seelsorge und Therapie.

## G

**Martin Gadermann:** Jg. 1961, verh., 3 Kinder, Dipl.-Sozialpädagoge, Schulsozialarbeiter, mehrjährige Erfahrung in der Leitung von Väter-Kinder-Kursen, Ausbildung Integrativer Gestaltberater.

**Richard Gausling:** Tischler, Trainer C Bogensport, Inhaber der „Bogensportschule Gausling“, mehrfacher Landesmeister und Deutscher Meister mit dem Blankbogen.

**Alexandra Gehlhaus:** Jg. 1972, verh., 3 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin und Coach (DGSv), langjährige Tätigkeit in unterschiedlichen Beratungskontexten und in der Begleitung von Veränderungsprozessen.

**Tina Geldmacher:** Jg. 1972, verh., 2 Kinder, Sonderpädagogin, Trauerbegleiterin (BVT), systemische Beraterin / Familienberaterin (DGSF).

**Elisabeth Gierecker:** Jg. 1948, verh., 3 Kinder, Sozialpädagogin, Lisa-Trainerin.

**Ralf Gödde:** Jg. 1970, freier Autor, Kommunikations- und Kreativtrainer.

**Peter Göhlich:** Jg. 1965, Pfarrer, Klinikseelsorger und tätig im Bereich Exerzitien und Geistliche Begleitung (GCL), kirchl. Assistent der GCL im Bistum Osnabrück.

**Lena Golibrzuch:** Jg. 1944, Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige Arbeit in Familienberatung und -begleitung, Ausbildung in Lebens- und Trauerbegleitung, Arbeit mit Trauergruppen.

**Christel Gondolf:** Jg. 1944, Ausb. Erwachsenenbildung, langjährige Kursbegleitung für Drittes Lebensalter, Mitarbeit im Hospiz.

**Jutta Gondolf:** Jg. 1970, verh., 3 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, Mitarbeit im Kontaktkreis „Sternenkinder“.

**Dagmar Goroncy:** Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSv), Kinder- und Familientherapeutin.

**Liudger Gottschlich:** Jg. 1961, Priesterweihe 1987, ab 1991 mehrjährige Ausbildung im Bereich Exerzitien, Spiritualität, geistl. Begleitung und Pastoralpsychologie, 15 Jahre Leitung des Exerzitienreferates in Paderborn, Geistl. Rektor in Elkeringhausen von 1997 – 2003, heute in Dortmund als Geistl. Begleiter tätig.

**Anna Grawe:** Jg. 1955, verh., 3 Kinder, Schulpastoral, Psychologische Beraterin, Yogalehrerin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin.

## H

**Angelika Haak:** verh., Stimm- und Bewegungscoach.

**Rainer Haak:** verh., Theologe und Bestsellerautor von Büchern, die stets vom Abenteuer, der Sehnsucht der Seele zu folgen, handeln.

**Eva Hartmann:** 2 erw. Töchter, Erzieherin, Brain-Gym-Ausbildung I und II, freiberufl. Tätigkeiten in der Kleinkind- und Familienbetreuung, Freizeitmanagerin.

**Marion Hartmann:** Jg. 1973, verh., 3 Kinder, Physiotherapeutin.

**Gabi Heers:** Jg. 1953, verh., 3 erw. Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, Gestalttherapeutin, System- und Familienaufstellungen, Mediatorin, Kinesiologin.

**Marina Herrmann:** studierte klassischen Gesang an der Hochschule für Musik Detmold, Gesangspädagogin, unterrichtet Gesang und Stimmbildung, Stimmbildnerin für Chöre, Kinderchorleiterin.

**Thorsten Hörhold:** Jg. 1976, Dipl.-Sozialarbeiter / Sozialpädagoge, Sozial- / Suchttherapeut (VT), Schema-Coach, Coach (ISP).

**Elisabeth Hoffmann-Weber:** verh., 1 erw. Tochter, Studium der Germanistik und Theologie, Lehrerin am Gymnasium a. D., aktiv in der Gemeindearbeit: Wort-Gottes-Feiern, Ausbildung zur Leitung von Begräbnisfeiern, Notfallseelsorge.

**Karina Hoßfeld:** Jg. 1964, Dipl.-Päd., u. a. Syst. Personal- und Business Coach (Pro C Association), Klientenzentrierte Beraterin (GwG), Szenische Supervisorin und Lehrbeauftragte für persönliche Profilbildung an der Universität Göttingen, führt bundesweit Coachings und Trainings im Bereich persönlicher und beruflicher Entwicklung durch, Initiatorin von Weichenstellung.

**Beate Hustert:** Jg. 1973, verh., Erzieherin / Motopädin, Leitung einer Kita in Rheda-Wiedenbrück.

## I

**Ann-Kristin Idzik:** Jg. 1985, verh., 2 Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin, Diözesanstelle Berufungspastoral im Erzbistum Paderborn.

## J

**Britta Jeserich:** Kunstwissenschaftlerin M. A., Yoga-Lehrerin, Weiterbildung Gesprächsführung.

**Karina Jorg:** Klangschalen-Praktikerin nach Peter Hess.

**Inga Juchmann:** Jg. 1956, 3 Kinder, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkraislehrerin.

**Raphael Jürgens:** Jg. 1974, Orgelbaumeister, päd. Mitarbeiter, Erlebnispädagoge BVkE, Hausmeister in St. Bonifatius.

## K

**Rosemarie Kahlert:** Jg. 1967, verh., 8 Kinder, Psychologin (M. Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Master of Counseling.

**Sabine Kamp:** Jg. 1961, verh., 2 erw. Kinder, Atempädagogin, Dipl.-Theol., Krankenhausseelsorgerin in Berlin.

**Anke Kenter:** Jg. 1975, verh., Hebamme, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Sozialarbeiterin / Sozialpädogogin B. A.

**Manuel Kenter:** Jg. 1979, verh., Dipl.-Religionspädagoge, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberater, Notfallseelsorger.

**Andrea Keuck:** Jg. 1959, verh., 3 erw. Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, Angestellte für Büromanagement in TZ, verschiedene Ehrenämter in Chor und Gemeinde.

**Bernhard Keuck:** Jg. 1958, verh., 3 erw. Kinder, Dipl.-Sozialpädagoge mit Zusatzausbildung in SozMana und ÜLFB, Lehrer in einem Warsteiner / Lippstädter Berufskolleg, Olsberg.

**Tobias Klaholz:** Jg. 1983, stellv. Grundschulrektor, Jugendleiter in der DPSG.

**Gabriele Klauke:** Jg. 1952, verh., 2 Kinder, Ausbildung in Bibliodrama und Erwachsenenbildung, langjährige Erfahrung in Kursarbeit, Fortbildung „Heilende Seelsorge“.

**Johannes Klauke:** Jg. 1950, verh., 2 Söhne, Germanist und Theologe, OStD i. R., Mitarbeit im Krankenhausbesuchsdienst („Grüner Herr“), Leiter von Wort-Gottes-Feiern.

**Harald Klein:** Jg. 1961, Pfarrer, Soz. Arb. / Soz. Päd. MA, Lehrbeauftragter an der Katholischen Hochschule NRW für Soziale Arbeit, Abt. Köln, Mitglied der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL), Exerzitien- und Geistlicher Begleiter.

