

Programm

Januar bis Dezember 2023



St. Bonifatius

Bildungs- und Exerzitienhaus
Elkeringhausen





Cornelius Poppe, Raphael Jürgens, Sabrina Koch, Ronald Thiele, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

Seelenort für Seelenmomente

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kinder und Jugendliche!

Seelenort, ein mittlerweile vom Sauerlandtourismus geprägter Begriff.

Zu diesen Sauerland-Seelenorten zählt auch St. Bonifatius, das Bildungs- und Exerzitienhaus, dessen Programm Sie in den Händen halten. Der Gründer, Studentenpfarrer Heinrich Lutz, entdeckte das Grundstück „Auf dem Scheid“ im Jahr 1929 als er mit einer Gruppe von Studierenden den Gipfel „Der alten Grimme“ erreicht hatte. Er hatte oben auf dem Gipfel die Vision, dass auf dem gegenüberliegenden Gelände eine kleine Bildungslandschaft mit mehreren Häusern und einer Kapelle entstehen könnte.

Die Vision ist Wirklichkeit geworden und lebt seitdem kraftvoll weiter.

Neben den Bildungsangeboten und der künstlerisch neu gestalteten Kapelle bereichern die Zeltkirche, das Labyrinth, der Assisipfad, der Mehrgenerationenspielfeld und vieles mehr diesen wunderbaren „Inselort“ mitten in der Sauerländer Natur.

Zur Einsegnung der neu gestalteten Kapelle sprach auch Erzbischof Hans-Josef Becker von dem Seelenort St. Bonifatius, einem Ort der Begegnung, Bildung und Besinnung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich auch im Jahr 2023 von unserem reichen und vielfältigen Bildungs- und Exerzitienprogramm angezogen fühlen und dabei erleben, dass hier Körper, Geist und Seele aufatmen können.

Pastor Dr. Andreas Rohde,
Direktor

Silke Otte,
Stellv. Direktorin

Sabrina Koch,
Leiterin Tagungshaus

Inhalt

Kontakte	6
----------------	---

Programmübersicht

Januar bis Dezember 2023	8
--------------------------------	---

Programme nach Schwerpunkten

Persönlichkeit und Entwicklung.....	30
Spiritualität und Exerzitien	46
AWBG-Kurse und Fortbildung.....	60
Trauer und Krisen.....	80
Männer und Frauen	86
Paare und Familien	92
Bewegung und Kreativität.....	102

Informationen und Angebote

Gottesdienste/Zeltkirche	116
Raumangebot	120
Gasttagungen.....	122
Theklahaus	124
Unterkünfte	126
Boni-Küche	128
Referentinnen und Referenten	130
Förderverein	136
Kursgutschein	137
Anmeldungen	138
E-Mail-Service.....	139
Institutionelles Schutzkonzept	139
Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“	139
AGB.....	140
Impressum.....	146
Anfahrt.....	146



ANMELDUNG



Cornelius Poppe

Leitung Empfang
☎ 02981 9273 - 223
✉ poppe@bonifatius-elkeringhausen.de



Anja Kaiser

Gästebetreuung
☎ 02981 9273 - 114
✉ kaiser@bonifatius-elkeringhausen.de



Birgit Leber

Gästebetreuung
☎ 02981 9273 - 222
✉ leber@bonifatius-elkeringhausen.de



Karin Orth

Sekretariat
☎ 02981 9273 - 113
✉ orth@bonifatius-elkeringhausen.de



Allgemein

Rezeption/Belegung
☎ 02981 9273 - 0
✉ belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

BILDUNGSHAUS



Pastor Dr. Andreas Rohde

Direktor
☎ 02981 9273 - 111
✉ rohde@bonifatius-elkeringhausen.de



Silke Otte

stellv. Direktorin
☎ 02981 9273 - 110
✉ otte@bonifatius-elkeringhausen.de



Raphael Jürgens

päd. Mitarbeiter und Hausmeister
☎ 02981 9273 - 116
✉ juergens@bonifatius-elkeringhausen.de



Ronald Thiele

päd. Mitarbeiter
☎ 02981 9273 - 135
✉ thiele@bonifatius-elkeringhausen.de



Karin Orth

Sekretariat
☎ 02981 9273 - 113
✉ orth@bonifatius-elkeringhausen.de

TAGUNGSHAUS



Sabrina Koch

Leiterin Tagungshaus
☎ 02981 9273 - 115
✉ koch@bonifatius-elkeringhausen.de



Martina Grosche

Küchenleitung
☎ 02981 9273 - 130
✉ kueche@bonifatius-elkeringhausen.de





Programm- übersicht

JANUAR BIS DEZEMBER 2023

Januar

MO 02.01. 15.00 UHR –

FR 06.01.2023 13.15 UHR

Mit Iyengar Yoga achtsam und kraftvoll ins neue Jahr

S. 103

FR 06.01. 18.00 UHR –

SO 08.01.2023 13.15 UHR

Alltagsinsel für Trauernde

Zeit zum Innehalten –

Zuversicht und Vertrauen gewinnen

S.81

FR 06.01. 18.00 UHR –

SO 08.01.2023 13.15 UHR

Schreiben – der Schlüssel zu deinem inneren Feuer

Ein Kreativ-Wochenende

S. 103

MO 09.01. 15.00 UHR –

FR 13.01.2023 13.15 UHR

Ich bin dann mal offline ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

S. 61

FR 13.01. 18.00 UHR –

SO 15.01.2023 13.15 UHR

Mach mal Theater

Improvisationstheater –
deine erste Idee zählt!

S. 103

FR 13.01. 18.00 UHR –

SO 15.01.2023 13.15 UHR

Damit die Liebe bleibt! –

Kommunikationstraining für Paare

KEK-Beziehungscoaching für Paare

S. 93

FR 13.01. 18.00 UHR –

FR 20.01.2023 13.15 UHR

Heilfasten für Gesunde

(nach Dr. Buchinger)

Eine Woche für Gesundheit an Körper,

Geist und Seele / Neustart in das Jahr

S. 31

FR 20.01. 18.00 UHR –

SO 22.01.2023 13.15 UHR

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache das neue Jahr
gut beginnen und Erfolg einladen

S. 31

MI 25.01. 18.00 UHR –

SO 29.01.2023 13.15 UHR

Ausdrucksmalen

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen ...

S. 104

FR 27.01. 18.00 UHR –

SO 29.01.2023 13.15 UHR

SupervisionsWERKSTATT

Ein Angebot für Ehrenamtliche
in der Trauer- und Hospizarbeit

S. 61

Februar

MI 01.02. 18.00 UHR –

FR 03.02.2023 13.15 UHR

Glücksspuren

Schreiben für Entdeckerinnen

und Entdecker

S. 104

MI 01.02. 18.00 UHR –

FR 03.02.2023 09.30 UHR

Alltagsinsel

S. 47

FR 03.02. 18.00 UHR –

SO 05.02.2023 13.15 UHR

Sich selbst und andere besser verstehen

Einführungskurs Enneagramm

S. 32

MO 06.02. 15.00 UHR –

FR 10.02.2023 13.15 UHR

MBSR – Stressbewältigung durch

Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

S. 61

MO 06.02. 15.00 UHR –

FR 10.02.2023 13.15 UHR

Begegnungen in sozialen Kontexten

einfühlend gestalten –

Personenzentrierte Gesprächsführung 1

Grundkurs

S. 62

MO 06.02. 15.00 UHR –

FR 10.02.2023 13.15 UHR

Und wo bleibe ich?

Kraftquellen-Tage für Pfarrsekretärinnen

und Pfarrsekretäre

S. 47

SO 12.02. 18.00 UHR –

DO 16.02.2023 13.15 UHR

Eine Art von Stille leuchtet

Bilder von Paul Klee und

Tänze dazu entdecken

S. 47

FR 17.02. 18.00 UHR –

SO 19.02.2023 13.15 UHR

Aus der Stille steigt die Kraft ...

S. 48

FR 17.02. 18.00 UHR –

SO 19.02.2023 13.15 UHR

Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

Trauerwochenende für Erwachsene

S. 81

FR 17.02. 18.00 UHR –

SO 19.02.2023 13.15 UHR

Alles was klingt und schwingt

Heilsame Klänge und die Kraft

der eigenen Stimme

S. 32

Februar

MO 20.02. 15.00 UHR –
FR 24.02.2023 13.15 UHR
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Eine körperorientierte Lernmethode
S. 63

MO 20.02. 15.00 UHR –
FR 24.02.2023 13.15 UHR
Grenzen wahrnehmen und wahren
S. 63

MO 20.02. 15.00 UHR –
FR 24.02.2023 13.15 UHR
Meditation, Qi Gong und Tai Chi für Anfänger: „Bewegung zwischen Himmel und Erde“
S. 104

FR 24.02. 18.00 UHR –
SO 26.02.2023 13.15 UHR
Männer. Zeit. Reise.
Drei Wochenenden für Männer zu prägenden Stationen der Identität
S. 87

MO 27.02. 18.00 UHR –
MI 01.03.2023 09.30 UHR
Alltagsinsel
S. 47

März

MI 01.03. 15.00 UHR –
FR 03.03.2023 13.15 UHR
Risse vergolden – Brüche als reicher Erfahrungsschatz
Kreative Impulse und praktische Gestaltung zur positiven Umdeutung von Brüchen im Leben
S. 33

MI 01.03. 15.00 UHR –
SO 05.03.2023 13.15 UHR
Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“ und die gesunde Ernährung nach den 5 Elementen
S. 105

FR 03.03. 18.00 UHR –
SO 05.03.2023 13.15 UHR
Leben ist Übergang: Von Abschieden und Neuanfängen mitten im Leben
S. 33

SO 05.03. 15.00 UHR –
FR 10.03.2023 13.15 UHR
Stille – die leere Schale meiner Sehnsucht
Kontemplative Exerzitien
S. 48

FR 10.03. 18.00 UHR –
SO 12.03.2023 13.15 UHR
Die Liebeswerkstatt
Ein Update für die Partnerschaft
S. 93

FR 10.03. 18.00 UHR –
SO 12.03.2023 13.15 UHR
Lebenskomplizinnen ...
S. 87

MO 13.03. 15.00 UHR –
FR 17.03.2023 13.15 UHR
Dem Glück die Türen öffnen ...
S. 34

MO 13.03. 15.00 UHR –
FR 17.03.2023 13.15 UHR
Aufblühen!
Oasentage für Frauen
S. 87

MO 13.03. 15.00 UHR –
FR 17.03.2023 13.15 UHR
Yin Yoga – Ausatmen des Herzens „Wie bewohne ich meinen Körper?“
S. 63

FR 17.03. 18.00 UHR –
SO 19.03.2023 13.15 UHR
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne
Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der ambulanten Hospizarbeit
S. 34

MO 20.03. 15.00 UHR –
FR 24.03.2023 13.15 UHR
Gedicht und Gebet
Theologische Sprachwerkstatt zu Lebens- und Glaubensfragen
S. 48

MO 20.03. 15.00 UHR –
FR 24.03.2023 13.15 UHR
Resilienztraining – Widerstandskraft aufbauen
S. 64

MO 20.03. 15.00 UHR –
FR 24.03.2023 13.15 UHR
Ich hab so viel am Hut
Achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten
S. 64

MO 27.03. 15.00 UHR –
FR 31.03.2023 13.15 UHR
Exerzitien für Einsteiger
S. 49

MO 27.03. 15.00 UHR –
FR 31.03.2023 13.15 UHR
Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...
Seminar zur eigenen Psychohygiene
S. 65

FR 31.03. 18.00 UHR –
SO 02.04.2023 13.15 UHR
Redens-Art
Die Kunst guter Kommunikation in der Partnerschaft
S. 94

April

MO 03.04. 18.00 UHR –
MI 05.04.2023 09.30 UHR
Alltagsinsel
S. 47

MO 03.04. 15.00 UHR –
DO 06.04.2023 13.15 UHR
Lebenslandschaften
Schreiben für Wortreisende
S. 105

MO 03.04. 15.00 UHR –
DO 06.04.2023 13.15 UHR
Yoga und Wandern –
Verbindung zur eigenen Kraft
S. 105

DO 06.04. 17.00 UHR –
MO 10.04.2023 13.15 UHR
Da gingen ihnen die Augen auf ...
Familien erleben und feiern gemeinsam
die Kar- und Ostertage mit dem Familienbund
S. 94

MO 10.04. 15.00 UHR –
FR 14.04.2023 13.15 UHR
Eintauchen in die Tiefe des Enneagramms
Wiederholung des Aufbaukurses von 2022
S. 34

FR 14.04. 18.00 UHR –
SO 16.04.2023 13.15 UHR
Das Loslassen wagen
Bogenschießen für Frauen
S. 88

FR 14.04. 18.00 UHR –
SO 16.04.2023 13.15 UHR
Bullerbü und Donnerdrummel
Sind Erkenntnisse aus der Biografie
der Schriftstellerin Astrid Lindgren
auf das eigene Leben übertragbar?
S. 34

SO 16.04. 15.00 UHR –
SO 23.04.2023 13.15 UHR
Heilsames Basenfasten
S. 35

MO 17.04. 15.00 UHR –
DO 20.04.2023 13.15 UHR
Die Natur ist eine Meisterin des Loslassens ...
Weil sie weiß, dass sie nur dann
wieder aufblühen kann.
S. 35

MO 17.04. 15.00 UHR –
FR 21.04.2023 13.15 UHR
Zuhause sein – ankommen bei sich selbst
S. 36

MO 24.04. 15.00 UHR –
FR 28.04.2023 13.15 UHR
Den LEBENsARBEITsBogen spannen,
um zu entspannen ...
Seminar zur eigenen Psychohygiene
S. 65

MO 24.04. 15.00 UHR –
FR 28.04.2023 13.15 UHR
Auftanken und Schätze heben mit
dem Zürcher Ressourcen Modell
S. 66

MO 24.04. 15.00 UHR –
FR 28.04.2023 13.15 UHR
Immer auf standby!?! Achtsam leben
S. 66

FR 28.04. 18.00 UHR –
SO 30.04.2023 13.15 UHR
Komm mit uns ins Abenteuerland
Einladung an Mütter und/oder Väter
mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)
S. 95

FR 28.04. 18.00 UHR –
DI 02.05.2023 13.15 UHR
Wie ein Baum so sei vor dir
mein Leben (L. Zenetti) –
von Bäumen lernen
S. 49

FR 28.04. 18.00 UHR –
FR 05.05.2023 13.15 UHR
Ignatianische Einzelexerzitien mit
Gemeinschaftselementen: „Bei dir ist
die Quelle des Lebens.“ Psalm 36
S. 49

Mai

MO 01.05. 15.00 UHR –
FR 05.05.2023 13.15 UHR
Feldenkrais –
Bewusstheit durch Bewegung
S. 63

FR 05.05. 18.00 UHR –
SO 07.05.2023 13.15 UHR
Einfach mal raus!
Ein Männerwochenende zum
Ankommen bei dir selbst
S. 88

MO 08.05. 15.00 UHR –
FR 12.05.2023 13.15 UHR
Ich bin eine von Wir!
Oasentage für Frauen
S. 88

MO 08.05. 15.00 UHR –
FR 12.05.2023 13.15 UHR
FragLos! 5 Tage Fragen wagen
Wie ich selbstbestimmt Orientierung auf
meinem Lebensweg behalte ... ein kreativer
Pfadgeber durch das eigene Universum
S. 67

FR 12.05. 18.00 UHR –
SO 14.05.2023 13.15 UHR
Wo stehe ich gerade im Leben?
Ein Männerwochenende zur
Standortbestimmung und Neuausrichtung
S. 89

Mai

FR 12.05. 18.00 UHR –
SO 14.05.2023 13.15 UHR
Gemeinsam auf dem Weg
Wandern – Impulse – Stille:
Wochenende für Paare
S. 95

SA 13.05. 14.00 UHR –
SO 14.05.2023 13.15 UHR
**Kurs für Leiterinnen und Leiter
von Wort-Gottes-Feiern**
S. 67

MO 15.05. 15.00 UHR –
FR 19.05.2023 13.15 UHR
Spirituelles Wandern
S. 51

DO 18.05. 18.00 UHR –
SO 21.05.2023 13.15 UHR
In die Kanus – fertig – los!
Ein Kanu-Wochenende für Mütter
und/oder Väter mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)
S. 95

MO 22.05. 15.00 UHR –
FR 26.05.2023 13.15 UHR
Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen
S. 106

MO 22.05. 15.00 UHR –
FR 26.05.2023 13.15 UHR
Losgehen, um bei sich anzukommen
Wandercoaching
S. 36

FR 26.05. 15.00 UHR –
SO 28.05.2022 13.15 UHR
**Demokratie braucht Haltung –
Demokratie ist Haltung**
S. 36

FR 26.05. 15.00 UHR –
SO 28.05.2022 13.15 UHR
**Die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein –
intuitives Bogenschießen und
Achtsamkeitsübungen**
S. 38

SO 28.05. 18.00 UHR –
FR 02.06.2023 13.15 UHR
**Einzelexerzitien:
„Wenige Menschen ahnen, was Gott
aus ihnen machen würde, wenn sie sich
ihm ganz überließe“ (Ignatius von Loyola)**
S. 51

MO 29.05. 15.00 UHR –
FR 02.06.2023 13.15 UHR
**Überzeugen(d) oder Wie bring' ich
das am besten rüber?**
Körpersprache, sprachlicher Ausdruck
und Rhetorik
S. 68

MO 29.05. 15.00 UHR –
FR 02.06.2023 13.15 UHR
**Immer höher, immer schneller,
immer weiter – STOPP!**
Seminar zur Burn-Out Prophylaxe
S. 68

Juni

FR 02.06. 18.00 UHR –
SO 04.06.2023 13.15 UHR
Auf die Räder – fertig – los!
Mountainbike-Wochenende für
sportliche Erwachsene
S. 107

MI 07.06. 10.00 UHR –
SO 11.06.2023 13.15 UHR
Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola
S. 52

FR 09.06. 18.00 UHR –
SO 11.06.2023 13.15 UHR
**Damit die Liebe bleibt! –
Kommunikationstraining für Paare**
KEK-Beziehungscoaching für Paare
S. 93

MO 12.06. 18.00 UHR –
MI 14.06.2023 13.15 UHR
**Goldene Hochzeit –
„Lege mich wie ein Siegel an dein Herz,
wie ein Siegel an deinen Arm!“ (Hohelied 8,6)**
S. 96

MO 12.06. 15.00 UHR –
MI 14.06.2023 13.15 UHR
**Achtsame Tage mit Tai Chi –
für Praktizierende der Kurzform**
S. 107

MI 14.06. 18.00 UHR –
FR 16.06.2023 09.30 UHR
Alltagsinsel
S. 47

FR 16.06. 18.00 UHR –
SO 18.06.2023 13.15 UHR
**FREUNDSCHAFT ist das Seil, das hält,
wenn alle anderen Stricke reißen**
S. 52

MO 19.06. 15.00 UHR –
FR 23.06.2022 13.15 UHR
**Begegnungen in sozialen
Kontexten einfühlsam gestalten –
Personzentrierte Gesprächsführung 2**
Beziehung gestalten
S. 70

MO 19.06. 15.00 UHR –
FR 23.06.2023 13.15 UHR
**Körpererwachen: Tu Deinem Leib
Gutes, damit Deine Seele Lust hat
darin zu wohnen! (T. v. Avila)**
S. 38

MO 19.06. 15.00 UHR –
FR 23.06.2023 13.15 UHR
Wer innehält, erhält von innen Halt
Welches Tun und Lassen fördert
Selbstfürsorge?
S. 70

FR 23.06. 18.00 UHR –
SO 25.06.2023 13.15 UHR
Workshop „Come and Sing“
Neue Lieder lernen, singen und Spaß haben ...
S. 52

Juni

FR 23.06. 18.00 UHR –
SO 25.06.2023 13.15 UHR
ABENTEUER FOTOGRAFIE
S. 107

SO 25.06. 17.00 UHR –
SO 02.07.2023 13.15 UHR
Die drei Fragezeichen, Sherlock Holmes und Co ...
Detektive auf Verfolgungsjagd, unterwegs auf einer spannenden Spurensuche mit dem Familienbund
S. 96

MO 26.06. 15.00 UHR –
FR 30.06.2023 13.15 UHR
Immer schön locker bleiben!
Effektives Training zur Stressbewältigung
S. 70

FR 30.06. 18.00 UHR –
SO 02.07.2023 13.15 UHR
Irgendwann ist JETZT
Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt.
S. 83

Juli

MO 03.07. 15.00 UHR –
FR 07.07.2023 13.15 UHR
Ein Garten voller Wünsche
Meditatives Tanzen
S. 53

FR 07.07. 17.00 UHR –
SA 08.07.2023 17.00 UHR
Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn
Zertifikatskurs
S. 71

FR 07.07. 18.00 UHR –
SO 09.07.2023 13.15 UHR
Mütter-Töchter-Wochenende
S. 90

MO 10.07. 15.00 UHR –
FR 14.07.2023 13.15 UHR
Überforderungen
S. 72

FR 14.07. 15.00 UHR –
SO 16.07.2023 13.15 UHR
Bogenschießen für Männer
Zentrieren – Ausrichten – Loslassen
S. 90

MO 17.07. 15.00 UHR –
FR 21.07.2023 13.15 UHR
Immer schön locker bleiben!
Effektives Training zur Stressbewältigung
S. 70

MO 17.07. 15.00 UHR –
FR 21.07.2023 13.15 UHR
Sommerliche Schatzsuche
Oasentage für Frauen
S. 90

FR 21.07. 18.00 UHR –
FR 28.07.2023 13.15 UHR
frei.ZEIT
Sommerurlaub in St. Bonifatius Elkeringhausen
S. 108

FR 21.07. 18.00 UHR –
SO 23.07.2023 13.15 UHR
Erden durch Tanz
S. 108

FR 28.07. 18.00 UHR –
SO 30.07.2023 13.15 UHR
Ein Wochenende für die Lebensfreude mit Tanzen und Malen!
S. 108

MO 31.07. 15.00 UHR –
FR 04.08.2023 13.15 UHR
Den Bogen spannen, um zu entspannen ...
Psychohygiene und Meditatives Bogenschießen
S. 72

MO 31.07. 15.00 UHR –
FR 04.08.2023 13.15 UHR
Fit und gelassen leben
Balance halten in stürmischen Zeiten
S. 73

August

FR 04.08. 18.00 UHR –
SO 06.08.2023 13.15 UHR
Wenn aus Ohren Augen werden
Von der Kunst des Geschichtenerzählens
S. 110

MO 07.08. 18.00 UHR –
MI 09.08.2023 09.30 UHR
Alltagsinsel
S. 47

FR 11.08. 18.00 UHR –
SO 13.08.2023 13.15 UHR
Väter-Kinder-Abenteuer
S. 97

FR 11.08. 18.00 UHR –
SO 13.08.2023 13.15 UHR
Ich denke, also bin ich (Descartes)
S. 38

MO 14.08. 15.00 UHR –
FR 18.08.2023 13.15 UHR
Schatzsuche auf der Ich-Insel
S. 39

FR 18.08. 18.00 UHR –
SO 20.08.2023 13.15 UHR
Schatzkiste Leben – von Werten und Unterstützern
S. 39

August

FR 18.08. 18.00 UHR –
SO 20.08.2023 13.15 UHR
Locker bleiben: Jetzt erst recht!
 Effektives Training zur Stressbewältigung z.o.,
 Auffrischung
 S. 39

FR 18.08. 18.00 UHR –
SO 20.08.2023 13.15 UHR
ZEIT ZU ZWEIT
 Wochenende für Silberpaare,
 die um die 25 Jahre verheiratet sind
 S. 97

FR 18.08. 18.00 UHR –
SO 20.08.2023 13.15 UHR
**Erlebnistage für Großeltern
 und Enkelkinder ab 6 Jahren**
 S. 97

SO 20.08. 15.00 UHR –
SO 27.08.2023 13.15 UHR
**Geh doch mit! –
 Wanderzeit am Rothaarsteig**
 S. 110

FR 25.08. 18.00 UHR –
SO 27.08.2023 13.15 UHR
Meditation – Fokus – Bogenschießen
 Sich öffnen und einfach Dasein
 S. 53

SO 27.08. 15.00 UHR –
FR 01.09.2023 13.15 UHR
**Ignatianische Wanderexerzitien:
 „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“
 (Martin Buber)**
 S. 54

MO 28.08. 15.00 UHR –
FR 01.09.2023 13.15 UHR
**Brich auf, bewege Dich:
 Mountainbike-Seminar zur
 Selbstfürsorge**
 S. 73

MO 28.08. 15.00 UHR –
FR 01.09.2023 13.15 UHR
Stark im Wandel – Leben neu gestalten
 Kreatives Schreiben und Resilienz-
 Training für Zeiten der Veränderung
 S. 74

September

FR 01.09. 18.00 UHR –
SO 03.09.2023 12.15 UHR
**Lebensfreude pur –
 das Kind in dir will spielen!**
 S. 41

FR 01.09. 18.00 UHR –
SO 03.09.2023 12.15 UHR
**Hintergrundrauschen –
 und meine Entscheidungen**
 Systemaufstellungen und Feldenkrais
 S. 41

DO 07.09. 15.00 UHR –
SO 10.09.2023 13.15 UHR
Vom Atem das Leben lernen
 S. 41

FR 08.09. 18.00 UHR –
SO 10.09.2023 13.15 UHR
**Zeit für uns – über die Gruppe
 zu uns kommen**
 S. 99

