

St.Bonifatius

Bildungs- und Exerzitienhaus
Elkeringhausen



Programm

Januar bis Dezember 2022



(v. l.): Silke Otte (stellv. Direktorin),
Raphael Jürgens (Päd. Mitarbeiter),
Dr. Andreas Rohde (Direktor),
Ronald Thiele (Päd. Mitarbeiter),
Christof Schmidt (Geschäftsführer)

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kinder und Jugendliche!

Wundern und staunen: So lautet die Haltung, welche wir Ihnen empfehlen möchten, wenn Sie sich unserem neuen Jahresprogramm 2022 widmen!

Wundern und staunen: Das gilt ebenso für unsere frisch renovierte Bonifatius-Kapelle! Freuen Sie sich auf das „blaue Wunder“ von St. Bonifatius!

Wundern und staunen: Seien Sie uns in unserem Haus herzlich willkommen, als Teilnehmende an Hauskursen, in Gastgruppen oder Einzel- bzw. Urlaubsgäste und schauen Sie selbst, wohin es Sie persönlich und inhaltlich zieht.

Wundern und staunen: Die wunderbare Landschaft rund um St. Bonifatius entdecken, Menschen und Bergen begegnen und den Ort genießen.

Wundern und staunen: Um es letztlich mit Wilhelm Raabe zu sagen „Freue Dich, dass du in dieser Welt bist und zu den Wundern mitgehörst.“

Wir freuen uns, Sie in St. Bonifatius zum ersten oder wiederholten Mal begrüßen zu dürfen!

Pastor Dr. Andreas Rohde,
Direktor

Silke Otte,
Stellv. Direktorin

Christof Schmidt,
Geschäftsführer

Inhalt

4	Programmübersicht <i>Januar bis Dezember 2022</i>
16	Programm <i>nach Themen und Schwerpunkten</i>
18	Alltagsinseln
18	AWBG-Kurse (Bildungsurlaub)
19	Exerzitien
20	Familien
20	Fortbildung
21	Frauen
21	Gesundheit
22	Junge Erwachsene
23	Krisen
24	Männer
24	Musik
25	Outdoor
26	Partnerschaft
27	Persönlichkeitsentwicklung
30	Senioren
30	Spiritualität
33	Trauer
34	Gesamtprogramm <i>Januar bis Dezember 2022</i>
36	Januar
39	Februar
45	März
51	April

58	Mai
66	Juni
73	Juli
80	August
87	September
94	Oktober
103	November
111	Dezember
116	Informationen und Angebote
119	Raumangebot
120	Gasttagungen
122	Theklahaus
125	Unterkünfte
127	Die Boni-Küche
128	Gottesdienste
130	Förderverein
131	Kursgutschein
133	Bücherfreude für Bücherfreunde
134	Anmeldungen
137	E-Mail-Service
137	Institutionelles Schutzkonzept
137	Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“
138	Kontakte
138	Impressum
139	Anfahrt
142	Referentinnen und Referenten
150	AGB

Programmübersicht

Januar bis Dezember

2022

Januar

MO 10.01. – MI 12.01.2022

Alltagsinsel

Kurs-Nr. RS 206, S. 36

MI 12.01. – FR 14.01.2022

Vom Wunder Wort

Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker

Kurs-Nr. GP 208, S. 36

FR 14.01. – SA 15.01.2022

**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien
im Erzbistum Paderborn 2021–2022**

Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten

(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)

Kurs-Nr. QP 201, S. 36

FR 14.01. – SO 16.01.2022

Heute. Jünger. Sein.

Wie ich als Christ leben und glauben kann

(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)

Kurs-Nr. RS 210, S. 36

MO 17.01. – FR 21.01.2022

Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger

Bewegung zwischen Himmel und Erde

Kurs-Nr. GP 207, S. 36

MO 17.01. – FR 21.01.2022

**Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...
(Hermann Hesse)**

Kurs-Nr. GP 211, AWBG, S. 37

FR 21.01. – SO 23.01.2022

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern und Jugendlichen

durch Zeiten von Abschied und Trauer

(geschlossene Gruppe, 6. Kurseinheit)

Kurs-Nr. QP 397, AWBG, S. 37

MI 26.01. – FR 28.01.2022

Yoga und Meditation

Kurs-Nr. GP 212, S. 37

FR 28.01. – SO 30.01.2022

Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.

Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2021–2022

(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)

Kurs-Nr. GP 203, S. 37

MO 31.01. – DO 03.02.2022

**Coaching mit System und Spiritualität
nach den Standards der DGfC**

Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach

(Einführungskurs + 1. Kurseinheit)

Kurs-Nr. QP 220, AWBG, S. 37

MO 31.01. – FR 04.02.2022

Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?

Kurs-Nr. RS 213, S. 38

Februar

FR 04.02. – SO 06.02.2022

**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien
im Erzbistum Paderborn 2021–2022**

Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten

(geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)

Kurs-Nr. QP 221, S. 39

MO 07.02. – FR 11.02.2022

**Erfolgreiche Kommunikation
in sozialen Arbeitskontexten –
Personzentrierte Gesprächsführung 1**

Grundkurs

Kurs-Nr. QP 223, AWBG, S. 39

MO 07.02. – FR 11.02.2022

Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

Kurs-Nr. GP 226, AWBG, S. 39

MO 07.02. – FR 11.02.2022

Leben aus der Kraft der Begegnung

Exerzitien im Geiste Charles de Foucaulds

Kurs-Nr. RS 227, S. 40

MO 07.02. – FR 11.02.2022

Körpererwachen

Die Bibliothek des Körperwissens nutzen –

mit beiden Beinen im Leben stehen.

Kurs-Nr. GP 269, S. 40

MO 14.02. – MI 16.02.2022

Alltagsinsel

Kurs-Nr. RS 228, S. 40

MO 14.02. – FR 18.02.2022

Die Schöpfung tanzen

„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde,

die Erde aber war wüst und wirr,

Finsternis lag über der Urflut, und

Gottes Geist schwebte über dem Wasser.“

Kurs-Nr. RS 229, S. 40

MO 14.02. – FR 18.02.2022

Hurra, wir leben noch! –

Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!

Von TrauerLast und LebensLust

Kurs-Nr. TA 230, S. 41

MI 16.02. – SO 20.02.2022

So viel Glück ...

Ausdrucksmalen

Kurs-Nr. GP 222, S. 41

FR 18.02. – SO 20.02.2022

Die Liebeswerkstatt

Ein Update für die Partnerschaft

Kurs-Nr. EF 231, S. 41

MO 21.02. – FR 25.02.2022

Ich bin wie alle: Einzigartig

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr. GP 232, AWBG, S. 42

MO 21.02. – FR 25.02.2022

Yin Yoga – Ausatmen des Herzens

„Wie bewohne ich meinen Körper?“

Kurs-Nr. GP 235, AWBG, S. 42

FR 25.02. – SO 27.02.2022

Mit Feuer im Bauch ...

Eine persönliche Entdeckungsreise für Männer

(geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)

Kurs-Nr. PM 224, S. 43

MO 28.02. – FR 04.03.2022

MBSR – Stressbewältigung durch

Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Kurs-Nr. GP 209, AWBG, S. 43

März

MO 07.03. – FR 11.03.2022

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern und Jugendlichen

durch Zeiten von Abschied und Trauer

(geschlossene Gruppe, 7. Kurseinheit)

Kurs-Nr. QP 245, AWBG, S. 45

MO 07.03. – FR 11.03.2022

**Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die
gesunde Ernährung nach den 5 Elementen**

Kurs-Nr. GP 247, S. 45

MO 07.03. – FR 11.03.2022

Wer innehält, erhält von innen Halt

Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?

Kurs-Nr. GP 321, AWBG, S. 45

FR 11.03. – SO 13.03.2022

Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben
Kurs-Nr. GP 224, S. 45

FR 11.03. – SO 13.03.2022

Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!
Kurs-Nr. EF 248, S. 46

MO 14.03. – FR 18.03.2022

Zuflucht und Stärke – biblische Kraftquellen für Post-Corona-Zeiten
Kurs-Nr. RS 237, S. 46

MO 14.03. – FR 18.03.2022

Forever young – nie war ich so jung wie heute ...
Kurs-Nr. GP 243, S. 46

MO 14.03. – FR 18.03.2022

Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen Modell
Kurs-Nr. GP 250, AWBG, S. 47

DI 15.03.2022

„Mitten unter Euch steht der, den ihr nicht kennt“ (Joh 1,26) – Erkundungen in der neu gestalteten Kapelle des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius
Einkehrtag für Geistliche im Ruhestand
Kurs-Nr. RS 257, S. 47

FR 18.03. – SO 20.03.2022

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021–2022
Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 5.Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 241, S. 47

FR 18.03. – SO 20.03.2022

In der Sprache liegt die Kraft
Mit bewusster Sprache Herausforderungen meistern und an Vertrauen gewinnen
Kurs-Nr. GP 251, S. 47

FR 18.03. – SO 20.03.2022

Verlust durch Tod – Trauer leben lernen
Trauerwochenende für Erwachsene
Kurs-Nr. TA 252, S. 48

MO 21.03. – FR 25.03.2022

11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023
Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 – Juni 2023 (geschlossene Gruppe, 2.Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 242, AWBG, S. 48

MO 21.03. – FR 25.03.2022

Immer auf standby!? Achtsam leben
Kurs-Nr. GP 328, AWBG, S. 48

FR 25.03. – FR 01.04.2022

Heilfasten für Gesunde (nach Dr.Buchinger)
Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele
Kurs-Nr. GP 254, S. 49

SO 27.03. – FR 01.04.2022

Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen“ (Ignatius von Loyola)
Kurs-Nr. RS 255, S. 49

MO 28.03. – FR 01.04.2022

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...
(Buchtitel Julitta Rössler)
Kurs-Nr. GP 256, AWBG, S. 50

April

FR 01.04. – SO 03.04.2022

Damit die Liebe bleibt!
KEK-Beziehungscoaching für Paare in zwei Kurseinheiten (1.Kurseinheit)
Kurs-Nr. EF 264, S. 51

MO 04.04. – FR 08.04.2022

Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius
Kurs-Nr. RS 263, S. 51

MO 04.04. – FR 08.04.2022

Geht doch!
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. RS 265, S. 52

MO 04.04. – FR 08.04.2022

Gedicht und Gebet
Theologische Sprachwerkstatt zu Lebens- und Glaubensfragen
Kurs-Nr. RS 266, S. 52

FR 08.04. – SO 10.04.2022

Aus der Stille ins Licht
Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme
Kurs-Nr. GP 267, S. 52

FR 08.04. – DI 12.04.2022

Ein Hoch auf das Leben!
Familienfreizeit für Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern zur Vorbereitung auf die Osterzeit
Kurs-Nr. RS 262, S. 53

MO 11.04. – MI 13.04.2022

Alltagsinsel
Kurs-Nr. RS 268, S. 53

DO 14.04. – MO 18.04.2022

Er war einer von uns ...
Osterseminar für Familien
Kurs-Nr. K70 WIRE 030, S. 53

DI 19.04. – FR 22.04.2022

Zielgerichtet handeln
Fokussierung auf das Wesentliche durch meditatives Bogenschießen
Kurs-Nr. RS 270, S. 54

FR 22.04. – SO 24.04.2022

Damit die Liebe bleibt!
KEK-Beziehungscoaching für Paare in zwei Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 2.Kurseinheit)
Kurs-Nr. EF 271, S. 54

FR 22.04. – SO 24.04.2022

Frauen: Gestalten in der Bibel
Kurs-Nr. RS 274, S. 54

FR 22.04. – SO 24.04.2022

Sich selbst und andere besser verstehen
Einführungskurs Enneagramm
Kurs-Nr. GP 429, S. 54

MO 25.04. – MI 27.04.2022

Alltagsinsel
Kurs-Nr. RS 275, S. 55

MO 25.04. – FR 29.04.2022

Immer höher, immer weiter, immer schneller – STOPP!
Innehalten im Getrieben-Sein des Alltags
Kurs-Nr. GP 236, AWBG, S. 55

MO 25.04. – FR 29.04.2022

Losgehen, um bei sich anzukommen
Wandercoaching
Kurs-Nr. GP 277, S. 55

MI 27.04. – FR 29.04.2022

Alltagsinsel für Trauernde
Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen
Kurs-Nr. TA 278, S. 56

MI 27.04. – FR 29.04.2022

Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen
Kurs-Nr. GP 279, S. 56

FR 29.04. – SO 01.05.2022

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021–2022
Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 6.Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 261, S. 56

FR 29.04. – SO 01.05.2022

Workshop „Come and Sing“
Neue Gospels und Lieder
Kurs-Nr. RS 280, S. 56

Mai

SO 01.05. – FR 06.05.2022

Ignatianische Wanderexerzitien: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)
Kurs-Nr. RS 291, S. 58

MO 02.05. – DO 05.05.2022

Wenn man Dich schüttelt: Was kommt raus?
Bibliodrama-Woche
Kurs-Nr. RS 233, S. 58

MO 02.05. – FR 06.05.2022

Ich hab so viel am Hut
Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten
Kurs-Nr. GP 314, AWBG, S. 58

FR 06.05. – SA 07.05.2022

Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn
Zertifikatskurs (1.Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 290, S. 59

FR 06.05. – SO 08.05.2022

Komm mit uns ins Abenteuerland
Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)
Kurs-Nr. RS 287, S. 60

MO 09.05. – MI 11.05.2022
Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC
Weiterbildung/Qualifizierung zur/zum Coach (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 284, AWBG, S. 60

MI 11.05. – SA 14.05.2022 
Das Gold aus dem Dreck waschen
Von zerschlagenen Plänen und Vorstellungen ...
Kurs-Nr. GP 276, S. 60

FR 13.05. – SO 15.05.2022
Spoil yourself
Ein Berufungs- und Coaching-Wochenende
Kurs-Nr. GP 398, S. 60

SA 14.05. – SO 15.05.2022
Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern
(1. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 288, S. 60

MO 16.05. – FR 20.05.2022
Den LEBENSARBEITsBogen spannen, um zu entspannen ...
Kurs-Nr. GP 281, AWBG, S. 61

MO 16.05. – FR 20.05.2022
BodyGuard
Kurs-Nr. GP 282, AWBG, S. 61

MO 16.05. – FR 20.05.2022
Wahre Freundschaft leben
Kurs-Nr. GP 285, S. 61

MO 23.05. – FR 27.05.2022
Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur
Kurs-Nr. GP 295, S. 62

MO 23.05. – SO 29.05.2022
Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden
Kontemplative Exerzitien
Kurs-Nr. RS 289, S. 62

MI 25.05. – SO 29.05.2022
Talita kum! – Mädchen steh auf!
Ausdrucksmalen
Kurs-Nr. GP 283, S. 62

MI 25.05. – SO 29.05.2022
Zurück auf Wolke Sieben – Ein Seminar für erfahrene Paare
Kurs-Nr. EF 286, S. 63

FR 27.05. – SO 29.05.2022
Trauer in unserer Familie
Ein Wochenende für trauernde Familien
Kurs-Nr. TA 390, S. 63

MO 30.05. – FR 03.06.2022
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. GP 296, AWBG, S. 63

MO 30.05. – FR 03.06.2022
Spirituelles Wandern
Kurs-Nr. RS 297, S. 64

MO 30.05. – FR 03.06.2022
Fit und gelassen leben
Balance halten in stürmischen Zeiten
Kurs-Nr. GP 298, AWBG, S. 64

Juni

MO 06.06. – FR 10.06.2022
Muss ich – oder will ich?
Bogenschießen und Psychohygiene
Kurs-Nr. GP 308, AWBG, S. 66

FR 10.06. – SO 12.06.2022
Gemeinsam auf dem Weg
Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare
Kurs-Nr. EF 307, S. 66

FR 10.06. – SO 12.06.2022
Shakespeare ist tot – Ich lebe!
Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer
Kurs-Nr. GP 331, S. 66

FR 10.06. – SO 12.06.2022
HBDI: Verfahren zur Selbstanalyse
Kurs-Nr. GP 387, S. 67

MI 15.06. – SO 19.06.2022
Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren
Kurs-Nr. GP 309 , S. 67

FR 17.06. – SO 19.06.2022
Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern
(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 302, S. 67

SO 19.06. – FR 24.06.2022 
Anhalten.Innehalten.Sein – den Raum der Stille erkunden
Schweigewoche
Kurs-Nr. RS 303, S. 67

MO 20.06. – FR 24.06.2022
Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personenzentrierte Gesprächsführung 2
Beziehung gestalten
Kurs-Nr. QP 301, AWBG, S. 68

MO 20.06. – FR 24.06.2022
Fraglos glücklich? – Wie Fragen unser Leben und unseren Glauben verändern
Spirituelle Tage
Kurs-Nr. RS 304 , S. 68

FR 24.06. – SO 26.06.2022 
Mütter-Töchter-Wochenende
Kurs-Nr. GP 310, S. 69

FR 24.06. – SO 26.06.2022
Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!
Kurs-Nr. GP 311, S. 69

FR 24.06. – SO 26.06.2022 
Redens-Art
Die Kunst guter Kommunikation in der Partnerschaft
Kurs-Nr. EF 312, S. 69

FR 24.06. – SO 26.06.2022
Lieben – scheitern – leben
Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen
Kurs-Nr. TA 313, S. 69

SO 26.06. – SO 03.07.2022
... und ER sah, dass es gut WAR! – Wir nehmen Kurs auf Gottes Erde!
Familienseminar in den Sommerferien
Kurs-Nr. K70 WIRE 031, S. 70

MO 27.06. – FR 01.07.2022
Immer schön locker bleiben
Effektives Training zur Stressbewältigung
Kurs-Nr. GP 225, AWBG, S. 70

Juli

FR 01.07. – SO 03.07.2022
Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.
Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2021–2022 (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)
Kurs-Nr. GP 338, S. 73

MO 04.07. – FR 08.07.2022
Frei über den Wolken
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. RS 322, S. 73

MO 04.07. – FR 08.07.2022
Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft
Kurs-Nr. GP 323, S. 74

DO 07.07. – SO 10.07.2022
Humortraining und Clownesker Workshop
Kurs-Nr. GP 348, S. 74

FR 08.07. – SO 10.07.2022
Bogenschießen für Männer
Zentrieren – Ausrichten – Loslassen
Kurs-Nr. PM 272, S. 74

FR 08.07. – SO 10.07.2022 
Wo stehe ich gerade im Leben?
Ein Männerwochenende zur Standortbestimmung und Neuausrichtung
Kurs-Nr. PM 325, S. 74

SO 10.07. – FR 15.07.2022
Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola
Kurs-Nr. RS 249, S. 75

MO 11.07. – FR 15.07.2022
Eintauchen in die Tiefe des Enneagramms
Aufbaukurs
Kurs-Nr. GP 327, S. 75

MO 11.07. – FR 15.07.2022
Immer schön locker bleiben
Effektives Training zur Stressbewältigung
Kurs-Nr. GP 329, AWBG, S. 75

FR 15.07. – SO 17.07.2022
Zweisamkeit neu Raum geben – vom Rückblick zum Ausblick
Wochenende für Silber-Paare, die um die 25 Jahre verheiratet sind
Kurs-Nr. EF 273, S. 76

FR 15.07. – FR 17.07.2022
Mit allen Sinnen fotografieren
Ein Fotoworkshop für Frauen
Kurs-Nr. GP 326, S. 76

FR 15.07. – FR 22.07.2022
60 plus: Vielfalt sehen und genießen - auch im älter werden
Kurs-Nr. GP 332, S. 77

MO 18.07. – FR 22.07.2022
Erden durch Tanz
Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente“, Qi Gong und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur
Kurs-Nr. GP 333, S. 77

FR 22.07. – SO 24.07.2022
Trennung ist Aufbruch
Leben mit der Trennung
Kurs-Nr. TA 334, S. 77

FR 22.07. – SO 24.07.2022
Von Chaos, Ordnung und dem wahren Leben – von Gegensätzen und Gemeinsamkeiten
Kurs-Nr. RS 335, S. 78

FR 22.07. – SO 24.07.2022
Intuitives Bogenschießen
Kurs-Nr. GP 336, S. 78

SO 31.07. – SO 07.08.2022
Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig
Kurs-Nr. GP 337, S. 78

August

MO 01.08. – FR 05.08.2022
Mach langsam, wenn Du es eilig hast.
Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer
Kurs-Nr. RS 343, S. 80

FR 05.08. – SO 07.08.2022
Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen
Systemaufstellungen und Feldenkrais
Kurs-Nr. GP 346, S. 80

FR 05.08. – SO 07.08.2022
Mit Persönlichkeit führen
Kurs für junge Führungskräfte
Kurs-Nr. GP 347, S. 80

MO 08.08. – DO 11.08.2022 
Dankbarkeit entspannt
Kurs-Nr. GP 324, S. 81

MO 08.08. – FR 12.08.2022
Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)
Kurs-Nr. GP 349, AWBG, S. 81

FR 12.08. – SA 13.08.2022
Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn
(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 344, S. 81

FR 12.08. – SO 14.08.2022
Väter-Kinder-Abenteuer
Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2022
Kurs-Nr. PM 342, S. 81

FR 12.08. – SO 14.08.2022
Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen
Kurs-Nr. GP 350, S. 82

MO 15.08. – FR 19.08.2022
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Kurs-Nr. GP 351, S. 82

MO 15.08. – FR 19.08.2022
Das „Spiel der 5 Tiere“ und Kurzform im Yangstil
Kurs-Nr. GP 352, S. 82

MO 15.08. – FR 19.08.2022
Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren
Kurs-Nr. GP 353, AWBG, S. 83

MO 22.08. – FR 26.08.2022
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. GP 354, AWBG, S. 83

MO 22.08. – FR 26.08.2022
Ich stelle mich – meiner Geschichte, meinen Brüchen und meinem Glück ...
Bibliodrama-Woche
Kurs-Nr. RS 355, S. 83

FR 26.08. – SO 28.08.2022 
Man(n) sieht sich!
Ein Wochenende für Männer
Kurs-Nr. PM 341, S. 84

MO 29.08. – FR 02.09.2022
Bogenschießen verantwortet anleiten
Kurs-Nr. QP 345, S. 84

MO 29.08. – FR 02.09.2022
Stark im Wandel – Leben neu gestalten
Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für Zeiten der Veränderung
Kurs-Nr. GP 357, AWBG, S. 85

MO 29.08. – FR 02.09.2022
Hingucker
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 359, S. 85

MI 31.08. – FR 02.09.2022
Alltagsinsel
Kurs-Nr. RS 360, S. 85

September

MO 05.09. – FR 09.09.2022
11. Fort- und Weiterbildungskurs: Begleitung durch Zeiten von Abschied und Trauer 2021 – 2023
Eine Fortbildung für beruflich und / oder persönlich Interessierte von September 2021 – Juni 2023 (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 362, AWBG, S. 87

MO 05.09. – FR 09.09.2022
Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe für soziale Arbeitskontexte und Familienforschung
Kurs-Nr. QP 363, AWBG, S. 87

MI 07.09. – SO 11.09.2022
Die Farben meines Lebens
Schreiben für Wortreisende
Kurs-Nr. GP 370, S. 87

FR 09.09. – SO 11.09.2022
Auf die Bäume – fertig – los!
Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)
Kurs-Nr. RS 364, S. 87

FR 09.09. – SO 11.09.2022 
Das Leben kommt mir immer dazwischen!
Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt
Kurs-Nr. GP 369, S. 88

MO 12.09. – FR 16.09.2022
Feldenkrais und Zeichnen
Und die Bedeutung der Gewohnheit
Kurs-Nr. GP 374, AWBG, S. 88

MO 12.09. – FR 16.09.2022
Überzeugen(d) oder Wie bring' ich das am besten rüber?
Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik
Kurs-Nr. QP 375, AWBG, S. 89

MO 12.09. – FR 16.09.2022
Und auf dem Baum wuchsen die herrlichsten Früchte ... Vom Reifen der Früchte der Erde und dem Ernten der Lebensfrüchte
Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene mit Märchen und Kreistänzen
Kurs-Nr. GP 409, S. 89

FR 16.09. – SO 18.09.2022 
Von Superhelden und Räubertöchtern ...
Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und erwachsenen Töchtern
Kurs-Nr. GP 367, S. 89

FR 16.09. – SO 18.09.2022 
Bullerbü und Donnerdrummel
Sind Erkenntnisse aus der Biografie der Schriftstellerin Astrid Lindgren auf das eigene Leben übertragbar?
Kurs-Nr. GP 376, S. 90

SA 17.09. – SO 18.09.2022
Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern
(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 368, S. 90

FR 23.09. – SO 25.09.2022 
Irgendwann ist JETZT
Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.
Kurs-Nr. TA 377, S. 90

FR 23.09. – SO 25.09.2022
Schenk dir Flügel!
Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen
Kurs-Nr. GP 378, S. 90

FR 23.09. – SO 25.09.2022
Sei mir nah
Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten
Kurs-Nr. EF 379, S. 91

MO 26.09. – DO 29.09.2022

Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC

Weiterbildung/Qualifizierung zur/zum Coach
(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 372, AWBG, S. 91

MO 26.09. – FR 30.09.2022

Damenwahl – for ladies only

Kurs-Nr. GP 361, AWBG, S. 91

MO 26.09. – FR 30.09.2022

Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius

Kurs-Nr. RS 366, S. 92

DO 29.09. – MO 03.10.2022

Schöpfungszeit

Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus
Kurs-Nr. RS 380, S. 92

Oktober

MO 03.10. – FR 07.10.2022

Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun ...

Kurs-Nr. GP 386, AWBG, S. 94

MO 03.10. – FR 07.10.2022

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien
durch Zeiten von Abschied und Trauer (1. Kurseinheit)
Eine Weiterbildung von Oktober 2022 bis Oktober 2023
Kurs-Nr. QP 397, AWBG, S. 94

FR 07.10. – SO 09.10.2022

Tanzen und Malen: Heute habe ich beschlossen glücklich zu sein – und es gelingt!

Kurs-Nr. GP 384, S. 94

MO 10.10. – FR 14.10.2022

Ein Film sagt mehr als Worte

Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster
Kurs-Nr. QP 388, S. 95

MO 10.10. – FR 14.10.2022

Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

Kurs-Nr. GP 389, AWBG, S. 95

FR 14.10. – SO 16.10.2022

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache Wertschätzung entwickeln
und an innerer Stärke gewinnen
Kurs-Nr. GP 391, S. 95

FR 14.10. – SO 16.10.2022

Schatzkiste Leben – von Werten und Unterstützern

Kurs-Nr. GP 392, S. 96

FR 14.10. – SO 16.10.2022

Im Atem zum Leben wachsen

Kurs-Nr. GP 412, S. 96

MO 17.10. – FR 21.10.2022

Brich auf, bewege Dich:

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

Einladung an sportliche Erwachsene, sich
innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
Kurs-Nr. GP 365, AWBG, S. 97

MO 17.10. – FR 21.10.2022

Erfolgreiche Kommunikation

**in sozialen Arbeitskontexten –
Personenzentrierte Gesprächsführung 1**

Grundkurs

Kurs-Nr. QP 381, AWBG, S. 97

FR 21.10. – SO 23.10.2022

sich versöhnen ... Wunden können heilen

„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott“ (Frère Roger)
Kurs-Nr. RS 382, S. 98

MO 24.10. – FR 28.10.2022

Geh in deiner Arbeit auf, nicht unter ... (Jaques Tati)

Kurs-Nr. GP 394, AWBG, S. 98

MO 24.10. – FR 28.10.2022

**MBSR – Stressbewältigung durch
Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**

Kurs-Nr. GP 395, AWBG, S. 99

MO 24.10. – FR 28.10.2022

Weil Jede/r etwas zu sagen hat

Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs
Kurs-Nr. QP 396, S. 99

FR 28.10. – SO 30.10.2022

Zeit für uns – über die Gruppe zu uns kommen

Kurs-Nr. EF 330, S. 99

FR 28.10. – SO 30.10.2022

Am liebsten beides ... Wie geht entscheiden?