**Petra Maria Knell:** Jg. 1958, Dipl.-Heilpädagogin, Meditations-Tanzpädagogin.



**Waltraud Knickmann:** Dipl.-Sozialpädagogin, Tanzleiterin im BVST.

**Wolfgang Koch:** Jg. 1956, Dipl.-Sozialarbeiter, Supervisor (DGSv), Coach.

**Maria Köhne:** Jg. 1961, Dipl.-Psychologin, seit 2006 selbstständig tätig in der psychologischen Gesundheitsförderung und Prävention, Trainerin für Stressbewältigung, MBSR-Lehrerin, Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz TAA.

**Hans-Jürgen Kötemann:** Jg. 1971, Priester, Krankenhauspfarrer.

**Gerda M. Kolf:** Coach für Resilienzstärkung, Autorin, System- und Familientherapeutin (IFW), NLP-Practitioner, Begleitende Kinesiologin, ehemalige Lehrerin.

**Stefanie Konjetzky:** Jg. 1965, verh., Med.-tech. Assistentin, seit 2018 Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreises Enneagramm (ÖAE).

**Susanne Kranig:** Jg. 1961, verh., 4 erw. Kinder, Master of Counseling, EFL-Beraterin (BAG) in Iserlohn.

**Norbert Kremser:** Jg. 1956, verh., 3 erw. Töchter, Krankenhausseelsorger, Dipl.-Theologe, Dipl.-Soz.-Pädagoge, Zusatzausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, EPL- / KEK-Trainer und EPL-Supervisor.

**Marion Krenz:** Jg. 1965, OStR am Berufskolleg, Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE).

**Andreas Kreutzmann:** Jg. 1966, Priester, Trauerbegleiter, Diözesanbeauftragter für die Ständigen Diakone.

**Mechtild Kruk:** Jg.1958, verh., 5 Kinder, Entspannungs- und Kräuterpädagogin, Ernährungsberaterin, Gesundheitssport LSB, Abschluss spirituelle Grenzgängerin, Klangmassage nach P. Hess.

**Dr. Claudia Kunz:** Jg. 1957, Theologin, Ausbildungen in geistlicher Begleitung und Exerzitienbegleitung, Referentin im Bereich Pastoral der Deutschen Bischofskonferenz.

## L

**Solveig Landsberg:** Jg. 1967, verh., 2 erw. Kinder, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, tätig als Psychotherapeutin in eigener Praxis, Ausbildung in unterschiedlichen Heilverfahren und Psychotherapieverfahren, besonderes Interesse an der Verbindung von Therapie, Spiritualität und Religion.

**Cordula Leidner:** Jg. 1953, verh., Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, geistl. Begleiterin, Mitglied der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL), Bad Klosterlausnitz (Thüringen).

**Jennifer Leidner:** Jg. 1989, BA Soziale Arbeit, Erlebnispädagogin BVkE.

**Felix Leifeld:** Jg. 1991, Sozialarbeiter / Sozialpädagoge, Referent für Jugend und Familie im Dekanat Büren-Delbrück, Erlebnispädagoge & Outdoortrainer.

**Hartmut Lengenfeld:** Jg. 1962, verh., 2 Kinder, Dipl.-Religionspädagoge, Theaterpädagoge (BuT).

**Elisabeth Levenig-Erkens:** Jg. 1941, Sozialpädagogin, Tanzpädagogin.

**Sr. M. Gabriele Lüdenbach FCJM:** Jg. 1957, Franziskanerin von Salzkotten, Krankenschwester, Geistliche Begleiterin, Bibliologin.

**Kai Lünnemann:** Jg. 1978, Popularkirchenmusiker im Bistum Osnabrück, Komponist, Chorleiter.

**Gabi Lüttig:** Jg. 1955, Dipl.-Religionspädagogin, Supervisorin (DGSv), Atemtherapeutin, Entspannungspädagogin, Humortrainerin.

**Sabine Lutkat (M. A.):** Jg. 1970, Studium der Erziehungswissenschaft, Psychologie und Germanistik an der Freien Universität Berlin, freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung mit Vorträgen und Seminaren zu Märchenthemen, als Märchenerzählerin, Reiseleiterin in Irland, Autorin, Präsidentin der Europäischen Märchengesellschaft e. V.

## M

**Monika Mann-Kirwan:** Jg. 1961, Gemeindereferentin, ausgebildete Trauerbegleiterin, Abschluss spirituelle Grenzgängerin, Spaß an Fotografie und Bildgestaltung.

**Andreas Mause:** Jg. 1959, verh., 1 Kind, Bankkaufmann, EPL- und KEK-Trainer, mehrjährige Kursleitererfahrung, Ausbildung zum geistlichen Begleiter.

**Ursula Mause:** Jg. 1965, verh., 1 Kind, kaufm. Angestellte und Seelsorgliche Begleitung, Coach EASC / IHK, EPL- / KEK-Trainerin seit 2005.

**Thomas Mehr:** Jg. 1963, verh., Systemischer Coach und Supervisor (DGSV), Dipl.-Sozialarbeiter, Kunsttherapeut, Dekanatsreferent und Leiter der Praxisberatung im Erzbistum Paderborn.

**Janine Mehr-Martin:** Jg. 1973, verh., Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Beraterin (MA), Weiterbildung in phänemenologischer Aufstellungsarbeit und initiatischer Gestaltberatung.

**Inge Meissner-Krentel:** Jg. 1954, verh., 2 erw. Kinder, Erzieherin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Ausbildung zur Paartherapeutin, Mediatorin (BAFM).

**Heike Menne:** Begleitung von Orientierungsprozessen, Teamentwicklung, Studium LA BWL, Germanistik, Pädagogik, Zusatzausbildungen u. a. Klientenzentrierte Gesprächsführung, Ehe-, Familien- und Lebensberatung (DAJEB), Sexualpädagogik, Trauma-Beratung.

**Richard Müller:** Jg. 1949, verw., 3 Kinder, 3 Enkel, Rechtswirt / Rentner, ehrenamtliches Engagement in Kirchengemeinde und Chören / Musikgruppen, Singgruppenleiter mehrerer Seniorengruppen mit blinden und stark sehbehinderten Menschen in einer Seniorenein richtung, seelsorglicher Begleiter im Alten- / Pflegeheim, Kommunionhelfer, Leiter von Wort-Gottes-Feiern, Schiedsmann in der Stadt Olsberg.

**Andrea Müllers:** Jg. 1970, 2 Kinder, Logopädin, Qi Gong Lehrerin und NLP-Master, Arbeitsschwerpunkt: Prävention und Gesunderhaltung mit östlicher und westlicher Medizin.

**Steffen Mutschler:** Jg. 1974, Dipl.-Bühnen- und Kostümbildner, Syst. Business Coach, führt Projekte der Kulturellen Bildung mit Jugendlichen und Erwachsenen bundesweit durch.

## N

**Martin Neumann:** Lehr- und Mastercoach (ISP / DGfC), Supervisor (DGSv), Kommunikationstrainer, Schauspieler, Theaterpädagoge (BuT), Bielefeld.

**Sr. M. Rita Niehaus:** Jg. 1972, Missionsschwester vom heiligen Namen Mariens, Dipl.-Religionspädagogin (Bistum Osnabrück), Exerzitien- und geistliche Begleiterin.

## O

**Dr. Franziska Offermann:** Pharmazeutin, Trauerbegleiterin (BVT), NLP-Coach, Traumapädagogin, Traumafachberaterin (DeGPT / BAG-TP), Yogalehrerin.