MO 11.09. 15.00 UHR –
FR 15.09.2023 13.15 UHR
**Biografiearbeit mit dem Genogramm –
 eine Arbeitshilfe für soziale
 Arbeitskontexte und Familienforschung**
 S. 74

MO 11.09. 15.00 UHR –
FR 15.09.2023 13.15 UHR
**Das „Spiel der 5 Tiere“
 und Kurzform im Yangstil**
 S. 111

FR 15.09. 18.00 UHR –
SO 17.09.2023 13.15 UHR
In der Sprache liegt die Kraft
 Mit bewusster Sprache Werte leben
 und Frieden fördern
 S. 31

MO 18.09. 15.00 UHR –
FR 22.09.2023 13.15 UHR
**Die Feldenkrais Methode und
 das Zeichnen, eine ästhetische Erfahrung**
 S. 74

MO 18.09. 15.00 UHR –
FR 22.09.2023 13.15 UHR
Nur wer loslässt, hat die Hände frei ...
 Psychohygiene und Bogenschießen
 S. 75

FR 22.09. 18.00 UHR –
SO 24.09.2023 13.15 UHR
Trennung ist Aufbruch
 Leben mit der Trennung
 S. 83

MO 25.09. 15.00 UHR –
FR 29.09.2023 13.15 UHR
**MBSR – Stressbewältigung durch
 Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
 S. 61

September

FR 29.09. 18.00 UHR –
SO 01.10.2023 13.15 UHR
Auf die Bäume – fertig – los!
 Einladung an Mütter und/oder
 Väter mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)
 S. 99

FR 29.09. 18.00 UHR –
SO 01.10.2023 13.15 UHR
**Lernt von den Lilien, die auf dem
 Feld wachsen ... (Mt 6,28)**
 Einübungen ins Gott-Vertrauen
 S. 54

FR 29.09. 18.00 UHR –
DI 03.10.2023 13.15 UHR
Ausdrucksmalen
 S. 104

Oktober

SO 01.10. 15.00 UHR –
SO 08.10.2023 13.15 UHR
Heilsames Basenfasten
 S. 35

MO 02.10. 18.00 UHR –
MI 04.10.2023 09.30 UHR
Alltagsinsel
 S. 47

MO 09.10. 15.00 UHR –
FR 13.10.2023 13.15 UHR
**Diese Welt ist voller Gott
 (Angela von Foligno)**
 Exerzitien
 S. 54

MO 09.10. 15.00 UHR –
FR 13.10.2023 13.15 UHR
Ein Film sagt mehr als Worte
 Religiöse Besinnungswoche für
 Küsterinnen und Küster
 S. 56

SA 14.10.2023 10.00 UHR – 16.00 UHR
**Begräbnisdienst durch ehrenamtliche
 Laien im Erzbistum Paderborn 2023 – 2024**
 Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten
 S. 76

MO 16.10. 15.00 UHR –
FR 20.10.2023 13.15 UHR
**Begegnungen in sozialen Kontexten
 einfühlsam gestalten –
 Personzentrierte Gesprächsführung 1**
 Grundkurs
 S. 62

MI 18.10. 15.00 UHR –
FR 20.10.2023 13.15 UHR
Alltagsinsel für Trauernde
 Zeit zum Innehalten –
 Zuversicht und Vertrauen gewinnen
 S. 81

MO 23.10. 15.00 UHR –
MI 25.10.2023 13.15 UHR
HumOr braucht Pflege
 S. 42

MO 23.10. 18.00 UHR –
FR 27.10.2023 13.15 UHR
Auf die Plätze – Fertig – Schluss?
 Eine Woche für Männer in der
 Übergangsphase vom Erwerbsleben
 in die Rente
 S. 91

MO 23.10. 18.00 UHR –
FR 27.10.2023 13.15 UHR
Biografiearbeit
 Zertifikatslehrgang (1. Kurseinheit)
 S. 77

FR 27.10. 18.00 UHR –
SO 29.10.2023 13.15 UHR
**Am liebsten beides ...
 Wie geht entscheiden?**
 S. 42

FR 27.10. 18.00 UHR –
SO 29.10.2023 13.15 UHR
**I was once like you are now ...
 (Ich war damals so, wie Du heute)**
 Ein Männerwochenende für Väter
 mit erwachsenen Söhnen
 S. 91

SA 28.10. 18.00 UHR –
MI 01.11.2023 13.15 UHR
**Halte das Schweigen, und das
 Schweigen wird dich halten.**
 Exerzitien im Schweigen
 S. 56

MO 30.10. 15.00 UHR –
FR 03.11.2023 13.15 UHR
**MBSR – Stressbewältigung durch
 Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
 S. 61

MO 30.10. 14.00 UHR –
FR 03.11.2023 14.00 UHR
**Begleitung durch Zeiten von
 Abschied und Trauer 2023 – 2025**
 Eine Fortbildung für beruflich
 und/oder persönlich Interessierte
 von Oktober 2023 bis Juni 2025
 S. 77

November

MO 06.11. 15.00 UHR –
FR 10.11.2023 13.15 UHR
Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur
S. 111

MO 06.11. 15.00 UHR –
FR 10.11.2023 13.15 UHR
Bei sich selbst zuhause sein
Benediktinische Exerzitien
S. 56

FR 10.11. 18.00 UHR –
SO 12.11.2023 13.15 UHR
Verlust durch Tod – Trauer leben lernen
Trauerwochenende für Erwachsene
S. 81

FR 10.11. 18.00 UHR –
SO 12.11.2023 13.15 UHR
Alles was klingt und schwingt
Heilsame Klänge und die
Kraft der eigenen Stimme
S. 32

MO 13.11. 15.00 UHR –
MI 15.11.2023 13.15 UHR
Heimathafen
Kein Ort, sondern ein Gefühl –
Heimatsuche mit allen 5 Sinnen
S. 43

MO 13.11. 15.00 UHR –
FR 17.11.2023 13.15 UHR
Hurra, wir leben noch! –
Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!
Von TrauerLast und LebensLust
S. 83

MO 13.11. 15.00 UHR –
FR 17.11.2023 13.15 UHR
Feldenkrais –
Bewusstheit durch Bewegung
S. 63

FR 17.11. 18.00 UHR –
SO 19.11.2023 13.15 UHR
Lieben – scheitern – leben
Wochenende für Frauen und Männer
in und nach Trennungen
S. 84

MO 20.11. 15.00 UHR –
FR 24.11.2023 13.15 UHR
Was tut mir wirklich gut?
Seminar zur eigenen Psychohygiene
S. 79

MO 20.11. 15.00 UHR –
FR 24.11.2023 13.15 UHR
Resilienztraining –
Widerstandskraft aufbauen
S. 64

FR 24.11. 18.00 UHR –
SO 26.11.2023 13.15 UHR
Workshop „Come and Sing“
Neue Lieder lernen, singen und Spaß haben ...
S. 52

MO 27.11. 15.00 UHR –
FR 01.12.2023 13.15 UHR
Begegnungen in sozialen Kontexten
empfindsam gestalten – Auffrischkurs
Den Werkzeugkasten durchforsten
S. 79

MO 27.11. 15.00 UHR –
FR 01.12.2023 13.15 UHR
Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong
Körper-Geist-Woche mit Qi Gong und Yoga
S. 112

MO 27.11. 15.00 UHR –
FR 01.12.2023 13.15 UHR
Im Licht der Zeit
Schreiben für Sternensucherinnen
und Sternensucher
S. 112

Dezember

FR 01.12. 18.00 UHR –
SO 03.12.2023 13.15 UHR
ADVENTure
S. 57

MO 04.12. 15.00 UHR –
FR 08.12.2023 13.15 UHR
Lichtblicke
Oasentage für Frauen
S. 91

MO 04.12. 15.00 UHR –
FR 08.12.2023 13.15 UHR
Zeit für Stille, Zeit für Ruhe ...
Eine Woche im Advent zum Innehalten
und Still-werden
S. 57

MO 04.12. 15.00 UHR –
FR 08.12.2023 13.15 UHR
MBSR – Stressbewältigung durch
Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
S. 61

FR 08.12. 17.00 UHR –
SO 10.12.2023 13.15 UHR
ADVENTure ...
Adventzeit mit dem Familienbund
S. 100

Dezember

MO 11.12. 15.00 UHR –
FR 15.12.2023 13.15 UHR
Geh doch mit! –
Wanderzeit am Rothaarsteig
S. 113

MO 11.12. 15.00 UHR –
FR 15.12.2023 13.15 UHR
Auf meinen Körper hören –
finden, was wirkt
S. 43

MO 11.12. 15.00 UHR –
FR 15.12.2023 13.15 UHR
Charles de Foucauld und
Madeleine Delbrêl –
Propheten für eine Kirche im Aufbruch
S. 58

FR 15.12. 18.00 UHR –
SO 17.12.2023 13.15 UHR
Papa, jetzt sind wir mal dran!
Ein Männerwochenende für
Väter mit ihren Kindern
S. 100

MO 18.12. 15.00 UHR –
FR 22.12.2023 13.15 UHR
Lass dein Inneres Kind tanzen!
Begegnung mit deinem Inneren Kind
S. 44

MO 18.12. 15.00 UHR –
FR 22.12.2023 13.15 UHR
Die eigene Mitte spüren lernen
Achtsame Woche mit Qi Gong und
Tai Chi/Meditation und Informationen
zur gesunden Ernährung
S. 113

FR 22.12. 15.00 UHR –
MO 25.12.2023 13.15 UHR
Im Dunkel unserer Nacht
entzünden wir ein Licht
Weihnachten auf St. Bonifatius.
S. 58

DO 28.12.2023 17.00 UHR –
MO 01.01.2024 13.15 UHR
In ein paar Tagen um die Welt...
Eine Familien-Weltreise
mit dem Familienbund durch
viele Länder und Kulturen
S. 101





ÜBERSICHT NACH
Schwerpunkten

Persönlichkeit und Entwicklung



Ansprechpartnerin: Silke Otte

E-Mail: otte@bonifatius-elkeringhausen.de Tel.: 02981 9273 - 110

FR 13.01. 18.00 UHR – FR 20.01.2023 13.15 UHR

HEILFASTEN FÜR GESUNDE (NACH DR. BUCHINGER)

**Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist
und Seele – Neustart in das Jahr**

Zum neuen Jahr nehmen sich viele Menschen vor, gesünder zu leben und dem Stress des Alltags zu entsagen. Heilfasten ist eine Möglichkeit, einen bewussten Startpunkt für Veränderung zu setzen. 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
- ◆ Tanz und Musik
- ◆ Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit den Referentinnen

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

Kurs-Nr. GP 452

Leitung: Christina Azarli, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 610 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 20.01. 18.00 UHR – SO 22.01.2023 13.15 UHR

IN DER SPRACHE LIEGT DIE KRAFT

**Mit bewusster Sprache das neue Jahr gut
beginnen und Erfolg einladen**

„Ich muss noch schnell ...“ „Reiß Dich zusammen ...“ „Da beißen wir uns durch ...“ Diese und ähnliche Aussagen bestimmen unseren Alltag. Sie spiegeln typische Sprachgewohnheiten wider, die wir kennen und nicht mehr hinterfragen. Doch können wir unsere Gesprächspartner damit wirklich erreichen? Was macht es mit uns selbst, wenn wir „müssen“, „reißen“ und „beißen“? Wir kommunizieren in erlernten Mustern, statt zu sagen, was wir wirklich sagen wollen.

Mit bewusster Sprache schaffen Sie eine positive Stimmung und ein gutes Miteinander in Familie und Beruf. Ein guter Wortschatz bringt Sie in Balance mit sich selbst. Achtsames Sprechen lässt Sie gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umgehen und Ihre Ziele leichter erreichen.

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

Kurs-Nr. GP 454

Leitung: Ulrike Schalk

Kosten: 210 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 03.02. 18.00 UHR – **SO 05.02.2023** 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 466

Leitung: Stefanie Konjetzky, Marion Krenz

Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

ALLES WAS KLINGT UND SCHWINGT

Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme

Klänge können beruhigen – Klänge können in die Stille führen – Klänge können zur Bewegung animieren – Klänge können zutiefst berühren.

Schon vor unserer Geburt sind wir von Klängen und Schwingungen umgeben. Hieran erinnern wir uns im späteren Leben zwar nur noch diffus, dennoch haben sie uns stark geprägt. Diese Prägung ist von unserem kulturellen Umfeld abhängig.

An diesem Wochenende richten wir unser Hören auch auf östliche, schamanische und mitteleuropäische Kulturen, um sowohl das unterschiedliche Klangspektrum, als auch die unterschiedlichen Wirkungsweisen kennen zu lernen

So gehen wir in Resonanz mit dem, was in und um uns klingt und singt. Eine Vielzahl unterschiedlicher 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.

Angebote Kurstermine:

FR 17.02. 18.00 UHR – **SO 19.02.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 471

Leitung: Sigrid Baust

Kosten: 210 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 10.11. 18.00 UHR – **SO 12.11.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 655

Leitung: Sigrid Baust

Kosten: 210 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MI 01.03. 15.00 UHR – **FR 03.03.2023** 13.15 UHR

RISSE VERGOLDEN – BRÜCHE ALS REICHER ERFAHRUNGSSCHATZ

Kreative Impulse und praktische Gestaltung zur positiven Umdeutung von Brüchen im Leben

Sie werden erkennen, dass gerade die scheinbare Unvollkommenheit uns Lebendigkeit schenkt, dass gerade die Geschichten, die sich als Falten in unserem Gesicht eingegraben haben, zeigen, wer wir wirklich sind. Die zusammengefügt Bruchstellen machen unsere wahre Stärke, unseren echten Wert aus.

Es heißt zwar immer, man solle keine Brüche im Lebenslauf haben, aber tatsächlich sieht das wirkliche Leben ganz anders aus. Wohin wir uns auch wenden, es passieren Brüche. Brüche in Arbeitsstellen. Brüche in Gesundheit, in der Liebe, in der Familie, in Freundschaften. Nun blicken Sie heute auf sich. Materialermüdung. Die Glasur ein Netzwerk feiner Risse.

Ein guter Augenblick, um diese Risse einmal neu zu betrachten! Nicht als Zerbrochenes, sondern als Brutstätte von neuem Leben. Wie die Risse im Asphalt, durch die das Grün drängt. Durchlässige Wissende mit Fenstern zum Licht!

Wir können uns am Bild der Kintsugi-Technik orientieren, die Risse vergoldet und so unseren Narben Glanz gibt.

Davon sind auch wir überzeugt und wir nähren diese Überzeugung gemeinsam mit Ihnen aktiv mit Methoden aus den diversen Künsten, Achtsamkeitstraining, Atemübungen und vor allem Humor und gemeinsamem Lachen.

Kurs-Nr. GP 495

Leitung: Molly Spitta, Sylke Spitta

Kosten: 310 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 03.03. 18.00 UHR – **SO 05.03.2023** 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 483

Leitung: Silke Otte, Paul Piepenbreier

Kosten: 210 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 13.03. 15.00 UHR – FR 17.03.2023 13.15 UHR

DEM GLÜCK DIE TÜREN ÖFFNEN ...

... und ihm einen Stuhl hinstellen, damit es bleibt. Nicht nur die Macht der Umstände, sondern Eigeninitiative und innere Einstellung schaffen Zufriedenheit. Gemeinsam wollen wir eigene Glücksmomente erinnern und Sehnsüchte betrachten. Yoga, spirituelle Texte, Kunst, Literatur u. a. bieten uns Anregungen, uns auszutauschen und das Glück zu bitten, sich zu setzen. Die Erkenntnisse der Glücksforschung geben uns Anregungen.

Kurs-Nr. GP 482

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 470 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 17.03. 18.00 UHR – SO 19.03.2023 13.15 UHR

JEDEM ANFANG WOHT EIN ZAUBER INNE

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 663

Leitung: Klemens Reith, Dr. Katharina Selbach

Kosten: 250 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 10.04. 15.00 UHR – FR 14.04.2023 13.15 UHR

EINTAUCHEN IN DIE TIEFE DES ENNEAGRAMMS

Wiederholung des Aufbaukurses von 2022

Mit Kopf, Bauch und Herz wollen wir die Dynamik unserer Persönlichkeit erfahren. Wir tauchen ein in die Facetten der neun Charaktere: Selbstbild – Weltbild, Grundbedürfnis – Grundangst – 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 508

Leitung: Stefanie Konjetzky, Marion Krenz,
Ina-Maria Wenner

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 14.04. 18.00 UHR – SO 16.04.2023 13.15 UHR

BULLERBÜ UND DONNERDRUMMEL

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 handeln in ihrer besonderen Erzählsprache 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 Erwachsenen-

lebens 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 511

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 240 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

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 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

Angebote Kurstermine

SO 16.04. 15.00 UHR – SO 23.04.2023 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 512

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 750 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 01.10. 15.00 UHR – SO 08.10.2023 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 627

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 750 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 17.04. 15.00 UHR – DO 20.04.2023 13.15 UHR

DIE NATUR IST EINE MEISTERIN DES LOSLASSENS ...

Weil sie weiß, dass sie nur dann wieder aufblühen kann.

Mit diesen Gedanken werden wir unsere Tage füllen: Im kreativen Tun, im spirituellen, im Erleben und ausprobieren.

Und wie spüre ich den Frühling in mir?

Wie wäre es mit:

- ♦ einem Spaziergang und der Betrachtung der Frühjahrswildkräuter
- ♦ bei der Aktivierung meines Körpers durch Energieübung
- ♦ durch Entspannung und Meditation mit Klangschalen
- ♦ mit der Kraft meiner Gedanken und meines Unterbewusstseins den Geist aktivieren u.a. im Sein-Lassen, Los-lassen, Ver-Lassen, Über-Lassen ...

Im Lassen und im Aufblühen wird die Freude ein wichtiger Begleiter sein.

Kurs-Nr. GP 669

Leitung: Mechtild Kruk

Kosten: 260 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 17.04. 15.00 UHR – FR 21.04.2023 13.15 UHR

ZUHAUSE SEIN – ANKOMMEN BEI SICH SELBST

Zuhause ist ...? Ein Umgebensein von Wohlgefühl und Liebe, von Bekanntsein und Wissen? Ist es ein Ort, an dem ich mich beheimatet fühle? Sind es Menschen, die mich in ihre Mitte nehmen? Ist es etwas, das ich mitnehme? Aufmerksam wollen wir Lieblings- und Sehnsuchtsräume betrachten, uns achtsam in Veränderungen denken, Begegnungen genießen, lustvoll Pläne machen und mit Liebe zu uns selbst die innerliche Unabhängigkeit stärken.

Kurs-Nr. GP 503

Leitung: Heike Menne

Kosten: 400 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 22.05. 15.00 UHR – FR 26.05.2023 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 nahekomen 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 534

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 450 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 26.05. 15.00 UHR – SO 28.05.2023 13.15 UHR

DEMOKRATIE BRAUCHT HALTUNG – DEMOKRATIE IST HALTUNG

Fake-News, Stammtischparolen, Verschwörungsmythen: Viele Faktoren und gesellschaftliche Entwicklungen stellen unsere Demokratie vor Herausforderungen. Es gilt, sich einzumischen und demokratische Werte zu verteidigen – kurz: Haltung zeigen!

Doch wie geht das? Eine demokratische Haltung entsteht durch Innehalten und Sich-Selbst-Hinterfragen und wächst mit dem Diskurs, dem konstruktiven Streiten.

Sie sind eingeladen, sich an diesem Wochenende kritisch mit eigenen Denk- und Deutungsmustern auseinanderzusetzen und Ihre demokratische Haltung zu stärken. Dazu werden wir uns mit verschiedenen Narrativen und Phänomenen in der Gesellschaft beschäftigen und konkrete Handlungsoptionen, beispielsweise im Umgang mit „Stammtischparolen“, erarbeiten.

Kurs-Nr. GP 525

Leitung: Lisa Willeke

Kosten: 210 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)



FR 26.05. 15.00 UHR – **SO 28.05.2023** 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 536

Leitung: Thomas Mehr, Janine Mehr-Martin

Kosten: 240 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 19.06. 15.00 UHR – **FR 23.06.2023** 13.15 UHR

KÖRPERERWACHEN: TU DEINEM LEIB GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN! (T. V. AVILA)

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 können so flexibel und spielerisch in Alltagssituationen mit allen 5 Sinnen Ihr Leben gestalten.

Methoden: Qi Gong, Feldenkrais, Bioenergetik, Atemarbeit nach Middelndorf, Freier Ausdruckstanz, Körperbild erstellen (nach Anna Halprin), (NLP/Gestalttherapie)

Kurs-Nr. GP 553

Leitung: Gisela Aengenheyster, Andrea Müllers

Kosten: 430 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 11.08. 18.00 UHR – **SO 13.08.2023** 13.15 UHR

ICH DENKE, ALSO BIN ICH (DESCARTES)

Manchmal be-urteile oder ver-urteile ich mich selbst oder andere.

Warum denke ich so?

An diesem Wochenende bietet sich die Chance, wesentlich mehr über sich selbst zu erfahren. Mit der HBDI© Methode der Denkpräferenzen (Whole Brain Thinking) kann das gut gelingen.

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 bis zum 7. Juli 2023).
- ♦ An dem Kurswochenende erhält jeder Teilnehmende das Ergebnis der Auswertung und entscheidet selbst, mit wem er die gewonnenen Ergebnisse teilen möchte.

Kurs-Nr. GP 588

Leitung: Mike Bull

Kosten: 320 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 14.08. 15.00 UHR – **FR 18.08.2023** 13.15 UHR

SCHATZSUCHE AUF DER ICH-INSEL

Welch ein Abenteuer! Neugier trifft Spannung und Überraschung. Was haben wir nicht alles schon gefunden und verloren, gewusst und vergessen, gekonnt und verlernt, geträumt und nicht versucht. Die Ich-Insel ist voller Schätze, die auf ihre Entdeckung warten. Eine Chance auf sinnvolles Tun und lebendigen Genuss.

Kurs-Nr. GP 582

Leitung: Heike Menne

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 18.08. 18.00 UHR – **SO 20.08.2023** 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 589

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

Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 18.08. 18.00 UHR – **SO 20.08.2023** 13.15 UHR

LOCKER BLEIBEN: JETZT ERST RECHT!

Effektives Training zur Stressbewältigung 2.0, Auffrischung

„Berühmte Basketballspieler werfen nicht 10 Freiwürfe am Ende eines Teamtrainings, sondern 500“

In diesem Seminar wollen wir nicht Basketball spielen. Wichtig ist die Erkenntnis aus diesem Zitat: Wiederholen, Wiederholen, Wiederholen! Und zwar die Inhalte und das erarbeitete Handlungskonzept des Grundseminars („Immer schön locker bleiben!“), um diese aufzufrischen und zu verfestigen.

„Das ist der Weg“
(Zitat aus der Filmserie „The Mandalorian“)

Auch wer nicht am Grundseminar teilgenommen hat, ist herzlich willkommen.

Wichtige Elemente des Seminars sind:

- ♦ Aktivierungs- und Gesundheitsübungen
- ♦ Achtsamkeitsübungen
- ♦ Entspannungsübungen
- ♦ Energieübungen

Kurs-Nr. GP 591

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)



Lebensfreude pur – Das Kind in dir will spielen!

01.09.- 03.09.2023

Referent:
Ralf Götde

Sie sind Autor, Kommunikations- und Kreativtrainer. Wie haben Sie als Erwachsener das Spielen in sich neu entdeckt?

Ich habe die Leidenschaft fürs Spielen nie aufgegeben und auch nach meiner Kindheit weiter gepflegt. Egal ob beim Improvisationstheater oder als Kabarettist auf der Bühne oder auch am großen Wohnküchen-Tisch mit Freunden bei Karten- und Brettspiel-Abenden. Erst später ist mir richtig bewusst geworden, welche elementare Bedeutung das Spielen auch für uns Erwachsene hat. Daraus ist dann u.a. diese Kursidee entstanden.

Was meinen Sie mit dem zweiten Teil des Kurstitels „das Kind in dir will spielen“?

Das Kind von früher wirkt noch immer in uns allen und hat zwei Gesichter. Da ist einerseits das belastete und verletzte Schattenkind, das den Erwachsenen mitunter in entsprechenden Situationen und Lebenslagen bremsen und blockieren kann und das daher in der Psychotherapie im Fokus steht. Zugleich steckt in uns aber auch noch das unversehrte und unschuldige fröhliche Sonnenkind, das kreativ und mit anderen verbunden sein möchte, spielen und Spaß haben will. Wenn es sich austoben kann, dann stellt dieser Teil unseres inneren Kindes eine unerschöpfliche Kraftquelle für Lebensfreude, Leichtigkeit und Lebendigkeit dar. Ihm wollen wir uns in dem Kurs ausgiebig widmen.

Um welche Art von Spielen geht es im Kurs? Wird drinnen oder draußen gespielt?

Auf dem Programm steht eine breite Palette verschiedenster Spiele: Kennenlern- und Vertrauensspiele, kreative Gruppenspiele, Lauf- und Bewegungsspiele, Fun- und leichte Improspiele u.v.m.
Wir werden singen und tanzen und wenn das Wetter mitspielt auch viel draußen aktiv sein.

FR 01.09. 18.00 UHR – SO 03.09.2023 12.15 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 Geist und Körper bringen.