Kurs-Nr. QP 383, S. 100

FR 28.10. – DI 01.11.2022

Halte das Schweigen, und das Schweigen wird dich halten.

Exerzitien im Schweigen
Kurs-Nr. RS 385, S. 100

MO 31.10. – FR 04.11.2022

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr. GP 399, S. 101

MO 31.10. – FR 04.11.2022

Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong

Körper–Geist-Woche mit Qi Gong und Yoga
Kurs-Nr. GP 400, S. 101

November

MI 02.11. – FR 04.11.2022

Alltagsinsel

Kurs-Nr. RS 404, S. 103

MO 07.11. – FR 11.11.2022

Auf die Plätze – Fertig – Schluss?

Eine Woche für Männer in der Übergangsphase
vom Erwerbsleben in die Rente
Kurs-Nr. PM 402, AWBG, S. 103

MO 07.11. – FR 11.11.2022

Aus der Stille ins Licht

Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme
Kurs-Nr. GP 405, S. 103

MO 07.11. – FR 11.11.2022

Freiräume. Durchatmen, Auftanken.

Zeit für mich. Ankommen.

Was brauchst Du, damit es Dir gut geht?
Kurs-Nr. GP 406, S. 103

FR 11.11. – SO 13.11.2022

Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

Trauerwochenende für Erwachsene
Kurs-Nr. TA 407, S. 104

SA 12.11.2022

Christliche Popularmusik für den Gottesdienst

Kurs-Nr. RS 422, S. 104

SO 13.11. – SO 20.11.2022

Heilsames Basenfasten

Kurs-Nr. GP 408, S. 104

MO 14.11. – FR 18.11.2022

60 plus: „Mensch, du lebst Geschichte“

Ein Kursprojekt für Menschen ab 60!
Kurs-Nr. GP 403, S. 105

MO 14.11. – FR 18.11.2022

Immer schön locker bleiben

Effektives Training zur Stressbewältigung
Kurs-Nr. GP 428, AWBG, S. 105

FR 18.11. – SO 20.11.2022

SupervisionsWERKSTATT

Ein Angebot für Ehrenamtliche in der
Trauer- und Hospizarbeit
Kurs-Nr. QP 410, S. 106

FR 18.11. – SO 20.11.2022

Wenn aus Ohren Augen werden

Von der Kunst des Geschichten-Erzählens
Kurs-Nr. GP 411, S. 106

MO 21.11. – FR 25.11.2022

Finden, was wirkt:

Mein Körper ist ein weiser Ratgeber!

Kurs-Nr. GP 413, S. 106

MO 21.11. – FR 25.11.2022

Fasziales Yoga

Kurs-Nr. GP 414, S. 107

FR 25.11. – SO 27.11.2022

Und wo bleibe ich?

Kraftquellen-Tage für Pfarrsekretärinnen
und Pfarrsekretäre
Kurs-Nr. RS 415, S. 107

FR 25.11. – SO 27.11.2022

Fühl Dich – Frei und Verbunden

Kurs-Nr. RS 416, S. 107

FR 25.11. – SO 27.11.2022

Facetten der Wertschätzung –

erfahren, teilen, weitergeben

Kurs-Nr. GP 417, S. 108

MO 28.11. – FR 02.12.2022

Erfolgreiche Kommunikation

in sozialen Arbeitskontexten –

Personenzentrierte Gesprächsführung 3

Den Blick weiten

Kurs-Nr. QP 401, AWBG, S. 108

MO 28.11. – FR 02.12.2022

Seht, die gute Zeit ist nah!

Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 418, S. 108

Dezember

FR 02.12. – SO 04.12.2022

Heller Stern in der dunklen Nacht – Advent im Winterwald

Adventliche religionspädagogische Werkstatt – besonders für junge Familien

Kurs-Nr. L70 WIRE 025, S. 111

FR 02.12. – SO 04.12.2022

Neu

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der ambulanten Hospizarbeit

Kurs-Nr. QP 371, S. 111

MO 05.12. – FR 09.12.2022

Stille und innere Einkehr im Advent

Zeit für meine Schau nach innen

Kurs-Nr. RS 423, S. 111

MO 05.12. – FR 09.12.2022

Die eigene Mitte spüren lernen

Stille Woche mit Qi Gong und Tai Chi / Meditation

Kurs-Nr. GP 424, S. 112

MO 05.12. – FR 09.12.2022

Neu

Was tut mir wirklich gut?

Kurs-Nr. GP 425, AWBG, S. 112

FR 09.12. – SO 11.12.2022

Workshop „Come and Sing“

Neue Gospels und Lieder

Kurs-Nr. RS 426, S. 112

FR 09.12. – SO 11.12.2022

WeichenStellung

Potentiale erkennen – Spielräume erkunden –

Perspektiven eröffnen

Kurs-Nr. GP 427, S. 112

MO 12.12. – FR 16.12.2022

Tanzen im Advent

„Es ist ein Gott der Lebenden und nicht der Toten“

Kurs-Nr. RS 306, S. 113

MO 12.12. – FR 16.12.2022

Neu

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Wandern im Winter

Kurs-Nr. GP 431, S. 113

FR 16.12. – SO 18.12.2022

Wie soll ich dich empfangen ...

Kurs-Nr. RS 419, S. 114

FR 16.12. – SO 18.12.2022

I was once like you are now ...

(Ich war damals so, wie Du heute)

Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen

Kurs-Nr. PM 430, S. 114

DO 22.12. – SO 25.12.2022

Rausholen, was drin ist!

Weihnachten auf St. Bonifatius.

Kurs-Nr. RS 421, S. 114

MI 28.12.2022 – MO 01.01.2023

Tief im Fabelwesen-Wald ...

Unterwegs mit Rotkäppchen und Robin Hood

Spielpädagogisches Ferienseminar –

besonders für junge Familien

Kurs-Nr. L70 WIRE 033, S. 115



Programm *nach Themen und Schwerpunkten*

Anmeldung

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, 40, 53, 55, 85, 103

Alltagsinsel für Trauernde

Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen
S. 56

AWBG-Kurse (Bildungsurlaub)

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... (Hermann Hesse)

S. 37

Coaching mit System und Spiritualität

Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach
S. 37

Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personenzentrierte Gesprächsführung 1

Grundkurs
S. 39, 97

Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

S. 39, 95

Ich bin wie alle: Einzigartig

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
S. 42

Yin Yoga – Ausatmen des Herzens

„Wie bewohne ich meinen Körper?“
S. 42

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

S. 43, 63, 83, 99

Wer innehält, erhält von innen Halt

Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?
S. 45

Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen Modell

S. 47

Immer auf standby!? Achtsam leben

S. 48

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...

(Buchtitel Julitta Rössler)
S. 50

Immer höher, immer weiter, immer schneller – STOPP!

Innehalten im Getrieben-Sein des Alltags
S. 55

Ich hab so viel am Hut

Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten
S. 58

Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen ...

S. 61

BodyGuard

S. 61

Fit und gelassen leben

Balance halten in stürmischen Zeiten
S. 64

Muss ich – oder will ich?

Bogenschießen und Psychohygiene
S. 66

Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personenzentrierte Gesprächsführung 2

Beziehung gestalten
S. 68

Immer schön locker bleiben

Effektives Training zur Stressbewältigung
S. 70, 75, 105

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)

S. 81

Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren

S. 83

Stark im Wandel – Leben neu gestalten

Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für
Zeiten der Veränderung
S. 85

Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe für soziale Arbeitskontexte und Familienforschung

S. 87

Feldenkrais und Zeichnen

Und die Bedeutung der Gewohnheit
S. 88

Überzeugen(d) oder

Wie bring' ich das am besten rüber?

Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik
S. 89

Damenwahl – for ladies only

S. 91

Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun ...

S. 94

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien
durch Zeiten von Abschied und Trauer
Eine Weiterbildung von Oktober 2022 bis Oktober 2023
S. 94

Brich auf, bewege Dich:

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

Einladung an sportliche Erwachsene, sich
innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
S. 97

Geh in deiner Arbeit auf, nicht unter ... (Jaques Tati)

S. 98

Auf die Plätze – Fertig – Schluss?

Eine Woche für Männer in der Übergangsphase
vom Erwerbsleben in die Rente
S. 103

Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personenzentrierte Gesprächsführung 3

Den Blick weiten
S. 108

Was tut mir wirklich gut?

S. 112

Exerzitien

Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?

S. 38

Leben aus der Kraft der Begegnung

Exerzitien im Geiste Charles de Foucaulds
S. 40

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

S. 49

Ignatianische Wanderexerzitien:

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“
(Martin Buber)
S. 58

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden

Kontemplative Exerzitien
S. 62

Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola

S. 75

Schöpfungszeit

Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus
S. 92

Halte das Schweigen, und das Schweigen wird dich halten.

Exerzitien im Schweigen
S. 100

Familien

Ein Hoch auf das Leben!

Familienfreizeit für Mütter und/ oder Väter mit ihren Kindern zur Vorbereitung auf die Osterzeit
S. 53

Er war einer von uns ...

Osterseminar für Familien
S. 53

Komm mit uns ins Abenteuerland

Einladung an Mütter und/ oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)
S. 60

Trauer in unserer Familie

Ein Wochenende für trauernde Familien
S. 63

Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder ab 6 Jahren

S. 67

Mütter-Töchter-Wochenende

S. 69

... und ER sah, dass es gut WAR! – Wir nehmen Kurs auf Gottes Erde!

Familienseminar in den Sommerferien
S. 70

Väter-Kinder-Abenteuer

Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2022
S. 81

Auf die Bäume – fertig – los!

Einladung an Mütter und/ oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)
S. 87

Von Superhelden und Räubertöchtern ...

Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und erwachsenen Töchtern
S. 89

Heller Stern in der dunklen Nacht – Advent im Winterwald

Adventliche religionspädagogische Werkstatt – besonders für junge Familien
S. 111

I was once like you are now ...

(Ich war damals so, wie Du heute)

Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen
S. 114

Tief im Fabelwesen-Wald ...

Unterwegs mit Rotkäppchen und Robin Hood

Spielpädagogisches Ferienseminar – besonders für junge Familien
S. 115

Fortbildung

Coaching mit System und Spiritualität

Weiterbildung/ Qualifizierung zur/ zum Coach
S. 37

Erfolgreiche Kommunikation

in sozialen Arbeitskontexten –

Personenzentrierte Gesprächsführung 1

Grundkurs

S. 39, 97

Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

Zertifikatskurs

S. 59

Spoil yourself

Ein Berufungs- und Coaching-Wochenende
S. 60

Kurs für Leiterinnen und Leiter von

Wort-Gottes-Feiern

S. 60

Erfolgreiche Kommunikation

in sozialen Arbeitskontexten –

Personenzentrierte Gesprächsführung 2

Beziehung gestalten

S. 68

Immer schön locker bleiben

Effektives Training zur Stressbewältigung
S. 70, 75, 105

Bogenschießen verantwortet anleiten

S. 84

Überzeugen(d) oder

Wie bring' ich das am besten rüber?

Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik
S. 89

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien durch Zeiten von Abschied und Trauer
Eine Weiterbildung von Oktober 2022 bis Oktober 2023
S. 94

Weil Jede/r etwas zu sagen hat

Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs
S. 99

SupervisionsWERKSTATT

Ein Angebot für Ehrenamtliche in der Trauer- und Hospizarbeit
S. 106

Erfolgreiche Kommunikation

in sozialen Arbeitskontexten –

Personenzentrierte Gesprächsführung 3

Den Blick weiten

S. 108

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der ambulanten Hospizarbeit
S. 111

Frauen

Geht doch!

Oasentage für Frauen
S. 52

Frauen: Gestalten in der Bibel

S. 54

Wahre Freundschaft leben

S. 61

Mütter-Töchter-Wochenende

S. 69

Lieben – scheitern – leben

Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen
S. 69

Frei über den Wolken

Oasentage für Frauen
S. 73

Mit allen Sinnen fotografieren

Ein Fotoworkshop für Frauen
S. 76

Trennung ist Aufbruch

Leben mit der Trennung
S. 77

Hingucker

Oasentage für Frauen
S. 85

Von Superhelden und Räubertöchtern ...

Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und erwachsenen Töchtern
S. 89

Damenwahl – for ladies only

S. 91

Seht, die gute Zeit ist nah!

Oasentage für Frauen
S. 108

Gesundheit

Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger

Bewegung zwischen Himmel und Erde
S. 36

Yoga und Meditation

S. 37

Ich bin wie alle: Einzigartig

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
S. 42

Yin Yoga – Ausatmen des Herzens

„Wie bewohne ich meinen Körper?“
S. 42

MBSR – Stressbewältigung durch

Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

S. 43, 63, 83

Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die

gesunde Ernährung nach den 5 Elementen
S. 45

Zuflucht und Stärke – biblische

Kraftquellen für Post-Corona-Zeiten

S. 46

Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)

Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele
S. 49

Losgehen, um bei sich anzukommen

Wandercoaching
S. 55

Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur
S. 62

Fit und gelassen leben
Balance halten in stürmischen Zeiten
S. 64

**Anhalten.Innehalten.Sein –
den Raum der Stille erkunden**
Schweigewoche
S. 67

Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft
S. 74

Erden durch Tanz
*Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente“, Qi Gong
und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur*
S. 77

Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen
Systemaufstellungen und Feldenkrais
S. 80

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
S. 82, 101

Das „Spiel der 5 Tiere“ und Kurzform im Yangstil
S. 82

Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren
S. 83

Feldenkrais und Zeichnen
Und die Bedeutung der Gewohnheit
S. 88

Im Atem zum Leben wachsen
S. 96

Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong
Körper-Geist-Woche mit Qi Gong und Yoga
S. 101

**Freiräume. Durchatmen, Auftanken.
Zeit für mich. Ankommen.**
Was brauchst Du, damit es Dir gut geht?
S. 103

Heilsamens Basenfasten
S. 104

Die eigene Mitte spüren lernen
Stille Woche mit Qi Gong und Tai Chi / Meditation
S. 112

Junge Erwachsene

Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?
S. 38

**Erfolgreiche Kommunikation
in sozialen Arbeitskontexten –
Personenzentrierte Gesprächsführung 1**
Grundkurs
S. 39, 97

**MBSR – Stressbewältigung durch
Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
S. 43, 63, 83

Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!
S. 46

In der Sprache liegt die Kraft
*Mit bewusster Sprache Herausforderungen
meistern und an Vertrauen gewinnen*
S. 47

Immer auf standby!? Achtsam leben
S. 48

**Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen,
was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich
ihm ganz überließen.“ (Ignatius von Loyola)**
S. 49

Losgehen, um bei sich anzukommen
Wandercoaching
S. 55

Workshop „Come and Sing“
Neue Gospels und Lieder
S. 56, 112

**Ignatianische Wandrexerzitien:
„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“
(Martin Buber)**
S. 58

Spoil yourself
Ein Berufungs- und Coaching-Wochenende
S. 60

BodyGuard
S. 61

Fit und gelassen leben
Balance halten in stürmischen Zeiten
S. 64

Muss ich – oder will ich?
Bogenschießen und Psychohygiene
S. 66

Shakespeare ist tot – Ich lebe!
Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer
S. 66

**Erfolgreiche Kommunikation
in sozialen Arbeitskontexten –
Personenzentrierte Gesprächsführung 2**
Beziehung gestalten
S. 68

**Fraglos glücklich? – Wie Fragen unser
Leben und unseren Glauben verändern**
Spirituelle Tage
S. 68

Immer schön locker bleiben
Effektives Training zur Stressbewältigung
S. 70, 75, 105

Bogenschießen für Männer
Zentrieren – Ausrichten – Loslassen
S. 74

Mit allen Sinnen fotografieren
Ein Fotoworkshop für Frauen
S. 76

Mit Persönlichkeit führen
Kurs für junge Führungskräfte
S. 80

**Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein –
intuitives Bogenschießen und
Achtsamkeitsübungen**
S. 82

Bogenschießen verantwortet anleiten
S. 84

**Überzeugen(d) oder
Wie bring' ich das am besten rüber?**
Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik
S. 89

Irgendwann ist JETZT
Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.
S. 90

Schöpfungszeit
Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus
S. 92

In der Sprache liegt die Kraft
*Mit bewusster Sprache Wertschätzung entwickeln
und an innerer Stärke gewinnen*
S. 95

**Brich auf, bewege Dich:
Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge**
*Einladung an sportliche Erwachsene, sich
innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen*
S. 97

Am liebsten beides ... Wie geht entscheiden?
S. 100

Christliche Popularmusik für den Gottesdienst
S. 104

SupervisionsWERKSTATT
*Ein Angebot für Ehrenamtliche in der
Trauer- und Hospizarbeit*
S. 106

**Facetten der Wertschätzung –
erfahren, teilen, weitergeben**
S. 108

**Erfolgreiche Kommunikation
in sozialen Arbeitskontexten –
Personenzentrierte Gesprächsführung 3**
Den Blick weiten
S. 108

WeichenStellung
*Potentiale erkennen – Spielräume erkunden –
Perspektiven eröffnen*
S. 112

**I was once like you are now ...
(Ich war damals so, wie Du heute)**
Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen
S. 114

Krisen

**Hurra, wir leben noch! –
Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!**
Von TrauerLast und LebensLust
S. 41

**Leben ist Übergang: Von Abschieden
und Neuanfängen mitten im Leben**
S. 45

**Zuflucht und Stärke – biblische
Kraftquellen für Post-Corona-Zeiten**
S. 46

Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

Trauerwochenende für Erwachsene

S. 48, 104

Alltagsinsel für Trauernde

Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen

S. 56

Trauer in unserer Familie

Ein Wochenende für trauernde Familien

S. 63

Lieben – scheitern – leben

Wochenende für Frauen und Männer

in und nach Trennungen

S. 69

Trennung ist Aufbruch

Leben mit der Trennung

S. 77

Irgendwann ist JETZT

Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.

S. 90

sich versöhnen ... Wunden können heilen

„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott“ (Frère Roger)

S. 98

Am liebsten beides ... Wie geht entscheiden?

S. 100

SupervisionsWERKSTATT

Ein Angebot für Ehrenamtliche in der

Trauer- und Hospizarbeit

S. 106

Männer

Wahre Freundschaft leben

S. 61

Lieben – scheitern – leben

Wochenende für Frauen und Männer

in und nach Trennungen

S. 69

Bogenschießen für Männer

Zentrieren – Ausrichten – Loslassen

S. 74

Wo stehe ich gerade im Leben?

*Ein Männerwochenende zur Standortbestimmung
und Neuausrichtung*

S. 74

Trennung ist Aufbruch

Leben mit der Trennung

S. 77

Väter-Kinder-Abenteuer

Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2022

S. 81

Man(n) sieht sich!

Ein Wochenende für Männer

S. 84

Von Superhelden und Räubertöchtern ...

Ein Wochenende zur besonderen Beziehung

zwischen Vätern und erwachsenen Töchtern

S. 89

Auf die Plätze – Fertig – Schluss?

Eine Woche für Männer in der Übergangsphase

vom Erwerbsleben in die Rente

S. 103

I was once like you are now ...

(Ich war damals so, wie Du heute)

Ein Männerwochenende für Väter mit erwachsenen Söhnen

S. 114

Musik

Die Schöpfung tanzen

„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde, die Erde aber

war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut,

und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.“

S. 40

Aus der Stille ins Licht

Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme

S. 52, 103

Workshop „Come and Sing“

Neue Gospels und Lieder

S. 56, 112

Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur

S. 62

... und ER sah, dass es gut WAR! –

Wir nehmen Kurs auf Gottes Erde!

Familienseminar in den Sommerferien

S. 70

Frei über den Wolken

Oasentage für Frauen

S. 73

Erden durch Tanz

Freier Tanz und „Tanzen der 5 Elemente“, Qi Gong

und Gesprächsrunden, Kreativität in der Natur

S. 77

**Und auf dem Baum wuchsen die
herrlichsten Früchte... Vom Reifen der Früchte
der Erde und dem Ernten der Lebensfrüchte**

Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene

mit Märchen und Kreistänzen

S. 89

**Tanzen und Malen: Heute habe ich beschlossen
glücklich zu sein – und es gelingt!**

S. 94

Christliche Popularmusik für den Gottesdienst

S. 104

Seht, die gute Zeit ist nah!

Oasentage für Frauen

S. 108

Tanzen im Advent

„Es ist ein Gott der Lebenden und nicht der Toten“

S. 113

Wie soll ich dich empfangen ...

S. 114

Outdoor

Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)

Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele

S. 49

Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius

S. 51, 92

Ein Hoch auf das Leben!

Familienfreizeit für Mütter und/oder Väter mit

ihren Kindern zur Vorbereitung auf die Osterzeit

S. 53

Zielgerichtet handeln

Fokussierung auf das Wesentliche durch

meditatives Bogenschießen

S. 54

Losgehen, um bei sich anzukommen

Wandercoaching

S. 55

Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen

S. 56

**Ignatianische Wanderexerzitien:
„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“**

(Martin Buber)

S. 58

Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

Zertifikatskurs

S. 59

Komm mit uns ins Abenteuerland

Einladung an Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern

(ab 9 Jahre)

S. 60

**Den LEBENsARBEITsBogen spannen,
um zu entspannen ...**

S. 61

BodyGuard

S. 61

Spirituelles Wandern

S. 64

Fit und gelassen leben

Balance halten in stürmischen Zeiten

S. 64

Muss ich – oder will ich?

Bogenschießen und Psychohygiene

S. 66

Gemeinsam auf dem Weg

Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare

S. 66

**Erlebnistage für Großeltern und
Enkelkinder ab 6 Jahren**

S. 67

... und ER sah, dass es gut WAR! –

Wir nehmen Kurs auf Gottes Erde!

Familienseminar in den Sommerferien

S. 70

Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft

S. 74

Bogenschießen für Männer

Zentrieren – Ausrichten – Loslassen
S. 74

Mit allen Sinnen fotografieren

Ein Fotoworkshop für Frauen
S. 76

60 plus: Vielfalt sehen und genießen - auch im älter werden

S. 77

Intuitives Bogenschießen

S. 78

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

S. 78

Mach langsam, wenn Du es eilig hast.

Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer
S. 80

Väter-Kinder-Abenteuer

Ein Abenteuer für Väter und Kinder im Sommer 2022
S. 81

Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein – intuitives Bogenschießen und Achtsamkeitsübungen

S. 82

Yoga und Wandern: Kraftplätze spüren

S. 83

Man(n) sieht sich!

Ein Wochenende für Männer
S. 84

Bogenschießen verantwortet anleiten

S. 84

Auf die Bäume – fertig – los!

Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)
S. 87

Irgendwann ist JETZT

Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.
S. 90

Schöpfungszeit

Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus
S. 92

Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun ...

S. 94

Ein Film sagt mehr als Worte

Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster
S. 95

Spiritualität? Geht!

„Vier Tage mit Kurzgeschichten von Ajahn Brahm und Anthony de Mello“
S. 97

Brich auf, bewege Dich:

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge
Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
S. 97

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Wandern im Winter
S. 113

Partnerschaft

Die Liebeswerkstatt

Ein Update für die Partnerschaft
S. 41

Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!

S. 46

Damit die Liebe bleibt!

KEK-Beziehungscoaching für Paare
S. 51

Zurück auf Wolke Sieben – Seminar für erfahrene Paare

S. 63

Gemeinsam auf dem Weg

Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare
S. 66

Redens-Art

Die Kunst guter Kommunikation in der Partnerschaft
S. 69

Zweisamkeit neu Raum geben – vom Rückblick zum Ausblick

Wochenende für Silber-Paare, die um die 25 Jahre verheiratet sind
S. 76

Sei mir nah

Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten
S. 91

Zeit für uns – über die Gruppe zu uns kommen

S. 99

Persönlichkeitsentwicklung

Vom Wunder Wort

Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker
S. 36

Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger

Bewegung zwischen Himmel und Erde
S. 36

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... (Hermann Hesse)

S. 37

Yoga und Meditation

S. 37

Coaching mit System und Spiritualität

Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach
S. 37

Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

S. 39, 95

Körpererwachen

Die Bibliothek des Körperwissens nutzen – mit beiden Beinen im Leben stehen.
S. 40

So viel Glück ...

Ausdrucksmalen
S. 41

Ich bin wie alle: Einzigartig

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
S. 42

Spiritualität? Geht!

„Was Du loslässt, kann Dir keiner mehr nehmen!“
Unterwegs mit Jesus und Buddha
S. 42

Yin Yoga – Ausatmen des Herzens

„Wie bewohne ich meinen Körper?“
S. 42

Wer innehält, erhält von innen Halt

Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?
S. 45

Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben

S. 45

Forever young – nie war ich so jung wie heute ...

S. 46

Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen Modell

S. 47

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache Herausforderungen meistern und an Vertrauen gewinnen
S. 47

Immer auf standby!? Achtsam leben

S. 48

Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)

Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele
S. 49

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...

(Buchtitel Julitta Rössler)
S. 50

Geht doch!

Oasentage für Frauen
S. 52

Sich selbst und andere besser verstehen lernen

Einführungskurs Enneagramm
S. 54

Immer höher, immer weiter, immer schneller – STOPP!

Innehalten im Getrieben-Sein des Alltags
S. 55

Losgehen, um bei sich anzukommen

Wandercoaching
S. 55

Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen

S. 56

Wenn man Dich schüttelt: Was kommt raus?

Bibliodrama-Woche
S. 58

Ich hab so viel am Hut

Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten
S. 58

Komm mit uns ins Abenteuerland

Einladung an Mütter und/ oder Väter mit ihren Kindern
(ab 9 Jahre)
S. 60

Das Gold aus dem Dreck waschen

Von zerschlagenen Plänen und Vorstellungen ...
S. 60

Spoil yourself

Ein Berufsungs- und Coaching-Wochenende
S. 60

**Den LEBENSARBEITsBogen spannen,
um zu entspannen ...**

S. 61

BodyGuard

S. 61

Wahre Freundschaft leben

S. 61

Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur

S. 62

Talita kum! – Mädchen steh auf!

Ausdrucksmalen
S. 62

Fit und gelassen leben

Balance halten in stürmischen Zeiten
S. 64

Muss ich – oder will ich?

Bogenschießen und Psychohygiene
S. 66

Shakespeare ist tot – Ich lebe!

Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer
S. 66

HBDI: Verfahren zur Selbstanalyse

S. 67

Mütter-Töchter-Wochenende

S. 69

Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!