**Silke Otte:** Jg. 1958, Dipl.-Theologin, stellv. Direktorin und Referentin des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius, Gemeindeberaterin, TZI-Ausbildung, Gestaltberaterin.

## P

**Anna-Lena Passior:** Jg. 1996, Religionspädagogin, Auslandsjahr in Kenia und Tansania, Pastorale Mitarbeiterin in Stade, foodsaverin, Teil des feministischen Andachtskollektivs.

**Regina Peis:** Jg. 1969, z. Zt. Würzburger Fernkurs Theologie, ehrenamtlich tätig im Handlungsfeld Evangelisierung, Mission Possible Kurse, Leiterin von Wort-Gottes-Feiern.

**Roberto Piani:** Jg. 1974, verh., 2 Kinder, Theologe und Bibelwissenschaftler, Begleiter von ignatianischen Exerzitien, Referent der Gemeinschaft Christlichen Leben (GCL) – Region Nord, Osnabrück.

**Paul Piepenbreier:** Jg. 1954, verh., 2 Kinder, Dipl.-Theologe, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mediator (BAFM).

**Christel Puff:** Jg. 1951, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin, Herne.

## Q

**Thomas Quast:** Jg. 1962, verh., 3 Kinder, Vors. Richter am Landgericht in Köln, komponiert, textet, arrangiert, seit 1984 mit Ruhama unterwegs mit Liedern in katholischen wie evangelischen Gemeinden, auf Kirchen- und Katholikentagen, zahlreiche CD-Produktionen, Notenpublikationen, Tätigkeit als Referent, Hochschuldozent.

## R

**Dr. Heike Radeck:** Jg. 1963, Pfarrerin, Bibliologtrainerin, Systemische Therapeutin (SG).

**Dr. Bettina Reiffer-Wiesel:** Jg. 1963, verh., 3 erw. Söhne, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapeutin (alle Altersgruppen), tätig in eigener fachärztlicher Privatpraxis für Psychotherapie und Coaching für Jugendliche, Erwachsene und Familien, zusätzliche Ausbildung in anderen Heilverfahren (u. a. Klassische Homöopathie) und Psychotherapieverfahren, NLP-Master, EMDR und emotionsfokussierter Therapie, besonderes Interesse an der Verbindung von Therapie, Spiritualität und Religion.

**Rita Remmert:** verh., 1 erw. Tochter, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, ausgebildet in EFT.

**André Remmert-Klinken:** Jg. 1964, Lehrcoach (DGfC) mit den Schwerpunkten Konfliktkultur und kraftvolles arbeiten, Dipl.-Religionspädagoge, Erlebnispädagoge, Körper- und Bewegungstherapie, Großvater.

**Andreas Riedl:** Jg. 1992, verh., 2-Fach-Bachelor in Komparativer Theologie und Erziehungswissenschaften, Leiter der offenen und mobilen Jugendarbeit Möhnesee.

**Julia Riedl:** Jg. 1994, verh., Master für das Lehramt katholische Religionslehre und Deutsch mit gymnasialer Oberstufe, Mitarbeiterin im Kinder- und Jugendzentrum Haus der offenen Tür Meschede.

**Klaus Roesler:** Jg. 1951, Dipl.-Sozialarbeiter, Vers.-Kaufm., Schuldnerberater, seit 1987 Gruppen- und Seminararbeit mit Trauernden.

**Dr. Andreas Rohde:** Jg. 1976, Priester, Coach (DGfC), Direktor des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius.



## S

**Barbara Sandfort:** Jg. 1964, verh., 5 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, langjährige Erfahrung in geistlicher Musik mit Familien sowie Kinder- und Jugendbibeltagen, Bildungsreferentin Familienbund der Katholiken, Erzbistum Paderborn.

**Imma Schäfer-Brühne:** Jg. 1958, Praxis für Körperpsychotherapie und Beratung in Schmallenberg, Dipl.-Sportlehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR.

**Johannes Schäfers:** Jg. 1982, verh., 3 Töchter, Dipl.-Religionspädagoge, Gemeindereferent in Paderborn, Berufungscoach WaVe®, systemischer Coach, Referent der Diözesanstelle Berufungspastoral im Erzbistum Paderborn.

**Ulrike Schalk:** Jg. 1958, Fremdsprachenkorrespondentin, langjährige Tätigkeit im internationalen Vertrieb und in Verwaltung, Heilpraktikerin, Entspannungstrainerin, langjährige Erfahrung als Kursleiterin in Erwachsenenbildung, Lingva Eterna Dozentin und Coach.

**Christine Scharlau:** Jg. 1951, Dipl.-Soziologin, Supervisorin, Organisationsberaterin und Coach in Hagen.

**Barbara Schirm:** Dekanats- und Gemeindereferentin.

**Markus Schmiegel:** Jg. 1965, Dipl.-Sozialarbeiter, Strategieberatung Erzbistum Paderborn, Hobbys: Bogenschießen.

**Gudrun Schmitz:** Jg. 1968, Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindereferentin in Lindlar / Erzbistum Köln, Trainerin und Ausbilderin für intuitives / meditatives Bogenschießen, Fortbildung therapeutisches Bogenschießen, Seminarleiterin Burnout-Prävention.

**Maria-Theresia Schneiders:** Jg. 1953, verh., 3 erw. Kinder, 6 Enkel, Dipl.-Theologin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paar- und Sexualtherapeutin (DGIK).

**Walburga Schnock-Störmer:** Jg. 1964, verh., 4 Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, ausgebildete Trauerbegleiterin, Sterbe- und Trauerbegleitung im Hospiz, Seminare „Kindertrauer", Coach.

**Martin Scholz:** Jg. 1965, verh., Dipl.-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Benediktineroblate.

**Daniel Schulte:** Jg. 1977, verh., 2 Kinder, Dipl.-Sozialarbeiter, Systemischer Berater, Männerberater (Krisen- und Gewaltberatung), tätig in Männer- und Erwerbslosenberatung, Kath. Sozialdienst Olpe.

**Lisa Schulte:** verh., 3 erw. Kinder, Master Coach und Lehrtrainerin (zertifiziert nach DVNLP / IANLP), Coaching und Training für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen, Schwerpunkte: Coaching und Training, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Gesundheit, Lebens- und Trauerbegleitung, Ausbildungen: Examinierte Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Lauftherapeutin.

**Andrea Schwarz:** Jg. 1955, Schriftstellerin und freiberufliche Trainerin.

**Dr. Katharina Selbach:** Supervisorin und Coach, Fachärztin für Innere Medizin.

**Margit Skopnik-Lambach:** Jg. 1954, verh., 2 Kinder, 3 Enkel, Enneagramm-Lehrerin (seit 1992), Bibliodrama-Leiterin (seit 1996).

**Christiane Sommer:** Jg. 1960, verh., 2 Kinder, examinierte Krankenschwester, zertifizierte Leiterin von Literarischen Werkstätten, Biographischen Schreibwerkstätten, Seminaren für Poesie- und Bibliotherapie (FPI), Trauerbegleiterin, Burnout Beraterin, Leiterin für Stressmanagement-Seminare, Entspannungstrainerin.

**Claudia Sommer:** Jg. 1970, Gestalttherapeutin, kreative Traumatherapeutin, langjährige Berufserfahrung als Pflegekraft in einer Fachklinik für neurologische Frührehabilitation, langjährige Berufserfahrung in der Sterbe- und Trauerbegleitung.