Kurs-Nr. GP 603

Leitung: Ralf Götde

Kosten: 220 € Erwachsene; 99 € Studierende
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 01.09. 18.00 UHR – SO 03.09.2023 12.15 UHR

HINTERGRUNDAUSCHEN – 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 605

Leitung: Gabriele Heers, Inga Juchmann

Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

DO 07.09. 15.00 UHR – SO 10.09.2023 13.15 UHR

VOM ATEM DAS LEBEN LERNEN

Unser Atem ist die erste und wichtigste Verbindung zum Leben. Wenn das Atembewusstsein in uns wächst und präsenter wird, gewinnen wir an ganzheitlicher Lebensqualität. Seine Ressourcen unterstützen uns im Wachstum zur körperlichen, psychischen, emotionalen und spirituellen Gesundheit und Heilung.

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen:

- ♦ die Atemweisen Ihres Atems kennen zu lernen
- ♦ Präsenz, Hingabe und Mitgefühl einzuüben
- ♦ Ihre Atembilder zu finden
- ♦ physiologische Übungen zur Atemtiefung zu erlernen
- ♦ Spirituelle Atembilder zu beleben

Sie erhalten viele praktische Anregungen und Übungsweisen aus der Integrativen Atemarbeit/Atemtherapie.

Die methodischen Arbeitsweisen des Kurses sind: Übungen in Bewegung und Ruhe drinnen und draußen, Trommeln, Tönen, Tanz, Gesang, spirituelle Impulse, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen.

Kurs-Nr. GP 606

Leitung: Gabi Lüttig

Kosten: 300 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 15.09. 18.00 UHR – **SO 17.09.2023** 13.15 UHR

IN DER SPRACHE LIEGT DIE KRAFT

Mit bewusster Sprache Werte leben und Frieden fördern

Die gebräuchliche Sprache ist vielfach grob und aggressiv. Dabei machen wir uns selten bewusst, was wir genau sagen. Manche Menschen meinen, dass ihre Redewendungen humorvoll oder lustig sind, und sagen: „Ich habe ein Attentat auf dich vor!“, wenn sie um etwas bitten. Der Angesprochene antwortet dann oftmals: „Schieß los!“ Anders klingt: „Ich habe eine Bitte an dich!“ Der Angesprochene wird daraufhin anders antworten und eher sagen: „Was wünschst du dir?“ So beeinflussen wir einander in der Art und Weise, wie wir sprechen und antworten.

Mit bewusster Sprache schaffen Sie eine positive Stimmung und ein gutes Miteinander in Familie und Beruf. Ein guter Wortschatz bringt Sie in Balance mit sich selbst. In der Sprache liegt eine ordnende und schöpferische Kraft. Sie wartet nur darauf, von uns entdeckt zu werden.

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

Kurs-Nr. GP 654

Leitung: Ulrike Schalk

Kosten: 210 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 23.10. 15.00 UHR – **MI 25.10.2023** 13.15 UHR

HUMOR BRAUCHT PFLEGE

Mit Humor geht's leichter! Warum also nicht bewusst Humor einbringen! Auch und besonders dann, wenn die Widrigkeiten des Alltags zu bestehen sind.

Denn mit Humor verändert sich vieles: Das eigene Lebensgefühl, der Kontakt zueinander, die Atmosphäre im beruflichen Team, die Kultur in einer Einrichtung, die Sichtweise auf die Dinge.

Humor ist eine nachgewiesene Coping (Bewältigung) Strategie bei Stress, aber er geht uns verloren, wenn wir ihn nicht pflegen.

Es ist spannend, sich selbst und sein Gegenüber mit humoristischer Haltung neu kennen zu lernen, andere zu überraschen und kreative Momente miteinander zu erleben.

In diesem Kurs geht es nicht um lustige Vorträge oder Bühnenstücke, es steht vielmehr die spontane situative Aktion im Vordergrund und eine Entdeckungsreise zu den eigenen Humorressourcen und zum eigenen „inneren Clown“!

HumOrarbeit ist kreative Herzensbildung!

Kurs-Nr. GP 636

Leitung: Gabi Lüttig

Kosten: 220 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 27.10. 18.00 UHR – **SO 29.10.2023** 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 624

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 250 € Erwachsene; 99 € Studierende

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 13.11. 15.00 UHR – **MI 15.11.2023** 13.15 UHR

HEIMATHAFEN

Kein Ort, sondern ein Gefühl – Heimatsuche mit allen 5 Sinnen

Wir wollen uns die Zeit nehmen, unserer persönlichen Heimat nachspüren. Eine Reise durch Zeit, Raum und Sinne, um uns unserer eigenen Wurzeln zu versichern.

Wer seiner Heimat sicher ist, hat keine Angst vor der Fremde. Stehen wir mit beiden Beinen fest auf der Mole unseres Heimathafens, können wir den Kompass, der uns durch unsere Lebensreise leitet, immer sicher ausrichten. Wir können auf große Fahrt gehen in dem Vertrauen, dass unser Heimathafen allen Stürmen trotzen wird und wir immer wieder in der Sicherheit der heimatlichen Gewässer ankern werden.

Heimat ist für jeden etwas anderes:

Der Geruch nach Himbeeren in der Sommerhitze.

Das Rauschen der Autobahn hinter dem Wald.

Die kalten Fliesen unter den Füßen im Schwimmbadkiosk. ...

Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, ihre Heimat „neu“ zu entdecken – sich zu erinnern und das Wertvolle sichtbar zu machen. Und im Austausch mit anderen das Stärkende der Gemeinschaft zu erleben. Gestalterische Impulse, kreatives Schreiben und Achtsamkeit der Sinne begleiten Sie dorthin.

Kurs-Nr. GP 658

Leitung: Molly Spitta, Sylke Spitta

Kosten: 310 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 11.12. 15.00 UHR – **FR 15.12.2023** 13.15 UHR

AUF MEINEN KÖRPER HÖREN – FINDEN, WAS WIRKT

Unsere körperliche und seelische Gesundheit wird auch durch unsere Gedanken, Gefühle und Einstellungen beeinflusst, die unserem Bewusstsein oft nicht zugänglich sind. Mit achtsamen Körper- und Vorstellungsübungen lernen wir, uns dieser „inneren Wirklichkeit“ zu öffnen. Ausgehend von unserem „sicheren inneren Ort“ nehmen wir Bedürfnisse und Wünsche unseres Körpers wahr und begegnen liebevoll uns selbst. Hierdurch können wir unsere Selbstheilungskräfte aktiv und wirkungsvoll unterstützen.

Mit Hilfe der Gruppe ist es nach Absprache auch möglich, im Rahmen von Aufstellungsarbeit neue, oft überraschende Lösungsbilder für Probleme zu entwickeln.

Kurs-Nr. GP 668

Leitung: Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos, Ursel Seidel

Kosten: 390 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 18.12. 15.00 UHR – FR 22.12.2023 13.15 UHR

LASS DEIN INNERES KIND TANZEN!

Begegnung mit deinem Inneren Kind

Es ist Zeit, Altes loszulassen. Vielleicht spürst du das.

Es ist Zeit, dein Inneres Kind zu spüren.

Zeit für Heilung alter Verletzungen aus deiner Kindheit.

In dieser Woche erwartet dich:

- ◆ Spüren deines Inneren Kindes mit Hilfe von Körperübungen und speziellen Meditationen.
- ◆ Im Austausch mit anderen und im kreativen Tun wie Schreiben, Malen und Bewegung die frühen Erfahrungen zu sehen, um sie auch loslassen zu können.
- ◆ Erkennen, welche Auswirkungen sie auf dein Leben hatten und noch haben.
- ◆ Eigene blockierende Muster hinterfragen.
- ◆ Praktische Übungen für zuhause, um jederzeit mit deinem Inneren Kind Kontakt aufzunehmen.

Kurs-Nr. GP 671

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 430 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)





Ansprechpartner: Dr. Andreas Rohde
E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de Tel.: 02981 9273 – 111

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.

Angebote Kurstermine:

MI 01.02. 18.00 UHR – **FR 03.02.2023** 09.30 UHR

Kurs-Nr. RS 463

Leitung: Regina Peis

Kosten: 165 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 27.02. 18.00 UHR – **MI 01.03.2023** 09.30 UHR

Kurs-Nr. RS 476

Leitung: Christel Puff

Kosten: 165 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 03.04. 18.00 UHR – **MI 05.04.2023** 09.30 UHR

Kurs-Nr. RS 506

Leitung: Christel Puff

Kosten: 165 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MI 14.06. 18.00 UHR – **FR 16.06.2023** 09.30 UHR

Kurs-Nr. RS 551

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 165 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 07.08. 18.00 UHR – **MI 09.08.2023** 09.30 UHR

Kurs-Nr. RS 587

Leitung: Regina Peis

Kosten: 165 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 02.10. 18.00 UHR – **MI 04.10.2023** 09.30 UHR

Kurs-Nr. RS 628

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 165 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 06.02. 15.00 UHR – **FR 10.02.2023** 13.15 UHR

UND WO BLEIBE ICH?

Kraftquellen-Tage für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre

Der Beruf 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
- ◆ 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 465

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 380 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 12.02. 18.00 UHR – **DO 16.02.2023** 13.15 UHR

EINE ART VON STILLE LEUCHTET

Bilder von Paul Klee und Tänze dazu entdecken

Ulrich Peters ist in einem kleinen Bildband dem Leben und Wirken von Paul Klee nachgegangen.

Wir nehmen dieses Büchlein als Hintergrund, um Tänze und Bilder miteinander zu verbinden. Besonders verschiedene Arten von Stille werden wir in Tänzen und Gebärden zum Ausdruck bringen, z. B. „Stille ist ein Weg“. Noch hat das Jahr gerade erst begonnen, der Winter lässt uns nicht los und wir suchen auch im Innen mehr die Sammlung und das Verweilen.

Kurs-Nr. RS 468

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 340 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 17.02. 18.00 UHR – **SO 19.02.2023** 13.15 UHR

AUS DER STILLE STEIGT DIE KRAFT ...

Tanzend erfahren wir, was uns Kraft gibt, was Stille für uns bedeutet, wie Stille laut werden und was sie uns schenken kann. Dabei ist nicht die akustische Stille gemeint, sondern die tiefe, allumfassende, grenzenlos sich ausbreitende Stille; das, was schwer mit dem Verstand zu fassen ist.

In ruhigen und auch lebhaften Tänzen spüren wir uns auf unterschiedlichste Weise, lassen uns von Musik und Bewegung berühren und finden den Punkt, der uns zentriert und zu Gelassenheit führt. Dann wird deutlich, welche Kraft in der Stille liegt.

Willkommen ist, wer Freude am Tanz hat und Offenheit mitbringt.

Kurs-Nr. RS 464

Leitung: Petra Maria Knell

Kosten: 210 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 05.03. 15.00 UHR – **FR 10.03.2023** 13.15 UHR

STILLE – DIE LEERE SCHALE MEINER SEHNSUCHT

Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, ruhig zu werden, gegenwärtig zu sein und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf das stille Wirken Gottes einzulassen. Auf diesem Weg, ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch die innere Anrufung seines Namens bedeutend. In dieser Form des Herzensgebetes 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 Zeiten gemeinsamer Meditation täglich
- ♦ Angebote von Leib- und Wahrnehmungsübungen
- ♦ Ansprachen zu Themen der Kontemplation
- ♦ tägliches Begleitgespräch
- ♦ Gottesdienste

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 486

Leitung: Anna Crawe, Dorothee Stitz

Kosten: 490 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 20.03. 15.00 UHR – **FR 24.03.2023** 13.15 UHR

GEDICHT UND GEBET

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 Rührung 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 Mechtild 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 484

Leitung: Dr. Gotthard Fuchs

Kosten: 380 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 27.03. 15.00 UHR – **FR 31.03.2023** 13.15 UHR

EXERZITIEN FÜR EINSTEIGER

Suchst Du nach einer Gelegenheit, unterschiedliche Gebetsweisen kennenzulernen, um das persönliche Beten im Alltag neu zu strukturieren? Willst Du Dir eine Auszeit gönnen, traust dich aber noch nicht „Exerzitien“ zu erleben?

Dann ist dieser Schnupperkurs genau das richtige für Dich!

Angeregt von der Leitung und unterstützt durch den Austausch in kleinen Gruppen, werden die Tagen von folgenden Elementen geprägt:

- ♦ gemeinsames Morgen- und Abendgebet mit unterschiedlichen Gebetsansätzen.
 - ♦ einfache Körperübungen als Hilfe zum Wahrnehmen und Spüren
 - ♦ einüben verschiedener bibelzentrierter Gebets- und Meditationsweisen:
 - ♦ ignatianische Bibelbetrachtung
 - ♦ ignatianisches Tagesrückblick
 - ♦ Lectio Divina
 - ♦ Bibiodrama-Elemente als Vorbereitung und Vertiefung der Bibelbetrachtung
 - ♦ Einführung und Einübung von geistlichem Austausch in der Gruppe
 - ♦ auf Wunsch Einzelgespräche und je nach Möglichkeit Eucharistiefeier
- Der Kurs ist besonders für junge Erwachsene geeignet.

Kurs-Nr. RS 492

Leitung: Sr. M. Rita Niehaus, Roberto Piani

Kosten: 380 € Erwachsene; 199 € Studierende
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 28.04. 18.00 UHR – **DI 02.05.2023** 13.15 UHR

WIE EIN BAUM SO SEI VOR DIR MEIN LEBEN (L. ZENETTI) – VON BÄUMEN LERNEN

Schon Psalm 1 spricht von dem Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser – als Bild für den Menschen, der in rechter Weise lebt. Vielleicht lohnt der Blick auch anders herum – was können wir von den Bäumen lernen? Worin bin ich verwurzelt? Wohin will ich wachsen? Was darf in mir blühen? Und welche Frucht bringe ich? Und welche Rolle spielen Gott und mein Glaube dabei?

Ausgehend vom Bild des Baumes, in Verbindung mit lyrischen und biblischen Texten, wollen wir dem eigenen Leben auf die Spur kommen, um vielleicht nächste Entwicklungsschritte in den Blick zu nehmen.

Kurs-Nr. RS 501

Leitung: Andrea Schwarz

Kosten: 440 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 28.04. 18.00 UHR – **FR 05.05.2023** 13.15 UHR

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN MIT GEMEINSCHAFTSELEMENTEN: „BEI DIR IST DIE QUELLE DES LEBENS.“ PSALM 36

Exerzitentage sind eine Chance, Gott im eigenen Leben wieder neu zu entdecken, das eigene Leben zu ordnen, auf Gottes Stimme zu hören und Impulse für den eigenen Lebensweg zu bekommen. Der Übungsweg der Exerzi-



tien ist ganz auf den persönlichen Weg der Einzelnen ausgerichtet und will helfen, im Alltag mit Gott zu leben.

Elemente: durchgehendes Schweigen, persönliche Gebetszeiten u. a. mit der Bibel, tägliches begleitendes Einzelgespräch u. a. mit Hinweisen für das persönliche Beten, tägliche Eucharistiefeier, gemeinsamer Tagesbeginn

Kurs-Nr. RS 505

Leitung: Stefan Tausch, Sr. Christine Zeis

Kosten: 650 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 15.05. 15.00 UHR – FR 19.05.2023 13.15UHR

SPIRITUELLES WANDERN

GEHEN - Wege und Umwege.

Bisweilen auch weggehen.

Vorwärtskommen. Weiterkommen.

Mit meinen Füßen, mit meinen Gedanken.

Und irgendwann:

Ankommen.

(Dieter Barth).

Zu Wanderungen mit allen Sinnen, spirituellen Impulsen und Austausch machen wir uns täglich auf den Weg (10 – 15 km). Abends besteht die Möglichkeit zu Gespräch, literarischen Lesungen und auch Filmangeboten.

Kurs-Nr. RS 531

Leitung: Maria Albroscheit, Elisabeth Hoffmann-Weber, Heinrich Weber

Kosten: 400 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 28.05. 18.00 UHR – FR 02.06.2023 13.15 UHR

EINZELEXERZITIEN:

„WENIGE MENSCHEN AHNEN, WAS GOTT AUS IHNEN MACHEN WÜRD, WENN SIE SICH IHM GANZ ÜBERLIESSEN“ (IGNATIUS VON LOYOLA)

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

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

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

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

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

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

Kurs-Nr. RS 537

Leitung: Peter Göhlich, Cordula Leidner

Kosten: 425 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MI 07.06. 10.00 UHR – **SO 11.06.2023** 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 Elkerlinghausen.

Kurs-Nr. RS 559

Leitung: Dr. Daniela Frank, Pastor Liudger Gottschlich

Kosten: 360 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 16.06. 18.00 UHR – **SO 18.06.2023** 13.15 UHR

FREUNDSCHAFT IST DAS SEIL, DAS HÄLT, WENN ALLE ANDEREN STRICKE REISSEN

Freundschaften haben eine essenzielle Rolle, denn ohne sie könnten wir kaum ein Selbstbewusstsein entwickeln, geschweige denn Krisen überstehen und glücklich werden.

Die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen ist eine grundlegende Kompetenz, die das ganze Leben über benötigt wird. Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Zu diesen guten Beziehungen zählen Freunde. Sie sind wie ein Netz, das uns auffängt, wenn

wir mal die Balance verlieren. Freundschaft braucht Zeit und diese Zeit wollen wir uns an diesem Wochenende nehmen.

Was unterscheidet Freundschaften von Bekanntschaften oder Partnerschaften? Welche unterschiedlichen Erfahrungen habe ich im Laufe meines Lebens mit den erlebten Freundschaften gemacht? Wann sind Freundschaften echte Anker, wann tun sie nicht mehr gut? Wie sieht mein momentanes Netzwerk an Freundschaften aus? Wie pflege ich Freundschaften? Und was geben mir meine Freunde?

Diesen und anderen Fragen rund um das Thema Freundschaft gehen wir nach, einzeln und im Austausch in der Gruppe.

Kurs-Nr. GP 547

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 220 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 23.06. 18.00 UHR – **SO 25.06.2023** 13.15 UHR

WORKSHOP „COME AND SING“

Neue Lieder lernen, singen und Spaß haben ...

Dieser schon seit einigen Jahren sehr beliebte Wochenend-Workshop richtet sich sowohl an erfahrene Chorsängerinnen und Chorsänger aller Stimmlagen, wie auch an weniger Erfahrene, die einfach Lust am Singen haben.

Sofern die Konstellation es zulässt, werden bis zu 4-stimmige Chor-Versionen von neuen und auch einigen bekannten Songs, vorwiegend aus dem Bereich NGL und Gospel, aber auch aus Pop- und Rock intensiv und genau einstudiert und ein (Groß-)Teil der Lieder auch im Rahmen des Gottesdienstes am Sonntagmittag zur Auf-führung gebracht. Ein echter abwechslungsreich-musikalischer Leckerbissen, bei dem natürlich auch Geselligkeit, Spaß und Humor nie zu kurz kommen.

Kurs-Nr. RS 555

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 210 € Erwachsene; 99 € Studierende

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 03.07. 15.00 UHR – **FR 07.07.2023** 13.15 UHR

EIN GARTEN VOLLER WÜNSCHE

Leben allein genügt nicht, sagte der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man haben. (Hans Christian Andersen)

Der Sommer mit seinen hellen und warmen Tagen, seinen Farben und Düften lässt uns tanzen und bewegen, singen und springen.

In Tänzen und Gebärden spüren wir die Leichtigkeit, die eigene Lebendigkeit und Freude an der Natur und am Miteinander. Sie beflügeln unsere Schritte und wecken die Hoffnung in uns, den Sommer mit allen Sinnen zu genießen.

Schönheit und Anmut der Blumen und Blüten erscheinen auch in der Fülle der Tänze – nach innen spürend – nach außen drängend.

Kurs-Nr. RS 561

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 340 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 25.08. 18.00 UHR – **SO 27.08.2023** 13.15 UHR

MEDITATION – FOKUS – BOGENSCHIESSEN

Sich öffnen und einfach Dasein

Die Meditation lädt dazu ein, ganz auf das zu lauschen, was gerade ist: In einer Verbindung aus Zen bzw. Zazen (sitzender Versenkung in der buddhistischen Tradition) und christlicher Mystik bei sich selbst sein und gleichzeitig die kleine Gruppe als Unterstützung der eigenen Meditationspraxis erleben.

Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrgenommen werden können. Durch das Zentrieren im Stand und mit der Bereitschaft zum Handeln. Der Schütze/die Schützlin wird Eins mit dem Bogen und lässt am Punkt der höchsten Anspannung die Sehne los. Der Pfeil findet dann seinen Weg zum Ziel und das Trefferbild im Stroh gibt ein direktes Feedback auf die innere wie äußere Haltung.

Die innere Achtsamkeit unterstützt beim Bogenschießen wie beim Meditieren. Sie ermöglicht einen Zugang zum Unterbewussten. So rückt die eigene Mitte wieder mehr in den Blick. Meditation und Kontemplation können auch ein neuer Weg zu Gebet und Gottesbegegnung sein.

Du willst

- ♦ Den Kreislauf aus Hetze, Stress, Eile und Erwartungsdruck durchbrechen?
- ♦ Deinen Fokus auf das Hier und Jetzt, Dich selbst, Gott und das einfach Dasein ausrichten?
- ♦ Der kindlichen Neugier in Dir gerecht werden und das intuitive Bogenschießen kennenlernen?
- ♦ Etwas für Dich Wichtiges in den Blick nehmen und Dich meditierend ebenso wie mit Pfeil und Bogen darauf ausrichten?

Dann freuen wir uns auf Dich!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt.

Kurs-Nr. RS 590

Leitung: Christian Ansorge, Ute Zumkeller

Kosten: 350 € Erwachsene; 99 € Studierende

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 27.08. 15.00 UHR – FR 01.09.2023 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 regelmäßige 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

Engeladen sind erwachsene Frauen und Männer mit Kondition und Ausdauer, die als Gruppe gemeinsam unter der Leitung eines ortkundigen Wanderführers ca. 20 km am Tag wandern können! Wetterfestes Schuhwerk ist erforderlich.

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

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

Kurs-Nr. RS 595

Leitung: Peter Göhlich, Cordula Leidner, Uwe Sommer

Kosten: 440 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 29.09. 18.00 UHR – SO 01.10.2023 13.15 UHR

LERNT VON DEN LILIEN, DIE AUF DEM FELD WACHSEN ... (MT 6,28)

Einübungen ins Gott-Vertrauen

Jesus selbst teilt uns mit: Sorgt euch nicht! Wenn schon für die Pflanzen und Tiere Tag für Tag gesorgt ist, um wie viel mehr liegt IHR Gott am Herzen. Dies zu glauben und darauf zu vertrauen fällt uns in der alltäglichen Lebensmühe nicht einfach. Aber es geht – und es trägt!

- ◆ Ermutigung und Impulse aus der Bibel
- ◆ Kreative und fröhliche Besinnung
- ◆ Übungen der Achtsamkeit und Stille
- ◆ Gemeinsame Gebetszeiten

Kurs-Nr. RS 615

Leitung: Esther Dufner

Kosten: 250 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 09.10. 15.00 UHR – FR 13.10.2023 13.15 UHR

DIESE WELT IST VOLLER GOTT (ANGELA VON FOLIGNO)

Gottes Spuren können in der Schöpfung wahrgenommen werden. Diese Überzeugung zieht sich wie ein roter Faden durch die franziskanische Spiritualität. Eine kleine Perle an mystischem Weisheitstext aus dem franziskanischen Umfeld, die Scala Divini Amoris geht noch einen Schritt weiter. Der Autor bringt die Eigenschaften der Elemente mit Eigenschaften Gottes in Verbindung. Dieser Ansatz soll in den Exerzitien vertieft werden.

Elemente:

- ◆ durchgängiges Schweigen
- ◆ Impulse
- ◆ tägliche Zeit im Freien – längere meditative Spaziergänge und kurze Wanderungen
- ◆ gemeinsames Morgen- und Abendlob

Kurs-Nr. RS 629

Leitung: Sr. M. Elisabeth Bäßler

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Diese Welt ist voller Gott (Angela von Foligno)

09.10.- 13.10.2023

Referentin:
Sr. M. Elisabeth Bäßler



Sie sind Sießener Franziskanerin und leben seit einiger Zeit mit einer Mitschwester in der Eremitage in Siegen. Was sind dort Ihre Aufgaben?

Mein Schwerpunkt ist die Leitung des kleinen Geistlichen Zentrums auf der Eremitage, meine Mitschwester hat ihren Schwerpunkt in der Hospizseelsorge. Die Eremitage zwischen Siegen und Wilnsdorf war seit Jahrhunderten ein geistlicher Ort, an dem Menschen jemanden fanden, mit dem sie über ihr Leben sprechen konnten. Das scheint mir unsere Hauptaufgabe hier zu sein: Personen zu unterstützen, ihre je eigene Spiritualität zu vertiefen.

Ihren Exerzitienkurs haben Sie mit „Diese Welt ist voller Gott“ überschrieben. Was bestärkt angesichts so vieler Krisen, Krieg und Katastrophen diese Gewissheit?