S. 69

Immer schön locker bleiben

Effektives Training zur Stressbewältigung
S. 70, 75, 105

Frei über den Wolken

Oasentage für Frauen
S. 73

Yoga und Wandern – Verbindung zur eigenen Kraft

S. 74

Humortraining und Clownesker Workshop

S. 74

Bogenschießen für Männer

Zentrieren – Ausrichten – Loslassen
S. 74

Wo stehe ich gerade im Leben?

Ein Männerwochenende zur Standortbestimmung
und Neuausrichtung
S. 74

Eintauchen in die Tiefe des Enneagramms

Aufbaukurs Enneagramm
S. 75

**60 plus: Vielfalt sehen und genießen -
auch im älter werden**

S. 77

Trennung ist Aufbruch

Leben mit der Trennung
S. 77

Intuitives Bogenschießen

S. 78

Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen

Systemaufstellungen und Feldenkrais
S. 80

Mit Persönlichkeit führen

Kurs für junge Führungskräfte
S. 80

Dankbarkeit entspannt

S. 81

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

S. 81

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

S. 82

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

S. 82, 101

**Ich stelle mich – meiner Geschichte,
meinen Brüchen und meinem Glück ...**

Bibliodrama-Woche
S. 83

Man(n) sieht sich!

Ein Wochenende für Männer
S. 84

Stark im Wandel – Leben neu gestalten

Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für
Zeiten der Veränderung
S. 85

Hingucker

Oasentage für Frauen
S. 85

**Biografiearbeit mit dem Genogramm –
eine Arbeitshilfe für soziale Arbeitskontexte
und Familienforschung**

S. 87

Die Farben meines Lebens

Schreiben für Wortreisende
S. 87

Auf die Bäume – fertig – los!

Einladung an Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern
(ab 9 Jahre)
S. 87

Das Leben kommt mir immer dazwischen!

Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt
S. 88

Überzeugen(d) oder

Wie bring' ich das am besten rüber?

Körpersprache, sprachlicher Ausdruck und Rhetorik
S. 89

**Und auf dem Baum wuchsen die
herrlichsten Früchte ... Vom Reifen der Früchte
der Erde und dem Ernten der Lebensfrüchte**

Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene
mit Märchen und Kreistänzen
S. 89

Bullerbü und Donnerdrummel

Sind Erkenntnisse aus der Biografie der Schriftstellerin
Astrid Lindgren auf das eigene Leben übertragbar?
S. 90

Irgendwann ist JETZT

Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.
S. 90

Schenk dir Flügel!

Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen
S. 90

Damenwahl – for ladies only

S. 91

Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun ...

S. 94

**Tanzen und Malen: Heute habe ich beschlossen
glücklich zu sein – und es gelingt!**

S. 94

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache Wertschätzung entwickeln
und an innerer Stärke gewinnen
S. 95

Schatzkiste Leben - von Werten und Unterstützern

S. 96

Im Atem zum Leben wachsen

S. 96

Brich auf, bewege Dich:

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

Einladung an sportliche Erwachsene, sich
innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
S. 97

sich versöhnen ... Wunden können heilen

„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott.“ (Frère Roger)
S. 98

Geh in deiner Arbeit auf, nicht unter ... (Jaques Tati)

S. 98

Am liebsten beides ... Wie geht entscheiden?

S. 100

Auf die Plätze – Fertig – Schluss?

Eine Woche für Männer in der Übergangsphase
vom Erwerbsleben in die Rente
S. 103

**Freiräume. Durchatmen, Auftanken.
Zeit für mich. Ankommen.**

Was brauchst Du, damit es Dir gut geht?
S. 103

Heilsames Basenfasten

S.104

60 plus: „Mensch, du lebst Geschichte“

Ein Kursprojekt für Menschen ab 60!

S.105

SupervisionsWERKSTATT

Ein Angebot für Ehrenamtliche in der

Trauer- und Hospizarbeit

S.106

Wenn aus Ohren Augen werden

Von der Kunst des Geschichten-Erzählens

S.106

Finden, was wirkt:

Mein Körper ist ein weiser Ratgeber!

S.106

Fasziales Yoga

S.107

Und wo bleibe ich?

Kraftquellen-Tage für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre

S.107

Fühl Dich – Frei und Verbunden

S.107

**Facetten der Wertschätzung –
erfahren, teilen, weitergeben**

S.108

Seht, die gute Zeit ist nah!

Oasentage für Frauen

S.108

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

in der ambulanten Hospizarbeit

S.111

Die eigene Mitte spüren lernen

Stille Woche mit Qi Gong und Tai Chi/Meditation

S.112

Was tut mir wirklich gut?

S.112

WeichenStellung

Potentiale erkennen – Spielräume erkunden –

Perspektiven eröffnen

S.112

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Wandern im Winter

S.113

Wie soll ich dich empfangen ...

S.114

Tief im Fabelwesen-Wald ...

Unterwegs mit Rotkäppchen und Robin Hood

Spielpädagogisches Ferienseminar –

besonders für junge Familien

S.115

Senioren

Forever young – nie war ich so jung wie heute ...

S.46

„Mitten unter Euch steht der, den ihr nicht kennt“

(Joh 1,26) – Erkundungen in der

neu gestalteten Kapelle des Bildungs- und

Exerzitienhauses St. Bonifatius

Einkehrtag für Geistliche im Ruhestand

S.47

Erlebnistage für Großeltern und

Enkelkinder ab 6 Jahren

S.67

60 plus: Vielfalt sehen und genießen -

auch im älter werden

S.77

Auf die Plätze – Fertig – Schluss?

Eine Woche für Männer in der Übergangsphase

vom Erwerbsleben in die Rente

S.103

60 plus: „Mensch, du lebst Geschichte“

Ein Kursprojekt für Menschen ab 60!

S.105

Spiritualität

Alltagsinsel

S.36, 40, 53, 55, 85, 103

Coaching mit System und Spiritualität

Weiterbildung/Qualifizierung zur/zum Coach

S.37

Wie geht beten, wie gehen Exerzitien?

S.38

Leben aus der Kraft der Begegnung

Exerzitien im Geiste Charles de Foucaulds

S.40

Die Schöpfung tanzen

*„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde, die Erde aber
war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut,
und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.“*

S.40

Hurra, wir leben noch! –

Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!

Von TrauerLast und LebensLust

S.41

Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!

S.46

Zuflucht und Stärke – biblische

Kraftquellen für Post-Corona-Zeiten

S.46

„Mitten unter Euch steht der, den ihr nicht

kennt“ (Joh 1,26) – Erkundungen in der

neu gestalteten Kapelle des Bildungs- und

Exerzitienhauses St. Bonifatius

Einkehrtag für Geistliche im Ruhestand

S.47

Einzelexerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was

Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich

ihm ganz überließen.“ (Ignatius von Loyola)

S.49

Ora et Labora-Tage in St. Bonifatius

S.51, 92

Geht doch!

Oasentage für Frauen

S.52

Gedicht und Gebet

Theologische Sprachwerkstatt zu Lebens- und

Glaubensfragen

S.52

Ein Hoch auf das Leben!

Familienfreizeit für Mütter und/oder Väter mit

ihren Kindern zur Vorbereitung auf die Osterzeit

S.53

Er war einer von uns ...

Osterseminar für Familien

S.53

Zielgerichtet handeln

*Fokussierung auf das Wesentliche durch
meditatives Bogenschießen*

S.54

Frauen: Gestalten in der Bibel

S.54

Workshop „Come and Sing“

Neue Gospels und Lieder

S.56, 112

Ignatianische Wanderexerzitien:

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“

(Martin Buber)

S.58

Wenn man Dich schüttelt: Was kommt raus?

Bibliodrama-Woche

S.58

Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

Zertifikatskurs

S.59

Komm mit uns ins Abenteuerland

Einladung an Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern

(ab 9 Jahre)

S.60

Kurs für Leiterinnen und Leiter von

Wort-Gottes-Feiern

S.60

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr,

suche den Frieden

Kontemplative Exerzitien

S.62

Spirituelles Wandern

S.64

Anhalten.Innehalten.Sein –

den Raum der Stille erkunden

Schweigewoche

S.67

Fraglos glücklich? – Wie Fragen unser

Leben und unseren Glauben verändern

Spirituelle Tage

S.68

... und ER sah, dass es gut WAR! –

Wir nehmen Kurs auf Gottes Erde!

Familienseminar in den Sommerferien

S.70

Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola

S. 75

Mit allen Sinnen fotografieren

Ein Fotoworkshop für Frauen

S. 76

Von Chaos, Ordnung und dem wahren Leben – von Gegensätzen und Gemeinsamkeiten

S. 78

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

S. 78

Mach langsam, wenn Du es eilig hast.

Spirituelle Wanderzeit für ungeübte Wanderer

S. 80

Ich stelle mich – meiner Geschichte, meinen Brüchen und meinem Glück ...

Bibliodrama-Woche

S. 83

Man(n) sieht sich!

Ein Wochenende für Männer

S. 84

Hingucker

Oasentage für Frauen

S. 85

Auf die Bäume – fertig – los!

Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern

(ab 9 Jahre)

S. 87

Das Leben kommt mir immer dazwischen!

Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt

S. 88

Schenk dir Flügel!

Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen

S. 90

Schöpfungszeit

Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus

S. 92

Ein Film sagt mehr als Worte

Religiöse Besinnungswoche für Küsterinnen und Küster

S. 95

Brich auf, bewege Dich:

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

Einladung an sportliche Erwachsene, sich
innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen

S. 97

sich versöhnen ... Wunden können heilen

„Wo Vergebung herrscht, dort ist Gott.“ (Frère Roger)

S. 98

Weil Jede/r etwas zu sagen hat

Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs

S. 99

Am liebsten beides ... Wie geht entscheiden?

S. 100

Halte das Schweigen, und das Schweigen wird dich halten.

Exerzitien im Schweigen

S. 100

Christliche Popularmusik für den Gottesdienst

S. 104

60 plus: „Mensch, du lebst Geschichte“

Ein Kursprojekt für Menschen ab 60!

S. 105

Fühl Dich – Frei und Verbunden

S. 107

Heller Stern in der dunklen Nacht – Advent im Winterwald

Adventliche religionspädagogische Werkstatt –
besonders für junge Familien

S. 111

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
in der ambulanten Hospizarbeit

S. 111

Stille und innere Einkehr im Advent

Zeit für meine Schau nach innen

S. 111

Tanzen im Advent

„Es ist ein Gott der Lebenden und nicht der Toten“

S. 113

Rausholen, was drin ist!

Weihnachten auf St. Bonifatius.

S. 114

Tief im Fabelwesen-Wald ...

Unterwegs mit Rotkäppchen und Robin Hood

Spielpädagogisches Ferienseminar –
besonders für junge Familien

S. 115

Trauer

Hurra, wir leben noch! –

Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!

Von TrauerLast und LebensLust

S. 41

Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

Trauerwochenende für Erwachsene

S. 48, 104

Alltagsinsel für Trauernde

Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen

S. 56

Trauer in unserer Familie

Ein Wochenende für trauernde Familien

S. 63

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien
durch Zeiten von Abschied und Trauer

Eine Weiterbildung von Oktober 2022 bis Oktober 2023

S. 94

SupervisionsWERKSTATT

Ein Angebot für Ehrenamtliche in der

Trauer- und Hospizarbeit

S. 106

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
in der ambulanten Hospizarbeit

S. 111



Gesamtprogramm

Januar bis Dezember

2022



MO 10.01. 18.00 UHR – **MI 12.01.2022** 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 206
Leitung: Regina Peis
Kosten: 149 €

MI 12.01. 15.00 UHR – **FR 14.01.2022** 13.15 UHR
Vom Wunder Wort
Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker

Eben erst haben sich die Türen ins neue Jahr 2022 geöffnet und geben uns einen ersten Blick frei auf das, was kommen mag. Schreibend schauen wir, was in diesen Wintertagen für uns beginnt und nehmen unsere Wünsche und Hoffnungen in den Blick. 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 208
Leitung: Dorothee Anton
Kosten: 199 €

FR 14.01. 18.00 UHR – **SA 15.01.2022** 16.00 UHR
Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022
Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)

Leitung: Claudia Becker, Hans-Jürgen Köttemann

FR 14.01. 18.00 UHR – **SO 16.01.2022** 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 17.01. 15.00 UHR – **FR 21.01.2022** 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 tragen dazu bei, Stress und negative Gedanken loszulassen, ein Leben im Einklang mit sich selbst und der Umwelt anzustreben.

Kurs-Nr. GP 207
Leitung: Susanne Marie Beine
Kosten: 339 €

MO 17.01. 15.00 UHR – **FR 21.01.2022** 13.15 UHR
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... (Hermann Hesse)

Der Beginn eines neuen Jahres bietet zahlreiche Möglichkeiten, inne zu halten und einen (Neu-)Anfang zu wagen.

Im Berufs-, Arbeits- und Privatleben müssen wir uns vielfältigen Herausforderungen stellen. Zeit wird verdichtet, Anerkennung und Wertschätzung vernachlässigt, Atempausen und wirkliche soziale Kontakte kommen oft zu kurz.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken die eigene Mitte, ihr eigenes Lebens-tempo wieder neu.

In dieser Seminarwoche werden wir uns mit unterschiedlichen thematischen und ganzheitlichen Methoden und Impulsen der Frage: „Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?“ achtsam nähern.

Kreative, systemische und ganzheitliche Impulse und Übungen verbinden sich mit konkreten Lösungsstrategien und ermöglichen eine gewinnbringende Umsetzung im (Berufs-)Alltag.

Kurs-Nr. GP 211, AWBG
Leitung: Dagmar Goroncy, Angelika Wolter
Kosten: 419 €

FR 21.01. 16.00 UHR – **SO 23.01.2022** 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 März 2022

AWBG
Leitung: Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer

MI 26.01. 15.00 UHR – **FR 28.01.2022** 13.15 UHR
Yoga und Meditation

Sich selbst besser kennen lernen mit Übungen, die das Herz öffnen, den Atem befreien und die Seele zur Ruhe kommen lassen. Die Yoga-Praxis erproben oder vertiefen, je nach Können und Kenntnis. Abstand nehmen vom Alltag und kleine gesundheitsfördernde Verhaltensweisen mitnehmen. Wir üben Asanas, Pranayama und Meditation.

Kurs-Nr. GP 212
Leitung: Ulrike Speit
Kosten: 189 €

FR 28.01. 18.00 UHR – **SO 30.01.2022** 13.15 UHR
Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.
Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2021–2022 (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)

Leitung: Maria Theresia Schneiders, Ronald Thiele

MO 31.01. 14.30 UHR – **DO 03.02.2022** 16.00 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 Wechselwirkungen 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:
09.05. – 11.05.2022

3. Kurseinheit:
26.09. – 29.09.2022

4. Kurseinheit:
27.02. – 01.03.2023

5. Kurseinheit:
02.05. – 05.05.2023

6. Kurseinheit:
16.08. – 18.08.2023

7. Kurseinheit (Kolloquium / Abschluss):
06.11. – 09.11.2023

Einführungskurs: 459 €
Zusammensetzung:
Kursgebühr: 303 €
Unterkunft + Verpflegung: 156 €

Kursgebühr gesamt (ohne Einführungskurs): 2.899 €
Zusammensetzung:
Kursgebühr: 2.009 €
Unterkunft + Verpflegung: 780 €
Kolloquium: 110 €

Kurs-Nr. QP 220, AWBG
Leitung: Esther Dufner, Heinrich Fallner

MO 31.01. 15.00 UHR – FR 04.02.2022 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
- gemeinsames Morgen- und Abendgebet
- Einüben verschiedener bibelzentrierter Gebets- und Meditationsweisen, wie z. B. ignatianische Schriftbetrachtung und Tagesrückblick, Lectio Divina und Bibliodrama-Elemente als Vorbereitung und Vertiefung der Bibelbetrachtung
- Hinweise zur Person und Spiritualität des heiligen Ignatius von Loyola
- einfache Körperübungen als Hilfe zum Wahrnehmen und Spüren
- Einführung und Einübung von geistlichem Austausch in der Gruppe
- auf Wunsch Einzelgespräche und
- je nach Möglichkeit 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 Elkerkinghausen.

Kurs-Nr. RS 213
Leitung: Sr. M. Rita Niehaus, Roberto Piani
Kosten: 359 € Erwachsene; 199 € Studierende

Februar

FR 04.02. 18.00 UHR – SO 06.02.2022 13.15 UHR
Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022
Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 4. Kurseinheit)

Leitung: Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

MO 07.02. 15.00 UHR – FR 11.02.2022 13.15 UHR
Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personenzentrierte Gesprächsführung 1 Grundkurs

Intensive Gesprächssituationen in Beruf, Ehrenamt und Alltag bringen besondere Herausforderungen mit sich. Sie stützen, stärken, weiten den Blick. Auf der Grundlage des achtsamen Persönlichkeitskonzeptes von Carl Rogers u. a. 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 223, AWBG
Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne
Kosten: 399 €

MO 07.02. 15.00 UHR – FR 11.02.2022 13.15 UHR
Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

Was ist Resilienz? Momentan ist dieses Wort in aller Munde. Resilienz unterstützt uns im Umgang mit Krisen, Belastungen und Stress und ist auch als Immunsystem der Psyche bekannt. Es ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen und daraus zu lernen, ohne dass die Seele Schaden nimmt von erlebten, schmerzhaften Ereignissen.

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

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Verantwortung für ihre Gesundheit und Zufriedenheit übernehmen, Burnout vermeiden und ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag erhalten wollen. Zudem sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinander zu setzen. Dieses Seminar setzt eine normale psychische Belastbarkeit und Stabilität (seelische Gesundheit) voraus.

Inhalte des Kurses:

- Was ist Resilienz?
- Resilienzschuttfaktoren
- Phasen der Veränderung
- Resilienzaufbau / Wege aus der Krise
- Salutogenese am Arbeitsplatz

Kurs-Nr. GP 226, AWBG
Leitung: Lisa Schulte
Kosten: 359 €

MO 07.02. 15.00 UHR – **FR 11.02.2022** 13.15 UHR

Leben aus der Kraft der Begegnung *Exerzitien im Geiste Charles de Foucaulds*

Charles de Foucauld war zeitlebens ein Suchender – nach sich selbst und seinem Platz im Leben, nach Jesus und Gott sowie nach dem Menschen. Gerade in seiner Sehnsucht, den Willen Gottes für sein Leben zu entdecken, kann er uns Heutigen Vorbild und Hilfe bei der Nachfolge Jesu sein.

Elemente der Exerzitien:

- durchgängiges Schweigen
- Impulse
- Gottesdienste / Anbetung
- Schriftbetrachtung
- Einzelgespräch

Kurs-Nr. RS 227

Leitung: Marianne Bonzelet

Kosten: 359 €

MO 07.02. 15.00 UHR – **FR 11.02.2022** 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 lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um den Zugang zum Körperempfinden neu zu öffnen, zu schulen und zu differenzieren. Im Erfahren der Körpersignale lernen Sie sich umfassender kennen und die Körpersprache Ihres 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 269

Leitung: Gisela Aengenheyster, Andrea Müllers

Kosten: 359 €

MO 14.02. 18.00 UHR – **MI 16.02.2022** 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 228

Leitung: Christel Puff

Kosten: 149 €

MO 14.02. 15.00 UHR – **FR 18.02.2022** 13.15 UHR

Die Schöpfung tanzen

„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde, die Erde aber war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut, und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.“

So beginnt der großartige Schöpfungs- und Schöpferhymnus der Bibel. Ein Loblied auf den Schöpfergott, kein geschichtlicher Report. Der Aufteilung in 6 Tagen folgt der 7. Tag als Ruhetag.

Nanni Kloke hat in wunderbarer und kreativer Weise diesen Hymnus choreographiert und zu Tanz-Mandalas entwickelt, ebenfalls eine sehr bewegende Schöpfung.

H. Halbfas schreibt: „Der Rhythmus der immer gleichen Sätze bewirkt eine Monotonie, die Würde mit Konzentration verbindet.“

Zum Abschluss werden wir die Texte der Genesis-Erzählung und die Tänze miteinander verbinden und tanzend in den Lobpreis einstimmen.

Kurs-Nr. RS 229

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 329 €

MO 14.02. 15.00 UHR – **FR 18.02.2022** 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 230

Leitung: Karin Storm

Kosten: 349 €

MI 16.02. 18.00 UHR – **SO 20.02.2022** 13.15 UHR

So viel Glück ... Ausdrucksmalen

Das kleine Mädchen sieht mich an und fragt: „Du? Was ist eigentlich Glück?“

Ausdrucksmalen: 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 Textanstöße von Hanna Buiting „Und der Regenbogen klingt wie Applaus“, Gesprächsrunden und Bewegung vertieft.

Kurs-Nr. GP 222

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 319 €

Materialkosten: 40 €

FR 18.02. 18.00 UHR – **SO 20.02.2022** 13.15 UHR

Die Liebeswerkstatt

Ein Update für die Partnerschaft

Eine Werkstatt ist für die einen ein Ort leidenschaftlichen Autoschraubens, für andere ein Raum für handwerkliche Kreativität, für wieder andere eine Gelegenheit, um neue Ideen Realität werden zu lassen.

Wie in anderen Werkstätten auch, entsteht bei der Liebeswerkstatt etwas Neues, wird etwas Bestehendes gecheckt und werden entdeckte Mängel behoben.

Der Kurs hält Anregungen zu verschiedenen Themen der Partnerschaft bereit, die als Paar weiter vertieft werden können. Mit Hilfe von Kurzvorträgen, vielfältigen Übungen mit unterschiedlichen Materialien, Austausch in der Gruppe und vor allem viel Zeit zu zweit, kann kreativ an der Liebesbeziehung gearbeitet werden.

Dieses Wochenende bietet Paaren viele Möglichkeiten, innige Zweisamkeit zu erleben und so gestärkt in die Zukunft zu gehen.

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

Kurs-Nr. EF 231

Leitung: Anke Kenter, Manuel Kenter

Kosten: 329 € pro Paar

MO 21.02. 15.00 UHR – FR 25.02.2022 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 232, AWBG

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 329 €

MO 21.02. 15.00 UHR – FR 25.02.2022 13.15 UHR

Yin Yoga – Ausatmen des Herzens

Neu

„Wie bewohne ich meinen Körper?“

Den Widersprüchen des Lebens durch Vereinbarkeit von Berufs- und Alltagswelt gleichmütiger begegnen zu können, erfordert ein gründliches Wissen um uns selber. Diesem ureigenen Selbst wollen wir mittels Yin Yoga auf die Spur kommen. Diese Yogaform ist eine entspannende und gleichzeitig tiefgreifende Körperarbeit ohne Leistungsdruck. Yin Yoga verbindet das Beste aus verschiedenen Yogatraditionen mit Ansätzen der traditionellen chinesischen Medizin. Es wirkt über die lange und vorsichtige Dehnung der Faszienewebe, Gelenke und Bänder und schenkt dadurch den Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen tiefe Entspannung.

Um das Zuhause meines Körpers wahrzunehmen, stellen sich folgende Fragen:

- Wie gehe ich mit meinem Körper und auf diese Weise mit mir selber um?
- Pflege (beachte) ich ihn und bin gut zu ihm?
- Kann ich mich in ihm überhaupt fühlen und wiederfinden?
- Welche Rolle spielt er für mich?

Meditation, Phantasie Reisen und kreativer Ausdruck verstärken die Erfahrungen mit uns selber und bringen in einen lebendigen Austausch miteinander.

Es sind keine Vorerfahrungen mit Yoga nötig. Bringen Sie Neugierde auf sich selber und ihre ungeahnten Möglichkeiten mit. Kleiden Sie sich bequem.

Kurs-Nr. GP 235, AWBG

Leitung: Ruth Boekle, Maria Theresia Schneiders

Kosten: 359 €

FR 25.02. 18.00 UHR – SO 27.02.2022 13.15 UHR

Mit Feuer im Bauch ...

Eine persönliche Entdeckungsreise für Männer (geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)

Leitung: Martin Gadermann, André Remmert-Klinken, Ronald Thiele

MO 28.02. 15.00 UHR – FR 04.03.2022 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 209, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 399 €



Auftanken und Schätze heben

mit dem Zürcher Ressourcen Modell

14.03. – 18.03.2022

Referentin:

Carola Kalitta-Kremer

Wie und wann haben Sie das Zürcher Ressourcen Modell kennen gelernt?

2010 hörte ich einen Vortrag von Maja Storch. Auf humorvolle Weise ging es um die Frage, warum wir nicht das tun, was wir doch eigentlich wollen. Da ist viel Wahres dran, spürte ich und verschlang ihre Bücher – bis mir ihr Werk über das Zürcher Ressourcen Modell in die Hände fiel.

Ein Modell, das all diese Einsichten über unser Denken, Fühlen und Handeln zusammenführt und für wohltuende Veränderungsprozesse nutzbar macht! Das musste ich unbedingt lernen.

Was schätzen Sie an dem Modell und für wen ist das Angebot besonders gedacht?

Ich liebe es, wie wir im Seminar auf spielerisch kreative Weise zu jeweils dem Thema finden, das für die Teilnehmerin/den Teilnehmer im Moment wesentlich ist. Und ich erlebe es als sinnstiftend und kostbar, im weiteren Verlauf Veränderungsprozesse anzustoßen, die als wohltuend und lebensbereichernd erlebt werden. Das Seminar ist für Menschen geeignet, die bereits ahnen, dass ihnen eine Veränderung guttun würde. Zugleich ist es ein Gewinn für Menschen, die sich einfach Zeit nehmen möchten, einen liebevollen Blick auf sich selbst zu richten.

Welches Gefühl verbinden Sie mit St. Bonifatius?

St. Bonifatius ist für mich ein Ort der Einkehr, des Auftankens und der Offenheit für neue Eindrücke und Impulse. Es ist ein Raum für spirituelles Erleben und persönliches Wachsen.

Genau dies macht diesen Ort zu einem wunderbaren Rahmen für unsere gemeinsame Entdeckungsreise mit dem Zürcher Ressourcen Modell.

März

MO 07.03. 16.00 UHR – FR 11.03.2022 13.15 UHR

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern und Jugendlichen durch Zeiten von Abschied und Trauer (geschlossene Gruppe, 7. Kurseinheit)

Eine Fort- und Weiterbildung von September 2020 bis März 2022

Hinweis: Eine neue Fortbildungsreihe „Wenn der Regenbogen weint ...“ beginnt am 03.10.2022, Einzelheiten finden Sie auf S. 94.

AWBG

Leitung: Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer

MO 07.03. 15.00 UHR – FR 11.03.2022 13.15 UHR

Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die gesunde Ernährung nach den 5 Elementen

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 247

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 339 €

MO 07.03. 15.00 UHR – FR 11.03.2022 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 wieder innere Signale wahrnehmen und eigenen Erfahrungen 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 321, AWBG

Leitung: Imma Schäfer-Brühne, Christine Scharlau

Kosten: 419 €

FR 11.03. 18.00 UHR – SO 13.03.2022 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 224

Leitung: Silke Otte, Paul Piepenbreier

Kosten: 199 €

FR 11.03. 18.00 UHR – SO 13.03.2022 13.15 UHR

Verliebt, Verlobt, Verheiratet – und jetzt?!