**Uwe Sommer:** Jg. 1961, 2 Kinder, Hobbys: Ausdauersport, Wandern, Motorradfahren.

**Ulrike Speit:** Jg. 1958, 3 erw. Kinder, 2 Enkel, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin nach B. K. S. Iyengar, Integrale Faszien Yoga Lehrerin, Entspannungstherapeutin.

**Molly Spitta:** Jg. 1965, Regisseurin, Choreographin, Lehrende im Bereich Stimme & Körpersprache für Hauptamtliche der Bistümer Köln, Aachen, Essen, Trier, Mainz, Paderborn sowie div. sozialer Träger und der Uni Bonn.

**Sylke Spitta:** Jg. 1968, Sporttherapeutin, Personal Trainerin, Körpertherapeutin in eigener Praxis, Lehrende für Hauptamtliche der Bistümer Köln, Aachen, Essen, Trier, Mainz, Paderborn sowie div. sozialer Träger und der Uni Bonn.

**Karin Steinberg:** Jg. 1959, Dipl.-Sozialpädagogin, Bibliodrama-Leiterin (seit 1996), Mediatorin (seit 2000), Moderatorin (seit 2009), Verfahrensbeiständin und Umgangspflegerin an verschiedenen Amtsgerichten.

**Michael Steiner:** Jg. 1963, Systemischer Coach (DGfC), Trainer und Kursleiter für gewaltfreie Konfliktkultur, Krisenberater (nicht nur) für Männer.

**Claudia Stenner:** Jg. 1970, Kommunikationstrainerin (DVNLP), Personal-, Team- und SystemCoach, Weiterbildung in Psychodrama und Hypnose im Coaching, Industriekauffrau (IHK), freiberuflich in eigener Praxis, Einzelcoaching, Vorträge, (Team-)Training, Seminare.

**Dorothee Stitz:** Jg. 1972, Pastoralreferentin (Bistum Fulda), Klinikseelsorgerin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin.

**Karin Storm:** Jg. 1954, 3 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen in systemisch-lösungsorientierter Beratung, intergrativer Atemtherapie und Klangmassage nach P. Hess.

## T

**Ronald Thiele:** verh., 4 Kinder, 2 Enkel, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Coach (DGfC), Koordinaton und Leitung von Männerarbeit und -kursen im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius.

**Klaus Topnik:** Jg. 1950, verh., 1 Sohn, Entspannungspädagoge, langjähriger Verhaltenstrainer für Stressbewältigung, Kommunikation, Rhetorik, Teambildung.

**Gregor Tuszynski:** Jg. 1970, Msgr., Domvikar, Liturgiereferent und Beauftragter für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk im Erzbistum Paderborn.

## V

**Elisabeth Völse:** Jg. 1957, verh., 2 Kinder, Dipl.-Sozialpägagogin, tätig in der Erwachsenenbildung, Hobbys: Wandern, Nordic Walking.

**Sr. Dr. Alexandra Völzke:** Jg. 1977, Franziskanerin, Leitung im Neuen Geistlichen Zentrum im Mutterhaus Salzkotten, Referentin der Diözesanstelle Berufungspastoral im Erzbistum Paderborn, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzqualifikation für Psychosomatik, Bibliologin, Grund- und Aufbaukurs Theologie im Fernkurs Domschule Würzburg.

**Barbara Vogt:** Jg. 1964, verh., 3 Kinder, Dipl.-Religionspädagogin und Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Trauerbegleiterin und Coach in eigener Praxis, Moderatorin (Bistum Paderborn), Mutterleicht Trainerin, Weiterbildung in syst. Familienaufstellung.

## W

**Odilia Wagener:** Jg. 1963, 2 Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, Ausbildung zur Ausdrucksmalerin bei Laurence Fotheringham, Odenwaldinstitut, Koordinatorin eines ambulanten Kinderhospizdienstes.

**Andreas Watzek:** Jg. 1954, Dipl.-Supervisor und Coach (DGSv), Organisations- und Gemeindeberater, Lehrer für Meditative Eutonie.

**Heinrich Weber:** verh., 1 erw. Tochter, Studium der Elektrotechnik und Theologie, STD a. D., aktiv in der Gemeindearbeit: Wort-Gottes-Feiern, PGR, Naturtrainer.

**Michaela Welling:** Jg. 1975, Gemeindereferentin, Coach (INTAKA), spirituelle Wegbegleiterin, Gestaltpädagogin, Notfallseelsorgerin der freiwilligen Feuerwehr.

**Ina-M. Wenner:** Jg. 1959, verh., 2 Kinder, mehrjährige Erfahrung in der Enneagramm-Arbeit, Ausbildung zur Enneagramm-Trainerin beim ÖAE.

**Martina Wiemers-Stelbrink:** Jg. 1985, verh., 2 Kinder, Dipl.-Pädagogin, systemischer Coach, Einrichtungsleitung einer stationären Einrichtung der Jugend- und Sozialhilfe mit sozialtherapeutischem Angebot, PEKiP Gruppenleiterin, Kursleiterin „Familienvorbereitung“ der Deutschen Familienstiftung.

**Heike Wiese:** Jg. 1959, Heilpädagogin (BHP), Supervisorin (n. d. Richtlinien der DGSv), Trauerberaterin (ITP), langjährige Erfahrung in verschiedenen Beratungskontexten, Dozentin in Weiterbildungsinstituten.

**Barbara Wirsing-Kremser:** Jg. 1957, verh., 3 erw. Töchter, Dipl.-Sozialpädagogin, tätig in Behinderten-Wohnheim und in der Kurarbeit für pflegende Angehörige, Tanzgruppenleiterin für Line Dance, Hobbys: Tanzen, Wandern und Kulturarbeit.

**Claudia Witt:** Malerin und Feldenkrais-Practitioner mit Atelier im Hochtaunus, gibt Seminare in freier Malerei und unterrichtet die Feldenkrais-Methode, 2010 Erhalt des internationalen Zertifikats als Feldenkrais-Practitioner, 2000 Studienabschluss Magistra Artium in Theater-, Film- und Medienwissenschaft, Kunstgeschichte und Amerikanistik.

**Karin Wolf:** verh., 2 erw. Söhne, Dipl.- Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, ausgebildet in EFT.

**Angelika Wolter:** Dipl.-Grafik-Designerin, Mastercoach / Lehrcoach (DGfC), Ausbildungen: Meditatives Bogenschießen, Supervision, Systemaufstellungen, Bibliodrama, Spirituelle Wegbegleitung.

## Z

**Lisa Zerr:** Jg. 1994, Religionspädagogin B. A., Gemeindeassistentin in der Pfarrei St. Franziskus Bebra-Rotenburg, Poetin bei Theologie am Fass, „Wenn Worte anfangen zu tanzen, dann beginnt mein Herz erst richtig zu schlagen.“

**Gertrud Zimmer:** Jg. 1970, Theologin und Pastoralreferentin, spirituelle Wegbegleiterin, tätig im Generalvikariat Paderborn zum Thema Innovative Zugänge zu Liturgie und Spiritualität, sowie als Seelsorgerin in der stationären Altenhilfe, Beauftragung zum Begräbnisdienst und zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern.

**Betina Zimmermann:** Jg. 1961, verh., 3 erw. Kinder, Ausbildungen: Gemeindereferentin, Gemeinde- und Organisationsberaterin, Coach, TQM Assessorin, z. Zt. tätig als Gemeinde- und Oragnisationsberaterin bei den Beratungsdiensten des Erzbistums.

**Ute Zumkeller:** Coach und Trainerin mit handwerklichem Geschick, intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, Wahlkölnerin.