Der Satz stammt von einer franziskanischen Mystikerin Angela von Foligno. Die Worte, die mit „ist voll“ übersetzt werden, können auch mit „durchdrungen“ oder „schwanger“ übersetzt werden. Diese beiden Bedeutungen laden ein, über das offensichtliche hinaus in die Tiefe zu schauen. Für mich sind es oft die kleinen Dinge, die mich die Größe und Gegenwart Gottes erahnen lassen: Ein Tautropfen auf einer Blume, ein Sonnenstrahl auf einem Blatt, die kleine Schönheit, die etwas von der großen Schönheit Gottes aufscheinen lassen. Gerade in schwierigen Zeiten versuche ich über das Unscheinbare Gott zu erkennen.

In den Exerzitien geht es um die Verbindung mit der Schöpfung. Klimaschutz und ökologisches Handeln sind Tophthemen unserer Zeit. Ist es auch ein Tophthema franziskanischer Spiritualität?

Franziskus betrachtet den Menschen als Mitgeschöpf und gleichzeitig als Mitliebender mit Gott. Die Spuren Gottes können in der Schöpfung gefunden werden. Das ist eine Gewissheit, die sich durch die ganze franziskanische Theologie zieht. Unter diesen Prämissen sind Klimaschutz und ökologisches Handeln auch ein zentrales Thema der franziskanischen Spiritualität.

MO 09.10. 15.00 UHR – FR 13.10.2023 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 besuchen. 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 632

Leitung: Hans-Joachim Bexkens

Kosten: 300 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SA 28.10. 18.00 UHR – MI 01.11.2023 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 626

Leitung: Dr. Claudia Kunz

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 06.11. 15.00 UHR – FR 10.11.2023 13.15 UHR

BEI SICH SELBST ZUHAUSE SEIN

Benediktinische Exerzitien

Diese Tage der Exerzitien wollen uns helfen, Schritte zu tun, um bei uns selbst anzukommen und Hilfestellungen für den je eigenen Weg der Gott-Suche anbieten.

Das Wohnen in sich selbst („habitare secum“) wird in den Tagen der Exerzitien gestützt durch Übungen der Stille, des Herzensgebetes, durch meditative Zugänge zur Heiligen Schrift, durch Impulse aus der benediktinischen Tradition (Benediktsregel) und durch die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Kurs-Nr. RS 645

Leitung: Bruder Emmanuel Panchyrz OSB

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 24.11. 18.00 UHR – SO 26.11.2023 13.15 UHR

WORKSHOP „COME AND SING“

Neue Lieder lernen, singen und Spaß haben ...

Ergänzend zum Sommerkurs, bietet Kai Lünemann auch eine „Winter-Variante“ an. Dieser Workshop richtet sich ebenfalls sowohl an erfahrene Chorsängerinnen und Chorsänger, wie auch an Neu- oder Wiedereinsteiger und begeistert die Teilnehmenden mit intensiver, vierstimmiger Chorarbeit und viel Musikalität, Abwechslung, Humor und Spaß.

Anders als im Sommer, dreht es sich bei den Stücken vorrangig um viele neue, aber auch ein paar altbekannte Weihnachts- und Adventslieder.

Kurs-Nr. RS 651

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 210 € Erwachsene; 99 € Studierende
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 01.12. 18.00 UHR – SO 03.12.2023 13.15 UHR

ADVENTURE

Der Advent ist eine ganz besondere Zeit. Jede und jeder von uns hat sofort ganz eigene Erinnerungen, Gefühle und Gerüche präsent. Es ist die Zeit des Dekorierens, der Kerzen und Lichter und natürlich des Adventsgebäcks. Zugleich ist es die Wartezeit auf Weihnachten. Ziel des Kurses ist es, die Zeit des Advents bewusst zu planen und zu gestalten. Wofür will ich mir Zeit nehmen? Was möchte ich genießen? Welchen Sinn hat Weihnachten für mich?

In dem Kurs ist Zeit für Austausch, persönliche Momente, Gebet, Eucharistiefeier, Stille, Schwelgen in Erinnerungen und Glühwein trinken.

Kurs-Nr. RS 661

Leitung: Ann-Kristin Idzik, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 210 € Erwachsene; 99 € Studierende
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 04.12. 15.00 UHR – FR 08.12.2023 13.15 UHR

ZEIT FÜR STILLE, ZEIT FÜR RUHE ...

Eine Woche im Advent zum Innehalten und Still-werden

Adventszeit! Vorbereitung auf das Fest der Geburt Jesu! Eine Zeit, um es sich zuhause so richtig gemütlich zu machen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Doch leider wird diese Zeit in vielen Lebensbereichen immer hektischer und ist von Geschäft und Konsum bestimmt. An die Stelle von Ruhe und Besinnung tritt nicht selten genau das Gegenteil: Stress und Aufregung um das bevorstehende Fest!

Diese Woche soll ein Gegenpol zu der vorweihnachtlichen Hektik sein. In täglichen Impulsen für die Seele können Sie zur Ruhe kommen.

Mit Hilfe von verschiedenen Angeboten von Stille-Meditation bis zur ruhigen Wanderung mit Schweigezeiten, leichte Körperarbeit (Yoga etc.) und den Genuss der Natur fällt es uns leichter, zu uns selbst zu kommen.

Es gibt viel Zeit, den Tag individuell zu gestalten, je nach den eigenen Bedürfnissen. Zusätzlich gibt es das Angebot für Einzelgespräche.

Kurs-Nr. RS 665

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 360 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 11.12. 15.00 UHR – **FR 15.12.2023** 13.15 UHR

**CHARLES DE FOUCAULD UND MADE-
LEINE DELBRÊL – PROPHETEN FÜR EINE
KIRCHE IM AUFBRUCH**

Schweigend und meditierend nähern wir uns den Impulsen, die Charles de Foucauld und Madeleine Delbrêl in verwandter und geradezu prophetischer Weise für den Zusammenhang zwischen Alltag und Evangelium gegeben haben und die auch uns Heutigen helfen können, die Gottesbeziehung neu zu beleben.

Kurs-Nr. RS 674

Leitung: Marianne Bonzelet

Kosten: 375 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 22.12. 15.00 UHR – **MO 25.12.2023** 13.15 UHR

**IM DUNKEL UNSERER NACHT
ENTZÜNDEN WIR EIN LICHT**

Weihnachten auf St. Bonifatius.

Weihnachten – das verbinden ganz viele Menschen mit bestimmten Gerüchen, Gefühlen, Klängen, Erinnerungen und kulinarischen Traditionen. Weihnachten ist ein Fest, das alle Sinne anspricht und Sinnsuchern eine Spur legt.

Mit Frauen und Männern jeden Alters werden wir uns gemeinsam und auch allein auf die Geburt Jesu vorbereiten und die Atmosphäre dieser Tage in Gesprächen, in kreativem Tun, in Stille sowie in gemeinsamen Gottesdiensten verkosten.

Der Weihnachtskurs endet mit dem gemeinsamen Mittagessen am ersten Weihnachtstag.

Kurs-Nr. RS 662

Leitung: Richard Müller, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 260 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)



AWBG-Kurse und Fortbildung



Ansprechpartnerin: Silke Otte

E-Mail: otte@bonifatius-elkeringhausen.de Tel.: 02981 9273 - 110

MO 09.01. 15.00 UHR – FR 13.01.2023 13.15 UHR

ICH BIN DANN MAL OFFLINE ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

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.

Oftmals fördern wir diese Zerrissenheit, etwa durch unreflektierte Gewohnheiten und Reaktionsweisen und Einstellungen.

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.

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, auf ressourcenorientierte Weise intensiv an einem eigenen Thema zu arbeiten.

Alltagserprobte Impulse und Übungen in Verbindung mit individuellen Lösungsstrategien eröffnen neue Wege und Perspektiven.

Ein Seminar für Frauen und Männer, „die es sich wert sind ...“, sich jetzt und hier, entscheidend zu begegnen.

Kurs-Nr. GP 448, AWBG

Leitung: Klemens Reith, Angelika Wolter

Kosten: 460 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 27.01. 18.00 UHR – SO 29.01.2023 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 447

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 250 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

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.

Angebote Kurstermine:

MO 06.02. 15.00 UHR – **FR 10.02.2023** 13.15 UHR
Kurs-Nr. GP 453, AWBG
Leitung: Maria Köhne
Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 25.09. 15.00 UHR – **FR 29.09.2023** 13.15 UHR
Kurs-Nr. GP 613, AWBG
Leitung: Maria Köhne
Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 30.10. 15.00 UHR – **FR 03.11.2023** 13.15 UHR
Kurs-Nr. GP 638, AWBG
Leitung: Maria Köhne
Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 04.12. 15.00 UHR – **FR 08.12.2023** 13.15 UHR
Kurs-Nr. GP 673, AWBG
Leitung: Maria Köhne
Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

BEGEGNUNGEN IN SOZIALEN KONTEXTEN EINFÜHLSAM GESTALTEN – PERSONENZENTRIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG 1

Grundkurs

Intensive Gesprächssituationen in Beruf, Ehrenamt und Alltag bringen besondere Herausforderungen mit sich. Sie hören zu, stützen, entlasten, stärken und helfen, den Blick zu weiten. Auf der Grundlage von achtsamen Persönlichkeitskonzepten möchten wir Kommunikationstechniken anwenden, die vertrauensvolle Atmosphäre schaffen und eine Nähe herstellen können, die Raum für Veränderungen zulässt. Wir arbeiten aufmerksam mit Geist und Körper, dabei reflektieren wir auch die Wirkung auf die eigene Person.

Angebote Kurstermine:

MO 06.02. 15.00 UHR – **FR 10.02.2023** 13.15 UHR
Kurs-Nr. QP 461, AWBG
Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne
Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 16.10. 15.00 UHR – **FR 20.10.2023** 13.15 UHR
Kurs-Nr. QP 622, AWBG
Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne
Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 20.02. 15.00 UHR – **FR 24.02.2023** 13.15 UHR

FELDENKRAIS – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Eine körperorientierte Lernmethode

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 473, AWBG
Leitung: Inga Juchmann
Kosten: 350 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 20.02. 15.00 UHR – **FR 24.02.2023** 13.15 UHR

GRENZEN WAHRNEHMEN UND WAHREN

Moderne Technik ermöglicht uns heute in der Regel „immer auf dem neuesten Stand“, ständig erreichbar und auch verfügbar zu sein. Oft fühlen wir uns daher scheinbar unbegrenzten Ansprüchen, die wir selbst oder andere an uns stellen, ausgesetzt. Deshalb kann es sehr heilsam sein, zu lernen, die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen.

Abseits vom Alltagsstress üben wir, achtsam auf unseren Körper zu hören und zum Beispiel unsere inneren „Grenzwächter“ kennenzulernen. Dann können wir bewusst und selbstverantwortlich entscheiden: „Wie weit will ich gehen?“ oder „Was gehört zu mir und was nicht?“ Wir werden fähiger, angemessen mit unseren Kräften umzugehen und so besser für uns zu sorgen.

Mit Hilfe der Gruppe können neue Erfahrungen im sozialen Kontext gesammelt und neue Wege im Umgang miteinander spielerisch erprobt werden.

Kurs-Nr. GP 474, AWBG
Leitung: Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos, Ursel Seidel
Kosten: 390 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 13.03. 15.00 UHR – **FR 17.03.2023** 13.15 UHR

**YIN YOGA
AUSATMEN DES HERZENS „WIE BEWOHNE ICH MEINEN KÖRPER?“**

Unser Körper begleitet uns ein ganzes Leben und doch wissen wir oft gar nicht bewusst, wie wir eigentlich in ihm zuhause sind und was uns das über unseren Gesamtzustand sagt. Wie gehe ich mit meinem Körper und auf diese Weise auch mit mir selbst um? Mit Yin Yoga und Elementen aus der Gestalttherapie wollen wir uns selber besser auf die Spur kommen. Yin Yoga ist eine entspan-

nende und gleichzeitig tiefgreifende Körperarbeit ohne Leistungsdruck. Sie wirkt über die lange und vorsichtige Dehnung des Bindegewebes, der Faszien, Bänder und Gelenke und schenkt dadurch nicht nur dem Körper, sondern auch den Gefühlen und dem Geist tiefgreifende Entspannung.

Meditation, Phantasie Reisen, Tanzen und kreativer Ausdruck im Malen oder mit Ton verstärken unsere Erfahrungen mit uns selber und bringen uns auch in der Gruppe in einen lebendigen Austausch miteinander.

Vorerfahrungen im Yoga oder anderen Körperentspannungsformen sind von Vorteil aber nicht zwingend. Bringen Sie Neugier auf sich selber und ihre ungeahnten Möglichkeiten mit.

Kurs-Nr. GP 489, AWBG
Leitung: Ruth Boekle, Maria Theresia Schneiders
Kosten: 380 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

RESILIENZTRAINING –

Widerstandskraft aufbauen

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

Angebote Kurstermine:

MO 20.03. 15.00 UHR – FR 24.03.2023 13.15 UHR
Kurs-Nr. GP 490, AWBG
Leitung: Lisa Schulte
Kosten: 380 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 20.11. 15.00 UHR – FR 24.11.2023 13.15 UHR
Kurs-Nr. GP 653, AWBG
Leitung: Lisa Schulte
Kosten: 380 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 20.03. 15.00 UHR – FR 24.03.2023 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 491, AWBG
Leitung: Christiane Sommer
Kosten: 380 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 27.03. 15.00 UHR – FR 31.03.2023 13.15 UHR

RAUS AUS HAMSTERRAD UND TRET-MÜHLE ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

„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-)Reflexion sowie konkreten Anregungen zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung.

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, auf ressourcenorientierte Weise intensiv an einem eigenen Thema zu arbeiten.

Eine Einladung an Menschen, die bewusst einen Termin mit sich selbst machen möchten.

Kurs-Nr. GP 493, AWBG
Leitung: Michael Steiner, Angelika Wolter
Kosten: 460 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 24.04. 15.00 UHR – FR 28.04.2023 13.15 UHR

DEN LEBENSARBEITSBOGEN SPANNEN, UM ZU ENTSPANNEN ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

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 ...

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, auf ressourcenorientierte Weise intensiv an einem eigenen Thema zu arbeiten.

Das Seminar ist ausgerichtet auf das, was wir benötigen, um den Berufs-Alltag zu bewältigen und (neu) zu gestalten.

Kurs-Nr. GP 514, AWBG**Leitung:** Richard Gausling (2 Tage), Klemens Reith, Angelika Wolter**Kosten:** 500 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)**MO 24.04.** 15.00 UHR – **FR 28.04.2023** 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 515, AWBG**Leitung:** Carola Kalitta-Kremer**Kosten:** 500 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)**MO 24.04.** 15.00 UHR – **FR 28.04.2023** 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 516, AWBG**Leitung:** Christiane Feldmann, Maria Köhne**Kosten:** 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)**MO 08.05.** 15.00 UHR – **FR 12.05.2023** 13.15 UHR**FRAGLOS! 5 TAGE FRAGEN WAGEN****Wie ich selbstbestimmt Orientierung auf meinem Lebensweg behalte ... ein kreativer Pfadgeber durch das eigene Universum**

Es gibt kein richtig oder falsch. Nur erweiterte Horizonte durch kreative Umwege.

Wir leben in Zeiten der LebensRatgeber. Ratgeber werfen Fragen auf und beantworten sie sofort aus ihrer Expertise. Das kann hilfreich sein, aber es verführt dazu, allgemeine Lösungen zu verwenden. Wäre es nicht schöner, maßgeschneiderte Lösungen für unsere Probleme zu haben? Doch wer nimmt sich die Zeit für die Maßanfertigung? Wer nimmt überhaupt Maß an? Die Person, die uns am besten kennt, uns am Nächsten steht – wir selber sind unsere Experten. Und so stehen diese Tage ganz im Zeichen der Maßarbeit.

Mit unseren Lebensfragen im Fragebuch kann sich jede/r identifizieren. Sie sind bewusst wertfrei. Sie können eine neue Ordnung schaffen und neue Prioritäten setzen. Jede/r wird eine andere Antwort finden. Es gibt kein richtig und kein falsch. Die Antworten sind nicht für immer gültig. Es sind Momentaufnahmen unseres Lebens. Es ist die Versicherung der Einzigartigkeit unserer Person.

Das erwartet Sie bei FragLos:

- ♦ kreative Arbeit mit unserem Fragebuch „Wegelagerer“
- ♦ zwei Mal täglich geführte Wanderungen auf inneren und äußeren Wegen
- ♦ täglich Zeit, ihr persönliches Selbstbestimmungsbuch zu gestalten
- ♦ Möglichkeit zu begleitenden Einzelgesprächen

Kurs-Nr. GP 538**Leitung:** Molly Spitta, Sylke Spitta**Kosten:** 600 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)
+ 15 € Arbeitsbuch „Wegelagerer“ (Bonifatiusverlag)**SA 13.05.** 14.00 UHR – **SO 14.05.2023** 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) unter www.erzbistum-paderborn.de.

2. Kurseinheit:**FR 16.06.** 17.30 UHR – **SO 18.06.2023** 13.15 UHR**3. Kurseinheit:****SA 23.09.** 09.00 UHR – **SO 24.09.2023** 13.15 UHR**Kurs-Nr. QP 521****Leitung:** Dr. Cordula Heupts, Gregor Tuszyński**Kosten:** werden vom Erzbistum Paderborn getragen.

MO 29.05. 15.00 UHR – FR 02.06.2023 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 532, AWBG

Leitung: Martin Neumann

Kosten: 450 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 29.05. 15.00 UHR – FR 02.06.2023 13.15 UHR

IMMER HÖHER, IMMER SCHNELLER, IMMER WEITER – STOPP!

Seminar zur Burn-Out Prophylaxe

Die Luft ist raus und „nichts-geht-mehr“!

Der berufliche Alltag ist oft mit großen Belastungen verbunden. Wachsende Anforderungen und das Gefühl fehlender Unterstützung führen Männer und Frauen im Beruf und in der Familie immer wieder an ihre Grenzen.

Das innere Gleichgewicht gerät aus den Fugen. Der Körper fängt an zu streiken und zeigt die ersten Symptome von Überlastung.

Im Kurs werden wir unsere persönliche Situation (Arbeitsplatz und Familie) anschauen und gemeinsam auf die Suche nach Lösungen gehen. In Vorträgen werden die Symptome von Burn-Out erklärt und miteinander besprochen.

Durch das Lernen und Einüben von einfachen Körper- und Entspannungsmethoden (z. B. Tanz, Elemente aus dem Yoga, BodyScan und Meditation) können Sie hilfreiche Veränderungen in Ihren Alltag integrieren.

Durch angeleitet Rollenreflexion und im wertfreien Gespräch miteinander erfahren wir Klärung und Unterstützung für den beruflichen Alltag.

Das Erleben von Freude und Lust am beruflichen Tun kann wiederentdeckt werden.

Kurs-Nr. GP 539, AWBG

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 430 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)



MO 19.06. 15.00 UHR – FR 23.06.2022 13.15 UHR

BEGEGNUNGEN IN SOZIALEN KONTEXTEN EINFÜHLSAM GESTALTEN – PERSONZENTRIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG 2

Beziehung gestalten

Wo Menschen sich begegnen, entstehen Beziehungen über alle Generationen hinweg. Ob in Kita, an Beratungstelefonen oder in Pflegekontexten entsteht Mut zur Veränderung im Zusammenspiel der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner. Die Aufmerksamkeit wird auf das eigene Erleben gerichtet. Angesprochen reagieren Sie sensibel auf verbale und nonverbale Signale des Gegenübers. Im intensiven Training verschiedenster Gesprächstechniken werden Impulse und Interventionen entwickelt für stärkende Begegnungen. Wir arbeiten erlebnisorientiert mit Geist und Körper. Die Kenntnisse eines Grundkurses werden aufgefrischt, Erfahrungen der Praxis reflektiert.

Kurs-Nr. QP 544,AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 450 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 19.06. 15.00 UHR – FR 23.06.2023 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 554,AWBG

Leitung: Imma Schäfer-Brühne, Christine Scharlau

Kosten: 500 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

IMMER SCHÖN LOCKER BLEIBEN!

Effektives Training zur Stressbewältigung

Stress ist der größte Feind unserer Selbstheilungskräfte.

Deshalb ist es wichtig zu erkennen:

- ◆ Was ist Stress überhaupt?
- ◆ Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es für mich in Stresssituationen?
- ◆ Wie kann ich mir ein Handlungskonzept zulegen und einüben bzw. konditionieren?

Das Ziel ist, gesünder zu leben und Handlungskompetenz in Stresssituationen zu stärken und zu erhalten.

„Das ist der Weg“
(Zitat aus der Filmserie „The Mandalorian“)

Wichtige Elemente des Seminars sind:

- ◆ Aktivierungs- und Gesundheitsübungen
- ◆ Achtsamkeitsübungen
- ◆ Entspannungsübungen
- ◆ Energieübungen

Angebote Kurstermine:

MO 26.06. 15.00 UHR – FR 30.06.2023 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 557,AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 17.07. 15.00 UHR – FR 21.07.2023 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 566,ABWG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 07.07. 17.00 UHR – SA 08.07.2023 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 19.08.2023 09.00 UHR – 17.00 UHR

3. Kurseinheit:

FR 20.10. 17.00 UHR – SA 21.10.2023 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 529

Leitung: Barbara Bogedain, Michael Bogedain

Kosten: 350 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten für alle drei Kurseinheiten)

MO 10.07. 15.00 UHR – FR 14.07.2023 13.15 UHR

ÜBERFORDERUNGEN

Wir kennen es alle: gefordert zu sein. Im Beruf, im Privaten, im Sport und nicht zuletzt auch durch unsere eigenen Ansprüche. Gesunde Forderungen sind förderlich: Sie schöpfen die Möglichkeiten, die da sind, aus und können Horizonte weiten. Solche Herausforderungen können der eigenen Entwicklung dienen. Schnell kann es aber in die Überforderung gehen, wenn ein gesundes inneres und äußeres Korrektiv nicht mehr wahrgenommen wird. Dann erschöpft sich das Engagement – und deckt sich nicht mehr mit den eigenen Möglichkeiten und Ressourcen. Forderungen kippen so ins Negative.

In diesem Kurs wollen wir den Forderungen und Überforderungen des Alltags nachspüren. Im Erkennen von negativen Stressoren können überhöhte Anforderungen verändert werden. So kann der gesunde innere und äußere Spannungsbogen wiedergefunden werden.

Im (meditativen/intuitiven) Bogenschießen sind Spannungsbögen unmittelbar erlebbar. Ergänzend arbeiten wir mit Angeboten aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT). Darin werden über (unbewusste) Bewegungsgestaltung und Bewegungsabläufe Verhaltensmuster offenbar und können reflektiert werden. So wird im Fordernden auch das Fördernde entdeckt.

Kenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Bitte wetterentsprechende Kleidung für draußen und bequeme Kleidung für drinnen bedenken.

Kurs-Nr. GP 564, AWBG

Leitung: Christian Bredel, Gudrun Schmitz

Kosten: 500 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 31.07. 15.00 UHR – FR 04.08.2023 13.15 UHR

DEN BOGEN SPANNEN, UM ZU ENTSPANNEN ...

Psychohygiene und Meditatives Bogenschießen

Der Lebens-/Berufs-WEG mit all seinen Herausforderungen im persönlichen, beruflichen und ehrenamtlichen Kontext ist kräftezehrend, vielschichtig und geprägt von Anspannung und Anforderung.

Manchmal verliere ich mich ... mein eigentliches Lebens-ZIEL.

Die zentrale Frage: „Was will ich (wirklich)?“ soll im Mittelpunkt stehen. In der Seminarwoche geht es um Zielklärung und Zielfindung, innehalten und fokussieren, Kraft und Energie tanken, Wege zur eigenen Mitte und Konzentration auf das Wesentliche.

Elemente sind: Thematische und spirituelle Impulse, Wahrnehmungs- und Atemübungen, kreative Ausdrucksformen, u. a. Meditatives Bogenschießen, Zeiten des Schweigens, ganzheitliche und ressourcenorientierte Zugänge.

Im Wechselspiel von zielgerichteter Anspannung und wohltuender Entspannung gilt es, in Verbindung zu sein mit uns selbst, dem Fluss des Lebens-Atems ... und der gesamten Schöpfung.

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

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, auf ressourcenorientierte Weise intensiv an einem eigenen Thema zu arbeiten.

Kurs-Nr. GP 570, AWBG

Leitung: Klemens Reith, Angelika Wolter

Kosten: 460 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 31.07. 15.00 UHR – FR 04.08.2023 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 571, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 440 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 28.08. 15.00 UHR – FR 01.09.2023 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 Horizontenerweiterung 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 584, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner

Kosten: 500 € Erwachsene
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 28.08. 15.00 UHR – FR 01.09.2023 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 596, AWBG

Leitung: Christiane Sommer

Kosten: 380 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 11.09. 15.00 UHR – FR 15.09.2023 13.15 UHR

BIOGRAFIEARBEIT MIT DEM GENOGRAMM – EINE ARBEITSHILFE FÜR SOZIALE ARBEITSKONTEXTE UND FAMILIENFORSCHUNG

Das Genogramm ist eine visualisierte komprimierte Darstellung von Familienbeziehungen 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 Fremdreflexion andere Wege zu eröffnen.

Kurs-Nr. QP 602, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 450 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 18.09. 15.00 UHR – FR 22.09.2023 13.15 UHR

DIE FELDENKRAIS METHODE UND DAS ZEICHNEN, EINE ÄSTHETISCHE ERFAHRUNG

Lust darauf, die Feldenkrais Methode in Verbindung mit dem Zeichnen zu erleben, das Zeichnen selbst als körperlichen Prozess zu erfahren?