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 248

Leitung: Andreas Riedl, Julia Riedl, NN

Kosten: 299 € pro Paar

MO 14.03. 15.00 UHR – FR 18.03.2022 13.15 UHR

Zuflucht und Stärke – biblische Kraftquellen für Post-Corona-Zeiten

„Mein Leben ist brüchiger und im Dauerstress, aber auch bewusster in diesen Zeiten. Wie kann ich in Zukunft anders leben?“ Angst und Vertrauen, Sorge und Zuflucht, Ohnmacht und innere Stärke zeichnen die biblischen Wege der Herzenspilgerinnen und Herzenspilger (Ps 84) aus. Innere Widerstandskraft in der Krise ist das Ziel: „Ich liebe meine innere Stärke und traue meiner Lebenskraft.“

In diesen geistlichen Tagen haben Sie stille Zeit für sich. Sie bekommen Impulse zu Resilienz und biblischer Lebenskraft. Sie tauschen sich mit anderen aus. Sie üben sich im Umgang mit ausgewählten Psalmen. Sie gehen Schritte zu einer persönlichen Post-Corona-Spiritualität.

Kurs-Nr. RS 237

Leitung: Dr. Peter Abel

Kosten: 399 €

MO 14.03. 15.00 UHR – FR 18.03.2022 13.15 UHR

Forever young – nie war ich so jung wie heute ...

und wann darf ich sagen, dass ich alt bin? Ein Angebot, seinen eigenen Lebenszeitaltern zu begegnen. Den durchlebten und den zukünftigen. Ein biografisches Erlebnis- und Wünscheseminar.

Kurs-Nr. GP 243

Leitung: Heike Menne

Kosten: 329 €

MO 14.03. 15.00 UHR – FR 18.03.2022 13.15 UHR

Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen Modell

In unserer herausfordernden Lebens- und Arbeitswelt sind wir gut beraten, mit uns selbst gut im Kontakt zu sein; innezuhalten und wahrzunehmen, was sich in uns meldet, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf uns richten.

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell begeben wir uns auf eine innere Entdeckungsreise. Wir geben dem, was sich in uns meldet eine Sprache und erkennen, welche Haltung uns guttun würde. Wir bergen den Schatz unserer eigenen Ressourcen, um uns wirksam neu auszurichten.

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde Anfang der 90er Jahre von Frank Krause und Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt und beruht auf aktuellen psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es lädt dazu ein, Wünsche nach Entwicklung und Veränderung auf lustvolle Weise in den Blick zu nehmen und sie konkret im Leben umzusetzen.

Methode: Kurze Impulsvorträge, Gruppen- und Einzelarbeiten, bei denen der fünfschrittige Prozess des Zürcher Ressourcen Modells einmal durchlaufen wird.

Kurs-Nr. GP 250, AWBG

Leitung: Carola Kalitta-Kremer

Kosten: 459 €

DI 15.03.2022 09.30 – 16.00 UHR

„Mitten unter Euch steht der, den ihr nicht kennt“ (Joh 1,26) – Erkundungen in der neu gestalteten Kapelle des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius Einkehrtag für Geistliche im Ruhestand

In der Verkündigung des Evangeliums kommen wir nicht umhin, Aussagen über Gott und Christus zu treffen. Dabei wissen wir allzu gut, wie schwer es fällt, Christus in dieser Welt zu

identifizieren. Und auch im eigenen geistlichen Leben scheint es so zu sein, dass Christus sich immer wieder neu zeigt. Sobald wir glauben, ihn erkannt zu haben, entzieht er sich wieder. Mithilfe der künstlerischen Neugestaltung der Kapelle auf St. Bonifatius erkunden wir dieses Phänomen in geistlicher Weise.

Elemente des Einkehrtages: Geistlicher Impuls – Austausch – Stille – Beichtgelegenheit

Die Anmeldung erfolgt über das Sekretariat der Weihbischöfe. Eine Einladung mit Anmeldekarte wird an alle Ruhestandsgeistlichen rechtzeitig per Post verschickt.

Der Einkehrtag beginnt um 10.00 Uhr, ab 09.30 Uhr wird ein Stehkafee gereicht.

Kurs-Nr. RS257

Ansprechpartnerin: Sr. M. Gabriele Lüdenbach (Erzb. Generalvikariat, Tel. 05251 125-1160)

Leitung: Dr. Andreas Rohde

FR 18.03. 18.00 UHR – SO 20.03.2022 13.15 UHR

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022 Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten (geschlossene Gruppe, 5. Kurseinheit)

Leitung: Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann

FR 18.03. 18.00 UHR – SO 20.03.2022 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 wohlthuende Wandlung. Die praxisnahen Anregungen können Sie sofort in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld anwenden.

Kurs-Nr. GP 251

Leitung: Ulrike Schalk

Kosten: 179 €

FR 18.03. 18.00 UHR – **SO 20.03.2022** 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 252

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 209 €

MO 21.03. 14.00 UHR – **FR 25.03.2022** 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 – Juni 2023 (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)

AWBG

Leitung: Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer

MO 21.03. 15.00 UHR – **FR 25.03.2022** 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 328, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 399 €

FR 25.03. 18.00 UHR – **FR 01.04.2022** 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 254

Leitung: Christina Azarli, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 579 €

SO 27.03. 18.00 UHR – **FR 01.04.2022** 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
- Eucharistiefetier

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

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

Kurs-Nr. RS 255

Leitung: Peter Göhlich, Cordula Leidner

Kosten: 359 €

MO 28.03. 15.00 UHR – FR 01.04.2022 13.15 UHR

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ... (Buchtitel Julitta Rössler)

„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 256, AWBG

Leitung: Michael Steiner, Angelika Wolter

Kosten: 419 €



April

FR 01.04. 18.00 UHR – SO 03.04.2022 13.15 UHR

Damit die Liebe bleibt!

*KEK-Beziehungscoaching für Paare
in zwei Kurseinheiten (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 22.04. 18.00 UHR – SO 24.04.2022 13.15 UHR

Kurs-Nr. EF 264

Leitung: Marlene Brüggelolte, Alfred Förster, Norbert Kremser, Andreas Mause

Kosten: 699 € pro Paar

MO 04.04. 10.00 UHR – FR 08.04.2022 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 ausschließlich an Erstteilnehmende.

Kurs-Nr. RS 263

Leitung: Regina Peis, Uwe Sommer

Kosten: Unterkunft und Verpflegung sind frei.

MO 04.04. 15.00 UHR – FR 08.04.2022 13.15 UHR

Geht doch!

Oasentage für Frauen

Wieder das normale Leben aufnehmen nach langer Zeit des Rückzugs? Geht doch!

Die eigenen Grenzen überwinden, die eigene Komfortzone verlassen und Schritte in Unbekanntes und Ungewohntes hinein zu wagen?

Geht doch!

Erfahren, dass Unmögliches manchmal doch funktionieren kann? Geht doch!

Gegen Widerstände ein Trotzdem wagen? Geht doch!

Wenn gar nichts mehr gehen will dann: Geht doch!

Der beginnende Frühling im Sauerland zeigt uns exemplarisch, was ein „Geht doch!“ bedeutet. Wir wollen in dieser Woche unser ganz persönliches „Geht doch!“ auf vielfältige Weise probieren. Wir arbeiten aber auch mit biblischen und anderen Texten, mit Gesprächen im großen und kleinen Kreis, Zeiten der Stille und mit kreativen Aktionen.

Kurs-Nr. RS 265

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 299 €

MO 04.04. 15.00 UHR – FR 08.04.2022 13.15 UHR

Gedicht und Gebet

Neu

Theologische Sprachwerkstatt zu Lebens- und Glaubensfragen

„Kein Tag ohne Gedicht“ – so lautet die Maxime von manch sensiblen Leuten: Lyrik ist an die Stelle des Betens getreten. Andere praktizieren das tägliche Beten und Sitzen, finden aber Lyrik schräg und können auf Gedichte gut verzichten: Oft genug haben Religion und Kirche die poetische Dimension ihres Tuns völlig vergessen. Aber da sind noch die Hymnen und Lieder, und das seit biblischen Zeiten! Zwar sind Ästhetik und Religion seit der Aufklärung autonome Sinnprovinzen – aber gehören sie nicht doch,

wohl unterschieden, zusammen? „Nur im Raum der Rühmung darf die Klage gehen“, meinte noch Rilke. „Das Lied ohne Gott ist tonlos, es langweilt sich bei sich selbst“, heißt es in den Psalmen von Uwe Kolbe. Jedenfalls sind gotterfahrene Menschen oft beides: Mystikerin und Poetin dazu – wie Mechthild von Magdeburg, Johannes vom Kreuz u.v.a. Nicht zu unterschätzen ist die poetische Dimension von Liturgie und die spirituelle Dimension von Dichtung.

Angesichts gegenwärtiger Sprachnot, gerade im Kirchlichen, soll der innere Zusammenhang von Gedicht und Gebet erschlossen werden. Zwei Schwerpunkte werden „Das Geistliche Jahr“ von Annette Droste-Hülshoff und Gedichte von Christine Lavant sein, der letzten Dichterin von Rang, die wie selbstverständlich noch Christliches poetisch namhaft machen konnte. Und natürlich Mechthild von Magdeburg und Paul Celan. „M'illumino d'immenso“ (G. Ungaretti) „Ich lasse mich erleuchten, durch Unermessliches“.

Kurs-Nr. RS 266

Leitung: Dr. Gotthard Fuchs

Kosten: 359 €

FR 08.04. 18.00 UHR – SO 10.04.2022 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.

Eine Vielzahl unterschiedlicher Klanginstrumente (Klangschalen, Körpertambura, Sansula, Koshis, Kristallpentatonica, Stimmgabeln usw.)

laden zum Erforschen und zum Entspannen ein. Heilsame Lieder, Töne 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.

Kurs-Nr. GP 267

Leitung: Sigrid Baust

Kosten: 179 €

FR 08.04. 18.00 UHR – DI 12.04.2022 13.15 UHR

Ein Hoch auf das Leben!

Neu

Familienfreizeit für Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern zur Vorbereitung auf die Osterzeit

Unser Kurs rund um Palmsonntag dreht sich um das Leben mit all seinen Farben.

Das Leben hat so viel zu bieten: Liebe, Lachen, Spiel und Spaß, Trauer und Tränen, Musik und Stille. Zeit für dich, Zeit für mich, Zeit für uns. All dies und noch vieles mehr macht unser Leben aus.

In diesen Tagen erfahren wir auf dem Gelände von St. Bonifatius Gemeinschaft und stimmen uns mit spirituellen Impulsen auf die Osterzeit ein.

Also dann: Herzliche Einladung und „Ein Hoch auf das Leben!“

Kurs-Nr. RS 262

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Olaf Müller, Julia Peis, Pauline Thiele

Kosten: 269 € Erwachsene; 130 € Kinder

MO 11.04. 18.00 UHR – MI 13.04.2022 09.30 UHR

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.

Kurs-Nr. RS 268

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 149 €

DO 14.04. 17.00 UHR – MO 18.04.2022 13.15 UHR

Er war einer von uns ...

Osterseminar für Familien

... von Jesus zu sprechen und ihm zu begegnen ist keine einfache Angelegenheit, da Menschen – angefangen bei seinen Zeitgenossen – schon immer ihre Mühe hatten, ihn und die zentrale christliche Osterbotschaft zu verstehen ...

Es ist keine Überraschung, dass der Mensch Jesus einer war, der zu den „kleinen Leuten“ gehörte – doch bleibt die Frage: Wer war er, dem die Kräfte gehorchten, wirklich? Schon in biblischer Zeit nannten ihn seine zahlreichen Anhänger „Sohn Gottes“ – das war der höchste Titel, den sie zu vergeben hatten und ist es bis in die Gegenwart geblieben.

Auch heute ergeben sich für uns viele persönliche Zugänge, Fragen und Ideen, aber auch persönliche Hoffnungen und Gedanken, um Jesus – dem Auferstandenen – heute zu begegnen.

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. K70 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

DI 19.04. 15.00 UHR – **FR 22.04.2022** 09.30 UHR

Zielgerichtet handeln

*Fokussierung auf das Wesentliche durch
meditatives Bogenschießen*

Situationsanalyse, Zieldefinition, Positionierung und Ausrichtung, Ressourcen und Potenziale, Zielerreichung – ständig „hantieren“ wir mit diesen Begriffen. Durch das praktische Tun und den meditativen Charakter des Bogenschießens können diese bekannten Begriffe neu wahrgenommen und für die jeweils eigene Situation interpretiert werden.

Intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, spirituelle Impulse, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille – all das erwartet Sie bei unserem zielgerichteten Handeln.

Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne genutzt werden (außer Compound). Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe für drinnen und draußen mit.

Kurs-Nr. RS 270

Leitung: Martin Scholz

Kosten: 279 €

FR 22.04. 18.00 UHR – **SO 24.04.2022** 13.15 UHR

Damit die Liebe bleibt!

*KEK-Beziehungscoaching für Paare
in zwei Kurseinheiten
(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)*

Leitung: Marlene Brüggelolte, Alfred Förster, Norbert Kremser, Andreas Mause

FR 22.04. 18.00 UHR – **SO 24.04.2022** 13.15 UHR

Frauen: Gestalten in der Bibel

Was können wir aus den spannenden Geschichten über interessante Frauen lernen? Finden sich darin Anknüpfungspunkte zum Leben der Frauen von heute? Ist Gottes Geschichte mit den Frauen schon zu Ende geschrieben?

Es waren nicht nur Männer, die die biblische Geschichte mitgeprägt und mitgeschrieben haben. Auch Frauen taten dies – vielleicht eher

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

Wir wollen Raum und Zeit überwinden, biblische Frauen in unser Hier und Jetzt holen und in den Geschichten nach Impulsen für unsere eigene Spiritualität suchen.

Dieses Wochenende gibt Gelegenheit zur Begegnung mit starken, unbeugsamen und auch zerbrechlichen Frauen aus biblischen Zeiten. Im Austausch in der Gruppe und im Kontakt mit sich selbst lassen sich neue Perspektiven für unsere eigene Lebensgestaltung entwickeln, die den Alltag und den Glauben gestalten, bereichern und bestärken können.

Kurs-Nr. RS 274

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Isabell Willborn

Kosten: 229 €

FR 22.04. 18.00 UHR – **SO 24.04.2022** 13.15 UHR

Sich selbst und andere besser verstehen

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 429

Leitung: Stefanie Konjetzky, Marion Krenz

Kosten: 209 €

MO 25.04. 18.00 UHR – **MI 27.04.2022** 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 275

Leitung: Christel Puff

Kosten: 149 €

MO 25.04. 15.00 UHR – **FR 29.04.2022** 13.15 UHR

Immer höher, immer weiter, immer schneller – STOPP!

Neu

Innehalten im Getrieben-Sein des Alltags

Im beruflichen und familiären Alltag erleben sich viele Menschen als gehetzt, von einem Termin zum anderen getrieben. Wenn Sie das gut kennen, wissen Sie, wieviel Energie das kostet. Am Ende des Tages fühlen Sie sich ausgelaugt und müde. So viele Anforderungen auf allen Ebenen unseres Seins, denen wir gerecht werden wollen.

In diesem Kurs erleben Sie

- Zeit für sich selbst
- Stille durch verschiedene meditative Übungen
- Begegnung mit der Kraft der Natur
- Grenzen fühlen und achten
- Ausdrucksmalen, Körperarbeit und Tanz, Stärkung der eigenen Mitte

Ziel unseres Angebotes für Sie:

- Sie nehmen sich Zeit für sich selbst und Ihre Bedürfnisse.
- Sie tanken aus Ihren wahren Kraftquellen Energie für die Herausforderungen des Alltags.

Kurs-Nr. GP 236, AWBG

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 359 €

MO 25.04. 15.00 UHR – **FR 29.04.2022** 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 277

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 399 €

MI 27.04. 15.00 UHR – FR 29.04.2022 13.15 UHR

Alltagsinsel für Trauernde

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 278

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 209 €

MI 27.04. 15.00 UHR – FR 29.04.2022 13.15 UHR

Auszeit-Tage 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 Unterbewusstsein. 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 279

Leitung: Ute Zumkeller

Kosten: 239 €

FR 29.04. 18.00 UHR – SO 01.05.2022 13.15UHR

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2021 – 2022

Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten
(geschlossene Gruppe, 6. Kurseinheit)

Leitung: Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

FR 29.04. 18.00 UHR – SO 01.05.2022 13.15UHR

Workshop „Come and Sing“

Neue Gospels und Lieder

Kommt und singt – so heißt es auch in diesem Frühjahr 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 Zeltkirche mit einklingen werden.

Kurs-Nr. RS 280

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 199 € Erwachsene; 99 € Studierende

Zuflucht und Stärke

Biblische Kraftquellen für Post-Corona-Zeiten

14.03. – 18.03.2022

Referent:

Dr. Peter Abel



In Ihrem Kurs wird es um „Resilienz“ gehen – ein viel gebrauchtes Wort. Was verstehen Sie darunter?

Resiliente Menschen gehen aus Krisen, Brüchen im Lebenslauf und Enttäuschungen mit neuer innerer Stärke hervor. Ein anderes aktuelles Bild ist für mich das der Immunität der Seele: So wie Viren zwar ihren Weg in den Körper finden, haben wir doch enorme Abwehrkräfte.

Inwieweit kann die Bibel dabei ein Wegweiser sein?

Lebensatem und Seelenkraft zu haben ist ein zutiefst biblisches Bild für die von Gott geschenkte Stärke. Biblische Spiritualität ist nah am Leben; die Psalmen beschreiben zahlreiche Widrigkeiten, denen ich im Leben und als Seelsorger begegne. Im Beispiel: In der sprachlosen Ohnmacht finden viele zur Klage und darin zu Heilung und Vertrauen.

Kann man Resilienz lernen – oder hat man sie mehr oder weniger ausgeprägt in sich?

Resilienz ist in der Person unterschiedlich ausgeprägt, aber es gibt heilende Faktoren, die mich in der Krise schützen. Ich stärke die Immunabwehr meiner Seele, wenn ich unterstützende Beziehungen aufbaue, zuversichtlich nach vorne schaue, realistisch handle ...

Was ist der besondere Charakter Ihrer Kurse? Worauf können sich die Teilnehmenden freuen?

Auf drei A's: Anregen lassen durch fachliche und geistliche Impulse, Austauschen mit anderen und Aufatmen für die Seele.

SO 01.05. 15.00 UHR – **FR 06.05.2022** 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 Elkerkinghausen.

Kurs-Nr. RS 291

Leitung: Peter Göhlich, Cordula Leidner, Uwe Sommer

Kosten: 379 €

MO 02.05. 15.00 UHR – **DO 05.05.2022** 13.15 UHR

Wenn man Dich schüttelt: Was kommt raus?

Bibliodrama-Woche

Es gibt Situationen, die uns so richtig „durchschütteln“. Aber eine Krise hat auch ihr Gutes: Sie bringt das Wesentliche in uns zum Vorschein: Ängste, Sehnsüchte, Hoffnungen ... Auch biblische Protagonistinnen und Protagonisten haben das erlebt. Wir lassen ihre Geschichte auf uns wirken und spüren den dazu gehörigen Gefühlen nach. Bei einem Stuhl-Theater setzen wir uns mit unterschiedlichen Positionen auseinander und finden im Spiel dann unsere eigene Rolle. Manchmal entdecken wir im Nachhinein sogar Parallelen zu unserem eigenen Leben...

Kurs-Nr. RS 233

Leitung: Margit Skopnik-Lambach, Karin Steinberg

Kosten: 269 €

MO 02.05. 15.00 UHR – **FR 06.05.2022** 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 314, AWBG

Leitung: Christiane Sommer

Kosten: 359 €

FR 06.05. 17.00 UHR – **SA 07.05.2022** 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 25.06.2022 09.00 UHR – 17.00 UHR

3. Kurseinheit:

FR 12.08. 17.00 UHR – **SA 13.08.2022** 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.

Kurs-Nr. QP 290

Leitung: Barbara Bogedain, Michael Bogedain

Kosten: 209 € für alle drei Kurseinheiten inkl. Unterkunft und Verpflegung

FR 06.05. 18.00 UHR – **SO 08.05.2022** 13.15 UHR

Komm mit uns ins Abenteuerland

Einladung an Mütter und / oder Väter mit ihren Kindern (ab 9 Jahre)

Wandern und Klettern, Natur pur bei Wind und Wetter erleben, den Alltagstrott hinter sich lassen. Eigene Grenzen ausloten und sich auf neue Herausforderungen und Chancen einlassen. Sich mit den eigenen Fähigkeiten ganzheitlich mit Kopf, Herz und Hand in Aktion begeben. Neue Wege gehen. Gott in der Natur suchen und finden.

Wir laden ein ins Abenteuerland und freuen uns auf gemeinsame erlebnisreiche und spannende Tage auf dem Gelände und auch außerhalb von St. Bonifatius. An diesem Wochenende mit unterschiedlichen Impulsen und Anregungen braucht es körperliche Fitness und Lust auf Outdoor-Abenteuer.

Kurs-Nr. RS 287

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Jennifer Leidner, Julia Peis

Kosten: 199 € Erwachsene; 69 € Kinder (9 – 16 Jahre)

MO 09.05. 14.30 UHR – **MI 11.05.2022** 16.00 UHR

Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC

Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach (geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)

AWBG

Leitung: Esther Dufner, Heinrich Fallner

MI 11.05. 15.00 UHR – **SA 14.05.2022** 13.15 UHR

Das Gold aus dem Dreck waschen

Von zerschlagenen Plänen und Vorstellungen ...

Wie reagiere ich, wenn meine Lebenspläne zerplatzen?

Wir kennen Phasen von Schmerz und Chaos im Leben, wenn unsere Pläne durchkreuzt werden. Gründe dafür können Krankheit, Unfälle, Trennung und Scheidung und Verluste aller Art sein. Der Schmerz ist groß und wir könnten daran verzweifeln.

Dieser Kurs bietet für Sie:

- die eigene Lebenssituation zu reflektieren
- anzunehmen, was ist
- neue Wege und Möglichkeiten zu entdecken, mit dem Geschehenen umzugehen
- im interessanten Austausch mit Menschen einen Raum für ihre Geschichte zu haben
- in der Körperarbeit und im freien Tanz sich selbst zu spüren

Das Ziel ist...

- die zarten Triebe der Möglichkeiten des Neubeginns zu erahnen und zu erkennen.
- den Sinn für mein Wachstum zu erkennen und das „Gold aus dem Dreck zu waschen“!

Kurs-Nr. GP 276

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 259 €

FR 13.05. 18.00 UHR – **SO 15.05.2022** 13.15 UHR

Spoil yourself

Ein Berufungs- und Coaching-Wochenende

Du willst einen Blick in deine persönliche Zukunft werfen, Herzenswünsche entdecken, deine Individualität stärken, Neuausrichtung wagen, dem eigenen Weg vertrauen?

Mit einer ausgewogenen Mischung aus Gelassenheit und Kompetenz werden wir Dich dabei begleiten.

Ein Kurs für alle, die eine Vision für das eigene Leben entwickeln wollen.

Kurs-Nr. GP 398

Leitung: Nathalie Jelen, Johannes Schäfers

Kosten: 249 € Erwachsene; 99 € Studierende

SA 14.05. 14.00 UHR – **SO 15.05.2022** 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 der 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, Abt. Glauben im Dialog – Liturgische Grundsatzfragen, 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 17.06. 17.30 UHR – **SO 19.06.2022** 13.15 UHR

3. Kurseinheit:

SA 17.09. 09.00 UHR – **SO 18.09.2022** 13.15 UHR

Kurs-Nr. QP 288

Leitung: Dr. Cordula Heupts, Gregor Tuszynski

MO 16.05. 15.00 UHR – **FR 20.05.2022** 13.15 UHR

Den LEBENSARBEITsBogen spannen, um zu entspannen ...

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 281, AWBG

Leitung: Richard Gausling (2 Tage), Michael Steiner, Angelika Wolter

Kosten: 429 €

MO 16.05. 15.00 UHR – **FR 20.05.2022** 13.15 UHR

BodyGuard

Körperhaltung ist Lebenshaltung. Alles, was von außen auf uns einwirkt, hat körperliche Auswirkungen. Die letzten Monate haben uns bewusst gemacht, wie gefährdet unsere Gesundheit sein kann. Was fehlt, ist die Versicherung wie stark wir sind. Wie stark uns das Wunderwerk Körper unterstützt.

Erstarren Sie nicht in Unsicherheit und Angst, sondern nutzen Sie Ihre Kräfte. Finden Sie heraus, was Sie stärkt, wer Ihnen guttut. Welches Tempo für Sie richtig ist. Was Sie schwächt und wovon Sie sich trennen sollten.

Gehen Sie mit uns die Gedankengänge im belebenden Umland. Lernen Sie durch Körpertechniken und kreative Impulse, was Sie wirklich wollen. Wechseln Sie vom schwammig „unbewusst reagieren“ auf klares „bewusstes entscheiden“.

Es ist Ihr Leben – seien Sie sich ein starker BodyGuard!

Kurs-Nr. GP 282, AWBG

Leitung: Molly Spitta, Sylke Spitta

Kosten: 544 €

MO 16.05. 15.00 UHR – **FR 20.05.2022** 13.15 UHR

Wahre Freundschaft leben

Die beste Freundin, ein Freund aus Kindertagen, die Begegnung gestern – „Freundschaft“ wohnt ein Mythos inne. Diesem möchten wir uns auf den Spuren von gesellschaftlichen Veränderungen, biografischen Erfahrungen, Wünschen und Sehnsüchten nähern. Ein Blick auf Zweisamkeit und Gruppen, auf Frauen- und Männerfreundschaften. UND bei dem Menschen sein, der uns am nächsten ist: Achtsamkeit und Anerkennung für uns selbst. Sich in anderen Facetten kennenlernen, um auch der Einsamkeit zu begegnen. Erlebnisse mit sich allein, gemeinsam, besinnlich, bewegt, kreativ.

Kurs-Nr. GP 285

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 339 €

MO 23.05. 15.00 UHR – **FR 27.05.2022** 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 295

Leitung: Waltraud Knickmann, Ulrike Speit

Kosten: 339 €

MO 23.05. 15.00 UHR – **SO 29.05.2022** 09.30 UHR

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden

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 289

Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz

Kosten: 359 €

MI 25.05. 18.00 UHR – **SO 29.05.2022** 13.15 UHR

Talita kum! – Mädchen steh auf!

Ausdrucksmalen

Aufstehen – aufbrechen – losgehen, das ist so leicht gesagt... Wen oder was brauche ich, um aufzustehen, aufzubrechen? Ich lade Sie ein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, aufzustehen und den eigenen Bildern zu folgen...

Ausdrucksmalen: 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 283

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 319 €

Materialkosten: 40 €

MI 25.05. 18.00 UHR – **SO 29.05.2022** 13.15 UHR

Zurück auf Wolke Sieben – Ein 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 286

Leitung: Raphael Jürgens, Heike Menne

Kosten: 409 € pro Paar

FR 27.05. 18.00 UHR – **SO 29.05.2022** 13.15 UHR

Trauer in unserer Familie

Ein Wochenende für trauernde Familien

Der Tod eines geliebten Menschen bedeutet einen tiefen Einschnitt für die ganze Familie. Die Vielfalt der Gefühle auszuhalten und zuzulassen und gleichzeitig den Familienalltag weiterzuleben, stellt eine große Herausforderung dar.