# Spezifische Tagesveranstaltungen für Gruppen

*Die „etwas andere Zeit“ in St. Bonifatius – ein Tagesangebot für Gruppen*

**Braucht Ihre Gruppe mal eine Pause?**
**Haben Sie vor, einen Tag auszusteigen?**
**Suchen Sie einen naturnahen Ort mit Atmosphäre?**
**Wollen Sie etwas für Ihren Gruppen-Geist tun?**
**Möchten Sie miteinander spirituell in die Tiefe und in die Weite gehen oder einfach mal wieder beten?**

Dann empfehlen wir Ihnen unsere Tagesveranstaltungen für Gruppen. Sie können Ihren Tagesschwerpunkt wählen.

Gern bieten wir Ihnen bei der Buchung eines Tages Stehkaffee, Kaltgetränke, Mittagessen und Nachmittagskaffee an. Stimmen Sie mit uns einen Termin und eines der Auswahlangebote ab.

Wir stehen im Kontakt mit den Referentinnen zu den unterschiedlichen Themenschwerpunkten und vermitteln Begleitung und Unterstützung je nach Bedarf.

**Kontakt und Koordination**

Anja Kaiser, Birgit Leber, Silke Otte

**Kosten:** 23 € pro Person für Verpflegung

**Honorar:** nach Absprache



## Der „entspannende“ Tag

**Eintauchen in sich selbst**
*Stille Meditation, Impulsarbeit, Gehmeditation*
**Leitung:** Susanne Marie Beine

**Beweglich sein in Körper und Geist**
*Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong*
**Leitung:** Susanne Marie Beine

**Erde dich selbst**
*6 kraftvolle Hatha-Yoga-Stellungen für ein tägliches eigenes Übungsprogramm*
**Leitung:** Susanne Marie Beine

**Zeit für mich**
*Ein Wohlfühltag*
**Leitung:** Gabi Kotthoff

**Das Leben verlangt Polarität**
*Anspannung und Entspannung*
**Leitung:** Mechtild Kruk

**Mit mir im Einklang**
*Stress abbauen und entspannen*
**Leitung:** Mechtild Kruk

**Glücksmomente**
*Ein entspannender Tag rund um das Phänomen Glück*
**Leitung:** Heike Menne

## Der „bewegende“ Tag

**Zur Ruhe kommen mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft**
**Leitung:** Gabi Kotthoff

**Delikatessen am Wegesrand**
*Un-Kräuter zum Genießen*
**Leitung:** Mechtild Kruk

**Lebensqualität im Alter 60+ entdecken, aktivieren, stabilisieren**
**Leitung:** Mechtild Kruk

**Mythos Freundschaft – bewegend, belebend, inspirierend**
**Leitung:** Heike Menne

**Dankbarkeit – ein widersprüchliches Verhalten**
**Leitung:** Heike Menne

**„Mensch lerne tanzen…sonst wissen die Engel nichts mit dir anzufangen!“**
*Gemeinsam in Bewegung weckt die Lebensfreude!*
**Leitung:** Barbara Vogt

**Mit der Bibel im Rucksack wandern**
**Leitung:** Barbara Wirsing-Kremser

## Der „be-sinn-liche“ Tag

**Müßigang – durch Nichtstun kreativ sein**
**Leitung:** Heike Menne

**„…und ich fand meinen verborgenen Schatz.“**
*In Gespräch und Bewegung Frieden und Harmonie in mir finden*
**Leitung:** Barbara Vogt

**Beschenke dich selbst – ein geschenkter Tag für Harmonie von Körper, Geist und Seele!**
*Bewegung und Meditation zu stärkenden Bibeltexten*
**Leitung:** Barbara Vogt

**„Flügel für die Seele“**
*Kraft und Lebensfreude für den Alltag tanken*
**Leitung:** Barbara Vogt

← Inhalt

# Bücherfreude für Bücherfreunde

*In Kooperation mit unserem Partner, der Bonifatius Buchhandlung aus Paderborn, stellen wir Ihnen ein wohl abgestimmtes Angebot zur Verfügung.*

## Wir sind für Sie da

Liboristraße 1 | 33098 Paderborn
Tel.: 05251 .153 142 | Fax: 05251 .153 362
paderborn@bonifatius.de | www.bonifatius.de
www.facebook.com/BuchhandlungBonifatius
Montag bis Freitag von 9.30 bis 18.30 Uhr
Samstag von 9.30 bis 16.00 Uhr

# Förderverein

*Freunde und Förderer des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius Elkeringhausen e. V.*

**Seit einigen Jahren gibt es für unsere Einrichtung einen Förderverein: „Freunde und Förderer des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius Elkeringhausen e. V.“.**

Spendenfreudige Gäste unseres Hauses können jetzt also gern (durch fördernde Mitgliedschaft oder Einzelspenden) tiefer in ihren Geldbeutel greifen, um so u. a. für finanziell weniger gut ausgestattete Einzelpersonen und Familien die Teilnahme an Kursangeboten unseres Bildungs- und Exerzitienhauses zu ermöglichen. Darüber hinaus hat der Förderverein das Ziel, Anschaffungen für unsere Einrichtung zu tätigen.

Spendenquittungen können ausgestellt werden.

Für weitere Informationen zu finanziellen Fördermöglichkeiten bzw. etwaigen Spenden wenden sich Interessenten bitte persönlich, telefonisch oder auch schriftlich an:

Richard Müller
Vereinsvorsitzender
Telefon: 02962 727
oder auch
an die Hausleitung von St. Bonifatius.

**Kontakt**
foerderverein@bonifatius-elkeringhausen.de
oder direkt über St. Bonifatius.



# Kursgutschein

*Sie suchen eine originelle Idee, andere zu überraschen und ihnen eine Freude zu machen? Dann verschenken Sie einen Kurs-Gutschein des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius!*

Den Geldwert, den Sie verschenken möchten, legen Sie selber fest. Den Gutschein erhalten Sie nach Eingang des Betrages. Teilen Sie uns den Wert sowie die Kontaktdaten des / der Beschenkten telefonisch, per E-Mail oder per Post mit:

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen
Telefon: 02981 9273 - 0
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de

# Anmeldungen

## Anmeldungen richten Sie bitte an das Sekretariat.

**Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten zu folgenden Bürozeiten:**

**MO – FR 09.00 UHR – 18.00 UHR**
**SA 09.00 UHR – 12.30 UHR**
**SO 11.30 UHR – 13.30 UHR**

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1–5
59955 Winterberg-Elkeringhausausen

Telefon: 02981 9273 -0
Telefax: 02981 9273 -161
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de

Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung.

**Die Kurskosten enthalten folgende Leistungen:**

- Unterkunft in einem Einzelzimmer mit Dusche / WC
- Verpflegung
- Kursgebühr

**Datenschutz**

Informationen zu unserer Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter
www.kefb.de/1618-Informationspflicht-Datenschutz.html

Auf Anfrage senden wir Ihnen die Datenschutzinformationen gern auch postalisch zu.
Bitte wenden Sie sich dazu gern an die oben genannten Kontaktdaten.



## Anmeldeformular

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

☐ Ich habe die „Allgemeinen Hinweise“ (S. 138 ff) aufmerksam gelesen und erkenne sie an.