Zeichnen ist Bewegung und die ästhetische Erfahrung einfacher Übungen des Zeichnens, wirkt sich unmittelbar auf das Spüren in den Feldenkrais-Lektionen aus.

Die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Lektionen sind einfach und komplex zugleich. Sie finden meist am Boden statt und sind für Jede und Jeden geeignet. Im Erforschen der Bewegung entdeckt jeder Mensch seine individuelle Art, sich zu bewegen. Wenn vertraute Vorstellungen und vorhandene Begrenzungen bewusst werden, können Alternativen gefunden und die Bewegungen einfacher, schonender, leichter gemacht werden. Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode, bei der Sie selbst Meister ihres eigenen Lernens sind.

Im inspirierenden Miteinander von Feldenkrais-Lektionen und Zeichnen entwickelt sich ein Raum der Kreativität und Spontaneität, der ein fantasievolles Denken und Handeln im persönlichen Alltag und Berufsleben ermöglicht.

Kurs-Nr. GP 610, AWBG

Leitung: Inga Juchmann, Claudia Witt

Kosten: 400 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 18.09. 15.00 UHR – FR 22.09.2023 13.15 UHR

NUR WER LOSLÄSST, HAT DIE HÄNDE FREI ...

Psychohygiene und Bogenschießen

Vielfältige berufliche und private Herausforderungen, Probleme, Konflikte ... haben oftmals vielschichtige Ursachen und können uns aus dem inneren und äußeren Gleichgewicht bringen.

Wie finde ich eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Seminar bietet Raum zum Innehalten und ermöglicht Zeit für Dinge, welche uns ein Gefühl der Zufriedenheit vermitteln: Im Einklang mit sich sein, sich im „Hier und JETZT“ zu spüren und entscheiden, was wann dran ist, um das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Im Wechselspiel von zielgerichteter Anspannung und wohltuender Entspannung gilt es, in Balance und Kontakt mit uns selbst zu sein. Unterschiedliche Zugänge (z.

B. Bogenschießen), systemische, kreative und ressourcenorientierte Arbeitsformen unterstützen den Prozess, um zur Ruhe und Konzentration zu kommen und sind ausgerichtet auf das, was wir benötigen, um den Berufs-Alltag (neu) zu gestalten.

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, auf ressourcenorientierte Weise intensiv an einem eigenen Thema zu arbeiten.

Kurs-Nr. GP 611, AWBG

Leitung: Richard Gausling (2 Tage),

Dr. Katharina Selbach, Angelika Wolter

Kosten: 500 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SA 14.10.2023 10.00 UHR – 16.00 UHR

BEGRÄBNISDIENST DURCH EHREN-AMTLICHE LAIEN IM ERZBISTUM PADERBORN 2023 – 2024

Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten

„Tote begraben“ und „Trauernde trösten“ gehören zu den Werken der Barmherzigkeit, zu denen grundsätzlich jeder Getaufte berufen und herausgefordert ist. Eine Beauftragung zu diesem Dienst ist an die „Taufberufung“ gekoppelt. Herr Erzbischof Hans-Josef Becker wünscht für unser Erzbistum neben Gemeindereferentinnen und Gemeindereferenten ausdrücklich auch Gläubige außerhalb der pastoralen Berufe und beauftragt sie als Ehrenamtliche für den kirchlichen Begräbnisdienst.*

Zur Umsetzung dieses Anliegens bietet das Erzbistum Paderborn eine weitere Begräbnisdienst-Ausbildung im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Elkeringhausen, an.

Nähere Informationen zu den Teilnahme- und Rahmenbedingungen entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Flyer der Ausbildung, den Sie in St. Bonifatius anfordern können.

*Quelle: „Der Begräbnisdienst im Kontext missionarischer Trauerpastoral – Orientierungshilfe im Erzbistum Paderborn“

Informationstag:

SA 14.10.2023 10.00 UHR – 16.00 UHR

Überblick über Ausbildungsinhalte und Vorstellung von Arbeitsweisen und Methoden, Kennenlernen des Gesamtleitungsteams und der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kurs-Nr. QP 633

Leitung: Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann, Andreas Kreutzmann, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde, Michaela Welling

1. Kurseinheit:

FR 10.11. 18.00 UHR – SO 12.11.2023 13.15 UHR

Biographiearbeit: eigener, u. a. biblischer Zu- und Umgang mit Spiritualität und Tod in der eigenen Lebensgeschichte

Leitung: Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

2. Kurseinheit:

FR 08.12. 18.00 UHR – SA 09.12.2023 16.00 UHR

Theologisch-spirituelle Input und Auseinandersetzung zum Beerdigungsdienst, z. B. als „Werk der Barmherzigkeit“, u. a. auch mit Blick auf interkonfessionelle bzw. interreligiöse Trauergemeinden

Leitung: Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

3. Kurseinheit:

FR 02.02. 18.00 UHR – SA 03.02.2024 16.00 UHR

Bestattungskultur im Wandel unter Berücksichtigung diverser quasi externer Aspekte und Vorgaben: rechtliche Grundlagen (Friedhofsordnungen, Diözesanvorgaben, Kirchenrecht, Fristen usw.), Bestattungs- und Grabarten, mögliche Orte eines christlichen Begräbnisses, Kontakte zu Bestattern...

Leitung: Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann

4. Kurseinheit:

FR 08.03. 18.00 UHR – SO 10.03.2024 13.15 UHR

Sprache und Sensibilität des – auch nonverbalen – Ausdrucks, insbesondere auch angesichts sehr unterschiedlicher Todesarten, Führen eines Kondolenzgesprächs, Bezeugen der christlichen Hoffnung – bis hin zur Traueransprache

Leitung: Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

5. Kurseinheit:

FR 10.05. 18.00 UHR – SO 12.05.2024 13.15 UHR

Gestaltung der gottesdienstlichen Feier: biblische Texte, Musik, Gesang, Homiletik, liturgische Kleidung, liturgische Ausdrucksformen, Rituale – mit praktischen Übungen

Leitung: Claudia Becker, Hans-Jürgen Kötemann

6. Kurseinheit:

FR 28.06. 18.00 UHR – SO 30.06.2024 13.15 UHR

Die eigene Rolle im Begräbnisdienst – in der An-/Einbindung ins Team, zur Gemeinde, in Vernetzung zu Bestattern u. a.; Psychohygiene; Informationen zum Abschluss des Beerdigungsdienstes; Abschluss des Ausbildungskurses mit dem Überreichen der bischöflichen Beauftragung

Leitung: Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

Gesamtkosten: 1.200 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten) werden vom Erzbistum Paderborn übernommen.

MO 23.10. 18.00 UHR – FR 27.10.2023 13.15 UHR

BIOGRAFIEARBEIT

Zertifikatslehrgang (1. Kurseinheit)

Biografiearbeit:

ressourcenorientiert – kreativ – ermutigend

Biografiearbeit regt das Erinnern an und deckt Ressourcen auf. Sie schöpft aus einer Fülle kreativer Methoden und schafft einen lebendigen Kontakt der Teilnehmenden untereinander. Sie wendet sich an Menschen in jedem Lebensalter und ist in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern einsetzbar. Ihr Ziel ist es, Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie hilft, das gegenwärtige Leben zu reflektieren, Chancen zu erkennen und Schritte für die Zukunft zu planen.

Biografiearbeit:

kennenlernen – ausprobieren – reflektieren

In der Fortbildung lernen Sie Biografiearbeit kennen. Sie erinnern eigene Geschichten und lassen sich von den Lebensgeschichten anderer inspirieren. Sie erleben, wie Biografiearbeit wirkt und erfahren, wie Sie biografische Angebote planen und anleiten. Sie erhalten praktische Anregungen, die Sie ausprobieren und reflektieren, um so Ihre methodische Kompetenz zu erweitern. Sie führen ein eigenes Praxisprojekt durch, das Sie möglichst nach der 2. Kurseinheit einplanen.

Kurs in Kooperation mit Lebensmutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e. V. Anmeldungen erfolgen über das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen.

1. Kurseinheit:

MO 23.10. 18.00 UHR – FR 27.10.2023 13.15 UHR

Einführung, Selbstreflexion, Methoden

Online-Termin:

DO 11.01.2024 18.00 UHR – 21.00 UHR

2. Kurseinheit:

MO 11.03. 18.00 UHR – FR 15.03.2024 13.15 UHR

Didaktik, Kommunikation, Zeitgeschichte

Online-Termin:

MI 10.04.2024 18.00 UHR – 21.00 UHR

4 weitere Treffen in Kleingruppen á 90 Minuten (werden im Kurs vereinbart)

3. Kurseinheit:

MI 26.06. 18.00 UHR – FR 28.06.2024 13.15 UHR

Abschlusswerkstatt

Kurs-Nr. QP 625, AWBG

Leitung: Susanne Hölzl (2. und 3. Kurseinheit), Sabine Sautter (1. und 3. Kurseinheit)

Kosten: 2.300 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten bei den Kurseinheiten in Elkeringhausen)

MO 30.10. 14.00 UHR – FR 03.11.2023 14.00 UHR

12. FORT- UND WEITERBILDUNGSKURS: BEGLEITUNG DURCH ZEITEN VON ABSCHIED UND TRAUER 2023 – 2025

Eine Fortbildung für beruflich und/oder persönlich Interessierte von Oktober 2023 bis Juni 2025 (1. Kurseinheit)

Menschen, die Trauernde begleiten, sind mit Situationen konfrontiert, die von ihnen besonderes Einfühlungsvermögen verlangen und hohe Anforderungen an ihre persönliche und berufliche Kompetenz stellen. Diese Fortbildung verbindet die Arbeit an den persönlichen Fähigkeiten der Begleiterinnen und Begleiter mit dem Erlernen von Theoriewissen und der methodischen praktischen Einübung in die Begleitung Einzelner und von Gruppen.

Die Fortbildung entspricht den Standards der großen Basisqualifikation des Bundesverbandes Trauerbegleitung Deutschland und erstreckt sich über folgende Kursabschnitte:

Biografiearbeit

Zertifikatslehrgang

In Kooperation mit Lebensmutig-Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

23.10.- 27.10.2023 (1. Kurseinheit)

Referentinnen:

Susanne Hölzl, Sabine Sautter



Biografiearbeit liegt im Trend. Wann und wie kamen Sie auf die Idee, sich auf eine Weiterbildung dieser Art zu spezialisieren?

Unser Verein Lebensmutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. wurde 2005 gegründet. Ausgangspunkt war der Zertifikatslehrgang, der sich schon damals großer Nachfrage erfreute und der über den Verein in Deutschland und Österreich verbreitet wurde.

Wobei kann die Beschäftigung mit der eigenen Biografie hilfreich und ermutigend sein?

Durch den ressourcenorientierten Ansatz kann man Kraftquellen in der eigenen Lebensgeschichte aufspüren. Mit der Zeit wird ein roter Faden sichtbar, der sich durch das Leben zieht. Und das hilft, sich bewusst zu machen, was einem heute wichtig ist und wie man das Leben in Zukunft gestalten möchte.

Wem würden Sie diese Weiterbildung empfehlen? Was lernen Teilnehmende für die Begleitung anderer?

Die Weiterbildung eignet sich für Menschen aus sozialen und kulturellen Arbeitsfeldern. Teilnehmende lernen Biografiearbeit selbst kennen, d. h. sie profitieren auch persönlich. Gleichzeitig erhalten sie ein inhaltliches Fundament, lernen Methoden kennen und erfahren, wie sie Biografiearbeit in der Arbeit mit Gruppen und auch mit Einzelnen planen und anwenden.

Worauf dürfen sich Teilnehmende am Kurs einstellen und freuen?

Die Vielfalt der kreativen Methoden und der Austausch in den Gruppen bringt viel Freude. Und es ist wohlthuend, ein interessiertes Gegenüber zu haben und sich durch Geschichten anderer beschenken zu lassen.



1. Kurseinheit:
30.10. – 03.11.2023

2. Kurseinheit:
04.03. – 08.03.2024

3. Kurseinheit:
16.09. – 20.09.2024

4. Kurseinheit:
03.03. – 07.03.2025

5. Kurseinheit:
02.06. – 06.06.2025

Kurs-Nr. QP 639, AWBG

Leitung: Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer

Kosten: 610 € pro Kurswoche (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

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

MO 20.11. 15.00 UHR – FR 24.11.2023 13.15 UHR

WAS TUT MIR WIRKLICH GUT?

Seminar zur eigenen Psychohygiene

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.

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, auf ressourcenorientierte Weise intensiv an einem eigenen Thema zu arbeiten.

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

Kurs-Nr. GP 652, AWBG

Leitung: Klemens Reith, Angelika Wolter

Kosten: 460 € (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 27.11. 15.00 UHR – FR 01.12.2023 13.15 UHR

BEGEGNUNGEN IN SOZIALEN KONTEXTEN EINFÜHLSAM GESTALTEN – AUFRISCHUNGSKURS

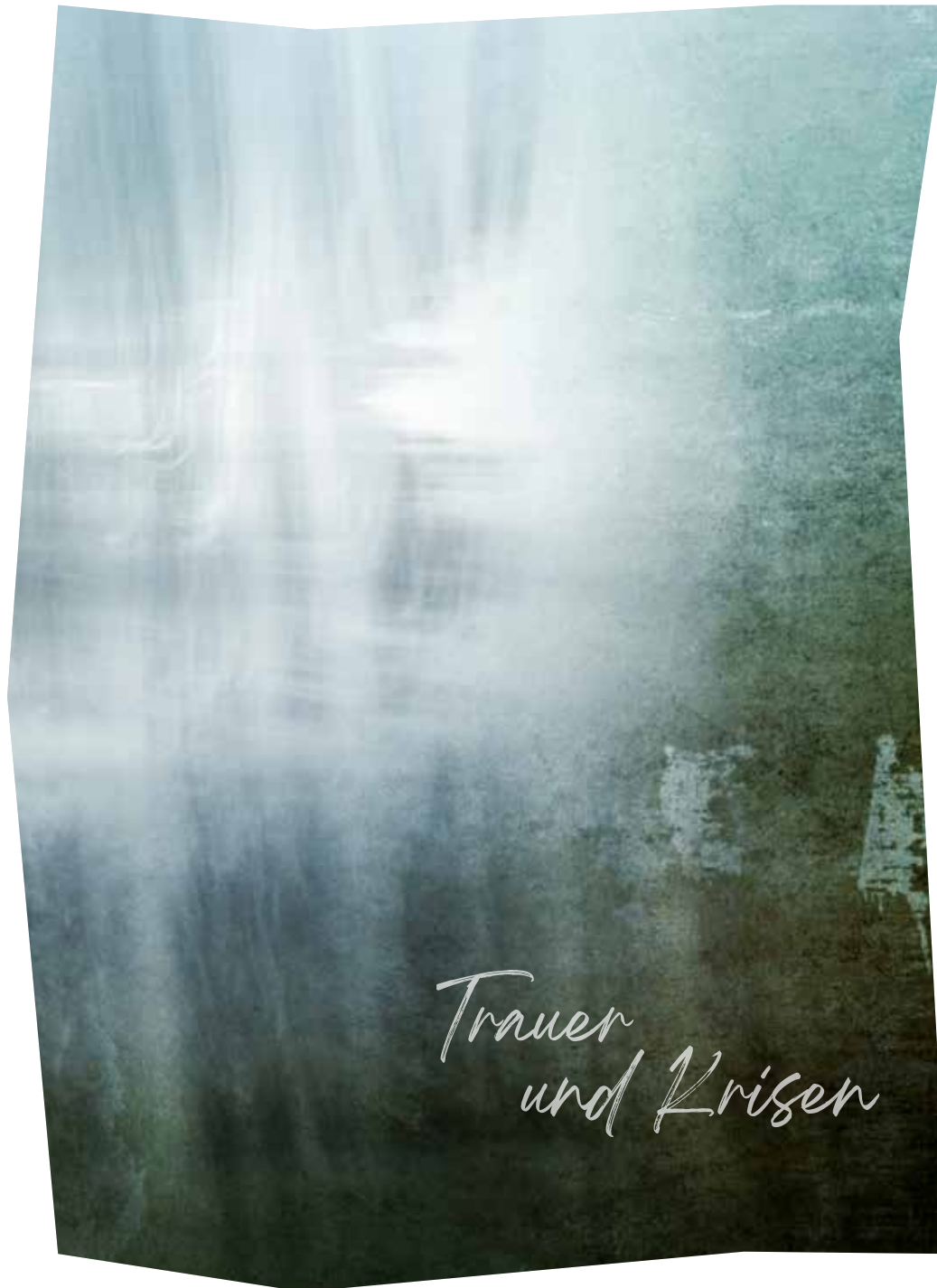
Den Werkzeugkasten durchforsten

Leicht schleichen sich bei der Begleitung belasteter Menschen Routinen ein. Im Kurs ist Raum, die eigene Haltung zu reflektieren, detaillierte Rückmeldungen zu bekommen und mit alternativen Interventionen zu experimentieren. Verbale und nonverbale Kommunikationsangebote werden durch Materialimpulse ergänzt. Wir arbeiten aufmerksam mit Geist und Körper, dabei beachten wir auch die Wirkung auf die eigene Person. Vorausgesetzt werden mindestens die Kenntnisse eines Grundkurses.

Kurs-Nr. QP 642, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 450 € (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)



Ansprechpartner: Dr. Andreas Rohde

E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de Tel.: 02981 9273 – 111

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.

Angebote Kurstermine:

FR 06.01. 18.00 UHR – **SO 08.01.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. TA 446

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 240 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MI 18.10. 15.00 UHR – **FR 20.10.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. TA 634

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 240 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

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.

Angebote Kurstermine:

FR 17.02. 18.00 UHR – **SO 19.02.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. TA 470

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 240 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 10.11. 18.00 UHR – **SO 12.11.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. TA 646

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 240 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Alltagsinsel für Trauernde

06.01.- 08.01.2023

18.10. - 20.10.2023

Referentinnen:

Karin Storm, Anita Balkenhol



Seit vergangenem Jahr bieten Sie eine „Alltagsinsel für Trauernde“ an. Was genau ist darunter zu verstehen?

Die Alltagsinseln bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich abseits des Alltags, mit ihren Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Alle Facetten der Trauer dürfen ihren Platz haben, und die Gruppe stellt einen Raum für Austausch, Verständnis und Mitgefühl für- und miteinander dar.

Gehört Trauern zum Alltag oder ist es etwas Nichtalltägliches?

Trauer und Abschiede gehören zu unserem Leben. Für die Betroffenen gehört ihre Trauer zum Alltag, da der Tod eines nahestehenden Menschen das eigene Leben verändert. Die Erfahrung der Trauer ist so vielfältig, kräftezehrend und herausfordernd, dass Sie den Alltag durcheinanderwirbelt. Nichts ist mehr so, wie es vorher war.

Mit der Zeit gelingt es immer mehr, die Trauer in das Leben zu integrieren und wieder Freude und Zuversicht zu empfinden.



Manchmal ist zu hören, dass irgendwann auch einmal Schluss sein muss mit dem Trauern.

Von früher kennen einige noch das sogenannte „Trauerjahr“. Was sagen Sie aus Ihrer Erfahrung dazu?

Bei dem früher üblichen Trauerjahr hat die schwarze Kleidung einen sichtbaren Hinweis gegeben, dass der Mensch „in Trauer ist“, wodurch es einen bestimmten Schonraum gegeben hat.

In unserer schnelllebigen Zeit wird oft auch von Trauernden erwartet, dass sie schnell wieder funktionieren.

Trauer ist jedoch sehr individuell und braucht Zeit, Verständnis und Mitgefühl, damit das Vertrauen ins Leben und zu sich selbst wieder wachsen kann.

FR 30.06. 18.00 UHR – SO 02.07.2023 13.15 UHR

IRGENDWANN IST JETZT

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 Elkeringshausen, Zeit für dich und den Austausch mit anderen Kursteilnehmenden. Zielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene bis 30 Jahre.

Kurs-Nr. TA 558

Leitung: Simone Schäfer, Magdalena Wecker

Kosten: 270 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 22.09. 18.00 UHR – SO 24.09.2023 13.15 UHR

TRENNUNG IST AUFBRUCH

Leben mit der Trennung

Menschliche Entwicklung ist ohne Trennungserfahrung nicht möglich. Trennung hat viele Gesichter. Die Trennung von Ehepartnerin/Ehepartner oder Lebenspartnerin/Lebenspartner gehörte bis vor einigen Jahren noch zum Tabu. Heute stellen sich eher Fragen nach der Dauer einer Beziehung und nach der Bewältigung, wenn diese zerbricht.

Auch wenn partnerschaftliche Trennungen in unserer Gesellschaft scheinbar zur Tagesordnung gehören, lösen diese für den einzelnen schwer zu bewältigende Krisen aus: Träume und Visionen zerplatzen, ein gemeinsam begonnener Weg ist plötzlich zu Ende, Sinn und Orientierung gehen verloren, Selbstvertrauen erfährt einen

Knacks, Verlustgefühle beherrschen alles, Angst vor dem Neuen lähmt, das Gefühl, sich zurückziehen zu wollen verstärkt sich.

An diesem Wochenende wollen wir in Gemeinschaft diese Erfahrungen austauschen. Wir machen einen Anfang

- ♦ mit der Trennung leben zu lernen – die veränderte Wirklichkeit anzunehmen,
- ♦ wahrzunehmen, was mein Leben lebenswert macht,
- ♦ die bisherige Lebensplanung zu überprüfen – neue, unbekannte Wege gedanklich zu zulassen,
- ♦ sich gegenseitig zu ermutigen – 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 609

Leitung: Maria Theresia Schneiders

Kosten: 240 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 13.11. 15.00 UHR – FR 17.11.2023 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 648

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 17.11. 18.00 UHR – SO 19.11.2023 13.15 UHR

LIEBEN – SCHEITERN – LEBEN

**Wochenende für Frauen und Männer
in und nach Trennungen**

Das Zerbrechen einer partnerschaftlichen Beziehung stellt für die meisten Menschen eine zutiefst schmerzhafteste Erfahrung dar, die mit Verunsicherung, Verletzung, Scham und Gefühlen von Wertlosigkeit einhergeht. Zukunftsängste rauben den Schlaf. Und die Frage, wie wieder Freude und Leichtigkeit im eigenen Leben Einzug halten kann, erscheint unlösbar.

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.

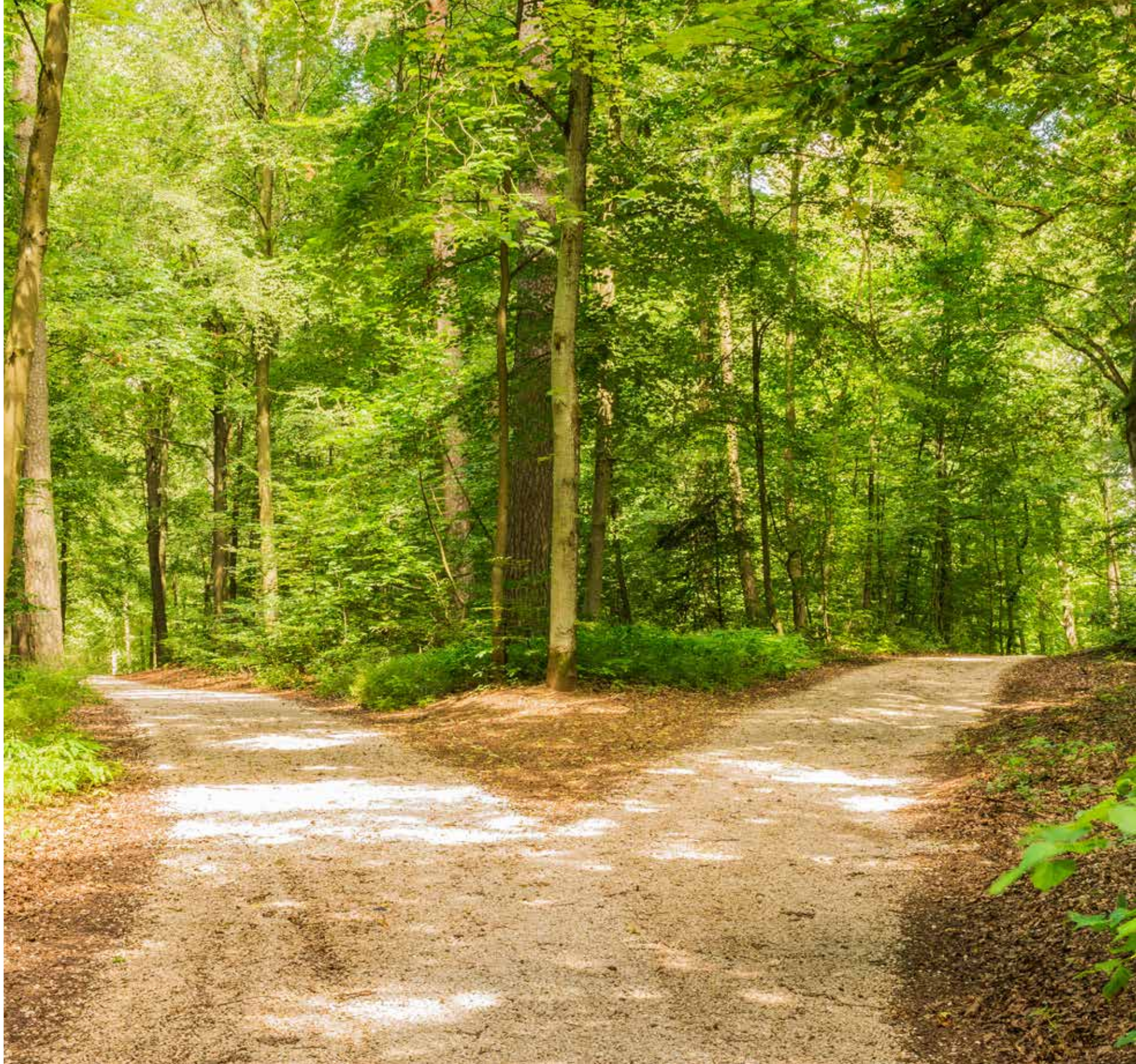
Zu diesem Wochenende sind deshalb Frauen und Männer in und nach Trennungserfahrungen eingeladen, die den Wunsch haben, die Herausforderung ihrer aktuellen Lebenssituation konstruktiv zu bewältigen. Im Mittelpunkt des Kurses steht, eigene Spielräume wahrzunehmen, persönlichen Visionen auf die Spur zu 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 650

Leitung: Rosemarie Kahlert, Janine Mehr-Martin

Kosten: 240 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)





Ansprechpartnerin: Silke Otte
 E-Mail: otte@bonifatius-elkeringhausen.de
 Tel.: 02981 9273 - 110

Ansprechpartner: Ronald Thiele
 E-Mail: thiele@bonifatius-elkeringhausen.de
 Tel.: 02981 9273 - 135

FR 24.02. 18.00 UHR – **SO 26.02.2023** 13.15 UHR

MÄNNER. ZEIT. REISE.