Mit diesem Seminar möchten wir Sie dabei unterstützen:

- die eigenen Gefühle der Trauer wahrzunehmen
- das Verständnis und Mitgefühl füreinander zu stärken
- Impulse und Zuversicht für den Alltag zu gewinnen.

Kinder werden in einer eigenen Gruppe betreut.

Kurs-Nr. TA 390

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 179 € Erwachsene; 69 € Kinder

MO 30.05. 15.00 UHR – **FR 03.06.2022** 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 296, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 399 €

MO 30.05. 15.00 UHR – FR 03.06.2022 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 Gedankenaustauschs erleben

Tägliches Kursangebot: Ca. fünf Stunden stressfreies Wandern (10 – 15 km), spirituelle Impulse unterwegs, Zeit für Gespräche und/oder Stille

Abendprogramm: Gespräch, Gedichte, Geschichten, biblische Texte und Filme, gemütliches Beisammensein

Kurs-Nr. RS 297

Leitung: Elisabeth Hoffmann-Weber, Heinrich Weber **Kosten:** 359 €

MO 30.05. 15.00 UHR – FR 03.06.2022 13.15 UHR

Fit und gelassen leben

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 298, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer
Kosten: 399 €



MO 06.06. 15.00 UHR – **FR 10.06.2022** 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 308, AWBG

Leitung: Christian Bredel, Gudrun Schmitz

Kosten: 439 €

FR 10.06. 18.00 UHR – **SO 12.06.2022** 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, öffnet 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 307

Leitung: Inge Meissner-Krentel, Paul Piepenbreier

Kosten: 329 € pro Paar

FR 10.06. 18.00 UHR – **SO 12.06.2022** 13.15 UHR

Shakespeare ist tot – Ich lebe!

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 Farbpalette des Lebens: Von witzig bis anrührend, von dramatisch bis irrsinnig, von lächerlich bis tief bewegt. Alles darf sein.

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 331

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 189 €

FR 10.06. 18.00 UHR – **SO 12.06.2022** 13.15 UHR

HBDI: Verfahren zur Selbstanalyse

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 387

Leitung: Mike Bull

Kosten: 319 €

MI 15.06. 15.00 UHR – **SO 19.06.2022** 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 Elkeringshausen 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 309

Leitung: Christel Gondolf, Jutta Gondolf, Beate Hustert

Kosten: 299 € Erwachsene; 130 € Kinder

FR 17.06. 17.30 UHR – **SO 19.06.2022** 13.15 UHR

Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern

(geschlossene Gruppe, 2. Kurseinheit)

Leitung: Dr. Cordula Heupts, Gregor Tuszynski

SO 19.06. 18.00 UHR – **FR 24.06.2022** 13.15 UHR

Anhalten.Innehalten.Sein – den Raum der Stille erkunden

Schweigewoche

Anhalten und in der Kraft der Stille innehalten: Eine gemeinsame Schweigewoche bietet unterstützende Leitplanken in einem klar strukturierten Tagesablauf mit wechselnden Zeiten angeleiteter Meditationen und Stille-Meditationen. So wird es möglich, sich ganz auf die Fülle des gegenwärtigen Moments einzulassen und den Raum der Stille zu erkunden. Die Sammlung in der freundlichen Zuwendung zum Atem schenkt uns inmitten des ständigen Fließens unserer Gedanken, Gestimmtheiten und Körperempfindungen eine innere Ruhe,

in der Lebendigkeit und Freude, aber auch der ein oder andere schwierige Augenblick zu Gast sein kann. Wir üben Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperbewegung und schenken dem Körper auch immer wieder im Liegen Zeiten der Entspannung. Das bewusste Erleben der Sinne, des Atems oder der Schritte führt uns nach innen zu uns selbst und zugleich in die Verbundenheit mit dem, was über uns hinausgeht. Vielleicht haben wir verschiedene Worte für das Geheimnis der göttlichen Liebe und die Gegenwart Gottes – in der Kontemplation können wir erfahren, dass wir geborgen sind in einem großen Ganzen.

Kursinhalte: Einführung ins Schweigen am Sonntagabend, an den vier Schweigetagen angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Spaziergänge und Zeiten in der Natur, Anleitung zur Kontemplation begleitet von biblischen Texten und Impulsen der Mystik, Möglichkeit zum Gespräch mit der Kursleitung, ab Donnerstag-nachmittag stufenweise Übergang vom Schweigen zurück in den Dialog, Anregungen für einen Transfer in den Alltag.

Voraussetzung ist eine stabile psychische Verfassung und die Bereitschaft, sich auf die Erfahrung des Schweigens in Gemeinschaft einzulassen.

Kurs-Nr. RS 303

Leitung: Maria Köhne, Silke Otte

Kosten: 499 €

MO 20.06. 15.00 UHR – FR 24.06.2022 13.15 UHR

Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personzentrierte Gesprächsführung 2 Beziehung gestalten

Achtsam sein 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 301, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 399 €

MO 20.06. 15.00 UHR – FR 24.06.2022 13.15 UHR

Fraglos glücklich? – Wie Fragen unser Leben und unseren Glauben verändern Spirituelle Tage

In unserem Leben stellen sich viele Fragen. Und oft tun wir uns schwer mit ihnen. Doch nur wer sich den Fragen des Lebens und Glaubens wirklich stellt, kann Antworten finden. Veränderungen beginnen immer mit einer entscheidenden Frage.

In diesem Kurs haben Sie Raum, sich Ihren Fragen zu stellen. Leitend sind dabei Fragen, die Jesus im Evangelium stellt. Sie verbinden diese Fragen mit Ihren eigenen. Und schon sind Sie auf Ihrer ganz persönlichen und spannenden Antwortsuche.

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

Kurs-Nr. RS 304

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 329 €

FR 24.06. 18.00 UHR – SO 26.06.2022 13.15 UHR

Mütter-Töchter-Wochenende

Das Wochenende ist für Mütter und erwachsene Töchter gedacht, die Lust haben, miteinander in den Austausch zu kommen und ihre Beziehung zu stärken und zu vertiefen.

Ein Wochenende,

- um Spaß zu haben und nachdenklich sein zu dürfen.
- um sich Raum für Gedanken und Gefühle zu geben.
- um Austausch mit anderen Töchtern und Müttern zu haben.

Themen, die uns im Hintergrund begleiten: Akzeptanz und Achtsamkeit im Umgang miteinander, Erleben von Nähe und Distanz, gemeinsame Geschichten, Wünsche aneinander, Beziehungsgestaltung.

Nicht „Was trennt uns?“, sondern „Was verbindet uns?“ wird im Mittelpunkt unseres Seminars stehen.

Kurs-Nr. GP 310

Leitung: Laura Karisch, Petra Kißmer-Karisch

Kosten: 269 €

FR 24.06. 18.00 UHR – SO 26.06.2022 13.15 UHR

Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!

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 311

Leitung: Ralf Gödde

Kosten: 209 €

FR 24.06. 18.00 UHR – SO 26.06.2022 13.15 UHR

Redens-Art

Die Kunst guter Kommunikation in der Partnerschaft

In einer Beziehung stellen wir uns auf unseren Partner / unsere Partnerin ein. Das geschieht schon in den ersten Wochen des Kennenlernens und oft behalten wir diese Muster jahrelang bei, auch in der Kommunikation.

In diesem Workshop-Wochenende für Paare wollen wir Ihre Kommunikationsmuster anschauen und auf den Prüfstand stellen. Vielleicht gibt es das Eine oder Andere, was Sie verändern können, um sich sprachlich und kommunikativ neu kennenzulernen.

Kurs-Nr. EF 312

Leitung: Marc Botzen-von Garrel, Janine Brandt

Kosten: 389 € pro Paar

FR 24.06. 18.00 UHR – SO 26.06.2022 13.15 UHR

Lieben – scheitern – leben Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen

Was mit Liebe beginnt, kann mit Schmerz und Trennung enden. Und nicht selten steht dann auch das Gefühl, insgesamt in seinem Leben gescheitert zu sein, mit vor der Tür. So empfinden es viele Menschen. Aber das Scheitern einer Liebe muss nicht das Ende eines glücklichen und erfüllten Lebens bedeuten. Im Gegenteil! Gerade in der erlebten Krise kann sich eine Tür zu persönlichem Wachstum und Entwicklung und damit zu neuer Lebensqualität 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 313

Leitung: Rosemarie Kahlert, Janine Mehr-Martin

Kosten: 209 €

SO 26.06. 17.00 UHR – **SO 03.07.2022** 13.15 UHR

... und ER sah, dass es gut WAR! –

Wir nehmen Kurs auf Gottes Erde!

Familienseminar in den Sommerferien

In einer spannenden Raumschiffmission nehmen wir in diesem musikalisch kreativen Familienseminar aus der Weite des Weltalls Kurs auf Gottes Erde...

Der Schwerpunkt liegt bei uns selbst: Wie gehen wir mit Gottes Schöpfung um? Wie lebenswert hinterlassen wir den Planeten unseren Kindern und Enkelkindern? Diese Fragen beginnen schon mit der biblischen Schöpfungsgeschichte.

Mit spielerischen und musikalischen Beiträgen sowie Ideen aus der Welt des Theaters suchen wir, motiviert von einer außerirdisch spannenden Reise im Raumschiff, nach Antworten für einen nachhaltigen persönlichen Lebensstil. Auf unkonventionelle Weise zeigt sich Achtsamkeit gegenüber allem, was auf der Erde lebt. So wird in diesen Tagen auch eine Lebensidee Albert Schweitzers, die „Ehrfurcht vor allem Leben“ zum vielversprechenden Motto! Ganz nebenbei erweitern praktische Erfahrungen, die das Bewusstsein für den Umgang mit der Schöpfung schärfen, die eigene Suche nach persönlichen Wegen und christlichen Ansätzen, die unfassbar große Schöpfung Gottes als lebens- und schützenswert zu erfahren und zu erhalten.

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. K70 WIRE 031

Leitung: Barbara Sandfort und Team

Kosten: 270 € Erwachsene; 120 € Kinder ab 2 Jahre

Gebühr: 45 € je Familie

MO 27.06. 15.00 UHR – **FR 01.07.2022** 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 225, AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 329 €





Leben ist Übergang:

Von Abschieden und Neuanfängen
mitten im Leben

11.03. – 13.03.2022

Referent: Paul Piepenbreier

Wie verbindet sich das Kursangebot mit Ihrer persönlichen Lebenssituation?

Die Idee des Kurses „Leben ist Übergang“ ist anstehende wie bewältigte Übergänge in den Blick zu nehmen. Darüber zu sprechen und, wenn es gut geht, neue Verhaltensstrategien für Umbruchsituationen zu entwickeln. Wie wohl fast alle habe ich viele Veränderungen, viele Übergänge erlebt, so etwa 2020 das Ende meiner beruflichen Tätigkeit, persönlich waren die Kurse dabei eine Hilfe, den Wandel positiv anzunehmen und zu gestalten.

Für wen ist das Angebot besonders gedacht?

Der Kurs bringt junge, ältere und alte Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen. Berufliche Wechsel, Kinder gehen aus dem Haus, Beziehungstrennungen, anstehender Ruhestand, Krankheit, auch der Tod von Lebenspartnern oder von Kindern sind Themen, mit dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auseinandersetzen.

Inwiefern passen Thema und Ort zusammen?

St. Bonifatius ist ein idealer Ort für eine Auszeit, nicht um vor dem Leben zu flüchten, sondern mit etwas Abstand auf die eigene Lebenswirklichkeit zu schauen. Haus, Küche, Natur, wenn es gut geht, auch das Kurskonzept sind dabei wichtige Hilfen. Die größte Hilfe sind die Menschen, die das offene Gespräch, den ehrlichen Austausch über sie bewegenden Fragen suchen und sich so gegenseitig stärken.

Welches Gefühl verbinden Sie mit St. Bonifatius?

Eine lange Geschichte, 1976 war ich erstmals in St. Bonifatius. Weit genug entfernt, um Abstand zum Alltag zu gewinnen, zugleich nahe genug, um es ohne zu großen Aufwand zu erreichen. In vielen Begegnungen habe ich den Zauber dieses Ortes, den Geist der Menschen, die sich hier treffen, in immer neuen Konstellationen, die Offenheit, den Respekt voreinander, die Hoffnung, auch in manchmal schier ausweglosen Situationen, erfahren. St. Bonifatius tut gut.



Juli

FR 01.07. 18.00 UHR – SO 03.07.2022 13.15 UHR

Sexualität ist wie die Farbe meiner Haut.

*Eine Trilogie zum Thema Sexualität 2021–2022
(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

Leitung: Maria Theresia Schneiders, Ronald Thiele

MO 04.07. 15.00 UHR – FR 08.07.2022 13.15 UHR

Frei über den Wolken

Oasentage für Frauen

St. Bonifatius liegt zwar im Hochsauerland, aber bestimmt nicht über den Wolken. Und doch gibt es an diesem Ort eine ganz besondere Atmosphäre der Gelassenheit und der Freiheit. Im Alltag sind wir oft eingebunden

in Verpflichtungen, Erwartungen und Termine, aus denen man kaum ausbrechen kann. Da sind einige Tage an diesem besonderen Ort wie ein kleiner Urlaub.

Wir wollen in diesen Sommertagen die Erdschwere ein wenig ablegen und uns Gedanken darüber machen, welche Freiheiten wir uns wünschen. Wovon möchte ich frei sein? Und wozu möchte ich frei sein? Kann das gelingen, oder stehe ich mir selbst im Weg?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir nach in Gesprächen im kleinen und großen Kreis, mit Texten, Musik, Tanz und indem wir die sommerliche Natur des Sauerlandes in die Tage einbeziehen.

Kurs-Nr. RS 322

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 299 €

MO 04.07. 15.00 UHR – **FR 08.07.2022** 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 guttut. 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 323

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 319 €

DO 07.07. 15.00 UHR – **SO 10.07.2022** 13.15 UHR

Humortraining und Clownesker Workshop

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 348

Leitung: Gabi Lüttig

Kosten: 299 €

FR 08.07. 15.00 UHR – **SO 10.07.2022** 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 272

Leitung: Frank Manegold, Thomas Mehr

Kosten: 309 €

FR 08.07. 18.00 UHR – **SO 10.07.2022** 13.15 UHR

Wo stehe ich gerade im Leben?



Ein Männerwochenende zur

Standortbestimmung und Neuausrichtung

Mal spüren wir Männer unsere Kraft im Leben, es geht gefühlt entschieden vorwärts, auf ein Ziel hin. Dann gibt es eine Leere und Zweifel, wir kommen gefühlt nicht weiter. Die Lebensbalance geht verloren. Was ist da passiert? Was hindert mich, voranzukommen? Wie habe ich es wieder „ans Laufen“ gebracht?

Diesen Fragen wollen wir mit dem Modell des Lebensrades auf den Grund gehen. Vergleichbar mit den vier Jahreszeiten leben wir in alltäglichen Situationen bis hin zu ganzen Lebensphasen in einem ständigen Kreislauf. Welche Qualitäten zeichnen die einzelnen Abschnitte aus, wo gibt es Übergänge? Was habe ich schon gemeistert?

Ein individuelles Radmodell, gemeinsame Zeit in der Natur, Entspannung und Austausch mit den anderen Männern werden die methodischen Elemente dieses Wochenendes sein. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. PM 325

Leitung: Andreas Böggering, Daniel Schulte

Kosten: 209 €

SO 10.07. 15.00 UHR – **FR 15.07.2022** 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 Elkeringhamen.

Kurs-Nr. RS 249

Leitung: Dr. Daniela Frank, Pastor Liudger Gottschlich

Kosten: 359 €

MO 11.07. 15.00 UHR – **FR 15.07.2022** 13.15 UHR

Eintauchen in die Tiefe des Enneagramms *Aufbaukurs*

Mit Kopf, Bauch und Herz wollen wir die Dynamik unserer Persönlichkeit erfahren. Wir tauchen ein in die Facetten der neun Charaktere: Selbstbild – Weltbild / Grundannahme – Grundbedürfnis – Grundangst / Eigenschaften – Blinder Fleck – Aufmerksamkeit – Leidenschaft / Vermeidung – Versuchung – Abwehrmechanismus / Erlaubnis – Einladung etc.

Kurze Theorie-Inputs, Selbstwahrnehmung, kreative Elemente, Panels und der Austausch in Kleingruppen helfen, unsere Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und wertschätzend zu betrachten.

Kurs-Nr. GP 327

Leitung: Stefanie Konjetzky, Marion Krenz,

Ina-M. Wenner

Kosten: 369 €

MO 11.07. 15.00 UHR – **FR 15.07.2022** 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 329, AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 329 €

FR 15.07. 18.00 UHR – SO 17.07.2022 13.15 UHR

Zweisamkeit neu Raum geben – vom Rückblick zum Ausblick

Wochenende für Silber-Paare, die um die 25 Jahre verheiratet sind

Veränderungen akzeptieren, sich neu orientieren, Kinder loslassen, das Leben als Paar in die Mitte stellen, der eigenen Beziehung neuen Raum geben – das sind Chancen und Herausforderungen, die in den Jahren nach der Silberhochzeit das Miteinander eines Paares prägen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit! Machen Sie mit anderen Paaren Erkenntnisse für das zukünftige Leben fruchtbar. Mit Hilfe der prägnanten und tiefgreifenden Aussagen des Trauversprechens und der symbolischen Bedeutung des Eherings können Sie einen Ausblick auf die „nächsten 25 Jahre“ wagen. Vielfältige Methoden werden Sie dabei unterstützen.

Ziel ist, die Gestaltung Ihres weiteren Eheweges mit einem reflektierten und bewussten JA füreinander neu zu beleben.

Kurs-Nr. EF 273

Leitung: Andrea Keuck, Bernhard Keuck

Kosten: 309 € pro Paar

FR 15.07. 18.00 UHR – FR 17.07.2022 13.15 UHR

Mit allen Sinnen fotografieren

Ein Fotoworkshop für Frauen

Frauen, die Freude an der Fotografie haben und mit ihren Bildern von neuen Perspektiven und Augenblicken des Lebens erzählen möchten, laden wir zu diesem Kurs herzlich ein.

Wir bieten an, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, Kopf, Auge und Herz auf „eine Linie zu bringen“ und so dem Wesen der Fotografie näher zu kommen. Ein gutes Bild kann mein Staunen mit der Betrachterin/ dem Betrachter teilen, an meinem einzigartigen Augenblick teilhaben lassen, meinen Blick auf die Welt zur Verfügung stellen.

Kreativ sein in und mit der Natur mit einem achtsamen Blick auf die Schöpfung, fotografieren, besprechen der Fotos und spirituelle Impulse morgens und abends bilden den Rahmen für dieses Wochenende.

Anfängerinnen sind herzlich willkommen, denn der Schwerpunkt in diesem Kurs soll die Freude an der Fotografie und das Spiel mit der Kamera sein – nicht die Technik.

Kurs-Nr. GP 326

Leitung: Brigitte Frings, Nicole Weber

Kosten: 209 €

FR 15.07. 18.00 UHR – FR 22.07.2022 13.15 UHR

60 plus: Vielfalt sehen und genießen – auch im älter werden

Unsere Gesellschaft ist vielfältig und geprägt von tiefgreifenden Veränderungsprozessen.

Wie erlebe ich diese Vielfalt?

Sie als Geschenk zu sehen und zu spüren, kann Ziel der gemeinsamen Tage sein.

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...

Abends: Ausklang in fröhlicher Runde.

Kurs-Nr. GP 332

Leitung: Elisabeth Giercker, Christel Gondolf

Kosten: 479 €

MO 18.07. 15.00 UHR – FR 22.07.2022 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 333

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 339 €

FR 22.07. 18.00 UHR – SO 24.07.2022 13.15 UHR

Trennung ist Aufbruch Leben mit der Trennung

Die Trennung vom Ehepartner oder Lebensgefährten gehört zu den schwersten Krisen im Leben und löst ganz unterschiedliche Gefühle und Veränderungen aus. Der Mangel durch Verlust sticht ins Auge, quält das Herz. Angst vor dem Neuen lähmt. Trennung ist Abschied von nicht mehr Lebbarem, aus welchen Gründen auch immer. Trennung ist Aufbruch in unbekannte Lebensräume.

In diesen Tagen geht es darum,

- mit der Trennung leben zu lernen,
- die veränderte Wirklichkeit anzunehmen,
- wahrzunehmen, was mein Leben lebenswert macht,
- die bisherige Lebensplanung zu überprüfen und unbekannte Wege zu gehen,
- sich gegenseitig zu ermutigen und die eigenen Kräfte zu entdecken.

Kreativ, bewegungsorientiert und selbsterfahrend wollen wir uns den Themen stellen, die sich zwischen Abschied und Visionen bewegen.

Kurs-Nr. TA 334

Leitung: Maria Theresia Schneiders

Kosten: 179 €

FR 22.07. 18.00 UHR – SO 24.07.2022 13.15 UHR

Von Chaos, Ordnung und dem wahren Leben – von Gegensätzen und Gemeinsamkeiten

Chaos und Ordnung, Nähe und Distanz, Beten und Arbeiten – solche Gegensatzpaare stehen scheinbar oft im Widerspruch zueinander. Die jeweiligen Pole sind aber keine Gegenspieler, sondern „Zusammenspieler“, die einander bedingen und brauchen. Erst in ihrem Miteinander kann menschliche Entwicklung geschehen: Die Ordnung braucht das Chaos, die Nähe die Distanz, die Arbeit das Gebet – und umgekehrt. Diesen Zusammenhängen soll nachgespürt werden, um daraus Perspektiven für ein gelingendes Leben zu gewinnen.

Kurs-Nr. RS 335

Leitung: Andrea Schwarz

Kosten: 209 €

FR 22.07. 18.00 UHR – SO 24.07.2022 13.15 UHR

Intuitives Bogenschießen

Du hast als Kind schon mal einen Bogen gebaut? Dich selbst ausprobiert, der Phantasie freien Lauf gelassen und Dich beim Zielen mit anderen gemessen? Die Faszination, die vom Bogenschießen ausgeht, ist auch für Erwachsene groß. Wenn es dann darum geht, intuitiv zu schießen, sich auf sich selbst, die eigene Haltung, den immer gleichbleibenden Ablauf zu fokussieren, wird Vielen gewahr, dass es um viel mehr als sportlichen Ehrgeiz und Präzision geht.

Neugierig und spielerisch kannst Du Dich an diesem Wochenende den Herausforderungen des Treffen-Wollens beim intuitiven Bogenschießen stellen. Und vielleicht ergibt sich daraus auch noch ein Mehrwert für den Alltag.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt.

Kurs-Nr. GP 336

Leitung: Ute Zumkeller

Kosten: 239 €

SO 31.07. 15.00 UHR – SO 07.08.2022 13.15 UHR

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

„Wer in den Wald geht, ist netter zu den Leuten!“ Dieser Gedanke stammt von dem Philosophen Immanuel Kant. Beim Anblick der Natur, Sternenhimmel, Wald, Meer, Berge und Täler erleben wir uns als Teil eines größeren Zusammenhanges. Macht uns das demütiger, einfühlsamer, menschlicher?

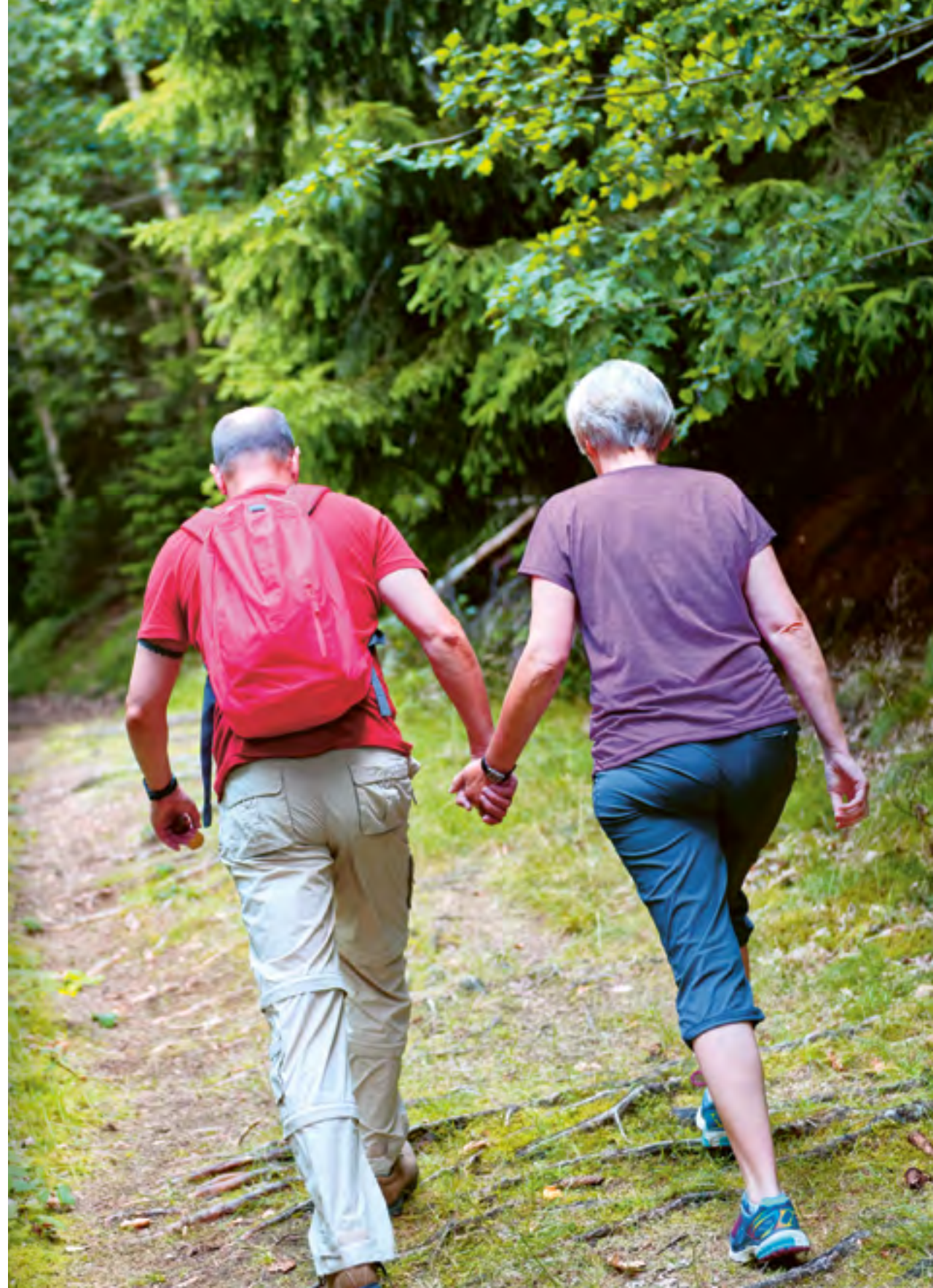
Genießen wir auch in dieser Wanderwoche die Natur, das miteinander unterwegs sein und die Impulse zum Thema: Älter werden – gesund und selbstbestimmt leben. Unser Alter bringt viel Positives mit sich, aber auch Fragen und Herausforderungen. Bei dem Thema: Älter werden erfahren wir, was uns guttut und stärkt, was wir uns wünschen und was für ein aktives und gesundes Leben wichtig ist.