**Zum Kurs-Nr.** _____ **vom** _____ **bis** _____ **melde ich mich / uns hiermit an**
**(Bitte vollständig ausfüllen):**

| | |
|---|---|
| Vorname und Nachname | Vorname und Nachname |
| Geburtsjahr | Geburtsjahr |
| Telefon-Nr. | Telefon-Nr. |
| Straße, Hausnummer | Straße, Hausnummer |
| Postleitzahl, Ort | Postleitzahl, Ort |
| E-Mail | E-Mail |
| Name des Kindes Geb.-Datum | Name des Kindes Geb.-Datum |
| Name des Kindes Geb.-Datum | Name des Kindes Geb.-Datum |

hier falten

**St.Bonifatius**
Bildungs- und Exerzitienhaus
Elkeringhausen

Bitte im Fensterkuvert verschicken!

Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg

Telefon: 02981 9273 - 0 | Telefax: 02981 9273 - 161
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de
Gläubiger-Indentifikationsnummer: DE 11 ZZZ 00000089884

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut (Name)

Kreditinstitut (BIC)

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift

# E-Mail-Service

**Einzelprospekte zu unseren Veranstaltungen versenden wir gerne auch per Mail.**

Wenn Sie dies wünschen, senden Sie bitte eine Mail an info@bonifatius-elkeringhausen.de. Sind Sie auch an unserem Newsletter interessiert? Dann können Sie sich gerne bei uns melden – ebenfalls unter info@bonifatius-elkeringhausen.de.

Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen

Telefon: 02981 9273 - 0
Telefax: 02981 9273 - 161
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de

# Institutionelles Schutzkonzept

Unser Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatus hat zum 01. August 2018 ein eigenes institutionelles Schutzkonzept in Kraft gesetzt.

# Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius wurde 2019 vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V. rezertifiziert. Die Qualität nach Gütesiegelverbund bezieht sich auf die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Planung des Programms, die fachliche und pädagogische Kompetenz der Referentinnen und Referenten, das Beschwerdemanagement und Vieles mehr. Die nächste Rezertifizierung ist für das Jahr 2022 vorgesehen.

Gütesiegelverbund Weiterbildung

# AGB

## *Allgemeine Geschäftsbedingungen für Teilnehmende an Veranstaltungen der Bildungshäuser und Akademien des Erzbistums Paderborn*

**Stand: 01.08.2020**

### I. Geltungsbereich, Allgemeines

**1.** Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Bildungshäuser und Akademien des

Erzbistums Paderborn (KdÖR)
vertreten durch den Generalvikar
Domplatz 3
33098 Paderborn

(auch: Veranstalter).

Sie bilden den vertraglichen Rahmen für die Zusammenarbeit der Bildungshäuser und Akademien des Erzbistums Paderborn mit einem Teilnehmenden einer Veranstaltung.

**2.** Veranstaltungen, zu denen Dritte als alleinige Veranstalter in die Räumlichkeiten der Bildungshäuser und Akademien einladen, sind nicht Veranstaltungen der Bildungshäuser und Akademien. Insoweit treten die Bildungshäuser und Akademien lediglich als Vermittler auf.

**3.** Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen oder Kündigungen) bedürfen, sofern sich aus diesen AGB nicht etwas anderes ergibt, der Textform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login auf der Homepage des Bildungshauses / der Akademie). Eine strengere Form als bei Vertragsschluss verwendet, wird nicht gefordert. Erklärungen der Bildungshäuser und Akademien genügen der Textform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### II. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrages

**1.** Die Anmeldung (Vertragsangebot) soll, soweit in der Veröffentlichung nicht ausdrücklich ein anderer Zeitpunkt benannt ist, spätestens bis 10 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung erfolgen. Anmeldungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge ihres Zugangs berücksichtigt. Anmeldungen sind auch telefonisch möglich. Auch dabei kommt ein Vertrag im Sinne von II. 3 zustande.

**2.** Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Teilnahmebedingungen einschließlich dieser AGB verbindlich an und verpflichtet sich zur Zahlung des Veranstaltungsbeitrags. Der Teilnehmende beachtet die Hausordnung.

**3.** Der Vertrag kommt folgendermaßen über die Webseite zu Stande: Der Teilnehmende kann den Bestellprozess für die Dienstleistung zunächst unverbindlich einleiten und seine Eingaben vor dem Absenden mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Durch Anklicken des den Bestellprozess abschließenden Bestellbuttons gibt der Teilnehmende eine verbindliche Anmeldung für die gewählte Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Eingangs der Anmeldung erfolgt unmittelbar nach dem Absenden.

Der Veranstalter kann das Angebot annehmen, indem er

- dem Teilnehmenden eine schriftliche Auftragsbestätigung oder eine Auftragsbestätigung in Textform übermittelt (E-Mail), wobei insoweit der Zugang der Auftragsbestätigung beim Teilnehmenden maßgeblich ist,
- mit der Durchführung der Dienstleistung beginnt,
- den Teilnehmenden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert bzw. die Vergütung per Lastschrift einzieht.

Eine Zahlungsaufforderung erfolgt auch bei der Mitteilung der Bankdaten an den Teilnehmenden.

Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zur Annahme zuerst eintritt.

**4.** Ein Vertrag kommt folgendermaßen über E-Mail, Fax oder Telefon zu Stande: Mit der Bestellung per E-Mail, Fax oder Telefon erklärt der Teilnehmende unverbindlich sein Vertragsinteresse oder verbindlich sein Vertragsangebot.



**4.1 Vertragsinteresse**

Die Anmeldung des Teilnehmenden durch die in Ziffer 4 genannten Mittel stellt ein unverbindliches Angebot des Teilnehmenden an den Veranstalter zum Abschluss eines Vertrages über die in der Anmeldung beschriebene Veranstaltung dar. Nach Eingang der Bestellung übermittelt der Veranstalter dem Teilnehmenden nach Ermessen eine Nachricht, die den Eingang der Bestellung bestätigt und deren Einzelheiten aufführt (Bestellbestätigung) und die AGB enthält. Diese Bestellbestätigung stellt ein verbindliches Angebot an den Teilnehmenden dar. Die Annahme wird durch den Teilnehmenden entweder ausdrücklich per Mail oder Fax erklärt oder erfolgt spätestens mit Bezahlung der Dienstleistung innerhalb von 3 Tagen ab Zugang des Angebots. Das von dem Veranstalter unterbreitete Angebot besteht ab Zugang beim Teilnehmenden für eine Dauer von 3 Tagen.

**4.2 Vertragsangebot**

Der Teilnehmende kann in seiner Bestellung auch ausdrücklich verbindlich sein Vertragsangebot erklären. Der Veranstalter wird dem Teilnehmenden eine Eingangsbestätigung seiner Bestellung übermitteln. Die Annahme ist durch den Veranstalter entweder innerhalb von zwei Tagen ausdrücklich erklärt oder erfolgt mit Zahlungsaufforderung wie unter Ziffer 3 erwähnt.

**5.** Der Vertragstext wird vom Veranstalter nicht gespeichert.

**6.** Der Vertrag begründet Rechte und Pflichten grundsätzlich nur zwischen dem Träger des Bildungshauses / der Akademie und der angemeldeten Person (Teilnehmenden).

### III. Veranstaltungsbeiträge, Zahlungsbedingungen

**1.** Es gelten die für die jeweilige Veranstaltung einzeln ausgewiesenen Veranstaltungsbeiträge. Darüber, welche Leistungen in dem Veranstaltungsbeitrag enthalten sind, informiert die jeweilige Veranstaltungsbeschreibung. Nicht beanspruchte Leistungen werden nicht erstattet.