Drei Wochenenden für Männer zu prägenden Stationen der Identität

Wenn sich im Männerleben die Frage nach Orientierung und Neu-Ausrichtung stellt, ist es sinnvoll zurückzuschauen: Was hat geprägt? Wer hat begleitet? Was hat beflügelt oder gebremst?

An den drei Wochenenden in einer festen Gruppe von Männern werden wir zu unterschiedlichen Altersstufen unseres Lebens zurückgehen. Einzelarbeit, Austausch in vertrauten Männer-Gesprächen und Körperarbeit helfen, das Erfahrene einzuordnen. Spaß, Abenteuer und Outdoor-Aktionen kommen dabei nicht zu kurz.

Ein klareres Selbst-Bewusstsein setzt Kraft für neue Wege frei!

1. Kurseinheit:

FR 24.02. 18.00 UHR – **SO 26.02.2023** 13.15 UHR
 Prägende Kindheit: Menschen und Situationen

2. Kurseinheit:

FR 09.06. 18.00 UHR – **SO 11.06.2023** 13.15 UHR
 In den Zwanzigern: Wer und was will ich sein?

3. Kurseinheit:

FR 24.11. 18.00 UHR – **SO 26.11.2023** 13.15 UHR
 Heute: Orientierung und Neu-Ausrichtung in Balance

Kurs-Nr. PM 462

Leitung: Mike Bull, Ronald Thiele

Kosten: 630 €
 (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 10.03. 18.00 UHR – **SO 12.03.2023** 13.15 UHR

LEBENSKOMPLIZINNEN ...

...sind wir: Wir sind jung, Frauen und stehen mitten im Leben. Wir jonglieren Familie und Beruf, Mental Load ist an der Tagesordnung – Und wo bleiben wir?

Lasst uns an diesem Wochenende endlich einen warmen Kaffee trinken, alleine durch die Natur wandern, mal Gespräche zu Ende führen, unsere kreative Ader entdecken und uns spirituell stärken.

Lasst uns an diesem Wochenende voneinander lernen, lasst uns über unsere Sehnsüchte austauschen und vor allem: Lasst uns einander stark machen für das Leben.

Kurs-Nr. GP 496

Leitung: Anne Pagozidis, Simone Wiedeking

Kosten: 250 €
 (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 13.03. 15.00 UHR – **FR 17.03.2023** 13.15 UHR

AUFBLÜHEN!

Oasentage für Frauen

Endlich wird es langsam wieder Frühling, die Zeit des Aufbruchs und des Neubeginns. Nach langen dunklen Monaten freuen wir uns über Sonne, länger werdende Tage und die ersten Blumen, die sich hervorwagen.

Wir wollen uns in diesen ersten Frühlingstagen fragen: Wann und wodurch blühe ich auf? Was fördert mein Aufblühen, was hindert es aber auch? Was könnte sich bei mir noch besser entfalten, und welcher Nährboden ist dafür der richtige?

Diesen und weiteren Fragen wollen wir in diesen Tagen nachgehen, in einer guten Mischung von Spannung und Entspannung.

Wir arbeiten mit Gesprächen im großen und kleinen Kreis, dem kreativen Umgang mit biblischen und anderen Texten, Musik, Tanz und kreativem Gestalten.

Kurs-Nr. GP 488

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 330 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 14.04. 18.00 UHR – SO 16.04.2022 13.15 UHR

DAS LOSLASSEN WAGEN

Bogenschießen für Frauen

Das kennen wir alle: Wir halten bisweilen zu sehr an Dingen, Menschen, Lebensumständen fest – obwohl das Leben womöglich schon längst Veränderungen mit sich gebracht hat. Das Festhalten wird so zum Klammern und hemmt Lebensenergien. Loslassen hingegen gestaltet die Veränderung mit.

In diesem Kurs für Frauen wollen wir dem Festhalten und Loslassen nachspüren. Beides ist beim Bogenschießen wichtig und unverzichtbar. Aber in einem gesunden dynamischen Wechselspiel. So kann jede ihren eigenen Spannungsbogen finden, Ziele in Blick nehmen, sich darauf ausrichten, das Loslassen wagen – und die eigene Wirkkraft dabei entdecken.

Kenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Bitte wetterentsprechende Kleidung bedenken.

Kurs-Nr. GP 510

Leitung: Gudrun Schmitz

Kosten: 280 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 05.05. 18.00 UHR – SO 07.05.2023 13.15 UHR

EINFACH MAL RAUS!

Ein Männerwochenende zum Ankommen bei dir selbst

- ♦ Ein Wochenende endlich mal nur für dich, Mann.
- ♦ Stille, Impulse, Musik, Natur, Meditation
- ♦ Den eigenen Gedanken nach-sinnen.
- ♦ Durch den Wald gehen und bei sich ankommen.
- ♦ Nach innen hören.
- ♦ Austausch: Nur wenn Du magst!

Was braucht es mehr? Einfach mal raus!

Kurs-Nr. PM 523

Leitung: Wolfgang Koch, Ronald Thiele

Kosten: 210 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 08.05. 15.00 UHR – FR 12.05.2023 13.15 UHR

ICH BIN EINE VON WIR!

Oasentage für Frauen

Haben Frauen ein besonderes Talent für das „Wir“?

Zahlreiche Frauen-Netzwerke, die der Unterstützung und Stärkung dienen, jahrzehntelange Freundschaften oder öffentliche Aktionen, von Frauen für Frauen initiiert, lassen das vermuten.

Wie jedoch lebe „Ich“ das Verhältnis von „Ich“ und „Wir“ im Großen wie im Kleinen? Was passt, was fehlt, was möchte ich vielleicht auch anders ausbalancieren? Und wo bleibt mein „Ich“ in all dem „Wir“?

Diesen Fragen gehen wir nach in Gesprächen im kleinen und großen Kreis, mit Texten, Musik, Tanz und Naturerleben. Dabei kommt die Zeit für das „Ich“ nicht zu kurz, damit „WIR“ mit neuem Mut zurück in den Alltag gehen können.

Kurs-Nr. GP 528

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 330 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 12.05. 18.00 UHR – SO 14.05.2023 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 527

Leitung: Andreas Böggering, Daniel Schulte

Kosten: 240 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Einfach mal raus

05.05.- 07.05.2023

Referent:
Wolfgang Koch



Warum gerade dieses Kursthema?

Der Rentenbeginn ist ein massiver Einschnitt im Leben (den ich selber gerade erlebe): Das Ende der beruflichen Arbeit und der Beginn einer Zeit, wie wir sie seit der frühen Kindheit nicht mehr hatten. Da sind Trauer und Freude, Abschied und Neubeginn. Die Herausforderung ist, sich selbst neu zu erfinden. Es lohnt sich, einige Schritte gemeinsam mit anderen Männern zu gehen.

Drei Schlagworte, wenn ich an St. Bonifatius denke:

Kraftort - Inspiration - Wandel

Mein Lieblingsort in St. Bonifatius

ist eigentlich dort, wo ich gerade bin!

FR 14.07. 15.00 UHR – SO 16.07.2023 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 enganliegende Outdoorbekleidung, 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 573
Leitung: Thomas Mehr, Markus Schmiegel
Kosten: 280 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 17.07. 15.00 UHR – FR 21.07.2023 13.15 UHR

SOMMERLICHE SCHATZSUCHE

Oasentage für Frauen

Wer kennt sie nicht, die Geschichte von Tiger und Bär, die auf Schatzsuche gehen und dabei erfahren, welche Dinge im Leben wirklich wichtig sind?

Wie steht es um die Schätze in meinem eigenen Leben? Bin ich auf der Suche nach kleinen Kostbarkeiten oder sogar großen Juwelen? Verhelfen sie mir zu einem erfüllten Leben?

Wir wollen gemeinsam auf die Suche gehen nach den Schätzen in unserem Leben, aber auch nach den Schätzen, die das sommerliche Hochsauerland bietet.

Drinnen und draußen, einzeln, im kleinen und großen Kreis gehen wir auf die Suche und finden oder werden gefunden.

Der kreative Umgang mit verschiedenen Texten, Musik sowie Tanz runden unsere Suche ab.

Kurs-Nr. GP 567
Leitung: Gabriele Klauke
Kosten: 330 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 28.07. 18.00 UHR – SO 30.07.2023 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, Gefühle und gute Gespräche zu geben.
 - ◆ um Austausch mit anderen Töchtern und Müttern zu haben.

Die Frage „Was verbindet uns und wie gestalten wir diese Verbindung?“ steht im Mittelpunkt unseres Seminars.

Kurs-Nr. GP 563
Leitung: Laura Karisch, Petra Kißmer-Karisch
Kosten: 280 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung im Doppelzimmer und Mahlzeiten)

MO 23.10. 18.00 UHR – FR 27.10.2023 13.15 UHR

AUF DIE PLÄTZE – FERTIG – SCHLUSS?

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 selbst-bewusste und vitale Schritte in eine neue Zeit.

Kurs-Nr. PM 623, AWBG
Leitung: Wolfgang Koch, Ronald Thiele
Kosten: 400 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 27.10. 18.00 UHR – SO 29.10.2023 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 (64) und Sohn Joakim Bull (28).

Kurs-Nr. PM 637
Leitung: Joakim Bull, Mike Bull
Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 04.12. 15.00 UHR – FR 08.12.2023 13.15 UHR

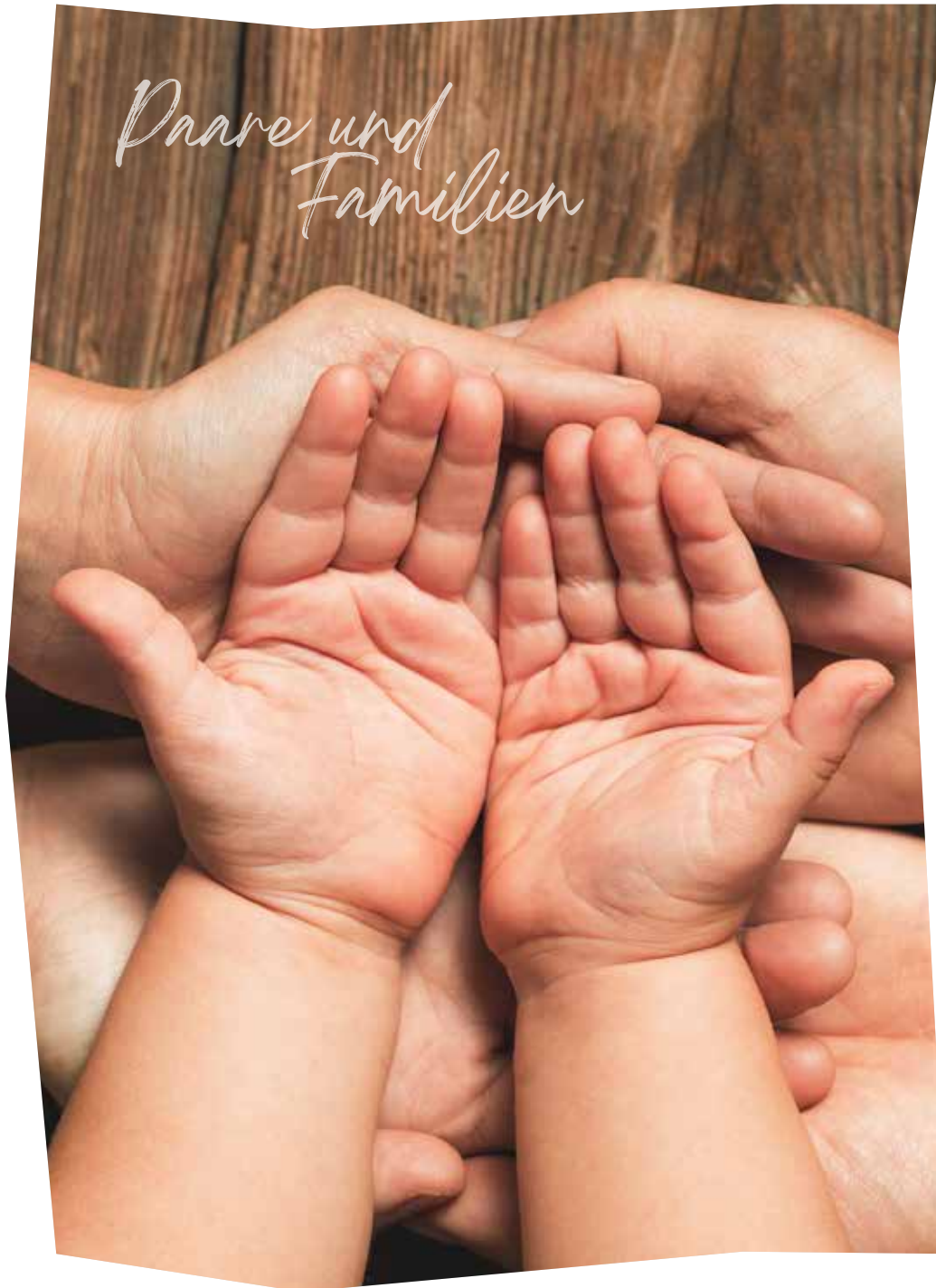
LICHTBLICKE

Oasentage für Frauen

Gerade in der dunklen Jahreszeit brauchen wir sie: Lichtblicke, die Helligkeit, Freude und Hoffnung in den Tag bringen. Kleine „Leuchtmittel“, die das Leben leichter machen.

Viele kleine Lichtblicke sollen darum die Tage dieser ersten Adventswoche durchziehen: Texte, die das Weihnachtsgeschehen in den Blick nehmen, Austausch untereinander, Musik, Tanz und kreative Aktionen. Einzelne Lichtblicke, die uns auf den großen Lichtblick Weihnachten vorbereiten.

Kurs-Nr. GP 664
Leitung: Gabriele Klauke
Kosten: 330 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)



Ansprechpartner: Ronald Thiele
E-Mail: thiele@bonifatius-elkeringhausen.de
Tel.: 02981 9273 - 135

Ansprechpartner: Raphael Jürgens
E-Mail: juergens@bonifatius-elkeringhausen.de
Tel.: 02981 9273 - 116

DAMIT DIE LIEBE BLEIBT! – KOMMUNIKATIONSTRaining FÜR PAARE

KEK-Beziehungcoaching für Paare in zwei Kurseinheiten (1. Kurseinheit)

Zufriedene Paare haben ein Geheimnis: Sie können „gut“ miteinander reden. Dazu gibt es ein Gesprächstraining: KEK – Das Beziehungcoaching und Kommunikationstraining 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

Angebote Kurseinheiten:

1. Kurseinheit

FR 13.01. 18.00 UHR – SO 15.01.2023 13.15 UHR

2. Kurseinheit:

FR 10.02. 18.00 UHR – SO 12.02.2023 13.15 UHR

Kurs-Nr. EF 451

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

Kosten: 750 € pro Paar
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

1. Kurseinheit:

FR 09.06. 18.00 UHR – SO 11.06.2023 13.15 UHR

2. Kurseinheit:

FR 14.07. 18.00 UHR – SO 16.07.2023 13.15 UHR

Kurs-Nr. EF 549

Leitung: Marlene Brüggelolte, Norbert Kremser, Andreas Mause, Ursula Mause

Kosten: 750 € pro Paar
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 10.03. 18.00 UHR – SO 12.03.2023 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 und achtsamen Methoden, 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 487

Leitung: Anke Kenter, Manuel Kenter

Kosten: 350 € pro Paar
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 31.03. 18.00 UHR – SO 02.04.2023 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 494**Leitung:** Marc Botzen-von Garrel, Andrea Wnendt**Kosten:** 390 € pro Paar

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

DO 06.04. 17.00 UHR – MO 10.04.2023 13.15 UHR

DA GINGEN IHNEN DIE AUGEN AUF ...**Familien erleben und feiern gemeinsam die Kar- und Ostertage**

Der Spannungsbogen von Gründonnerstag bis Ostern erzählt in starken Bildern vom Leben selbst ... Dieser Prozess, den Jesus und die Menschen aus seinem engsten Umfeld – angefangen vom Leiden und Sterben bis zur Auferstehung – durchlebt haben, hat bis heute nichts an Bedeutung für die eigene Suche nach Lebenssinn im Glauben und „wertvollem“ Zusammenleben in der Familie verloren.

Zu diesem reichen Erfahrungsschatz vieler Generationen, in denen Menschen die unterschiedlichsten Gefühle, der zwischen Tod und Auferstehung liegt, durchlebt haben – vom „Schwarz sehen“ im Angesicht des Leidens und des Todes und dem dumpfen Gefühl, buchstäblich im Dunkeln zu stehen, bis hin zum klaren Blick der Jünger in der Emmaus-Erzählung – verschaffen wir uns in vielen abwechslungsreichen Angeboten in diesem Seminar unterschiedliche neue Zugänge.

Das gemeinsame Tun und das Miteinander in den Kar- und Ostertagen ist dabei ein wichtiges Erfahrungsmoment. Zusammen erleben und feiern wir diese intensive Zeit mit allen Sinnen in Gebetszeiten und Liturgien, während der Agape und am Osterfeuer mit Familien und Freunden ...

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.dewww.familienbund-paderborn.de**Kurs-Nr. M7oWIRE030****Leitung:** Markus Röttger, Barbara Sandfort und Team**Kosten:** 200 € Erwachsene; 100 € Kinder ab 2 Jahre

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Verpflegung)

Bei drei oder mehr teilnehmenden eigenen Kindern ab 2 Jahren werden nur zwei Kinder berechnet.

Gebühr: 35 € je Familie

FR 28.04. 18.00 UHR – SO 30.04.2023 13.15 UHR

KOMM MIT UNS INS ABENTEUERLAND**Einladung an Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)**

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 504**Leitung:** Raphael Jürgens, Tobias Klaholz,

Jennifer Leidner, Julia Peis

Kosten: 250 € Erwachsene; 70 € Kinder (8–16 Jahre)

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 12.05. 18.00 UHR – SO 14.05.2023 13.15 UHR

GEMEINSAM AUF DEM WEG**Wandern – Impulse – Stille: Wochenende für Paare**

Gemeinsam auf dem Weg des Lebens, auf 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 530**Leitung:** Inge Meissner-Krentel, Paul Piepenbreier**Kosten:** 350 € pro Paar

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

DO 18.05. 18.00 UHR – SO 21.05.2023 13.15 UHR

IN DIE KANUS – FERTIG – LOS!**Ein Kanu-Wochenende für Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)**

Bei unserem Kanu-Wochenende erleben wir das Element Wasser in und um St. Bonifatius. In diesen Tagen werden wir mit Euch auf einem See die wichtigsten Techniken üben, um das Kanu sicher zu beherrschen. Des Weiteren wagen wir uns bei einer Ganztages-Tour auf fließendes Gewässer. Die Tage starten und enden in St. Bonifatius. Um die Gewässer zu erreichen, ist eine Fahrtzeit bis zu ca. 1 Stunde erforderlich.



Wir laden ein, zu spannenden und erlebnisreichen Tagen auf dem Wasser. Selbstverständlich kommen an diesem Wochenende Spiel und Spaß nicht zu kurz. Eins ist sicher, ganz trocken bleibt Ihr nicht! Zur Teilnahme braucht es sichere Schwimmfähigkeit, innere und äußere Beweglichkeit und Lust auf Outdoor-Abenteuer.

Kurs-Nr. GP 524

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

Kosten: 400 € Erwachsene; 110 € Kinder (8–16 Jahre) (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 12.06. 18.00 UHR – MI 14.06.2023 13.15 UHR

GOLDENE HOCHZEIT – „LEGE MICH WIE EIN SIEGEL AN DEIN HERZ, WIE EIN SIEGEL AN DEINEN ARM!“ (HOHELIED 8,6)

... dass wir das erleben dürfen!
50 Jahre miteinander verheiratet sein!

Echtes Erstaunen und Bewegt sein über so lange Zeit miteinander! Erinnerungen und damit verbundene Gefühle stellen sich ein. Auch die Frage nach dem „Wie lange haben wir uns beide noch?“

Das braucht Raum und Menschen, die das miteinander teilen können, die das verstehen.

Mit anderen eheerfahrenen Paaren finden Sie in den Austausch über die Fülle der zurückliegenden Phasen des gemeinsamen Lebens und die Frage über „Was ist aus unserer Liebe geworden nach all den Jahren?“. Es ist Zeit, aus einer tiefen Dankbarkeit heraus das Hier und Jetzt zu genießen, zu schauen wie wir mit möglichen Einschränkungen und Verlusten leben können und auch Zukunft zu wagen mit einem Blick auf das, was kommen mag oder bisher unerfüllt geblieben ist.

Geschichten erzählen, sich auf sich als Paar, als Mann und Frau besinnen, Kreativität erleben, die Natur des Monats

Juni im Sauerland als Kraftquelle erspüren, Spiritualität an Leib und Seele erfahren, Gottesdienst feiern – all das soll uns drei schöne Tage schenken, die uns der Goldenen Hochzeit näher bringen.

Wir laden Sie herzlich ein!

Kurs-Nr. EF 548

Leitung: Ansgar Nowak, Maria Theresia Schneiders

Kosten: 350 € pro Paar (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 25.06. 17.00 UHR – SO 02.07.2023 13.15 UHR

DIE DREI FRAGEZEICHEN, SHERLOCK HOLMES UND CO ...

Detektive auf Verfolgungsjagd, unterwegs auf einer spannenden Spurensuche

In diesem musikalisch-kreativen Familienferienseminar nehmen wir uns die ganz große Nummer vor und erleben die Spannung eines echten Krimis hautnah mit!

Hier der Fahndungsaufruf: Wer kennt diesen Mann, von dem auch heute noch – nach über 2000 Jahren – so viele Leute etwas zu erzählen wissen ... Was ist über ihn bekannt?

Über diesen Handwerker aus Nazareth kursieren bis heute die unmöglichsten Gerüchte: Er soll Kranke geheilt und sich mit Tempelpriestern um Kopf und Kragen diskutiert haben – und das am Sabbat! Ständig unterwegs im ganzen Land wurde er fast immer von seinen 12 besten Freunden begleitet, ist oft bei denen eingekehrt, mit denen kein normaler Mensch was zu tun haben wollte und konnte sogar Sturm und wilde Wellen dazu bringen, still zu werden ... Dieser Fall ist auch nach zwei Jahrtausenden noch nicht gelöst!

In diesen Tagen tauchen wir in das Leben der Menschen der biblischen Welt ein und erleben selbst mit, wie die Menschen in der damaligen Zeit in Israel und anderswo

gelebt, gearbeitet, gefeiert, geglaubt und immer gehofft haben ...

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. M70WIRE031

Leitung: Barbara Sandfort und Team

Kosten: 295 € Erwachsene; 145 € Kinder ab 2 Jahre

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Bei drei oder mehr teilnehmenden eigenen Kindern ab 2 Jahren werden nur zwei Kinder berechnet.

Gebühr: 45 € je Familie

FR 11.08. 18.00 UHR – SO 13.08.2023 13.15 UHR

VÄTER-KINDER-ABENTEUER

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 2023.

Kurs-Nr. PM 585

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Julia Peis

Kosten: 250 € Erwachsene; 70 € Kinder (8–16 Jahre)

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 18.08. 18.00 UHR – SO 20.08.2023 13.15 UHR

ZEIT ZU ZWEIT

Wochenende für Silberpaare, die um die 25 Jahre verheiratet sind

Mit der Silberhochzeit feiert ein Paar 25 Jahre Ehe. Das Edelmetall Silber steht für Wertbestand und Glanz, genau wie die Ehe nach einem Vierteljahrhundert ihre Beständigkeit und ihren Wert für das Paar bewiesen hat und somit sinnbildlich versilbert ist. In diesen Tagen finden Sie Gelegenheit, auf Ihre Ehejahre zurück zu blicken, sich den derzeitigen Standort anzusehen und einen gemeinsamen Blick in die Zukunft zu werfen.