Täglich sind wir unterwegs, die Halb- und Ganztagestouren betragen ca. 12 – 20 km. Kondition und Ausdauer sind notwendig.

Kurs-Nr. GP 337

Leitung: Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 489 €



August

MO 01.08. 15.00 UHR – **FR 05.08.2022** 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 Elkeringham 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 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 343

Leitung: Marianne Arenhövel, Silke Otte

Kosten: 309 €

FR 05.08. 18.00 UHR – **SO 07.08.2022** 13.15 UHR

Hintergrundrauschen – und meine Entscheidungen

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 346

Leitung: Gabriele Heers, Inga Juchmann

Kosten: 209 €

FR 05.08. 18.00 UHR – **SO 07.08.2022** 13.15 UHR

Mit Persönlichkeit führen

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 347

Leitung: Stephan Daweke

Kosten: 199 €

MO 08.08. 15.00 UHR – **DO 11.08.2022** 13.15 UHR

Dankbarkeit entspannt

Wer dankbar lebt, weiß, alles und alle sind miteinander verbunden, auf einander angewiesen. Ohne die Atmenluft, ohne die Natur, ohne Nähe und Solidarität anderer Menschen wäre menschliches Leben nicht möglich. Im Wissen um diese Verbundenheit, darum, dass Arbeit und Leistung nicht alles ist, darum, dass Vieles geschenkt ist, öffnet Dankbarkeit einen Blick auf das Leben, der eine wertvolle, entlastende Grundhaltung ermöglicht.

Nah an den persönlichen Erfahrungen, mit Zeiten der Ruhe, im Austausch der Gruppe und mit inhaltlichen Anregungen aus psychologischer wie spiritueller Perspektive, möchte der Kurs „Dankbarkeit entspannt“ den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Raum und Zeit geben, sich dem Themenfeld zu nähern, um:

- unterschiedliche Dimensionen der Dankbarkeit in den Blick zu nehmen
- negative Prägungen zu lockern
- persönliche Erfahrungen zu erinnern und zu vertiefen
- eine wohltuende Kultur der Dankbarkeit zu stärken
- ohne Schweres zu verdrängen, den Blick für die Geschenke des Lebens zu weiten

Kurs-Nr. GP 324

Leitung: Inge Meissner-Krentel, Paul Piepenbreier

Kosten: 289 €

MO 08.08. 15.00 UHR – **FR 12.08.2022** 13.15 UHR

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen (Aristoteles)

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 349, AWBG

Leitung: Dr. Katharina Selbach, Angelika Wolter

Kosten: 419 €

FR 12.08. 17.00 UHR – **SA 13.08.2022** 17.00 UHR

Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn *(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)*

Leitung: Barbara Bogedain, Michael Bogedain

FR 12.08. 18.00 UHR – **SO 14.08.2022** 13.15 UHR

Väter-Kinder-Abenteuer

*Ein Abenteuer für Väter und Kinder
im Sommer 2022*

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 2022.

Kurs-Nr. PM 342

Leitung: Tobias Klaholz, Raphael Jürgens, Julia Peis

Kosten: 199 € Erwachsene; 69 € Kinder (6 – 15 Jahre)

FR 12.08. 15.00 UHR – **SO 14.08.2022** 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 enganliegende Outdoorbekleidung, ein Rucksack für die Tagesverpflegung sowie festes, wasserdichtes und stabiles Schuhwerk sehr zu empfehlen.

Kurs-Nr. GP 350

Leitung: Thomas Mehr, Janine Mehr-Martin

Kosten: 219 €

MO 15.08. 15.00 UHR – **FR 19.08.2022** 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 351

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 329 €

MO 15.08. 15.00 UHR – **FR 19.08.2022** 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 352

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 339 €

MO 15.08. 15.00 UHR – **FR 19.08.2022** 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 guttut und was Sie möchten – zuerst auf der Matte, dann im beruflichen Leben.

Kurs-Nr. GP 353, AWBG

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 319 €

MO 22.08. 15.00 UHR – **FR 26.08.2022** 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 354, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 399 €

MO 22.08. 15.00 UHR – **FR 26.08.2022** 13.15 UHR

Ich stelle mich – meiner Geschichte, meinen Brüchen und meinem Glück ...

Bibliodrama-Woche

Jedes Leben ist vollgepackt mit schönen und schweren Erlebnissen. Oft können wir erst im Nachhinein sehen, welches vermeintliche „Pech“ letzten Endes ein Glück für uns war. In dieser Bibliodrama-Woche nehmen wir uns biblische Personen und ihre besondere Geschichte vor. Wir spüren verschiedenen Stationen ihres Lebens nach. Dazu tauchen wir mit allen Sinnen in den Bibeltext ein. Wir wählen Worte, die uns

intensiv ansprechen – und entdecken darin vielleicht ein für uns wichtiges Thema. Beim Spielen der Geschichte erkennen wir oft, was wir für unser eigenes Leben mitnehmen können ...

Kurs-Nr. RS 355

Leitung: Margit Skopnik-Lambach, Karin Steinberg

Kosten: 359 €

FR 26.08. 18.00 UHR – SO 28.08.2022 13.15 UHR

Man(n) sieht sich!



Ein Wochenende für Männer

Wir lassen die gute Tradition eines Wochenendes nur für Männer wieder aufleben – und das in einem ganz neuen Gewand!

Dieses Programm bereiten wir vor:

- Freitagabend: „Meet & Greet“ – Gespräch am Lagerfeuer mit dem mehrfachen Skisprung-Weltmeister und Olympiasieger Martin Schmitt
- Samstag: „Männer-Lifestyle“ – Angebote zu verschiedenen Themen wie: Familie & Karriere, Spiritualität, Träume & Visionen, Bogenschießen, Klettern u. v. m.
- und am Abend: „Begegnen und Genießen“ – Barbecue, Live-Musik, Kaffee & Co. vom Barista, Gin- und Whiskey-Tasting
- Sonntag: „Gutes für die Seele“ – Gemeinsamer Gottesdienst in der Zeltkirche

Nähere Infos zu diesem Männerevent und zu den Workshops folgen im Frühjahr 2022 per Flyer und über unsere Social-Media-Kanäle als auch der Homepage:

www.bonifatius-elkeringhausen.de

Ein Wochenende zum Genießen und Arbeiten, Nachdenken und Entspannen!

Kurs-Nr. PM 341

Leitung: Raphael Jürgens, Dr. Andreas Rohde, Ronald Thiele

Kosten: 199 €

MO 29.08. 15.00 UHR – FR 02.09.2022 13.15 UHR

Bogenschießen verantwortet anleiten

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.

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

Kurs-Nr. QP 345

Leitung: Gudrun Schmitz

Kosten: 499 €

MO 29.08. 15.00 UHR – FR 02.09.2022 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 357, AWBG

Leitung: Christiane Sommer

Kosten: 359 €

MO 29.08. 15.00 UHR – FR 02.09.2022 13.15 UHR

Hingucker

Oasentage für Frauen

Sind Sie modisch mutig und manchmal ein richtiger „Hingucker“?

Oder sind Sie eher ein Hingucker im anderen Sinne, nämlich jemand, der richtig hinguckt? Wer genau hinguckt, sieht auch Verborgenes, entdeckt manche Schätze und entlarvt oft auch Vordergründiges.

In diesen Tagen wollen wir das Hingucken üben und uns überraschen lassen von dem, was wir entdecken.

Die Tage werden gestaltet mit Austausch untereinander, Musik und Phasen der Stille, sowie durch kreativen Umgang mit biblischen und anderen Texten. Und natürlich werden wir die sommerliche Natur des Hochsauerlandes in die Tage einbeziehen.

Kurs-Nr. GP 359

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 299 €

MI 31.08. 18.00 UHR – FR 02.09.2022 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 360

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 149 €



Man(n) sieht sich!

Ein Wochenende für Männer

26.08. – 28.08.2022

Referenten:

Dr. Andreas Rohde,
Raphael Jürgens
und Ronald Thiele

Freitagabend:

„Meet & Greet“ – Gespräch am Lagerfeuer mit dem mehrfachen Skisprung-Weltmeister und Olympiasieger Martin Schmitt

Samstag:

„Männer-Lifestyle“ – Angebote zu verschiedenen Themen wie: Familie & Karriere, Spiritualität, Träume & Visionen, Bogenschießen, Klettern u.v.m.

und am Abend:

„Begegnen und Genießen“ – Barbecue, Live-Musik, Kaffee & Co. vom Barista, Gin- und Whiskey-Tasting

Sonntag:

„Gutes für die Seele“ – Gemeinsamer Gottesdienst in der Zeltkirche

Nähere Infos zu diesem Männerevent und zu den Workshops folgen im Frühjahr 2022 per Flyer und über unsere Social-Media-Kanäle als auch der Homepage www.bonifatius-elkeringhausen.de



September

MO 05.09. 14.00 UHR – FR 09.09.2022 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 – Juni 2023
(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)

AWBG

Leitung: Dr. Franziska Offermann, Walburga
Schnock-Störmer

MO 05.09. 15.00 UHR – FR 09.09.2022 13.15 UHR

Biografiearbeit mit dem Genogramm – eine Arbeitshilfe für soziale Arbeitskontexte und Familienforschung

Das Genogramm ist eine visualisierte komprimierte Darstellung von Beziehungen in Gegenwart und Vergangenheit. Es zeigt individuelle Lebensgeschichte und familiäre Entwicklungen unter ausgewählten Fragestellungen. Einsatz findet es u. a. in Beratung, Begleitung, Betreuung, Pflege oder Familienforschung.

Inhalte des Seminars sind neben

- Fragen zur (eigenen!) Familiengeschichte
- Techniken sensibler Gesprächsführung, um Erzählbereitschaft zu wecken,
- Entwicklung von Impulsen sowie ergänzende Methoden.

Ziel ist es, Verständnis und veränderte Sichtweisen zu entwickeln und in Selbst- und Fremdrelexion andere Wege zu eröffnen.

Kurs-Nr. QP 363, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne
Kosten: 399 €

MI 07.09. 15.00 UHR – SO 11.09.2022 13.15 UHR

Die Farben meines Lebens

Schreiben für Wortreisende

Mitten in der Spätsommerzeit, in der die Natur uns mit ihrer Farbfülle beschenkt, werden wir angeregt, den Farben des Lebens nachspüren und sehen, was unser Leben bunt macht.

An diesen Schreibtagen betrachten wir die Farbenpalette unserer Erinnerungen und immer wieder auch die des jeweiligen Augenblicks und finden Worte für das persönliche Erleben.

Wir nehmen uns 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 370

Leitung: Dorothee Anton
Kosten: 399 €

FR 09.09. 18.00 UHR – SO 11.09.2022 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 364

Leitung: Tobias Klaholz, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner, Julia Peis

Kosten: 199 € Erwachsene; 69 € Kinder (9 – 16 Jahre)

FR 09.09. 18.00 UHR – **SO 11.09.2022** 13.15 UHR

Das Leben kommt mir immer dazwischen!

Ein Kurs zum Leben im Hier und Jetzt

Wieviel Planung und wieviel Spontaneität brauchen Sie in Ihrem Leben, damit Sie sich richtig wohl fühlen können? Ist es möglich, diese Pole zu leben oder braucht es die Balance beider?

Dazwischen bemerken wir, wie begrenzt manchmal unser eigener Einfluss ist, das Leben zu steuern. Manches passiert, und wir sind herausgefordert, mit den Ereignissen umzugehen. All das nennt sich Leben, was in den verschiedenen Lebensphasen, von der Geburt bis zum Tod, zu unserer Biografie wird.

In diesem Kurs möchten wir uns austauschen über unsere persönlichen Lebensvor- und -einstellungen und einander anregen mit dem, was wir selbst und neu in die Hand nehmen möchten.

Der Kurs setzt dabei an im Hier und Jetzt und inspiriert durch Impulse, Gespräch, Erleben der Natur, Musik und Tanz, Gebet und Gottesdienst.

Kurs-Nr. GP 369

Leitung: Gabriele Klauke, Silke Otte

Kosten: 189 €

MO 12.09. 15.00 UHR – **FR 16.09.2022** 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 374, AWBG

Leitung: Inga Juchmann, Claudia Witt

Kosten: 379 €

MO 12.09. 15.00 UHR – **FR 16.09.2022** 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 375, AWBG

Leitung: Martin Neumann

Kosten: 389 €

MO 12.09. 15.00 UHR – **FR 16.09.2022** 13.15 UHR

Und auf dem Baum wuchsen die herrlichsten Früchte ...

Vom Reifen der Früchte der Erde und dem Ernten der Lebensfrüchte

Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene mit Märchen und Kreistänzen

Im September reift die Natur und bietet uns eine unendliche Fülle an Gaben, es kann viel geerntet werden. Es ist eine Zeit, in der das, was gesät und gepflegt wurde, nun zur Reife gelangt.

Und das, was wir ernten, hat auf der einen Seite viel mit uns selbst und dem, was wir gesät haben, zu tun; auf der anderen Seite aber ist das, was wir ernten dürfen immer auch ein Stück Geschenk und Gnade.

In dieser Seminarwoche werden wir uns diesem Themenkreis widmen: Wir nehmen uns Zeit, darauf zu lauschen, was die Märchen von den Lebensfrüchten und ihrer Ernte erzählen. Dabei darf auch das Thema der Dankbarkeit nicht fehlen. In Gesprächen, Symbolarbeit und einfachen Kreistänzen vertiefen wir diese Themen und schauen dabei auch nach unseren eigenen Lebensfrüchten.

Kurs-Nr. GP 409

Leitung: Sabine Lutkat

Kosten: 329 €

FR 16.09. 18.00 UHR – **SO 18.09.2022** 13.15 UHR

Von Superhelden und Räubertöchtern ...

Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und erwachsenen Töchtern

Was macht uns zu Vater und Tochter? Was macht auch unsere Verbindung – auch als Erwachsene – so besonders?

Wir bieten ein ganzes Wochenende, um diesen Fragen nachzugehen und schenken uns gegenseitig Zeit ...

... zum Lachen und Raufen

... zum Nachsinnen und Erinnern

... zum Lernen und Verändern.

Wie toll kann es sein, wenn eine Beziehung sich neu findet und vertieft!

Für Väter und ihre erwachsenen Töchter: angeboten von Papa Ronald Thiele (59) und Tochter Anne Pagozidis (31).

Kurs-Nr. GP 367

Leitung: Anne Pagozidis, Ronald Thiele

Kosten: 199 €

FR 16.09. 18.00 UHR – **SO 18.09.2022** 13.15 UHR

Bullerbü und Donnerdrummel

Neu

Sind Erkenntnisse aus der Biografie der Schriftstellerin Astrid Lindgren auf das eigene Leben übertragbar?

Ihre beeindruckende Persönlichkeit fasziniert seit Jahrzehnten viele Menschen. Astrid Lindgrens Geschichten, in ihrer besonderen Erzählsprache, handeln von Mut, Freiheit, Hoffnung und Geborgenheit, ebenso von Trauer, Widerstand und Einsamkeit. Vom Wandel des Lebens!

An diesem Wochenende

- bekommen Sie einen Einblick in die Biografie von Astrid Lindgren,
- haben Sie die Gelegenheit, den sonnigen Plätzen der Kindheit und den Schattenseiten des Erwachsenenlebens in Ihrer eigenen Lebensgeschichte Raum und Zeit zu geben,
- können Sie im Kontakt mit sich selbst und im Austausch mit der Gruppe Ressourcen entdecken, die den Umgang mit den Themen des Lebens bereichern.

Lassen Sie sich anstecken und inspirieren von Astrid Lindgrens Lebenslust!

Kurs-Nr. GP 376

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 219 €

SA 17.09. 09.00 UHR – **SO 18.09.2022** 13.15 UHR

Kurs für Leiterinnen und Leiter von Wort-Gottes-Feiern

(geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)

Leitung: Dr. Cordula Heupts, Gregor Tuszyński

FR 23.09. 18.00 UHR – **SO 25.09.2022** 13.15 UHR

Irgendwann ist JETZT

Neu

Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.

In jeder und jedem von uns steckt die Kraft, Verluste – im Beruf, durch Krankheit oder Tod, in der Beziehung oder im Lebensentwurf – zu überwinden, mit ihnen umzugehen und sie annehmen zu können.

Entdecke, was nach deinem Verlust in dir steckt und dir Kraft geben kann.

Freue dich auf längere Wanderungen rund um Elkeringhausen, Zeit für dich und den Austausch mit anderen Kursteilnehmenden (bis 30 Jahre).

Kurs-Nr. TA 377

Leitung: Simone Schäfer, Magdalena Wecker

Kosten: 239 €

FR 23.09. 18.00 UHR – **SO 25.09.2022** 13.15 UHR

Schenk dir Flügel!

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 378

Leitung: Angelika Haak, Rainer Haak

Kosten: 249 €

FR 23.09. 18.00 UHR – **SO 25.09.2022** 13.15 UHR

Sei mir nah

Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten

Paare, die ihre Verbindung untereinander vertiefen und stärken möchten, sind an diesem Wochenende eingeladen, 7 Gespräche miteinander zu führen.

Vor jedem Gespräch findet ein kurzer Input in der Gruppe statt. Während der Paargespräche besteht die Möglichkeit der Begleitung durch die Referentinnen.

Die Inhalte des Kurses 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 379

Leitung: Rita Remmert, Karin Wolf

Kosten: 360 € pro Paar

MO 26.09. 14.30 UHR – **DO 29.09.2022** 16.00 UHR

Coaching mit System und Spiritualität nach den Standards der DGfC

Weiterbildung / Qualifizierung zur / zum Coach (geschlossene Gruppe, 3. Kurseinheit)

AWBG

Leitung: Esther Dufner, Heinrich Fallner

MO 26.09. 15.00 UHR – **FR 30.09.2022** 13.15 UHR

Damenwahl – for ladies only

Sie wählen – Ihre Arbeit, Ihre Familie, Ihren Freundeskreis. Sie nehmen sich Zeit für alle und der Tanz des Lebens reißt Sie mit.

Ich nutze dieses Seminar, um mich damit zu beschäftigen, ob ich den Tanz meines Lebens führe oder ob ich ihm folge.

Selbstbewusste Frauen entscheiden, wann Sie führen und wann Sie folgen. Spezifische Techniken vereinfachen die Klarheit im Denken und Handeln der täglichen Entscheidungen.

Die Seminarwoche ist in 4 Themen unterteilt:

1. Spieglein, Spieglein – Profil zeigen
Selbstwahrnehmung, was sind meine verschiedenen Rollen und wie fülle ich sie aus?
2. Aus voller Brust
Als Frau gehört werden, Gespräche auf Augenhöhe
3. Prallschutz
Grenzen setzen, Grenzen verschieben, Grenzen gestalten
4. Tu Gutes und rede darüber
Eigene Leistungen angemessen öffentlich machen

Wir arbeiten mit leicht erlernbaren Techniken aus verschiedenen Bereichen – gestalterische Impulse, Stimme, Atem, Körpersprache, kreatives Schreiben, Achtsamkeit – die sich sofort nachhaltig im Alltag umsetzen lassen.

Kurs-Nr. GP 361, AWBG

Leitung: Molly Spitta, Sylke Spitta

Kosten: 544 €

MO 26.09. 10.00 UHR – **FR 30.09.2022** 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 366

Leitung: Regina Peis, Uwe Sommer

Kosten: Unterkunft und Verpflegung sind frei.

DO 29.09. 18.00 UHR – **MO 03.10.2022** 13.15 UHR

Schöpfungszeit

Geistliche Tage mit dem Sonnengesang des heiligen Franziskus

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.

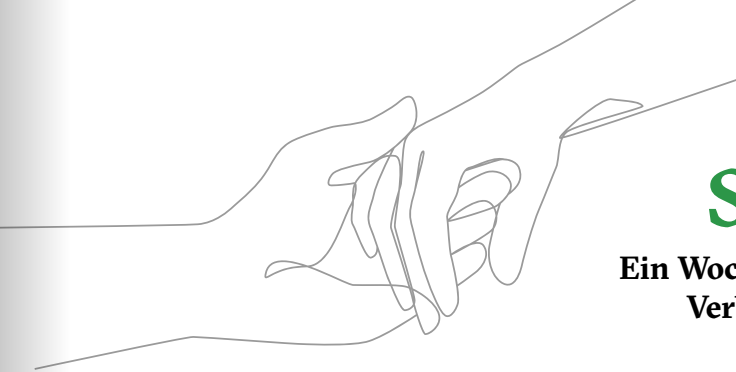
Kurs-Nr. RS 380

Leitung: Sr. Dr. M. Alexandra Völzke, FCJM

Kosten: 329 €



← Inhalt



Sei mir nah

Ein Wochenende für Paare, die ihre Verbindung vertiefen möchten

23.09.–25.09.2022

Referentinnen:

Rita Remmert und Karin Wolf

Warum gerade dieses Kursthema?

K. W. und R. R.: Uns ist es ein Herzensanliegen, Paare zu unterstützen, in Verbindung miteinander zu gehen, ihre Verbindung zu vertiefen und in Verbindung zu bleiben. Das Konzept bietet dazu einen sehr guten Rahmen.

Welches Wort verbinden Sie mit St. Bonifatius?

K. W.: Eindeutig Heimat.

R. R.: Tankstelle

K. W. und R. R.: Und gute Versorgung. Menschen werden hier gut versorgt - auch durch das leckere Essen und die besondere Atmosphäre dieses Hallortes.

Warum sollten Paare an Ihrem Kurs teilnehmen?

K. W. und R. R.: Paare sollten an unserm Kurs teilnehmen, weil sie hier die Chance nutzen, ihre Beziehung, ihre Verbindung zu stärken und zu vertiefen. Sie erfahren mehr voneinander und ihren Mustern und lernen, Konflikte und Streitmuster eher zu erkennen und zu verstehen. So können Eskalationsschritte verringert werden.

Paare in akuten Krisen sollten sich zunächst auf den Weg zur Beratungsstelle machen (Infos unter <https://paderborn.efl-beratung.de/>). Dort bieten wir Einzel- und Paarberatung an für die individuellen Herausforderungen und Schwierigkeiten in einer Partnerschaft.



MO 03.10. 15.00 UHR – **FR 07.10.2022** 13.15 UHR

Nimm dir ZEIT für Dinge, die dir gut tun ...

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 Zielfindung und Zielklärung, 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 386, AWBG

Leitung: Thorsten Hörhold, Angelika Wolter

Kosten: 419 €

MO 03.10. 16.00 UHR – **FR 07.10.2022** 13.15 UHR

Wenn der Regenbogen weint ...

Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien durch Zeiten von Abschied und Trauer (1. Kurseinheit)

Eine Weiterbildung von Oktober 2022 bis Oktober 2023

Kinder, Jugendliche und Familien im Trauerprozess zu begleiten, erfordert eine besondere Sensibilität. Die Fähigkeit, sich in die Erlebenswelt von Kindern und Jugendlichen einzufühlen, dieser kreativ zur Seite zu stehen und mit den Bedürfnissen der Erwachsenen in ein gutes Zusammenspiel zu bringen, soll in dieser Weiterbildung in besonderem Maße entdeckt, entwickelt und ausgebaut werden.

Die Weiterbildung entspricht den Standards des Bundesverbandes Trauerbegleitung Deutschland und erstreckt sich über folgende Kursabschnitte:

1. Kurseinheit: 03.10. – 07.10.2022

2. Kurseinheit: 16.01. – 20.01.2023

3. Kurseinheit: 21.04. – 23.04.2023

4. Kurseinheit: 02.06. – 04.06.2023

5. Kurseinheit: 14.08. – 18.08.2023

6. Kurseinheit: 20.10. – 22.10.2023 (Zertifikatsübergabe)

Kurs-Nr. QP 397, AWBG

Leitung: Tina Geldmacher, Walburga Schnock-Störmer

Kosten: 312 € pro Wochenende; 597 € pro Woche

Zur Motivationsklärung und verbindlichen Zusage für den gemeinsamen Weg finden Anmeldegespräche als Einzelgespräche statt. Die Kosten von 50 € sind im Rahmen des ersten Moduls zu zahlen. Eine ausführliche Seminarbeschreibung können Sie gern anfordern!

FR 07.10. 18.00 UHR – **SO 09.10.2022** 13.15 UHR

Tanzen und Malen: Heute habe ich beschlossen glücklich zu sein – und es gelingt!

An diesem Wochenende wollen wir beim bildnerischen Gestalten und beim Kreistanz zu vielfältiger Musik aus aller Welt unserer Lebensfreude Ausdruck verleihen. Das Ziel ist, herauszufinden, was uns glücklich macht, Gemeinschaft zu erleben und gestärkt mit positiven Impulsen für den Alltag nach Hause zu gehen. Für das Tanzen und das Malen sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es genügt allein die Freude am Tun. Material wird gestellt.

Bitte mitbringen: Malkittel bzw. altes Oberhemd, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe für das Tanzen.

Kurs-Nr. GP 384

Leitung: Martha Kosthorst, Wolfgang Kuhn

Kosten: 199 €

MO 10.10. 15.00 UHR – **FR 14.10.2022** 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 Elkerlinghausen 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 388

Leitung: Hans-Joachim Bexkens

Kosten: 279 €

MO 10.10. 15.00 UHR – **FR 14.10.2022** 13.15 UHR

Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

Was ist Resilienz? Momentan ist dieses Wort in aller Munde. Resilienz unterstützt uns im Umgang mit Krisen, Belastungen und Stress und ist auch als Immunsystem der Psyche bekannt. Es ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen und daraus zu lernen, ohne dass die Seele Schaden nimmt von erlebten, schmerzhaften Ereignissen.

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

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Verantwortung für ihre Gesundheit und Zufriedenheit übernehmen, Burnout vermeiden und ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag erhalten wollen. Zudem sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinander zu setzen. Dieses Seminar setzt eine normale psychische Belastbarkeit und Stabilität (seelische Gesundheit) voraus.

Inhalte des Kurses:

- Was ist Resilienz?
- Resilienzschuttfaktoren
- Phasen der Veränderung
- Resilienzaufbau / Wege aus der Krise
- Salutogenese am Arbeitsplatz

Kurs-Nr. GP 389, AWBG

Leitung: Lisa Schulte

Kosten: 359 €

FR 14.10. 18.00 UHR – **SO 16.10.2022** 13.15 UHR

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache Wertschätzung entwickeln und an innerer Stärke gewinnen

„Ich würde mal gern wieder ins Kino gehen!“ Diese oder ähnliche Aussagen bestimmen unseren Alltag. Doch können wir damit unseren Gesprächspartner auch wirklich erreichen? Anders klingt: „Lass uns am Wochenende ins Kino gehen!“

Gewinnen Sie mit einer klaren und eindeutigen Ausdrucksweise an innerer Stärke 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 umgehend in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld anwenden.

Kurs-Nr. GP 391

Leitung: Ulrike Schalk

Kosten: 189 €

FR 14.10. 18.00 UHR – **SO 16.10.2022** 13.15 UHR

Schatzkiste Leben - von Werten und Unterstützern

Gemeinsam werfen wir einen Blick in die Schatzkiste unseres Lebens, was sie an Schätzen in Form von Fähigkeiten, Unterstützern und stärkenden Erfahrungen für uns bereithält.