**2.** Die Veranstaltungsbeiträge werden mit Vertragsschluss ohne jeden Abzug fällig. Sie können nach Rechnungsstellung mittels Überweisung oder im Lastschriftenverfahren beglichen werden. Für die Anmeldung über die Webseite ist das Lastschriftverfahren als Zahlungsmöglichkeit maßgeblich. Für Lastschrifteinzüge, die wegen fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruch nicht eingelöst werden können, trägt der Teilnehmende die entstandenen Bankgebühren.

**3.** Rechnungen des Bildungshauses / der Akademie ohne Fälligkeitsdatum sind binnen 10 Tagen ab Rechnungsstellung ohne Abzug zahlbar.

**4.** Bei verspäteter Zahlung kann eine Mahngebühr von bis zu 5 € erhoben werden.

**5.** Für Exkursionen oder Studienreisen gelten ggf. besondere Bedingungen, die den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen bzw. bei dem Bildungshaus / der Akademie zu erfragen sind.

**6.** Das Bildungshaus / die Akademie hält eine begrenzte Zahl von kostenfreien Parkplätzen bereit. Ein Anspruch der Kundschaft auf einen Parkplatz oder die Reservierung von Stellplätzen besteht nicht. Eine Haftung für Diebstahl oder Beschädigung von Fahrzeugen wird vom Bildungshaus / der Akademie nicht übernommen.

**7. Mitbringen von Speisen und Getränken**

Der Teilnehmende darf Speisen und Getränke zu Veranstaltungen grundsätzlich nicht mitbringen. Ansonsten kann ein Beitrag zur Deckung der Gemeinkosten berechnet werden (Korkgeld).

### IV. Ermäßigung und Zuschüsse

**1.** Sofern in der Veranstaltungsbeschreibung nicht anders ausgewiesen, gewähren wir Lernenden, in Erstausbildung Stehenden (bis zum 30. Lebensjahr), Studierenden (bis zum 35. Lebensjahr), Bundesfreiwilligendienstleistenden, Arbeitssuchenden und Empfangenden Personen von Sozialhilfe auf Nachweis eine Ermäßigung von 20 % der Veranstaltungsgebühr bei nicht zielgruppenrelevanten Veranstaltungen. Studienreisen und Sonderveranstaltungen sind von dieser Gebührenermäßigung ausgenommen.

**2.** Für die berufliche Weiterbildung von Dritten gewährte Zuschüsse (z. B. europäische und staatliche Zuschüsse in Form von Bildungsschecks, Bildungsprämien und Bildungsgutscheinen) müssen, soweit Sie für eine Maßnahme des Veranstalters genutzt werden sollen, vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme vom Teilnehmenden mit der Anmeldung zur Weiterbildung eingereicht werden. Der Teilnehmende erhält daraufhin eine Ermäßigung der Teilnahme- und Prüfungsentgelte unter Berücksichtigung der jeweiligen Förderbestimmungen.

### V. Dienstbefreiung und Bildungsurlaub

Die Bildungshäuser und Akademien des Erzbistums Paderborn sind nach dem Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannt und gefördert. Sie sind zudem anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 06. November 1984, geändert durch Gesetz vom 9. Dezember 2014 (GV. NRW. S. 887), in Kraft getreten am 18. Dezember 2014.

Die im Programm bzw. in den Veranstaltungsausschreibungen entsprechend gekennzeichneten Veranstaltungen können als Bildungsurlaub gemäß Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) genutzt werden.

## VI. Rücktritt des Teilnehmenden

**1. Rücktrittsrecht bei Reiseveranstaltungen iSd. § 651 a BGB**

Die teilnehmende Person kann jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Der Rücktritt ist schriftlich zu erklären. Das Bildungshaus / die Akademie verliert den Anspruch auf den Reisepreis, soweit die teilnehmende Person vor Reisebeginn den Rücktritt erklärt oder die Reise nicht antritt. Im Falle des Rücktritts oder Nichtantritts der Reise kann das Bildungshaus / die Akademie eine angemessene Entschädigung verlangen, soweit der Rücktritt nicht von ihm zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt. Die Entschädigung bemisst sich nach der zu erwartenden Ersparnis von Aufwendungen und dem zu erwartenden Erwerb durch anderweitige Verwendung der Reiseleistung sowie dem Zeitraum zwischen Rücktrittserklärung und Reisebeginn. Die Entschädigung kann pauschal wie folgt berechnet werden: ab dem 14. Tag bis 2. Tag vor Reiseantritt: 50 % des Reisepreises, ab dem 2. Tag vor Reiseantritt: 90 % des Reisepreises. Der teilnehmenden Person steht der Nachweis dar-über offen, dass dem Bildungshaus / der Akademie ein Schaden überhaupt nicht oder wesentlich niedriger als die geforderte Pauschale entstanden ist. Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung wird dringend empfohlen.

**2. Rücktrittsrecht bei Veranstaltungen, die keine Reiseveranstaltung iSd. 651 a BGB sind.**

*a)* Tritt der Teilnehmende bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn vom Vertrag zurück, kann seitens des Bildungshauses / der Akademie eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15 € in Rechnung gestellt werden. Tritt er in der Zeit vom 13. Tag bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn zurück, sind vom Teilnehmenden 80 % des Veranstaltungsbeitrages als Stornierungskosten zu tragen. Bei einem späteren Rücktritt oder bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist der volle Veranstaltungsbeitrag zu zahlen. Der Rücktritt ist schriftlich zu erklären. Maßgebend für die Rechtzeitigkeit des Rücktritts ist das Eingangsdatum der Erklärung bei dem Bildungshaus / der Akademie.

*b)* Der Teilnehmende wird von den unter Ziffer VI.2 genannten Verpflichtungen frei, wenn eine von ihm benannte geeignete Ersatzperson an seiner Stelle in den Vertrag eintritt. Einzelheiten hierzu sind mit dem Bildungshaus / der Akademie abzustimmen.

*c)* Bei Vorliegen wichtiger Gründe gewährt das Bildungshaus / die Akademie ein kostenloses Rücktrittsrecht. Wichtige Gründe sind insbesondere:

Sterbefall, unerwartet schwere Erkrankung, schwerer Unfall des Teilnehmenden.

Der Teilnehmende kann verpflichtet werden, die wichtigen Gründe seiner Absage zu belegen (z. B. durch Vorlage eines ärztlichen Attestes oder schriftliche Bescheinigung des Arbeitgebers). Auf Wunsch hat der Teilnehmende auch weitere gewünschte Auskünfte und Nachweise zu erbringen.

Der Nachweis über die Gründe, die zum Rücktritt geführt haben, ist unverzüglich schriftlich an das Bildungshaus / die Akademie zu schicken.

**3.** Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht, insbesondere im Falle eines Fernabsatzgeschäftes, bleibt unberührt. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grundbleibt ebenfalls unberührt.

**4.** Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht, insbesondere im Falle eines Fernabsatzgeschäftes, bleibt unberührt. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt ebenfalls unberührt.

## VII. Absage von Veranstaltungen durch das Bildungshaus / die Akademie

Das Bildungshaus / die Akademie kann Veranstaltungen aus wichtigem Grund absagen. Als wichtiger Grund gilt insbesondere

- das Nichterreichen der festgesetzten Mindestteilnehmerzahl
- der ersatzlose Ausfall von Referenten.