Vielfältige Methoden unterstützen Sie dabei, über Ihre Ehe nachzudenken und ins Gespräch zu kommen.

Dabei werden Zeiten, um aus der alltäglichen Routine auszusteigen, nicht zu kurz kommen. Ebenso bekommen Zeiten zu zweit als auch der Austausch mit andern Paaren Raum.

Kurs-Nr. EF 592

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Andreas Gehlhaus

Kosten: 350 € pro Paar

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 18.08. 18.00 UHR – SO 20.08.2023 13.15 UHR

ERLEBNISTAGE FÜR GROSSELTERN UND ENKELKINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Wir laden Omas und Opas mit ihren Enkelkindern ein, ein spannendes und erlebnisreiches Wochenende rund um St. Bonifatius zu verbringen.

Gemeinsam die wunderschöne Natur entdecken, spielen, basteln, singen, Geschichten hören, Gottesdienst feiern, Lagerfeuer mit Stockbrot ... all diese schönen Momente möchten wir miteinander erleben und bewusst genießen.



Papa, jetzt sind wir mal dran!

Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern

15.12.- 17.12.2023

Referent:
Felix Leifeld

Warum liegen Ihnen die Väter-Kind-Kurse besonders am Herzen?

Es geht darum, gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Natürlich geht es auch darum, die Beziehung zwischen den Vätern und den Kindern zu stärken: Zwei Aspekte, die ich einfach nur gut finde!

Wie passen der Ort St. Bonifatius und das Thema zusammen?

Das Haus und die Natur drum herum bieten richtig gute Bedingungen, um etwas zu erleben und eine gute Zeit zu haben.

Was macht Ihnen an der Arbeit mit Vätern und Kindern am meisten Spaß?

Die Mischung und der Spaß aneinander. Also etwas Passendes zu finden, wo sowohl die Väter als auch die Kinder Freude dran haben und das „in Begegnung kommen“, sowohl als Gruppe der Väter untereinander, als auch als Vater und Kind.

Darüber hinaus soll es auch Zeit für den Austausch der Großeltern untereinander geben.

Kurs-Nr. GP 597

Leitung: Jutta Gondolf, Beate Hustert, Felicitas Just

Kosten: 250 € Erwachsene; 70 € Kinder (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 08.09. 18.00 UHR – SO 10.09.2023 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 607

Leitung: Markus Ehrhardt, Susanne Kranig

Kosten: 350 € pro Paar (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 29.09. 18.00 UHR – SO 01.10.2023 13.15 UHR

AUF DIE BÄUME – FERTIG – LOS!

Einladung an Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern (ab 8 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 604

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

Kosten: 250 € Erwachsene; 70 € Kinder (8 – 16 Jahre) (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 08.12. 17.00 UHR – SO 10.12.2023 13.15 UHR

ADVENTURE ...

Adventzeit ist viel mehr, als nur Warten aufs Fest – Begegnungen im Advent

Adventliches religionspädagogisches Werkstattwochenende mit einer herzlichen Einladung besonders auch an 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 gute Gelegenheit, bewusst den geheimnisvollen, zauberhaften und manchmal sogar stillen Seiten der meistens lauten und hektischen Adventszeit mit ihren uralten 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 Familienwerkstatt umsehen. Und nicht zuletzt eignet sich dieses Angebot als Verschnaufpause mit der ganzen Familie in der sonst so betriebsamen 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. N70WIRE025

Leitung: Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 98 € Erwachsene; 40 € Kinder ab 2 Jahre (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Gebühr: 35 € je Familie

FR 15.12. 18.00 UHR – SO 17.12.2023 13.15 UHR

PAPA, JETZT SIND WIR MAL DRAN!

Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern

Kinder kennen das: Papas quatschen sich fest, müssen arbeiten, den Rasen mähen oder andere wichtige Dinge erledigen. Väter kennen das: Da will man etwas mit dem Kind/den Kindern unternehmen und immer kommt irgendetwas dazwischen, das nicht warten kann. An diesem Wochenende soll nichts dazwischenkommen, denn „Jetzt sind wir dran!“.

Wir laden Männer mit ihren Kindern zu einem gemeinsamen Wochenende in St. Bonifatius ein. Jetzt stehen Väter und Kinder im Mittelpunkt und alles andere kann warten. Spielen, Toben, winterliches Stockbrotbacken, gemeinsames Erleben und Austausch mit anderen stehen auf dem Programm. Und das Ganze in einer bunten Gruppe von unterschiedlichen Männern mit unterschiedlichen Kindern!

Im Vordergrund dieses Wochenendes steht vor allem, die Vater-Kind-Beziehung zu stärken und Freude und Lebenslust miteinander zu teilen.

Kurs-Nr. PM 670

Leitung: Robert Kesselmeier, Felix Leifeld

Kosten: 250 € Erwachsene; 70 € Kinder (6 – 14 Jahre) (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

DO 28.12.2023 17.00 UHR – MO 01.01.2024 13.15 UHR

IN EIN PAAR TAGEN UM DIE WELT ...

Eine Familien-Weltreise durch viele Länder und Kulturen

Kultur- und spielpädagogisches Familienferienseminar über den Jahreswechsel mit einer herzlichen Einladung besonders auch an junge Familien.

Schon um 1870 hat Jules Verne in seinem berühmten Abenteuer- und Entdecker-Roman von einer sehr ungewöhnlichen „Reise um die Welt in 80 Tagen“ erzählt – in der damaligen Zeit eine unglaubliche Leistung ...

Heute ist eine Weltreise im Vergleich zwar etwas weniger spektakulär, aber dennoch eine riesige Herausforderung an die Menschen, die dazu aufbrechen! In diesem Silvesterseminar wagen wir ein echtes Familienabenteuer und reisen zwischen den Jahren zusammen mit der Seminargruppe ein paar Tage lang durch ferne Länder. Wir lernen verwunschene, bisweilen auch geheimnisvolle Orte kennen, die uns schnell in ihren Bann ziehen. Dabei „treffen“ wir weit weg von unserem Zuhause Menschen aus anderen Völkern in ihrer Heimat, teilen ihre Vorlieben und ihre Traditionen, ihre Lieblingsgeschichten

und ihre Musik, aber auch ihre Sehnsucht und ihre Hoffnungen. So lassen sich tiefe Einblicke in andere Kulturen gewinnen. Mit einem gut gefüllten Reiserucksack voller Erinnerungen an so manche spannende Begegnung und viele gute Gespräche, an den Spaß in der Gemeinschaft und an tolle gemeinsame Aktivitäten kehren wir zu Neujahr in unsere eigenen Heimatorte zurück ...

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. N70WIRE033

Leitung: Maria Blumenröhr und Team

Kosten: 200 € Erwachsene; 100 € Kinder ab 2 Jahre (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Bei drei oder mehr teilnehmenden eigenen Kindern ab 2 Jahren werden nur zwei Kinder berechnet.

Gebühr: 35 € je Familie





Ansprechpartnerin: Silke Otte

E-Mail: otte@bonifatius-elkeringhausen.de

Tel.: 02981 9273 - 110

Ansprechpartner: Raphael Jürgens

E-Mail: juergens@bonifatius-elkeringhausen.de

Tel.: 02981 9273 - 116

MO 02.01. 15.00 UHR – FR 06.01.2023 13.15 UHR

MIT IYENGAR YOGA ACHTSAM UND KRAFTVOLL INS NEUE JAHR

Iyengar Yoga ist kraftvoll und inspirierend. Das Üben führt zu einer Verfeinerung der Körperwahrnehmung, zu tieferem Eintauchen in das eigene Bewusstsein und damit zur Entspannung. Ich tanke Energie für meinen Alltag und erfahre mit Achtsamkeitsübungen und Meditation wie ich ganz im Hier und Jetzt lebe. In der Theorie beschäftigen wir uns mit der Yoga Philosophie nach Patanjali und dem Leben von B. K. S. Iyengar.

Kurs-Nr. GP 443

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 380 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 06.01. 18.00 UHR – SO 08.01.2023 13.15 UHR

SCHREIBEN – DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM INNEREN FEUER

Ein Kreativ-Wochenende

Am Lagerfeuer spüren wir Nähe und Vertrauen. Das Feuer brennt innen und außen. Licht und Schatten wechseln sich ab. Wir spüren die Sehnsucht, tiefer zu blicken.

An diesem Wochenende wirst du deinem inneren Feuer begegnen. Du bekommst wichtige Impulse für deine Kreativität. Du lernst neue, innovative Schreibmethoden kennen. Du wirst vieles in Worte fassen, was längst in dir darauf wartet, gehört und gelesen zu werden. Deine Geschichte lebt.

Inhalte:

- ♦ Bühne frei für deine Poesie
- ♦ kreativer Tanz am Lagerfeuer
- ♦ Schreiben mit den drei Stufen
- ♦ das Geheimnis der „Sieben Worte“
- ♦ Laternenmastpoesie
- ♦ der Blick hinter den Vorhang

Mitbringen:

- ♦ Papier und Stift
- ♦ Evtl. kurze eigene Texte

Kurs-Nr. GP 475

Leitung: Angelika Haak, Rainer Haak

Kosten: 260 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 13.01. 18.00 UHR – SO 15.01.2023 13.15 UHR

MACH MAL THEATER

Improvisationstheater - deine erste Idee zählt!

Viele von uns verfügen über ein großes Potenzial an Spontaneität, das sich wunderbar beim Improtheater austesten lässt. Die Beteiligten können Vertrauen in ihre Impulse und Kreativität entwickeln und sich dabei in einem geschützten Raum ausprobieren.

Impro-Theater heißt: Dem ersten Gedanken vertrauen und sofort beim Spiel auf der Bühne umsetzen. Phantasie ist dabei das wichtigste Instrument, die Spontaneität der große Pool, aus dem unendlich geschöpft werden kann. Natürlich steht auch der Spaß ganz oben auf der Liste.

Ziel ist, den eigenen Impulsen zu folgen, ohne sie zu bewerten. Auch den Einfällen der Spielpartner gilt es, Raum zu geben. Auf diese Weise werden aus dem Stegreif kurze Theaterszenen ohne vorgegebenen Text entwickelt, welche sich die Teilnehmenden gegenseitig vorspielen.

Kurs-Nr. GP 449

Leitung: Thorsten Böhner

Kosten: 210 € Erwachsene; 99 € Studierende

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MI 25.01. 18.00 UHR – SO 29.01.2023 13.15 UHR

AUSDRUCKSMALEN

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen ...

Lebensringe – gelebtes Leben – Lebenswege ... Was macht mich eigentlich aus? Was ist in mir, was weiterwachsen will? Sie sind eingeladen, sich auf den Weg zu machen, zu sich selber, der Kraft, die in Ihnen steckt, den eigenen inneren Bildern.

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 444

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 330 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Materialkosten: 40 €

MI 01.02. 18.00 UHR – FR 03.02.2023 13.15 UHR

GLÜCKSSPUREN

Schreiben für Entdeckerinnen und Entdecker

Gemeinsam auf Spurensuche gehen und das kleine Glück in der Weite des All-Täglichen entdecken ... Dazu sind Sie herzlich eingeladen! Schreibend gehen wir auf die Suche nach dem, was uns glückt und beglückt.

In achtsamer Atmosphäre erfahren wir die Vielfaltigkeit des kreativen und biografischen Schreibens, schreiben aufeinander zu, werden gehört und spüren dem Glück nach, Ausdruck zu finden.

Ein Angebot für alle, die sich selbst Zeit schenken und sich schreibend näherkommen möchten. Ich freue mich darauf, Sie in dieser Zeit zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es genügen Neugier und Lust auf Inspiration.

Kurs-Nr. GP 442

Leitung: Dorothee Anton

Kosten: 220 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 20.02. 15.00 UHR – FR 24.02.2023 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 und schafft eine Brücke hin zur natürlich fließenden Kraft in uns.

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

Kurs-Nr. GP 478

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 370 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MI 01.03. 15.00 UHR – SO 05.03.2023 13.15 UHR

QI GONG-REIHE „HUI CHUN GONG“ UND DIE GESUNDE ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

Die Übungsreihe „Hui Chun Gong“ (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, sodass 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 485

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 370 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 03.04. 15.00 Uhr – DO 06.04.2023 13.15 Uhr

LEBENSLANDSCHAFTEN

Schreiben für Wortreisende

In der blühenden Frühlingslandschaft des Sauerlandes laden wir Sie herzlich zu einer Schreibzeit ein, in der wir unsere persönlichen Lebenslandschaften betrachten, Spuren suchen und neue (Schreib-)Wege ausprobieren. Sowohl in der Stille des Seminarraumes, als auch in der Umgebung des Bonifatiushauses werden wir gemeinsam schreiben, um so uns selbst und dem, was uns umgibt, näher zu kommen. Die Methoden des kreativen Schreibens bringen unsere Worte in Schwung.

Nehmen Sie sich Zeit und Raum für die Begegnung mit Ihren Worten und mit Menschen, die sich auch schreibend auf die Suche nach sich selbst machen.

Kurs-Nr. GP 445

Leitung: Dorothee Anton

Kosten: 280 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 03.04. 15.00 UHR – DO 06.04.2023 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 507

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 250 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

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.

Angebotene Kurstermine:

MO 01.05. 15.00 UHR – **FR 05.05.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 526

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 350 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 13.11. 15.00 UHR – **FR 17.11.2023** 13.15 UHR

Kurs-Nr. GP 649

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 350 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 22.05. 15.00 UHR – **FR 26.05.2023** 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?
- ◆ Ewas für Dich Wichtiges in den Blick nehmen?
- ◆ Dich mit Pfeil und Bogen intuitiv einem neuen Ziel nähern?

Im Rahmen der Auszeit-Woche nehmen wir die verschiedenen Aspekte des intuitiven Bogenschießens vertiefend in den Blick: die innere wie äußere Haltung, die Balance von Spannung und Entspannung, das Loslassen der Sehne und vieles mehr. Denn neben der Faszination aus der Kindheit wird Dir im Erwachsenenalter beim Umgang mit Pfeil und Bogen schnell klar, dass es um mehr geht, als um das pure Treffen-Wollen.

Die innere Achtsamkeit unterstützt Dich dabei und ermöglicht einen Zugang zum Unterbewussten. Du nimmst Dich selbst und Deine Mitte an diesen Tagen (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 533

Leitung: Ute Zumkeller

Kosten: 490 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 02.06. 18.00 UHR – **SO 04.06.2023** 13.15 UHR

AUF DIE RÄDER – FERTIG – LOS!

Mountainbike-Wochenende für sportliche Erwachsene

Wir laden zu einem Wochenende auf dem Mountainbike in wunderschöner Natur ein.

Flowige Trails und schöne Forstwege wechseln sich mit leichten Singeltrails ab. Alle Touren beginnen und enden in St. Bonifatius und gehen in die nähere Umgebung. Die sportlichen Herausforderungen im Bereich zwischen „So“ und „Si“ (Singeltrailskala) wechseln sich mit spielerischen Elementen und ein bisschen Technik zum Thema Bikegefühl ab. Das Naturerlebnis und der Ausbruch aus dem Alltag stehen im Vordergrund, nicht etwa technisch anspruchsvolle Passagen.

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, sowie ein normaler Fahrradhelm. Für die Mountainbikes ist eine sichere Unterstellmöglichkeit gewährleistet und es gibt eine Möglichkeit das Rad vor Ort zu reinigen.

Kurs-Nr. GP 546

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens,

Jennifer Leidner

Kosten: 260 € Erwachsene; 99 € Studierende

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 12.06. 15.00 UHR – **MI 14.06.2023** 13.15 UHR

ACHTSAME TAGE MIT TAI CHI – FÜR PRAKTIZIERENDE DER KURZFORM

Klarheit, Stille und innere Kräfte werden geweckt durch das ruhige langsame Tai Chi Chuan, der Meditation in Bewegung. Wir üben die komplette Kurzform und gehen auf einzelne Parts und Übergänge in Ruhe ein. Ein intensives Training und Abschalten von allen anderen Dingen.

Nach dem Abendessen laden entspannende Gesprächsrunden und eine abschließende Abendmeditation zur Nachtruhe ein.

Kurs-Nr. GP 550

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 220 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 23.06. 18.00 UHR – **SO 25.06.2023** 13.15 UHR

ABENTEUER FOTOGRAFIE

Frauen, die Freude und Lust darauf haben, sich auf das große Abenteuer FOTOGRAFIE einzulassen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir möchten an diesem Wochenende den Alltag für eine Weile ausblenden und dazu einladen, mit der Kamera in der Hand neue und ungewohnte Wege auszuprobieren, bewusst und mit viel Fantasie zu sehen, fotografisch quer zu denken und uns darin üben, unsere Sinne für den Augenblick zu schärfen.

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 sehr gern 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 556

Leitung: Brigitte Frings, Nicole Weber

Kosten: 240 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 21.07. 18.00 UHR – FR 28.07.2023 13.15 UHR

FREI.ZEIT

Sommerurlaub in St. Bonifatius Elkeringhausen

frei.ZEIT heißt: frei sein, Freiheit spüren, Zeit haben, freie Zeit genießen. frei.ZEIT heißt: raus aus dem oft stressigen Berufs-, Uni- oder Familienalltag. Sommerferien. Ankommen und losgehen, den Alltag loslassen, auf den Urlaub einlassen, entdecken und erleben, sich erholen und entspannen. Zeit für sich, Zeit für andere, Zeit zum Ausprobieren, frei sein und umsorgt werden. Den Tag selbst gestalten oder einfach mitgehen. Urlaub haben.

frei.ZEIT ist unser Angebot für Einzelgäste, die einfach Urlaub machen wollen. Jeden Tag gibt es ein anderes Programmangebot. Mal aktiv, mal kreativ, mal sportlich, mal spirituell. Das Besondere? Du entscheidest jeden Tag neu, ob du teilnehmen willst oder deinen eigenen Urlaubstag machst. Denn du weißt am besten, was dir gut tut und dein Lieblingsprogramm für den Tag ist.

Neben Unterkunft und Verpflegung im Preis enthalten sind zum Beispiel: Trommelworkshop, Outdooraktivitäten wie Wandern und Bogenschießen, Tanzworkshop, individuelle Massagen, Ausflug ins Hochsauerland.

Kurs-Nr. GP 562

Leitung: Anne Pagozidis, Elisabeth Wedeking

Kosten: 800 € Erwachsene
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 21.07. 18.00 UHR – SO 23.07.2023 13.15 UHR

ERDEN DURCH TANZ

Freier Tanz nach Musik aller Kulturen! Wir nutzen diese Tage, um uns mit und ohne Musik vollkommen durchzubewegen, alles wahrzunehmen, was gerade in uns los ist an Gefühlen und Empfindungen: Wir sind lebendig! Begleitet werden die bewegenden Tanzstunden durch kleine, auch schriftliche Achtsamkeitsübungen, und meditative ruhige Qi Gong-Bewegungen/Klänge, sodass sich der innere Friede wieder neu bilden kann.

Kurs-Nr. GP 568

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 28.07. 18.00 UHR – SO 30.07.2023 13.15 UHR

EIN WOCHENENDE FÜR DIE LEBENS- FREUDE MIT TANZEN UND MALEN!

Lebensfreude – einfach grundlos glücklich sein – da bedarf es keiner besonderen Umstände.

Wann haben wir dies das letzte Mal so gespürt? Was macht mich glücklich? Kann ich das Gefühl hervorlocken, und wenn ja, wie? Diesen Fragen gehen wir spielerisch nach, im Kreistanz zu vielfältiger Musik aus aller Welt und im Gestalten mit Farben und Naturmaterial. Wir wollen unsere Glücksmomente mit nach Hause nehmen und sie im Alltag immer wieder einbinden.

Dazu sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: Malkittel bzw. altes Oberhemd, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe für das Tanzen.

Malmaterial ist im Seminarpreis enthalten.

Kurs-Nr. GP 569

Leitung: Martha Kosthorst, Wolfgang Kuhn

Kosten: 220 €
(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

frei.ZEIT

Sommerurlaub in St. Bonifatius

21.07. - 28.07.2023

Referentinnen:

Anne Pagozidis, Elisabeth Wedeking

Mit frei.ZEIT wurde ein neues Angebot speziell für Urlauber:innen geschaffen. Wie kommt es dazu?

In St. Bonifatius kehren immer häufiger auch touristische Einzelgäste ein. Dieser Entwicklung wollten wir entgegenkommen und zeigen: Urlaub in St. Bonifatius ist immer auch etwas Besonderes. Es ist immer Interesse an dir als Gast da, auch wenn du abseits des normalen Kursprogramms kommst.

Was reizt Sie als Kursleiterinnen an diesem Angebot? Worauf freuen Sie sich und sind Sie gespannt?

Der Titel sagt eigentlich alles. Es geht darum, die Freiheit des Individualurlaubs beizubehalten – jede:r kann frei entscheiden, am Tagesprogramm teilzunehmen oder den Tag auf eigene Faust zu gestalten. Unsere Gäste sollen ihren Urlaub als Frei-Zeit erleben. Und wer Lust auf gemeinsame Freizeitgestaltung mit anderen Gästen hat, nimmt am Freizeitprogramm teil.

Das Stichwort „slow tourism“ lässt sich gut mit dem Hochsauerland verknüpfen. Inwiefern entspricht das neue Angebot diesem Motto?

Langsamkeit ist eigentlich ein ganz wichtiger Begriff für St. Bonifatius und auch für frei.ZEIT. Urlaub machen in St. Bonifatius heißt eben nicht, von einer zur anderen Sehenswürdigkeit zu hetzen, sondern Zeit haben, den Ort zu entdecken, St. Bonifatius in Ruhe zu erleben, für sich sein zu können und auch Gemeinschaft zu finden.

Warum sollte man in St. Bonifatius seinen Urlaub verbringen? Vielleicht können Sie drei starke Gründe nennen?

Nochmal zurück zum Titel: 1) frei: Urlaub machen in St. Bonifatius heißt, frei zu sein. Den Tag selbst gestalten oder sich an den Rhythmus des Bildungshauses anzupassen. So wie es gut für dich ist. 2) ZEIT: Urlaub machen in St. Bonifatius heißt, Zeit zu haben, für die Leichtigkeit des Urlaubs, für die Tiefe eines spirituellen Impulses, für das Erleben von Gemeinschaft, für das innere Ankommen. Zeit fürs Abschalten, Zeit für Ruhe, Zeit fürs Dasein, Zeit fürs Losgehen und Entdecken. 3) frei.ZEIT: Die eigene Freizeit in St. Bonifatius zu gestalten, bietet so viel mehr – Ich kann mir Zeit für mich nehmen, aber auch Zeit für andere Menschen, ich kann die Natur entdecken, Sport machen, spirituell sein, Fragen stellen und Gedanken ihren freien Lauf lassen.



FR 04.08. 18.00 UHR – **SO 06.08.2023** 13.15 UHR

WENN AUS OHREN AUGEN WERDEN

Von der Kunst des Geschichtenerzählens

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.

Wir werden uns dem Erzählen von zwei Seiten nähern: Von der Seite des Theaterspielens, also des Ausdrucks, der Emotion, der Rolle, der Improvisation und von der Seite der Geschichten, also der Buchstaben, der Struktur, des Aufbaus.

Wir werden mit 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 586

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 220 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

SO 20.08. 15.00 UHR – **SO 27.08.2023** 13.15 UHR

GEH DOCH MIT! – WANDERZEIT AM ROTHAAARSTEIG

Immer wieder auf und ab geht es im Sauerland, durch schwingende Landschaften mit grünen Hügeln, langen Bergkämmen und weiten Tälern. Übertragen können wir diese wunderbare, abwechslungsreiche Landschaft auf unseren Lebensweg und auf das Motto dieser Wanderwoche: „Das Leben ist zu kurz für später.“

Manchmal ist der Alltag eintönig oder mühsam, doch besondere Erfahrungen, schöne Begegnungen, Freundschaft, Sinn, die Nähe Gottes geben uns Anlass zur Dankbarkeit.

Denken und spüren wir in dieser Woche, was uns wichtig ist und was wir nicht (mehr) auf später verschieben wollen. Lebensfreude, Lachen, Heiterkeit, Genuss erleben wir in der Gruppe. Wir erhalten Anregungen durch Texte, Gespräche, Musik, Schweigezeiten und kleine kreative Übungen. Dies geschieht unterwegs, in Kirchen und an stillen Orten. Die täglichen Halb- im Wechsel mit Ganztagestouren betragen ca. 12 – 20 km. Kondition und Ausdauer sind notwendig.

Kurs-Nr. GP 593

Leitung: Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 510 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 11.09. 15.00 UHR – **FR 15.09.2023** 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.

Begleitet werden die Übungen durch Erläuterungen und kleine Impulse durch die Leitung, sodass diese Woche zu einer angenehmen inneren Ausgeglichenheit führen kann.

Kurs-Nr. GP 608

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 370 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

FR 29.09. 18.00 UHR – **DI 03.10.2023** 13.15 UHR

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.

Impulse dazu geben Texte aus dem Buch von Hanna Buiting „Und der Regen klingt wie Applaus“. Gespräche, Bewegung und einfach Zeit für sich runden die Tage ab.

Kurs-Nr. GP 614

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 330 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Materialkosten: 40 €

MO 06.11. 15.00 UHR – **FR 10.11.2023** 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 644

Leitung: Waltraud Knickmann, Ulrike Speit

Kosten: 400 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 27.11. 15.00 UHR – FR 01.12.2023 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.