Welche Werte sind mir wichtig, lebe ich danach und warum ist das von Bedeutung? Welche limitierenden Überzeugungen hindern mich vielleicht daran, so zu leben, dass es mir guttut? Was stärkt mich, was gibt mir Energie und Lebensfreude? Welche Erlebnisse und welche Menschen unterstützen mich, geben mir Kraft und Halt?

Wir beschäftigen uns mit unserem Lebenskreis unter dem Aspekt, in welchen Bereichen es schon richtig „rund“ läuft und welche Fähigkeiten und Talente wir dort nutzen.

In welchem Bereich unseres Lebens wünschen wir uns Veränderung und was haben wir alles in unserer Schatzkiste, das uns dabei hilft?

Das Seminar richtet sich gezielt an Frauen UND Männer und stärkt mit unterschiedlichen Herangehensweisen die Verbindung von Kopf (Denken) und Herz (Fühlen).

Kurs-Nr. GP 392

Leitung: Dr.-Ing. Andreas Lenniger, Claudia Stenner

Kosten: 199 €

FR 14.10. 18.00 UHR – **SO 16.10.2022** 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 412

Leitung: Gabi Lüttig

Kosten: 189 €

MO 17.10. 15.00 UHR – **FR 21.10.2022** 13.15 UHR

Brich auf, bewege Dich:

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen

Wir laden zu einer Tour auf dem Mountainbike 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! Die Routen sind für „Biobiker“ geplant, E-Biker sind dennoch herzlich willkommen, sofern Sie sich an das Tempo der Gruppe anpassen können.

Wetterfeste Fahrradkleidung ist erforderlich. Für die Mountainbikes ist eine sichere Unterstellmöglichkeit gewährleistet.

Kurs-Nr. GP 365, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner

Kosten: 399 € Erwachsene; 149 € Studierende

MO 17.10. 15.00 UHR – **FR 21.10.2022** 13.15 UHR

Erfolgreiche Kommunikation in sozialen Arbeitskontexten – Personenzentrierte Gesprächsführung 1 Grundkurs

Intensive Gesprächssituationen in Beruf, Ehrenamt und Alltag bringen besondere Herausforderungen mit sich. Sie stützen, stärken, weiten den Blick. Auf der Grundlage des achtsamen Persönlichkeitskonzeptes von Carl Rogers u. a. 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 381, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 399 €

FR 21.10. 18.00 UHR – SO 23.10.2022 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 „sich versöhnen ... Wunden können heilen“ den 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 382
Leitung: Silke Otte, Paul Piepenbreier
Kosten: 199 €

MO 24.10. 15.00 UHR – FR 28.10.2022 13.15 UHR
Geh in deiner Arbeit auf, nicht unter ...
(Jaques Tati)

Konflikte und Probleme im Arbeits-, Privat- und Berufsleben haben meist vielfältige Ursachen: Die Arbeitsaufträge sind meist komplexer und wir stehen unter permanentem Zeitdruck – wer kennt das nicht? Ihnen auf die Spur zu kommen, um dann konkrete Lösungsschritte / Ziele zu entwickeln, ist ein Ziel. Ebenso das Entdecken von Ressourcen, die mich unter- / stützen bei der Umsetzung im Alltag... ein hoffnungsvolles Lernprogramm für ein Arbeits-Leben in Fülle.

Das Seminar bietet Raum zur

- Standortbestimmung und Entwicklung von Ziel-Perspektiven
- Kompetenzerweiterung im Umgang mit mir und anderen Menschen
- Verbesserung und Weiterentwicklung von Fähigkeiten und Reaktionsmustern im beruflichen Alltag
- Innehalten und (neu) Kraft schöpfen

Ziel ist es, die eigene innere Balance (wieder) zu gewinnen, Ressourcen / Potenziale zu entdecken und den Transfer der Integration des „hier-Geübten“ in den Alltag zu erleichtern.

Kreative, ganzheitliche Impulse und Übungen zur Entwicklung konkreter Lösungsstrategien, ermöglichen eine gewinnbringende Umsetzung im (Berufs-)Alltag.

Kurs-Nr. GP 394, AWBG
Leitung: Klemens Reith, Angelika Wolter
Kosten: 419 €

MO 24.10. 15.00 UHR – FR 28.10.2022 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 395, AWBG
Leitung: Maria Köhne
Kosten: 399 €

MO 24.10. 14.30 UHR – FR 28.10.2022 13.15 UHR
Weil Jede/r etwas zu sagen hat
Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs

Der Bibliolog ist eine Methode, um gemeinsam mit einer Gemeindeguppe, 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 erfolgreicher Vorstellung eines eigenen Bibliologs mit einem Zertifikat ab.

Kurs-Nr. QP 396
Leitung: Andrea Schwarz, NN
Kosten: 499 €

FR 28.10. 18.00 UHR – SO 30.10.2022 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 330

Leitung: Markus Ehrhardt, Susanne Kranig

Kosten: 329 € pro Paar

FR 28.10. 18.00 UHR – **SO 30.10.2022** 13.15 UHR

Am liebsten beides ...

Wie geht entscheiden?

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. In diesem Kurs gewinnen Sie Erkenntnisse, wie Sie künftig Entscheidungen mit Mut und Entschiedenheit treffen können.

Sie schauen zurück auf bisher wichtige Entscheidungen Ihres Lebens.

Sie machen sich mit Ihrem ganz persönlichen Instrumentarium für Entscheidungen vertraut.

Sie lernen in diesem Kurs eine Methode zur Entscheidung in 8 Schritten kennen.

Sie haben Zeit, sich Ihren Träumen, Talenten und Ihrem Bauchgefühl zu stellen.

Sie können gestärkt in Ihrem Entscheidungsprozess weitergehen.

Der Kurs arbeitet mit Methoden aus dem Bereich des Coachings und der geistlichen Begleitung. Es wechseln sich Phasen für die Beschäftigung mit persönlichen Entscheidungsprozessen und Gelegenheiten zum Austausch in der Kursgruppe ab.

Kurs-Nr. QP 383

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 199 € Erwachsene; 99 € Studierende

FR 28.10. 18.00 UHR – **DI 01.11.2022** 13.15 UHR

Halte das Schweigen, und das Schweigen wird dich halten.

Exerzitien im Schweigen

Wirkliche Stille, echtes Schweigen ist rar und kostbar. Viele sehnen sich danach: um vom lauten und stressigen Alltag Abstand zu gewinnen, um in sich hineinzuhören, um sich für eine Begegnung mit dem Geheimnis des Lebens, mit Gott zu öffnen. Das Schweigen in Gemeinschaft hilft, sich auf die Stille einzulassen, und ermöglicht neue Erfahrungen von Verbundenheit. Die Exerzitien laden ein, einen christlichen Weg des Schweigens kennen zu lernen.

Elemente der Exerzitien sind:

- durchgängiges Schweigen
- Impulse
- Übungen zum Schweigen
- gemeinsames Sitzen im Schweigen
- Angebot von Einzelgesprächen

Kurs-Nr. RS 385

Leitung: Dr. Claudia Kunz

Kosten: 359 €

MO 31.10. 15.00 UHR – **FR 04.11.2022** 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 399

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 329 €

MO 31.10. 15.00 UHR – **FR 04.11.2022** 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 400

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 339 €





November

MI 02.11. 18.00 UHR – **FR 04.11.2022** 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 404

Leitung: Christel Puff

Kosten: 149 €

MO 07.11. 15.00 UHR – **FR 11.11.2022** 13.15 UHR

Auf die Plätze – Fertig – Schluss?

Neu

Eine Woche für Männer in der Übergangsphase vom Erwerbsleben in die Rente

Die Zeit vor und am Anfang der Rente ist eine besondere Phase des Übergangs. Das Leben aufräumen, Lebensthemen sortieren und sich selbst neu ausrichten ist gefragt.

Diese Woche wird ein aktives Herangehen und Kraft aus dem Austausch mit anderen Männern ermöglichen:

- Was hinterlasse ich? Was nehme ich mit?
- Wie werde ich zum Gestalter „meines“ Übergangs?
- Wie klappt ein gutes Abschiednehmen?
- Was will ich neu anfangen, und wie gelingt mir das gut?

So kann die Basis gelegt werden für selbstbewusste und vitale Schritte in eine neue Zeit.

Kurs-Nr. PM 402, AWBG

Leitung: Wolfgang Koch, Ronald Thiele

Kosten: 389 €

MO 07.11. 15.00 UHR – **FR 11.11.2022** 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.

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem, was in und um uns klingt und singt. Körper und Seele reagieren auf Töne und Klänge. Singen ist Ausdruck von Gefühlen.

Es kommen verschiedene Entspannungstechniken in Verbindung mit Klang zum Einsatz. Unterschiedlichste Klanginstrumente (Klangschalen, Körpertambura, Sansula, Koshis, Kristallpentatonia, Stimmgabeln usw.) laden zum Erforschen und zum Entspannen ein. Heilsame Lieder, Töne 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.

Kurs-Nr. GP 405

Leitung: Sigrid Baust

Kosten: 339 €

MO 07.11. 15.00 UHR – **FR 11.11.2022** 13.15 UHR

Freiräume. Durchatmen, Auftanken. Zeit für mich. Ankommen.

Neu

Was brauchst Du, damit es Dir gut geht?

Entspannung & Meditation:

- Die Schwingungen der Klangschalen in Entspannung und Meditation
- Kennenlernen von verschiedenen Entspannungs- und Meditationsformen
- Spirituelle Impulse zum Tageseinstieg und zur Aktivierung unserer Kreativität

Bewegung & Körperwahrnehmung

- Wie kann ich mein Wohlbefinden und meine Lebensqualität eigenverantwortlich bewusst und aktiv beeinflussen?
- Aktivierung unserer Energiezentren (Chakren) und Energiebahnen (Meridiane)

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius mit seinen vielseitigen Räumlichkeiten und seiner wunderschönen umgebenden Natur ermöglicht es, diese Elemente zu erleben, auszuprobieren, zu verinnerlichen und das, was uns guttut, in unseren Alltag zu integrieren.

Kurs-Nr. GP 406

Leitung: Mechthild Kruk

Kosten: 339 €

FR 11.11. 18.00 UHR – SO 13.11.2022 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 407

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 209 €

SA 12.11.2022 10.00 – 18.00 UHR

Christliche Populärmusik für den Gottesdienst



NGL, worship, Gospel oder mehr – Christliche Populärmusik kann auf unterschiedliche Art in Gottesdiensten eingesetzt werden. Welche (neuen) Lieder es gibt und wie sie zielführend eingesetzt werden, wird vorgestellt und in

Kleingruppen ausprobiert. Welche Liederbücher gibt es? Wo finde ich Anregungen im Internet? Wie finde ich die passenden Lieder zu den Themen und Bibelstellen? Nach einem Einblick in die Welt Christlicher Populärmusik soll es im Workshop praktisch und kreativ zugehen. Musikalische Fähigkeiten sind nicht nötig!

Kurs-Nr. RS 422

Leitung: Ute Balkenohl

Kosten: 49 €

SO 13.11. 15.00 UHR – SO 20.11.2022 13.15 UHR

Heilsames Basenfasten

Fast jeder und jede hat schon einmal vom Basenfasten gehört. Es ist eine natürliche und schonende Art des Fastens, um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun:

Sie kennen viele Dinge des Alltags, die Sie sauer machen. Nicht nur das, was Sie gegessen und getrunken haben, auch das, was Sie erleben.

In diesem Kurs können Sie auf jeder Ebene loslassen, was Sie sauer macht, seelisch und körperlich. Sie ernähren sich für eine Woche ausschließlich basisch und nehmen sich Zeit für Ihre Gesundheit.

Sie erleben

- eine gute Gemeinschaft von Menschen, die sich auf gesunde Wege machen
- jeden Tag Körperarbeit und Spaziergänge in der schönen Natur
- regelmäßige Zeiten für Stille, Meditation, Gebet
- jeden Abend Entspannungsübungen und kleine Geschichten zum Nachdenken
- Informationen über das Fasten und gesunde Ernährung im Allgemeinen
- Rezepte und Tipps für das Kochen zuhause

Kurs-Nr. GP 408

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 629 €

MO 14.11. 15.00 UHR – FR 18.11.2022 13.15 UHR

60 plus: „Mensch, du lebst Geschichte“ *Ein Kursprojekt für Menschen ab 60!*

Sie sind „60 plus“, interessiert, mobil, kritisch und wählerisch?

Sie sind unterwegs in Sachen Leben, Perspektive, Sinn und Ausrichtung?

Sie wissen um die Schnelllebigkeit Ihrer (Lebens-)Zeit?

Sie spüren das Drängen von Lebensfragen in Ihrem jetzigen Lebensabschnitt?

Sie genießen die Möglichkeiten, die das Leben Ihnen bietet? ...

Sie haben Geschichte? ... und Sie „leben“ Ihre Geschichte?

Jetzt ist die Zeit, den Faden Ihrer Lebensgeschichte aufzugreifen und weiter zu spinnen: Wie geht Leben angesichts der erfahrbaren Begrenztheit, wie leben sich Glauben und Spiritualität auf dem Hintergrund der Geschichte eines / einer jeden, wie lässt sich Leben gestalten jenseits von Leistung und Pflicht?

Gespräche und Zeiten des Alleinseins, musisch-kulturelle Angebote, Bewegung und Natur, Literatur und Film wollen uns im Suchen und Fragen anregen.

Kurs-Nr. GP 403

Leitung: Gabriele Klauke, Silke Otte

Kosten: 329 €

MO 14.11. 15.00 UHR – FR 18.11.2022 13.15 UHR

Immer schön locker bleiben *Effektives Training zur Stressbewältigung*

In den letzten Jahren sind die psychischen Belastungen enorm angestiegen. Zunehmender Wettbewerbsdruck, umfassendere Aufgabenbereiche 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 428, AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 329 €

FR 18.11. 18.00 UHR – **SO 20.11.2022** 13.15 UHR

SupervisionsWERKSTATT

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 410

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 219 €

FR 18.11. 18.00 UHR – **SO 20.11.2022** 13.15 UHR

Wenn aus Ohren Augen werden

Von der Kunst des Geschichten-Erzählens

Erzählen ist ein Spiel mit Vorstellungen und Imaginationen. Worte, Mimik und Gesten des Erzählers verursachen beim Zuhörer einen inneren Film, innere Bilder. Das gelingt nur dann, wenn auch der Erzähler für sich schon einen Blick auf diese „Leinwand“ hat. Buchstaben, also fertige Geschichten, sind dabei nur das erstarrte Substrat von lebendigen Gefühlen, sozusagen die „Tiefkühlware“, die beim Erzählen, im Erzähler und im Zuhörer aufgetaut und zubereitet werden muss.

Geschichten erzählen ist eine Ursprungsform des Theaters. Wir werden uns dem Erzählen von beiden Seiten nähern: Von der Seite des Theaterspiels, also des Ausdrucks, der Emotion, der

Rolle, der Improvisation, und von der Seite der Geschichten, also der Buchstaben, der Struktur, des Aufbaus. Im Mittelpunkt steht aber klar das Gesprochene, das Gespielte, das in Szene gesetzte Wort, die lebendig gewordene Geschichte.

Wir werden in Übungen aus der Theaterpädagogik miteinander ins Spielen, ins sprachliche Gestalten und ins emotionale Fabulieren kommen.

Sie sind nach diesem Wochenende keine Erzählerin, kein Erzähler, aber Sie haben Spaß bei den Übungen gehabt. Sie haben Einblicke in die Kunst des freien Erzählens gewonnen und Lust auf ein „mehr davon“ bekommen. Und vielleicht haben Sie gemerkt, dass Sie mehr Phantasie besitzen, als Sie dachten.

Kurs-Nr. GP 411

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 189 €

MO 21.11. 15.00 UHR – **FR 25.11.2022** 13.15 UHR

Finden, was wirkt: Mein Körper ist ein weiser Ratgeber!

Unsere – oft unbewussten – Gedanken, Gefühle und Einstellungen beeinflussen auch unsere körperliche und seelische Gesundheit. In diesem Seminar öffnen wir uns in einem geschützten Raum unter achtsamer Anleitung unserer inneren Wirklichkeit. Bewusst und selbstbestimmt können wir dann auf unsere Körperbotschaften antworten und unsere Selbstheilungskräfte stärken.

Mit Hilfe der Gruppe ist es auch möglich, durch Aufstellungsarbeit neue (manchmal überraschende) heilsame Lösungsbilder zu entwickeln.

Kurs-Nr. GP 413

Leitung: Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos, Margit Skopnik-Lambach

Kosten: 369 €

MO 21.11. 15.00 UHR – **FR 25.11.2022** 13.15 UHR

Fasziales Yoga

Im Faszien-Yoga wird Ihr Faszien Gewebe weit über das Dehnen hinaus beansprucht. Faszien-Yoga macht Ihren Körper geschmeidiger. Im Unterschied zu klassischen, statischen Yoga-Stilen werden Sie im Faszien-Yoga selten länger als ein paar Atemzüge in einer Haltung verweilen. Kreativität und Neugier auf neue Bewegungsmuster, Bewegungsgenuss und der Blick auf das äußere und innere „Netzwerk“ zeichnen diesen faszinierenden Yogastil aus. Yoga ist Faszientraining!

Kurs-Nr. GP 414

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 319 €

FR 25.11. 18.00 UHR – **SO 27.11.2022** 13.15 UHR

Und wo bleibe ich

Kraftquellen-Tage für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre

Der Beruf der Sekretärin im Pfarrbüro wird immer umfassender und anspruchsvoller. Neue Regelungen in der Buchhaltung, besondere Ereignisse in der Gemeinde, Gespräch mit Menschen in allen Lebenslagen. Dabei kann schnell Stress und Unzufriedenheit entstehen. Und wo bleiben Sie mit Ihren Bedürfnissen?

Diese Tage bieten für Sie:

- Zeit für sich selbst zum Entspannen und Abschalten
- Wichtiger Austausch mit Kolleginnen und Kollegen über Privates und Berufliches
- Zeit für Spaziergänge und aufbauende Gespräche
- Zeit für Stille und das persönliche Gebet

Kurs-Nr. RS 415

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 179 €

FR 25.11. 18.00 UHR – **SO 27.11.2022** 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 bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

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 416

Leitung: Solveig Landsberg, Dr. Bettina Reiffer-Wiesel

Kosten: 239 €

FR 25.11. 18.00 UHR – **SO 27.11.2022** 13.15 UHR

Facetten der Wertschätzung –
erfahren, teilen, weitergeben

Es erwartet dich ein aktivierendes und bewusstmachendes Wochenende, an dem wir gemeinsam schauen, wo uns die Facetten der Wertschätzung in unserem Leben begegnen.

Die Erkenntnisse und die Umsetzungsideen kannst du in deinen Alltag einfließen lassen und dazu beitragen, dass Wertschätzung in der Gesellschaft häufiger gelebt wird.

Kurs-Nr. GP 417

Leitung: Magdalena Wecker, Niklas Zimmer

Kosten: 229 €

MO 28.11. 15.00 UHR – **FR 02.12.2022** 13.15 UHR

**Erfolgreiche Kommunikation
in sozialen Arbeitskontexten –
Personenzentrierte Gesprächsführung 3**

Den Blick weiten

Neben kurzen Auffang- und Entlastungsgesprächen zwischen Tür und Angel ergeben sich im Alltag längere emotionsgefüllte Begegnungen. Jeder entwickelt für sich eine ganz individuelle Art und Weise der Gesprächsführung. Da ist es hilfreich, von Zeit zu Zeit inne zu halten, neu hinzuschauen. Basierend auf dem Konzept der personenzentrierten Begleitung sollen in Übungsgesprächen weitere Interventionsmöglichkeiten angewandt werden. Der intensive Erfahrungsaustausch bereichert. Selbstfürsorge ist eine notwendige Kompetenz in stärkenden Begegnungen, wir möchten den Blick besonders auf das eigene Befinden lenken, Wege finden, sich zu schützen, Energiequellen zu pflegen und zu nutzen.

Kurs-Nr. QP 401, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 399 €

MO 28.11. 15.00 UHR – **FR 02.12.2022** 13.15 UHR

Seht, die gute Zeit ist nah!

Oasentage für Frauen

Oasentage zum Start in den Advent bieten die Chance, ganz bewusst den Schritt in diese intensive, vorweihnachtliche Zeit zu tun.

Wie kann der Advent eine gute Zeit für mich werden? Worauf will ich verstärkt achten, was will ich vermeiden?

Wir verbringen diese Tage ohne Hektik, ohne Alltagsorgen und Pflichtprogramm, aber mit viel Muße, mit Zeit für Gespräche, Musik, kreatives Tun und der Beschäftigung mit Themen, die uns der Weihnachtsbotschaft näherbringen.

Kurs-Nr. GP 418

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 299 €





Brich auf, bewege dich

Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge

17.10. – 21.10.2022

Referentin:
Jennifer Leidner

Worauf freuen Sie sich persönlich in 2022 besonders? (unabhängig von St. Bonifatius)

Ich freue mich darauf, kleine und große Abenteuer mit dem Rad und meinem Campervan zu erleben und meine Fortbildung (systemisches Denken) fortzuführen. Außerdem freue ich mich sehr darauf, durch mögliche Lockerungen wieder mit neuen Menschen in Kontakt und Austausch zu kommen. Besonders freue ich mich auch auf den Mountainbikekurs im Herbst und darauf, meine Freunde an erlebnispädagogischen Aktivitäten an andere weiterzugeben.

Warum leiten und gestalten Sie hier Kurse? Ihr Thema?

Ich habe große Freude daran, mit Menschen im Austausch zu sein und Settings dafür zu schaffen, in denen Menschen neue Dinge lernen und sich anders erleben können. Dabei ist dieses Lernen nicht einseitig, sondern ich lerne auch immer wieder viel durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sei es auf menschlicher oder auch fachlicher Ebene. Mein Thema ist dabei ganz klar die erlebnispädagogische Ausrichtung, da sie viel Raum für Kreativität und Bewegung in der Natur bietet.

Warum gerade dieses Kursthema?

Diese Begeisterung und Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung in der Gruppe möchte ich gerne weitergeben und anderen den Zugang für die schönen kleinen Dinge, die wir in der Natur erleben, können vermitteln.

Welches Gefühl verbinden Sie mit St. Bonifatius?

Wenn ich an St. Bonifatius denke habe ich ein Gefühl von Ruhe, Weite und Herzlichkeit. Der Ort lädt ein, sich selbst und andere zu erfahren und Abstand vom Alltag zu gewinnen.



Dezember

FR 02.12. 17.00 UHR – SO 04.12.2022 13.15 UHR

Heller Stern in der dunklen Nacht – Advent im Winterwald

Adventliche religionspädagogische Werkstatt –
besonders für junge Familien

... spätestens in der Adventszeit wird sie für jedes Kind täglich spürbar und größer – die Vorfreude auf Weihnachten. Da bietet das Familienwochenende im Advent eine hervorragende Gelegenheit, einmal bewusst den geheimnisvollen, zauberhaften und manchmal sogar stillen Seiten der meistens lauten und hektischen Adventszeit mit ihren uralten christlichen Symbolen zu begegnen.

Geschichten und Legenden, die die Zeit vor Weihnachten so besonders machen, finden ihren Platz in diesen Tagen – ebenso, wie das besondere Erlebnis von Licht und Dunkel in einer kalten Winternacht. An diesem Wochenende werden wir uns auch in einer adventlichen Wichtelwerkstatt umsehen. Und nicht zuletzt eignet sich dieses Angebot als Verschnaufpause mit der ganzen Familie in der sonst so betriebssamen Vorweihnachtszeit.

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. L70 WIRE 025

Leitung: Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 98 € Erwachsene; 40 € Kinder ab 2 Jahre

Gebühr: 35 € je Familie

FR 02.12. 18.00 UHR – SO 04.12.2022 13.15 UHR

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Neu

Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
in der ambulanten Hospizarbeit

An diesem Wochenende gehen wir den inneren Dynamiken von Anfangssituationen in der Begleitung am Lebensende nach. Was zeigt sich uns, wenn wir die Anfangssituationen im Rückspiegel betrachten? Welche Wünsche und Erwartungen an die Begleitung werden sichtbar? Welche Gefühle, Gedanken und Spekulationen stellen sich ein? Und wie wäre es, den Zauber des Anfangs zuzulassen und ihn in die eigene Haltung und Handlung zu integrieren?

Mithilfe dieser Fragen werden wir unsere Selbstkompetenz für solche Augenblicke erweitern.

Kurs-Nr. QP 371

Leitung: Klemens Reith, Dr. Katharina Selbach

Kosten: 199 €

MO 05.12. 15.00 UHR – FR 09.12.2022 13.15 UHR

Stille und innere Einkehr im Advent Zeit für meine Schau nach innen

Der Advent ist eine wunderbare Zeit, genauso wie die Natur in dieser Jahreszeit, nach innen zu schauen. Sie sind eingeladen, der allgemeinen Hektik zu entfliehen und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

Sie können diese Tage nutzen, um das Jahr Revue passieren zu lassen oder sich innerlich vorzubereiten auf das Fest der Geburt Jesu. Wo stehe ich gerade und wo will ich hin? Was bedeutet mir persönlich in meinem jetzigen Lebensabschnitt die Geburt Jesu?

In diesen stillen Tagen erwartet Sie ...

- jeden Morgen ein geistiger Impuls für Ihre Seele
- das Angebot von stiller Körperarbeit
- Wandern in der Natur
- Einladung zu Einzelgesprächen
- jeden Abend eine Abschlussmeditation

Kurs-Nr. RS 423

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 329 €

MO 05.12. 15.00 UHR – **FR 09.12.2022** 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 424

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 339 €

MO 05.12. 15.00 UHR – **FR 09.12.2022** 13.15 UHR

Was tut mir wirklich gut?

Wenn wir uns zerrissen fühlen, dann wird das oft durch äußere Belastungen (z. B. Beruf, Familie, Freizeit) verursacht. Doch unbewusst fördern wir auch von Innen diese Zerrissenheit, etwa durch unreflektierte Gewohnheiten, selbstschädigende Reaktionsweisen und Einstellungen.

Beides anzuschauen, zu akzeptieren, eigene Ressourcen zu entdecken und Veränderungen einzuleiten, ist Ziel dieser Woche.

Ein Seminar für Frauen und Männer, die nicht ausbrennen wollen.

Kurs-Nr. GP 425, AWBG

Leitung: Klemens Reith, Angelika Wolter

Kosten: 419 €

FR 09.12. 18.00 UHR – **SO 11.12.2022** 13.15 UHR

Workshop „Come and Sing“

Neue Gospels und Lieder

Kommt und singt – so heißt es auch am dritten Adventswochenende 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 den Gottesdienst in der Kapelle mit einklingen werden.