Das Bildungshaus / die Akademie informiert unverzüglich, spätestens bis Veranstaltungsbeginn, die Teilnehmenden. Bereits gezahlte Veranstaltungsbeiträge werden in voller Höhe erstattet.

## VIII. Ausschluss von der Teilnahme

**1.** Das Bildungshaus / die Akademie kann den Teilnehmenden von der weiteren Teilnahme ausschließen, soweit dieser die Durchführung der Veranstaltung gefährdet. Dies ist insbesondere der Fall wenn der Teilnehmende

*a)* mit der Zahlung des Veranstaltungsbeitrages in Verzug geraten ist;
*b)* die Veranstaltung oder den Betriebsablauf erheblich stört oder anderweitig erhebliche Nachteile für die Durchführung der Veranstaltung zu befürchten sind;
*c)* erheblich oder wiederholt gegen die Hausordnung verstößt.

**2.** Der Teilnehmende hat in Falle eines Ausschlusses nach Ziffer VIII.1 den vollen Veranstaltungsbeitrag als Schadensersatz zu erbringen, soweit der Teilnehmende nicht nachweist, dass dem Veranstalter ein geringerer oder kein Schaden entstanden ist. Weitergehende Schadensersatzansprüche des Bildungshauses / der Akademie bleiben hiervon unberührt.



## IX. Haftung

Für Schäden, die an anderen Rechtsgütern als dem Leben, Körper oder Gesundheit entstehen, ist die Haftung ausgeschlossen, soweit die Schäden nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten des Veranstalters, eines von dessen gesetzlichen Vertretern oder eines von dessen Erfüllungsgehilfen beruhen und das Verhalten auch keine Verletzung von vertragswesentlichen Pflichten ist. Wesentliche Vertragspflichten sind solche Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Teilnehmende regelmäßig vertrauen darf. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit Ansprüche nach dem Produkthaftungsgesetz betroffen sind, ein Mangel arglistig verschwiegen wurde oder eine Beschaffenheitsgarantie übernommen wurde.

## X. Widerrufsrecht für die Kundschaft

Der Kundschaft steht ein Widerrufsrecht gemäß folgender Belehrung zu, wobei die Kundschaft jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.

**Widerrufsbelehrung**

*Widerrufsrecht*

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage, ab dem Tag, an dem Sie oder eine von Ihnen benannte dritte Person, die nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Erzbistum Paderborn (KdÖR) vertreten durch den Generalvikar, Domplatz 3, 33098 Paderborn, Telefonnummer: 05251 12 - 50, Fax: 05251 125 - 1470, E-Mail: generalvikariat@erzbistum-paderborn.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den beigefügten Widerruf-Mustertext verwenden, der jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

*Widerrufsfolgen*

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

*Besondere Hinweise:*

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

**Widerruf-Mustertext**

Für Ihren Widerruf berücksichtigen Sie bitte die folgenden Angaben:

An
Erzbistum Paderborn (KdÖR),
vertreten durch den Generalvikar
Domplatz 3
33098 Paderborn
Fax: 05251 125 - 1470
generalvikariat@erzbistum-paderborn.de

- Hiermit widerrufe(n) ich / wir (*) den von mir / uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)
- Bestellt am (*) / erhalten am (*)
- Name der Kundschaft
- Anschrift der Kundschaft
- Unterschrift der Kundschaft (nur bei Mitteilung auf Papier)
- Datum

(*) Unzutreffendes streichen.

## XI. Sonstiges

**1.** Der Vertrag zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmenden unterliegt ausschließlich deutschem Recht.

**2.** Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Textform.

**3.** Ist der Teilnehmende Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag Paderborn. Dasselbe gilt, wenn der Teilnehmende keinen allgemeinen Gerichtsstand in Deutschland hat oder Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt sind.

**4.** Die Vertragssprache ist deutsch.

# Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

← Inhalt

# Kontakte

**Pastor Dr. Andreas Rohde, Direktor**
Telefon: 02981 9273 – 111
E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de

**Silke Otte, stellv. Direktorin**
Telefon: 02981 9273 - 110
E-Mail: otte@bonifatius-elkeringhausen.de

**Christof Schmidt, Geschäftsführer**
Telefon: 02981 9273 - 112
E-Mail: schmidt@bonifatius-elkeringhausen.de

**Raphael Jürgens,**
**päd. Mitarbeiter und Hausmeister**
Telefon: 02981 9273 - 116
E-Mail: juergens@bonifatius-elkeringhausen.de

**Ronald Thiele, päd. Mitarbeiter**
Telefon: 02981 9273 - 117
E-Mail: thiele@bonifatius-elkeringhausen.de

**Martina Grosche, Küchenleitung**
Telefon: 02981 9273 - 130
E-Mail: grosche@bonifatius-elkeringhausen.de

**Anja Kaiser**
Telefon: 02981 9273 - 114
E-Mail: kaiser@bonifatius-elkeringhausen.de

**Sabrina Koch**
Telefon: 02981 9273 - 115
E-Mail: koch@bonifatius-elkeringhausen.de

**Birgit Leber**
Telefon: 02981 9273 - 222
E-Mail: leber@bonifatius-elkeringhausen.de

**Karin Östreich**
Telefon: 02981 9273 - 113
E-Mail: oestreich@bonifatius-elkeringhausen.de

**Rufbereitschaft außerhalb**
**der Bürozeiten**
**Telefon: 02981 9273 - 333**

# Impressum


**Herausgeber**
Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen

Telefon: 02981 9273 - 0
Telefax: 02981 9273 - 161
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de

Erzbistum Paderborn,
Körperschaft des öffentlichen Rechts
vertreten durch Generalvikar Alfons Hardt
Domplatz 3
33098 Paderborn

**Redaktion**
Verantwortlich: Pastor Dr. Andreas Rohde
Redaktion: Silke Otte, Karin Östreich
Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

**Konzept, Gestaltung, Bildredaktion**
labor b, Dortmund

**Fotos**
Brigitte Frings, www.braun-media.de,
VORMAT Designstudio, Thomas Wucherpfennig.
Hinweis: Zum Teil sind die Fotos vor der Corona-Pandemie entstanden.

**Träger der Einrichtung**

ERZBISTUM PADERBORN

bilden tagen

# Anfahrt

**Mit dem PKW**

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius liegt bei Elkeringhausen, 3 km östlich von Winterberg.

Man erreicht es aus Richtung Olsberg / Brilon kommend über die B 480 und biegt kurz vor Winterberg an einem Kreisverkehr in Richtung Elkeringhausen (Hinweisschild) ab. Nach 2,5 km dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ folgen.

Aus Richtung Korbach / Medebach kommend 1,5 km hinter Küstelberg links ab Richtung Elkeringhausen. Sie durchfahren den Ort Elkeringhausen in Richtung Winterberg. Etwa 1 km hinter dem Ortsschild dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ nach rechts folgen. Aus allen anderen Richtungen kommend bitte die Hinweisschilder nach Elkeringhausen in Winterberg beachten.

**Mit Bus und Bahn**

Mit der Bundesbahn fahren Sie bis zum Bahnhof Winterberg. Dort fährt die Buslinie (R 48) werktags jeweils 1 Minute nach jeder vollen Stunde nach Elkeringhausen. Beachten Sie bitte die geänderten Fahrzeiten während der Schulferien. Bitte steigen Sie an der Haltestelle St. Bonifatius aus.

**www.bonifatius-elkeringhausen.de**

**Folgen Sie uns auf**

bildungshaus_bonifatius

Bildungshaus St. Bonifatius