Kurs-Nr. RS 426

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 199 € Erwachsene; 99 € Studierende

FR 09.12. 18.00 UHR – **SO 11.12.2022** 13.15 UHR

WeichenStellung

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 427

Leitung: Karina Hoßfeld, Steffen Mutschler

Kosten: 259 € Erwachsene; 139 € Studierende

Materialkosten: 25 €

MO 12.12. 15.00 UHR – **FR 16.12.2022** 13.15 UHR

Tanzen im Advent

„Es ist ein Gott der Lebenden und nicht der Toten“

Advent – eine Entwicklung des Menschen zu Gott und zu sich selbst – eine mögliche Betrachtungsweise. „Die Geburt Jesu führt uns vor Augen, dass uns Gott da begegnet, wo wir sind.“ (R. Rohr)

Neben Tänzen und Gebärden, die uns in diesen Tagen in eine mögliche Entwicklung zu Gott und zu uns selbst bewegen können, werden wir an den Abenden einen Bilderzyklus von Andrea Beusch betrachten. Sie nennt diesen Zyklus: „Er ist ein Gott der Lebenden und nicht der Toten.“

So können wir einstimmen mit den Worten von Alfred Delp: „Lasst uns dem Leben trauen. Weil Gott es mit uns lebt!“

Herzliche Einladung.

Kurs-Nr. RS 306

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 329 €

MO 12.12. 15.00 UHR – **FR 16.12.2022** 13.15 UHR

Geh doch mit! –

Wanderzeit am Rothaarsteig
Wandern im Winter

„Wer in den Wald geht, ist netter zu den Leuten!“ Dieser Gedanke stammt von dem Philosophen Immanuel Kant. Beim Anblick von Natur, Sternenhimmel, Wald, Meer, Berge und Täler erleben wir uns als Teil eines größeren Zusammenhanges. Macht uns das demütiger, einfühlsamer, menschlicher?

Genießen wir in dieser Woche die Natur im Winterkleid, das miteinander unterwegs sein und die Impulse zum Thema „Älter werden – gesund und selbstbestimmt leben“. Unser Alter bringt viel Positives mit sich, aber auch Fragen und Herausforderungen. Bei dem Thema „Älter werden...“ erfahren wir, was uns guttut und stärkt, was wir uns wünschen und was für ein aktives und gesundes Leben wichtig ist.

Vormittags und nachmittags sind wir unterwegs, die Mittagszeit verbringen wir in St. Bonifatius. Die Touren betragen je nach Wetterlage ca. 10 – 14 km. Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit beim Wandern (ggf. Spikes) sind notwendig.

Erleben wir die Woche vor Weihnachten entspannt und erfüllend in einer wunderbaren Natur.

Kurs-Nr. GP 431

Leitung: Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 299 €

FR 16.12. 18.00 UHR – **SO 18.12.2022** 13.15 UHR

Wie soll ich dich empfangen ...

Das Wochenende vor Weihnachten gibt uns die Gelegenheit, uns tanzend auf das Weihnachtsfest einzustimmen.

Fern von Trubel und Geschäftigkeit finden wir Ruhe und Auszeit in St. Bonifatius. Wir tanzen im Kreis und erleben Stille, Lebendigkeit und Gemeinschaft. Klassische Musik aus dem Weihnachtsoratorium und Musik aus aller Welt werden uns dabei unterstützen. Wir philosophieren über das Weihnachtsgeschehen mit dem Ausblick, uns zu ertanzen, was wirklich und wesentlich ist beim Fest der Geburt Gottes auf Erden.

Alle sind willkommen zu diesem Kurs. Nur Mut. Zeiten des Tanzes wechseln sich ab mit kleinen Körperübungen und Textimpulsen. Leichte und bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Kurs-Nr. RS 419

Leitung: Petra-Maria Knell

Kosten: 199 €

FR 16.12. 18.00 UHR – **SO 18.12.2022** 13.15 UHR

I was once like you are now ...

(Ich war damals so, wie Du heute)

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 (62) und Sohn Joakim Bull (26).

Kurs-Nr. PM 430

Leitung: Joakim Bull, Mike Bull

Kosten: 199 €

DO 22.12. 14.30 UHR – **SO 25.12.2022** 13.15 UHR

Rausholen, was drin ist!

Weihnachten auf St. Bonifatius.

Weihnachten hat eine ganze Menge zu bieten. Eine gute Gelegenheit auf das zu schauen, was uns an Weihnachten persönlich bewegt, welche Gedanken wir damit verbinden und welche Weihnachtstraditionen uns in den Sinn kommen. Was bedeutet uns das Weihnachtsfest heute?

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 endet mit dem gemeinsamen Mittagessen am ersten Weihnachtstag.

Kurs-Nr. RS 421

Leitung: Richard Müller, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 249 €

MI 28.12.2022 17.00 UHR – **MO 01.01.2023** 13.15 UHR

Tief im Fabelwesen-Wald ...

Unterwegs mit Rotkäppchen

und Robin Hood

Spielpädagogisches Ferienseminar – besonders für junge Familien

Jedes Märchen beginnt mit dem Satz: „Es war einmal ...“ Kaum ist er ausgesprochen, sind wir schon mittendrin in ganz anderen Welten und vergangenen Zeiten und fast immer kreuzen märchenhafte Gestalten oder finstere Gesellen unseren Weg...

Bereits der Ort, an dem unser Familienseminar zum Jahreswechsel stattfindet, ist märchenhaft. Ein undurchdringlicher winterlicher Fabelwesen-Wald direkt vor unserer Haustür lädt ein zur phantasievollen Erkundung mit allen Sinnen. Hier treffen wir auf bekannte und unbekannte Figuren aus der Welt der Märchen, und die Gebrüder Grimm erzählen uns, wie es früher wirklich einmal war ... Hier erleben wir – genauso wie Elfen, Riesen und Zwerge – haarsträubende Abenteuer, meistern schwierige Aufgaben und Geschichtenerzähler/innen und Gaukler aus vergangenen Zeiten entführen uns in die Welt der Phantasie und Zauberei ... In dieser Welt ist nichts unmöglich!

Es bietet sich geradezu an, die Zeit zwischen den Jahren als gute Gelegenheit zu nutzen, auf besondere Weise mit der Familie zusammen zu sein oder auch bewusst etwas für sich selbst zu tun. In diesen Tagen können neue Kontakte geknüpft und alte Freundschaften gepflegt werden. Das Eintauchen in die Phantasie und

Kraft, die bis heute von Märchen und Sagen ausgeht, ist wie ein Blick auf die Welt durch Kinderaugen, manchmal sogar ein Wieder-Entdecken der Kindheit. Das alte Jahr auf diese Weise Revue passieren zu lassen und das neue Jahr phantasievoll zu beginnen, ist ein Geschenk für die ganze Familie.

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. L70 WIRE 033

Leitung: Maria Blumenröhr, Markus Röttger, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 195 € Erwachsene; 160 € Kinder ab 10 Jahre;

100 € Kinder ab 2 Jahre

Gebühr: 35 € je Familie

St. Bonifatius

Bildungs- und Exerzitienhaus
Elkeringhausen



Walburgahaus →

Liobahaus →

Anmeldung / Bonifatiushaus →

↖ Sturmiushaus

Zeltkirche / Kapelle →

↖ Speisesaal

Theklahaus →

**Informationen
und Angebote**



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 23 Doppelzimmer (alle mit Nasszelle), optional 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 unserem Haus heißen wir auch Gastgruppen, die Freizeiten, Seminare oder Tagungen durchführen möchten, herzlich willkommen!

Mittlerweile sind wir zu einer TOP-Adresse für Tagungen und Seminare aller Art geworden. Selbstverständlich können Sie die Räumlichkeiten und optimalen Rahmenbedingungen für Ihre eigenen Kurse nutzen und als Gruppe, Verein, Verband oder Unternehmen unser Haus für eine Veranstaltung buchen.

Unsere Tagungsräume sind für verschiedenste Veranstaltungsformen optimal ausgestattet. So stehen z. B. Beamer, Großbildschirm sowie kostenloses WLAN zur Verfügung. Komfortable Zimmer (alle mit Nasszelle), gemütliche Freizeiträume, die waldreiche Gebirgslandschaft des Hochsauerlandkreises sowie viele Freizeitmöglichkeiten sorgen für ideale Aufenthaltsbedingungen.

Darüber hinaus können wir auch Veranstaltungen in unserer Trägerschaft durchführen. Falls Sie Dozenten für Ihre Veranstaltung benötigen, beraten wir Sie gerne.

Auf Wunsch erhalten Sie nähere Informationen.

Kontakt

Ihre Terminwünsche klären Sie bitte mit

Telefon: 02981 9273-0

E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de



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

E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

www.bonifatius-elkeringhausen.de

www.theklahaus.de





Unterkünfte

für Urlaubsgäste

Herzlich laden wir Sie ein, das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius einmal als Urlaubsdomizil zu buchen und ein paar freie Tage zum Erholen, Ausspannen und Entschleunigen im Sauerland zu nutzen.

Unsere Ferienregion ist wie gemacht für wunderschöne Wanderungen und Mountain-biketouren! Kraft tanken auf perfekt ausgeschilderten und ausgezeichneten Wander- und Fahrradwegen, Gipfel genießen auf unseren Achthundertern, Täler durchstreifen, Ruhepausen zelebrieren und wunderschöne Seelenorte entdecken.

Natürlich bietet Winterberg und seine Dörfer noch einiges mehr, von Sehenswürdigkeiten, vielen Freizeit- und Funsportangeboten bis hin zum Shopperlebnis, eben alles, was Ihr Herz begehrt. Kommen Sie zu uns und fühlen Sie sich rundum wohl!

Reservierung

Wenden Sie sich gerne mit Ihren Terminanfragen an unsere Rezeption.
Telefon: 02981 9273 – 0
E-Mail: rezeption@bonifatius-elkeringhausen.de

Preise

Übernachtung¹

Einzelzimmer: 30,45 €²

Doppelzimmer: 25,45 €²

Mahlzeiten (individuell zubuchbar)¹

- Reichhaltiges Frühstückbuffet: 7 €
- Mittagessen mit Suppe, wechselndem Tagesgericht, vegetarische oder normale Kost, dazu Salatbuffet, Dessert: 11 €
- Hausgemachte Kuchen und dazu Filterkaffee: 4 €
- Abendessen bestehend aus einer warmen Vorspeise sowie einer Brotauswahl mit Aufschnitt- und Käseplatte und einem Salat: 8 €
- Warmes Abendessen als Halbpensionsleistung: 11 €

Aus Überzeugung legen wir Wert auf regionale Produkte.

¹ Kosten pro Person

² Im Preis sind enthalten: Kurtaxe und Servicepauschale³

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).



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.

Gottesdienste

*in Bonifatiuskapelle
und Zeltkirche*

Sonntags laden wir um 11.00 Uhr alle Gäste aus nah und fern herzlich zur Eucharistiefeier ein!

Während der Zeltkirchenzeit (17. April bis 2. Oktober 2022) bietet unsere unsere Küche nach dem Gottesdienst einen Zeltimbiss an. Nähere Informationen werden im Frühjahr 2022 in einem gesonderten Flyer sowie auf unserer Homepage veröffentlicht.

Die Referentinnen und Referenten unseres Hauses halten während der Gottesdienstzeit am Sonntag kein weiteres Kursprogramm vor, so dass allen Gästen die Teilnahme an der Eucharistiefeier ermöglicht wird.



Förderverein

*Freunde und Förderer des Bildungs- und Exerzitienhauses
St. Bonifatius Elkeringhamen e.V.*

Seit vielen Jahren gibt es für unser Haus den Förderverein „Freunde und Förderer des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius Elkeringhamen e.V.“.

Tun Sie etwas Gutes! Werden Sie Teil unseres Fördervereins. Mit Ihrem jährlichen Beitrag ab 12 € unterstützen Sie u. a. finanziell weniger gut ausgestattete Einzelpersonen und Familien. Diesen wird damit die Teilnahme an Kursangeboten unseres Bildungs- und Exerzitienhauses ermöglicht. Darüber hinaus hat der Förderverein das Ziel, Anschaffungen für unsere Einrichtung zu tätigen.

Spendenquittungen können ausgestellt werden.

Für weitere Informationen, z. B. 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-elkeringhamen.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-Elkeringhamen
Telefon: 02981 9273 -0
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhamen.de

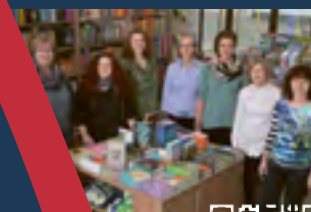


Bücherfreude für Bücherfreunde

In Kooperation mit unserem Partner, der Bonifatius Buchhandlung aus Paderborn, stellen wir Ihnen ein wohl abgestimmtes Angebot zur Verfügung.

BONIFATIUS

Wir haben keine
Kunden zweiter Klasse -
genießen Sie Prime-Service
bei Bonifatius!



**Bücher
fürs Leben**



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

Anmeldungen

Telefonisch sind wir für Sie zu folgenden Zeiten erreichbar::

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
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

In Einzelfällen ist eine Bezuschussung durch unseren Förderverein möglich.
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch.

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. 150 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

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
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de

Institutionelles Schutzkonzept

Unser Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius 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.



Bitte im Fensterkuvert verschicken!

Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1–5
59955 Winterberg

Telefon: 02981 9273 - 0
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de
www.bonifatius-elkeringhausen.de
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 11 ZZZ 00000089884

hier falten
|

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

Kontakte

Rezeption

Telefon: 02981 9273 - 0
E-Mail: rezeption@bonifatius-elkeringhausen.de

Pastor Dr. Andreas Rohde, Direktor

Telefon: 02981 9273 - 111
E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de

Karin Östreich, Sekretariat

Telefon: 02981 9273 - 113
E-Mail: oestreich@bonifatius-elkeringhausen.de

Silke Otte, stellv. Direktorin

Telefon: 02981 9273 - 110
E-Mail: otte@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 - 135
E-Mail: thiele@bonifatius-elkeringhausen.de

Christof Schmidt, Geschäftsführer

Telefon: 02981 9273 - 112
E-Mail: schmidt@bonifatius-elkeringhausen.de

**Sabrina Koch,
Buchhaltung, stellv. Geschäftsführerin**

Telefon: 02981 9273 - 115
E-Mail: koch@bonifatius-elkeringhausen.de

Cornelius Poppe, Leitung Empfang

Telefon: 02981 9273 - 223
E-Mail: poppe@bonifatius-elkeringhausen.de

Belegungsmanagement

Telefon: 02981 9273 - 0
E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

Martina Grosche, Küchenleitung

Telefon: 02981 9273 - 130
E-Mail: grosche@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
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

labor b, Dortmund
VORMAT Designstudio (S. 44, 57, 72, 86, 93, 110)

Fotos

Brigitte Frings, www.braun-media.de,
VORMAT Designstudio,
Thomas Wucherpfennig, Christoph Hast,
S. 109: unsplash.com/@markusspiske
Hinweis: Zum Teil sind die Fotos vor der
Corona-Pandemie entstanden.

Träger der Einrichtung



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.

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**



Referentinnen und Referenten

A

Dr. Peter Abel: Jg. 1960, verh., Diakon und spiritueller Autor. Biblische und benediktinische Spiritualität prägen ihn.

Gisela Aengenheyster: Jg. 1947, Bewegungstherapie, Bioenergetik, Psycho-Onkologie nach Simonton, Systemische Familientherapie.

Dorothee Anton: Jg. 1960, verh., 4 Kinder, zertifizierte Kursleiterin für Poesie und Bibliothek (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.

Ute Balkenohl: Jg. 1978, Dipl.-Sozialpädagogin im Erzbistum Paderborn, Aufgabengebiet „Christliche Populärmusik“, Hobbys: Gesang, Gospelchorleitung.

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.

Ruth Boekle: Jg. 1969, Juristin, Journalistin, ausgebildete Yogalehrerin (BDY), Zusatzausbildungen in Yin Yoga und Hormonyoga.

Barbara Bogedain: Mitarbeiterin EGV, Bereich Pastorale Dienste, Bildungsreferentin.

Michael Bogedain: Mitarbeiter im EGV, Bereich Pastoral und Verwaltung.

Marianne Bonzelet: Jg. 1955, Regionalverantwortliche der Gemeinschaft Charles de Foucauld, Oberstudienrätin für Katholische Religion und Mathematik, Exerzitien- und geistliche Begleiterin.

Marc Botzen-von Garrel: Jg. 1980, staatl. geprüfter Betriebswirt (Fachrichtung Unternehmensführung), Trainer für Kommunikation und Teamentwicklung sowie Mediator.

Janine Brandt: Jg. 1987, Lingustin M.A., Kommunikations- und Rhetoriktrainerin sowie Mediatorin.

Christian Bredel: Sportwissenschaftler, Konzentrativer Bewegungstherapeut, Anti-Stress-Coach, Meditativer Bogenschieß-Trainer.

Marlene Brüggengelte: Jg. 1959, verh., 3 Kinder, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG), EPL- und KEK-Trainerin.

Joakim Bull: Jg. 1995, Religionspädagoge, Gemeindeassistent in Herne.

Mike Bull: verh., 3 Kinder, Theologe, Entwicklungsarbeit in Sambia, als Management Trainer / Personalentwicklung (Learning & Development Advisor) selbständig tätig, zertifizierter HBDI Trainer / Coach.

D

Stephan Daweke: Berater Eignungsdiagnostik und Personalentwicklung, Business Trainer und Coach (DVCT), Diplom Kommunikation und Beratung, TZI-Zertifikat.

Esther Dufner: Dipl.-Theologin, Spirituelle Wegbegleiterin, Coach (DGfC).

E

Markus Ehrhardt: Jg. 1977, verh., 2 Kinder, Dipl.-Religionspädagoge, EFL-Berater (BAG) in Hagen.

F

Heinrich Fallner: Diakon, Lehrtrainer für Supervision und Coaching, Lehr-/Supervisor (DGSv), MasterCoach (ISP / DGfC), Lehrbibliodramaleiter (GfB).

Alfred Förster: Jg. 1964, verh., 3 Kinder, EPL- und KEK-Trainer, Marketing und Vertriebsleiter in der Lebensmittelbranche.

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 Spiritua-

lität, 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 (DGSv), Coach (ISP), langjährige, freiberufliche Tätigkeit in unterschiedlichen Beratungskontexten; Schwerpunkte: Begleitung von Veränderungsprozessen, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, Begleitungen in der Hospizarbeit.

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 Goroney: 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 Elkerlinghausen von 1997 – 2003, heute in Dortmund als Geistl. Begleiter tätig.

Anna Grawe: Jg. 1955, verh., 3 Kinder, Schulpastoral, Psychologische Beraterin, Yogalehrerin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin.

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.

Marion Hartmann: Jg. 1973, verh., 3 Kinder, Physiotherapeutin.

Gabi Heers: Jg. 1953, verh., 3 erw. Kinder, Dipl.-Religionspädagogin, Gestalttherapeutin, System- und Familienaufstellungen, Mediatorin, Kinesiologin.

Dr. Cordula Heupts: Jg. 1987, Theologin, Schulmusikerin und Dipl. Instrumentalpädagogin für Violine, z. Zt. tätig als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Kath. Theologie an der Universität Paderborn.

Thorsten Robert 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 Begräbnis-feiern, 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.

Nathalie Jelen: Jg. 1986, ledig, Dipl.-Theologin, Referentin für Glaubenskommunikation im Diözesanjugendamt und in der Diözesanstelle Berufe der Kirche im Bistum Osnabrück, Bibliologin, Berufungsscoach WaVe® in Ausbildung.

Britta Jeserich: Kunstwissenschaftlerin M. A., Yoga-Lehrerin, Weiterbildung Gesprächsführung.

Inga Juchmann: Jg. 1956, 3 Kinder, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkraislehrerin.

Raphael Jürgens: Jg. 1974, Orgelbaumeister, päd. Mitarbeiter, Erlebnispädagoge BVKe, Hausmeister in St. Bonifatius.

Rosemarie Kahlert: Jg. 1967, verh., 8 Kinder, Psychologin (M. Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Master of Counseling.

Carola Kalitta-Kremer: Seit 2004 selbständig als Trainerin, Mediatorin und Coach. Zuvor neun Jahre Tätigkeit als Leiterin Unternehmenskommunikation bei einem internationalen Unternehmen der Lebensmittel-industrie. Schwerpunkte der Seminarthemen: Selbstmanagement, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Mitarbeiterführung. Studium und Qualifikationen: Dipl.-Kommunikationswirtin (HdK, Berlin), Kommunikationsberaterin (Friedemann Schulz von Thun), Mediation, Team Management Systems, Züricher Ressourcen Modell, Enneagramm, Gewaltfreie Kommunikation, Wertimagination, Logotherapie.

Laura Karisch: Jg. 1990, Bildungswissenschaftlerin M. A., systemische Beraterin, Coach und Mediatorin.

Anke Kenter: Jg. 1975, verh., Hebamme, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin B. A.

Manuel Kenter: Jg. 1979, verh., Dipl.-Religionspädagoge, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberater, Notfallseel-sorger.

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 / Lipstädter Berufskolleg, Olsberg.

Petra Kißmer-Karisch: Jg. 1956, Paar- und Familientherapeutin, Sonderpädagogin.

Tobias Klaholz: Jg. 1983, stellv. Grundschullektor, 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.

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.

Stefanie Konjetzky: Jg. 1965, verh., Med.-tech. Assistentin, seit 2018 Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE).

Martha Kosthorst: Jg. 1958, verh., 3 erw. Kinder, 3 Enkel, Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin.

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.

Wolfgang Kuhn: Jg. 1947, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung (VHS), Sozialarbeiter, Kunsttherapeut, Tanzleiter für Seniorentanz.

Dr. Claudia Kunz: Jg. 1957, Theologin, Ausbildungen in geistlicher Begleitung und Exerzitienbegleitung, Referentin im Bereich Pastoral der Deutschen Bischofskonferenz.

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.

Hartmut Lengenfeld: Jg. 1962, verh., 2 Kinder, Dipl.-Religionspädagoge, Theaterpädagoge (BuT).

Dr.-Ing. Andreas Lenniger: Jg. 1965, selbständiger Unternehmensberater und Experte für transformierende Wertanalytik im industriellen Umfeld, 20 Jahre Mitarbeiterführung und Projektleitung in internationalen Unternehmen, Veränderungsmanagement und Coaching gezielt für kopflastige Männer, Speaker-Ausbildung, Autor und Podcaster, begeisterter Gospelsänger und Gospelchor-leiter. Unterstützt Männer, Zugang zu Achtsamkeit und Emotionen zu finden und Kopf und Herz zu verbinden.

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, Entspannungs-pädagogin, 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.

Frank Manegold: Jg. 1963, verh., 3 Kinder, Dipl.-Sozialpädagoge, Medienberater, Wanderleiter (DAV), Dekanatsreferent im Dekanat Hochsauerland-Ost.

Andreas Mause: Jg. 1959, verh., 1 Kind, Bankkaufmann, EPL- und KEK-Trainer, mehrjährige Kursleitererfahrung, Ausbildung zum geistlichen Begleiter.

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 phänomenologischer 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, Qualifizierungen u.a.: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Ehe-, Familien- und Lebensberatung (DAJEB), Sexualpädagogik, Trauma-Beratung, Biografiearbeit.

Olaf Müller: Jg. 1974, verh., 2 Töchter, Industrie-Betriebswirt, Ideen-Manager, Ausbilder.

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 Senioreneinrichtung, 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

Anne Pagozidis: Jg. 1991, verh., 1 Kind, Lehrerin an einer Schule für Kranke, Ausbildung in Schulseelsorge.

Julia Peis: Jg. 1996, ehemalige FSJlerin in St. Bonifatius, Studium Soziale Arbeit an der Katho Paderborn, Jugendvertreterin der Kolpingsfamilie Züschen.

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.

R

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.

Klemens Reith: Jg. 1959, Dipl.-Theologe, Supervisor (DGSv).

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.

Simone Schäfer: Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Religionspädagogin, zertifizierte Trauerbegleiterin (nach BVT e.V.), aktuelles Tätigkeitsfeld: Freiwilligendienste, Ehrenamtliche beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter.

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.

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, 7 Enkel, Dipl.-Theologin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paar- und Sexualtherapeutin (DGfK).

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: Examiinierte Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Lauftherapeutin.

Andrea Schwarz: Jg. 1955, Schriftstellerin und freiberufliche Trainerin.

Dr. med. Katharina Selbach: Fachärztin für Innere Medizin, Palliativmedizin, Psychotherapie, Supervisorin (DGSv).

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 Bibliothek (FPI), Trauerbegleiterin, Burnout Beraterin, Leiterin für Stressmanagement-Seminare, Entspannungstrainerin.

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, integrativer Atemtherapie und Klangmassage nach P. Hess.

T

Pauline Thiele: Jg. 1998, Studentin der Psychologie im Master an der Humboldt-Universität zu Berlin sowie Werksstudentin in der Neuropsychologie im ZAR Berlin.

Ronald Thiele: verh., 4 Kinder, 3 Enkel, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Coach (DGfC), Koordination 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 Tuszyński: Jg. 1970, Msgr., Domvikar, Liturgiereferent und Beauftragter für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk im Erzbistum Paderborn.

V

Elisabeth Völse: Jg. 1957, verh., 2 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, tätig in der Erwachsenenbildung, Hobbys: Wandern, Nordic Walking.

Sr. Dr. M. 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 L. Fotheringham, Odenwaldinstitut, Koordinatorin eines amb. Kinder- und Jugendhospizdienstes.

Heinrich Weber: verh., 1 erw. Tochter, Studium der Elektrotechnik und Theologie, STD a. D., aktiv in der Gemeindearbeit: Wort-Gottes-Feiern, PGR, Naturtrainer.

Nicole Weber: Jg. 1971, langjährige intensive Beschäftigung mit der Fotografie, Fortbildung in Foto-Workshops mit den Schwerpunkten Landschafts- und Makrofotografie sowie abstrakte Fotografie, autodidaktisches Studium der Fotografie.

Magdalena Wecker: Dipl.-Sozialpädagogin, spiritueller und systemischer Coach, Berufserfahrung: Jugend(verbands-)arbeit, Hobby: Imkerin.

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.

Heike Wiese: Jg. 1959, Heilpädagogin (BHP), Supervisorin (DGSv), Trauerberaterin (ITP), Dozentin in Erwachsenenbildung.

Isabell Willborn: Jg. 1968, verh., 2 Kinder, Dipl.-Sozialpädagogin, tätig als SPFH (Sozialpädagogische Familienhilfe) in der Kinder- und Jugendhilfe, freiberuflich tätig und langjährige Erfahrungen in verschiedenen Beratungsformaten: Supervisorin und Coach (DGSv, ISP), Systemische Beraterin (DGSF), Lebensberatung, Elternkurstrainerin „Starke Kinder, starke Eltern“, Referentin zu verschiedenen Lebensthemen.

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

Niklas Zimmer: B.A. Soziale Arbeit, Jugendbildungsreferent, div. Tätigkeiten in der kath. Jugendarbeit, Hobbys: Trompete spielen und Motorrad fahren.

Ute Zumkeller: „Ich bringe Menschen in Bewegung“, Coach und Trainerin mit handwerklichem Geschick, intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, Wahlkölnerin.



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 (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 oder Telefon zu Stande: Mit der Bestellung per E-Mail 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 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 darüber 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 Grund bleibt 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.



www.bonifatius-elkeringhausen.de

Folgen Sie uns auf

 **bildungshaus_bonifatius**

 **Bildungshaus St.Bonifatius**