Kleine schriftliche Übungen führen dazu, das Erlernte zu verinnerlichen und zu ergänzen.

Kurs-Nr. GP 656

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 370 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 27.11. 15.00 UHR – FR 01.12.2023 13.15 UHR

IM LICHT DER ZEIT

Schreiben für Sternensucherinnen und Sternensucher

Schreibend gehen wir auf die Suche nach den Worten und Gedanken, die uns Licht schenken können und stimmen uns ein auf den kommenden Advent. Lassen Sie sich ein auf die winterliche Stille der Novemberzeit und lauschen Sie, was dabei zum Klingen kommt. Schenken Sie sich selbst die Zeit, Ihre Sprache neu zu entdecken.

Die Methoden des Kreativen Schreibens bringen Ihre Worte in Schwung. Einzige Voraussetzung ist Freude am Schreiben.

Kurs-Nr. GP 657

Leitung: Dorothee Anton

Kosten: 340 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 11.12. 15.00 UHR – FR 15.12.2023 13.15 UHR

GEH DOCH MIT! – WANDERZEIT AM ROTHAAARSTEIG

Wandern im Winter

Immer wieder auf und ab geht es im Sauerland, durch schwingende Landschaften mit grünen oder winterlichen Hügeln, langen Bergkämmen und weiten Tälern. Übertragen können wir diese wunderbare, abwechslungsreiche Landschaft auf unseren Lebensweg und auf das Motto dieser Wanderwoche: „Das Leben ist zu kurz für später.“

Manchmal ist der Alltag eintönig oder mühsam, doch besondere Erfahrungen, schöne Begegnungen, Freundschaft, Sinn, die Nähe Gottes geben uns Anlass zur Dankbarkeit.

Denken und spüren wir in dieser Woche, was uns wichtig ist und was wir nicht (mehr) auf später verschieben wollen. Lebensfreude, Lachen, Heiterkeit, Genuss erleben wir in der Gruppe. Wir erhalten Anregungen durch Texte, Gespräche, Musik, Schweigezeiten und kleine kreative Übungen. Dies geschieht unterwegs, in Kirchen und an stillen Orten.

Vormittags und nachmittags sind wir unterwegs, die Mittagszeit verbringen wir „im Warmen“ in St. Bonifatius. Die Touren betragen je nach Wetterlage ca. 6–10 km. Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit beim Wandern (ggf. Spikes/Stöcke) sind notwendig. Freuen wir uns auf erholsame, stressfreie und besinnliche Adventstage.

Kurs-Nr. GP 667

Leitung: Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 350 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

MO 18.12. 15.00 UHR – FR 22.12.2023 13.15 UHR

DIE EIGENE MITTE SPÜREN LERNEN

Achtsame Woche mit Qi Gong und Tai Chi/ Meditation und 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 und in Gesprächsrunden erarbeitet.

Durch achtsame Augenblicke und stille Momente, in denen wir ganz präsent sein können, finden die Teilnehmenden leichter zu sich selbst, bleiben in ihrer eigenen Mitte, und erkennen, was ihnen wirklich wichtig ist.

Kurs-Nr. GP 672

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 370 €

(inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)









Von Ostern bis Oktober feiern wir Gottesdienst in und um die Zeltkirche:

Ein besonderes spirituelles Highlight mit wechselnder musikalischer Gestaltung. Lebensnah und ansprechend, eine Zeit zum Glauben teilen und Glauben feiern.

Im Herbst und Winter (Oktober bis Ostern) feiern wir die Gottesdienste in unserer neu gestalteten Bonifatiuskapelle.

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.

Gönn Dir eine Auszeit am Sonntag!

Herzliche Einladung!



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.



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





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



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 Mountainbiketouren! 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: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

Unsere aktuellen Preise für Zimmer und Mahlzeiten erfahren Sie auf unserer Homepage www.bonifatius-elkeringhausen.de.





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: kueche@bonifatius-elkeringhausen.de

Referentinnen und Referenten

A

Gisela Aengenheyster: Jg. 1947, Bewegungstherapie, Bioenergetik, Psycho-Onkologie nach Simonton, Systemische Familientherapie.

Maria Albroscheit: Jg. 1951, pensionierte Grundschullehrerin, Zusatzqualifikation als Entspannungspädagogin und Trauerbegleiterin, ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter.

Christian Ansoerge: Anleiter für Kontemplation und Meditation, berät Sozialträger in Sachen Personal und Finanzen.

Dorothee Anton: Jg. 1960, zertifizierte Kursleiterin für Poesie und Bibliotherapie (FPI), ehrenamtlich engagiert in Hospizarbeit und Trauerbegleitung.

Christina Azarli: Jg. 1964, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Craniosacrale Osteopathie, Klassische Homöopathie, Regenerationskuren, Coaching, Geschäftsführerin Heilnetz-Südwestfalen.

B

Sr. M. Elisabeth Bäbler: Jg. 1963, Franziskanerin von Siegen, Studium franziskanische Forschung und Spiritualität, Leiterin geistliches Zentrum Eremitage Franziskus, Dekanat Siegen.

Anita Balkenhol: Jg. 1953, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzbildungen in systemisch lösungsorientierter Beratung und Klangmassage nach P. Hess.

Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos: Jg. 1954, Studium der Ernährungswissenschaften, seit 1991 Leitung von Seminaren im Bereich Gesundheitsvorsorge, Selbstheilungsberaterin nach der Methode Wildwuchs, Weiterbildung in Systemaufstellungen nach der Methode Hellinger.

Sigrid Baust: Jg. 1961, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musik- und Klangtherapeutin, Singleleiterin für Heilsames Singen, Übungsleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jakobson.

Claudia Becker: Jg. 1963, Gemeindereferentin und Coach (ISP), Praxisberaterin.

Susanne Marie Beine: Dipl.-Oecotroph., Masseurin, Qi Gong/ Tai Chi und Yogalehrerin, cs-Therapeutin.

Hans-Joachim Bexkens: Jg. 1952, ständiger Diakon, Coach für Polizei, Feuerwehr- und Notfallseelsorge im HSK.

Andreas Böggering: Jg. 1971, Dipl.-Sozialarbeiter (FH), M. Sc. Suchthilfe, Suchttherapeut KathHO NRW, Phaemobberater® Schwerpunkt Männerberatung, tätig beim SKM Bocholt und in eigener Praxis: Einzelcoaching, Teamcoaching, Vorträge, Seminare.

Thorsten Böhner: Jg. 1967, Theaterpädagoge BuT, Integrationslotse.

Ruth Boekle: Jg. 1969, Juristin, Journalistin, ausgebildete Yoga-Lehrerin (BDY), Zusatzausbildungen in Yin Yoga und Hormonyoga.

Barbara Bogedain: Mitarbeiterin Erzbischöfliches Generalvikariat in Paderborn, Hauptabteilung Pastorale Dienste, Bildungsreferentin.

Michael Bogedain: Rentner.

Marianne Bonzelet: Jg. 1955, Regionalverantwortliche der Gemeinschaft Charles de Foucauld, Oberstudienrätin für Katholische Religion und Mathematik, Exerzitien- und geistliche Begleiterin.

Marc Botzen-von Carrel: Jg. 1980, staatl. geprüfter Betriebswirt (Fachrichtung Unternehmensführung), Trainer für Kommunikation und Teamentwicklung sowie Mediator.

Christian Bredel: Sportwissenschaftler, Konzentrativer Bewegungstherapeut, Anti-Stress-Coach, Meditativer Bogenschieß-Trainer.

Marlene Brüggelolte: Jg. 1959, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAC), EPL- und KEK-Trainerin.

Joakim Bull: Jg. 1995, Religionspädagoge, seit 2019 Gemeindereferent, aktuell tätig in der Pfarrei St. Dionysius Herne.

Mike Bull: Jg. 1959, Theologe und zertifizierte HBDI Trainer, selbstständig tätig als Intuitiver Leadership, Team und Konflikt/Change Management Trainer/Coach/Berater.

D

Esther Dufner: Dipl.-Theologin, Spirituelle Wegbegleiterin, Coach (DGfC).

E

Markus Ehrhardt: Jg. 1977, EFL-Berater in Hagen.

F

Heinrich Fallner: Diakon, Lehrtrainer für Supervision und Coaching, Lehr-/Supervisor (DGSv), MasterCoach (ISP/DGfC), Lehrbibliodramaleiter (GfB).

Christiane Feldmann: Jg. 1961, Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindereferentin in der Pfarrei St. Petri, Hüsten (Schwerpunkt Einzelseelsorge), Weiterbildung „Bibliodrama“ und „Heilende Seelsorge“, Ausbildung Marte-Meo-Therapeutin, geistliche Begleiterin.

Alfred Förster: Jg. 1964, 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, Priester des Erzbistums Paderborn, vielfältige Erfahrung in Seelsorge, Bildungsarbeit, theologische Lehre und geistliche Begleitung, zahlreiche Veröffentlichungen in Theologie und Spiritualität, bes. Geschichte und Gegenwart christlicher Mystik im neo- und interreligiösen Gespräch, Verhältnis von Theologie und Psychologie, Seelsorge und Therapie.

G

Richard Gausling: Tischler, Trainer C Bogensport, Inhaber der „Bogensportschule Gausling“, mehrfacher Landesmeister und Deutscher Meister mit dem Blankbogen.

Alexandra Gehlhaus: Jg. 1972, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin (DGSv), Coach (DGSv), langjährige, freiberufliche Tätigkeit in unterschiedlichen Beratungskontexten, Schwerpunkte: Begleitung von Veränderungsprozessen, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, Begleitungen in der Hospizarbeit.

Andreas Gehlhaus: Jg. 1969, Förderschullehrer und Leiter einer Förderschule, Coach (ISP).

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.

Jutta Gondolf: Jg. 1970, Dipl.-Sozialpädagogin, Mitarbeit im Kontaktkreis „Sternenkinder“.

Liudger Gottschlich: Jg. 1961, Priester, Ausbildung im Bereich Exerzitien, Spiritualität, geistl. Begleitung und Pastoralpsychologie, in Dortmund und als Geistl. Begleiter tätig.

Anna Crawe: Jg. 1955, Schulpastoral, Psychologische Beraterin, Yogalehrerin, geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien.

H

Angelika Haak: Musikerin und Bewegungspädagogin.

Rainer Haak: Theologe, Bestsellerautor, Schreibcoach.

Marion Hartmann: Jg. 1973, Physiotherapeutin.

Gabriele Heers: Jg. 1953, 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.

Susanne Hölzl M. A.: Jg. 1961, Unternehmensberatung & Training, Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, Humor, Systemisches Managen & Coachen, Lehrtrainerin LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit.

Elisabeth Hoffmann-Weber: Studium der Germanistik und Theologie, Lehrerin am Gymnasium a. D., aktiv in der Gemeindearbeit: Wort-Gottes-Feiern, Ausbildung zur Leitung von Begräbnisseiern, Notfallseelsorge.

Beate Hustert: Jg. 1973, Erzieherin/Motopädin, Leitung einer Kita in Rheda-Wiedenbrück.

I

Ann-Kristin Idzik: Jg. 1985, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin, Diözesanstelle Berufungspastoral im Erzbistum Paderborn und Pauluskolleg Paderborn.

J

Britta Jeserich: Kunsthilfswissenschaftlerin M. A., Yoga-Lehrerin, Weiterbildung Gesprächsführung.

Inga Juchmann: Jg. 1956, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkraislehrerin.

Raphael Jürgens: Jg. 1974, Orgelbaumeister, päd. Mitarbeiter, Erlebnispädagoge BVKE, Hausmeister in St. Bonifatius.

Felicitas Just: Jg. 1971, Musikalische Förderung im sozialpäd. Arbeitsfeld, Erzieherin im Kiga.

K

Rosemarie Kahlert: Jg. 1967, Psychologin (M. Sc.), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Master of Counseling.

Carola Kalitta-Kremer: Seit 2004 selbstständig als Trainerin, Mediatorin und Coach. Schwerpunkte der Seminarthemen: Selbstmanagement, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Mitarbeiterführung, Studium und Qualifikationen: Diplom-kommunikationswirtin (HdK, Berlin), Kommunikationsberaterin (Friedemann Schulz von Thun), Mediation, Team Management Systems, Zürcher Ressourcen Modell, Enneagramm, Gewaltfreie Kommunikation, Wertimagination, Logotherapie.

Laura Karisch: Jg. 1990, selbstständig als systemische Coach und Mediatorin, angestellt als Organisationsentwicklerin, Bildungswissenschaftlerin M. A.

Anke Kenter: Jg. 1975, Hebamme, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B. A.

Manuel Kenter: Jg. 1979, Dipl.-Religionspädagoge, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberater, Notfallseelsorger.

Robert Kesselmeier: Jg. 1991, Caritaswissenschaftler M.A., Dekanatsreferent im Dekanat Büren Delbrück

Petra Kißmer-Karisch: Jg. 1956, Paar- und Familientherapeutin, Sonderpädagogin.

Tobias Klaholz: Jg. 1983, stellv. Grundschulrektor, Jugendleiter in der DPSC.

Gabriele Klauke: Jg. 1952, Ausbildung in Bibliodrama und Erwachsenenbildung, langjährige Erfahrung in Kursarbeit, Fortbildung „Heilende Seelsorge“.

Johannes Klauke: Jg. 1950, Germanist und Theologe, OstD i. R., Mitarbeit im Krankenhausbesuchsdienst („Grüner Herr“) sowie im Altenheim, Leiter von Wort-Gottes-Feiern.

Petra Maria Knell: Jg. 1958, Dipl.-Heilpädagogin, Meditations-Tanzpädagogin.

Waltraud Knickmann: Jg. 1955, Dipl.-Sozialpädagogin, lang-jährige 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, Krankenhaus-pfarrer.

Stefanie Konjetzky: Jg. 1965, Med.-techn. Assistentin, seit 2018 Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreises Enneagramm (ÖAE).

Martha Kosthorst: Jg. 1958, Grafik-Designerin, Kunsttherapeu-tin.

Susanne Kranig: Jg. 1961, EFL-Beraterin in Iserlohn.

Norbert Kremser: Jg. 1956, Dipl.-Theologe, Dipl.-Soz.-Pädago-ge, Zusatzausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, EPL-/KEK-Trainer und EPL-Supervisor, Paarberater (Logotherapie).

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, Entspannungs- und Kräuterpädagogin, Pilgerbegleiterin, Gesundheitssport LSB, Abschluss spirituelle Grenzgängerin, Klangmassage nach P. Hess.

Wolfgang Kuhn: Jg. 1947, langjährige Erfahrung in der Erwach-senenbildung (VHS), Sozialarbeiter, Kunsttherapeut, Tanzleiter für Seniorentanz.

Dr. Claudia Kunz: Jg. 1957, Theologin und Exerzitienbegleiterin, Referentin für pastorale Entwicklung in der Deutschen Bischofs-konferenz.

L

Cordula Leidner: Jg. 1953, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, geistl. Begleiterin, Mitglied der Gemeinschaft Christlichen Lebens (CCL), Bad Klosterlausnitz (Thüringen).

Jennifer Leidner: Jg. 1989, BA Soziale Arbeit, Erlebnispädago-gin BVkE.

Felix Leifeld: Jg. 1991, Sozialarbeiter/Sozialpädagoge, Referent für Jugend und Familie im Dekanat Büren-Delbrück, Erlebnispäd-agoge & Outdoortrainer.

Hartmut Lengenfeld: Jg. 1962, Dipl.-Religionspädagoge, Theaterpädagoge (BuT).

Dr.-Ing. Andreas Lenniger: Jg. 1965, selbstständiger Unterneh-mensberater und Experte für transformierende Wertanalytik im industriellen Umfeld, 20 Jahre Mitarbeiterführung und Projekt-leitung in internationalen Unternehmen, Veränderungsmanage-ment und Coaching gezielt für kopflastige Männer, Speaker-Aus-bildung, Autor und Podcaster, begeisterter Gospelsänger und Gospelchorleiter. Unterstützt Männer, Zugang zu Achtsamkeit und Emotionen zu finden und Kopf und Herz zu verbinden.

Elisabeth Levenig-Erkens: Jg. 1941, Sozialpädagogin, Tanz-pädagogin.

Kai Lünнемann: Jg. 1978, Popularkirchenmusiker im Bistum Osnabrück, Komponist, Chorleiter.

Gabi Lüttig: Jg. 1955, Dipl.-Religionspädagogin, Supervisorin (DGSv), Atemtherapeutin, Entspannungspädagogin, Humor-trainerin.

M

Andreas Mause: Jg. 1959, Bankkaufmann, EPL- und KEK-Trainer, mehrjährige Kursleitererfahrung, Ausbildung zum geistlichen Begleiter.

Ursula Mause: Jg. 1965, kaufm. Angestellte und Seelsorgliche Begleitung, Coach EASC/IHK, EPL-/KEK-Trainerin seit 2005.

Thomas Mehr: Jg. 1963, Systemischer Coach und Supervisor (DGSV), Dipl.-Sozialarbeiter, Kunsttherapeut, Leiter der Praxis-beratung im Erzbistum Paderborn.

Janine Mehr-Martin: Jg. 1973, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Re-ligionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Syste-mische Beraterin (MA), Weiterbildung in phänomenologischer Aufstellungsarbeit und initiatischer Gestaltberatung.

Inge Meissner-Krentel: Jg. 1954, Erzieherin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Ausbildung zur Paartherapeutin, Mediatorin (BAFM).

Heike Menne: Begleitung von Orientierungsprozessen. Studium LA Sek II/Erwachsenenbildung, Ehe-, Familien- und Lebensberatung (DAJEB), Klientenzentrierte Gesprächsführung, Sexualpädagogik, Trauma-Beratung, Biografiearbeit.

Richard Müller: Jg. 1949, 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.

Andrea Müllers: Jg. 1970, Logopädin, Qi Gong Lehrerin und NLP-Master, Arbeitsschwerpunkt: Prävention und Gesunderhal-tung mit östlicher und westlicher Medizin.

N

Martin Neumann: Jg. 1956, Lehr- und Mastercoach (ISP/DGfC), (Lehr)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.

Ansgar Nowak: Jg. 1954, Dipl.-Psychologe und Dipl.-Theologe, Psychologischer Psychotherapeut.

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, Lehrerin an einer Klinikschule, Aus-bildung in Schulseelsorge.

Bruder Emmanuel Panchyrz OSB: Jg. 1968, Krankenpfleger, 1994 Eintritt in die Abtei Königsmünster, Meschede, langjährige Kurstätigkeit und Seelsorge in den Gästehäusern der Abtei, spiritueller Wegbegleiter (Benediktshof Münster), Spiritualität – Theologie und Praxis (PTH Münster – Iunctus), KSA, Klinikseel-sorger im Klinikum Hochsauerland.

Julia Peis: Jg. 1996, Sozialarbeiterin (B. A.), Trauerbegleiterin (BVT) für Kinder, Jugendliche und Familien.

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, Theologe und Bibelwissenschaftler, Begleiter von ignatianischen Exerzitien und Bibliodramaleiter („Bibliodrama als Seelsorge“), Referent der Gemeinschaft Christ-lichen Leben (GCL) und im Bistum Osnabrück, Bereich „Geistliches Leben“.

Paul Piepenbreier: Jg. 1954, Dipl.-Theologe, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberater, Mediator (BAFM).

Christel Puff: Jg. 1951, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalt-pädagogin, Herne.

R

Klemens Reith: Jg. 1959, Dipl.-Theologe, Supervisor (DGSv).

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, Dipl.-Sozialpädagogin, langjährige Erfahrung in geistlicher Musik mit Familien sowie Kinder- und Jugendbibeltagen, Bildungsreferentin Familienbund der Katholi-ken, Erzbistum Paderborn.

Sabine Sautter: Jg. 1961, Erwachsenenbildnerin, Dipl.-Sozial-päd. (FH), Biografiearbeit, Lebensspur & Vision, Ressourcenarbeit, Lebensübergänge, Lehrtrainerin LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit.

Simone Schäfer: Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Religionspäda-gogin, zertifizierte Trauerbegleiterin (nach BVT e. V.), aktu-elles Tätigkeitsfeld: Freiwilligendienste, Ehrenamtliche beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter.

Imma Schäfer-Brühne: Jg. 1958, Praxis für Körperpsycho-therapie und Beratung in Schmallenberg, Dipl.-Sportlehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR.

Ulrike Schalk: Jg. 1958, Fremdsprachenkorrespondentin, Heil-praktikerin, Entspannungstrainerin, langjährige Erfahrung als Kursleiterin in Erwachsenenbildung, Lingva Eterna Dozentin und Coach.

Christine Scharlau: Jg. 1951, Dipl.-Soziologin, Supervisorin, Organisationsberaterin und Coach in Hagen.

Markus Schmiegel: Jg. 1965, Dipl.-Sozialarbeiter, Strategie-

beratung Erzbistum Paderborn, Hobby: Bogenschießen.

Gudrun Schmitz: Jg. 1968, Dipl.-Religionspädagogin, Gemein-dereferentin in Lindlar/Erzbistum Köln, Trainerin und Ausbilderin für intuitives/meditatives Bogenschießen, Fortbildung therapeu-tisches Bogenschießen, Seminarleiterin Burnout-Prävention.

Maria Theresia Schneiders: Jg. 1953, Dipl.-Theologin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paar- und Sexualtherapeutin (DGfK).

Walburga Schnock-Störmer: Jg. 1964, Dipl.-Religions-pädagogin, ausgebildete Trauerbegleiterin, Sterbe- und Trauer-begleitung im Hospiz, Seminare „Kindertrauer“, Coach.

Daniel Schulte: Jg. 1977, Dipl.-Sozialarbeiter, systemischer Berater, Männerberater (Krisen- und Gewaltberatung), tätig in Männer- und Erwerbslosenberatung, Kath. Sozialdienst Olpe.

Lisa Schulte: 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: Examierte Kranken-schwester, Entspannungspädagogin, Lauftherapeutin.

Andrea Schwarz: Jg. 1955, Schriftstellerin und freiberufliche Trainerin.

Ursel Seidel: Jg. 1954, Dipl.-Oecotrophologin, Studiendirektorin i. R., Trainerin Grundübungen der Kraft, Fortbildung Entspan-nungsverfahren.

Dr. med. Katharina Selbach: Jg. 1968, Fachärztin für Innere Medizin, Palliativmedizin, Psychotherapie, Supervisorin (DGSv).

Christiane Sommer: Jg. 1960, examinierte Krankenschwester, zertifizierte Leiterin von Literarischen Werkstätten, Biographi-schen Schreibwerkstätten, Seminaren für Poesie- und Biblio-therapie (FPI), Trauerbegleiterin, Burnout Beraterin, Leiterin für Stressmanagement-Seminare, Entspannungstrainerin.

Uwe Sommer: Jg. 1961, Hobbys: Ausdauersport, Wandern, Motorradfahren.

Ulrike Speit: Jg. 1958, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin nach B. K. S. Iyengar, Integrale Faszien Yoga Lehrerin, Entspannungs-therapeutin.

Molly Spitta: Jg. 1965, Regisseurin, Choreographin, Stimm-trainerin

Sylke Spitta: Jg. 1968, Körpertherapeutin, Gesundheitscoach, Personal Trainerin.

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 Psycho-drama 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, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbil-dungen in systemisch-lösungsorientierter Beratung, intergrativer Atemtherapie und Klangmassage nach P. Hess.

T

Stefan Tausch: Jg. 1964, Priester, Leiter des Katholischen Forums Dortmund.

Ronald Thiele: Jg. 1963, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Coach (DGfC), Koordination und Leitung von Männer- und Paarkursen im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius.

Klaus Topnik: Jg. 1950, 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, Dipl.-Sozialpädagogin, tätig in der Erwachsenenbildung, Hobbys: Wandern, Nordic Walking.

Barbara Vogt: Jg. 1964, 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, Dipl.-Religionspädagogin, Ausbildung zur Ausdrucksmalerin bei L. Fotheringham, Odenwaldinstitut, Koordinatorin eines amb. Kinder- und Jugendhospizdienstes.

Heinrich Weber: 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, aktuelles Tätigkeitsfeld: Jugend(verbands-)arbeit, Hobbyimkerin.

Elisabeth Wedeking: Jg. 1990, Bildungsreferentin in der Erwachsenenbildung, Ausbildung in Seelsorge, in Ausbildung zur Coaching (DGfC).

Michaela Welling: Jg. 1975, Gemeindereferentin, Coach (INTAKA), spirituelle Wegbegleiterin, Gestaltpädagogin, Notfallseelsorgerin der freiwilligen Feuerwehr.

Ina-M. Wenner: Jg. 1959, Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE).

Simone Wiedeking: Jg. 1990, Religionspädagogin (B. A.) und Sozialarbeiterin (B. A.), tätig als Referentin der Katholischen Hochschulgemeinde Paderborn.

Heike Wiese: Jg. 1959, Heilpädagogin (BHP), Supervisorin (DGSv), Trauerberaterin (ITP), Freiberufliche Tätigkeit in unterschiedlichen Beratungsformen.

Lisa Willeke: Jg. 1993, staatl. anerkannte Sozialarbeiterin, Jugendbeauftragte für das Bistum Aachen, Zusatzausbildung zur „schwarz weiß BUNT Trainerin“ Kreis Lippe.

Barbara Wirsing-Kremser: Jg. 1957, 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.

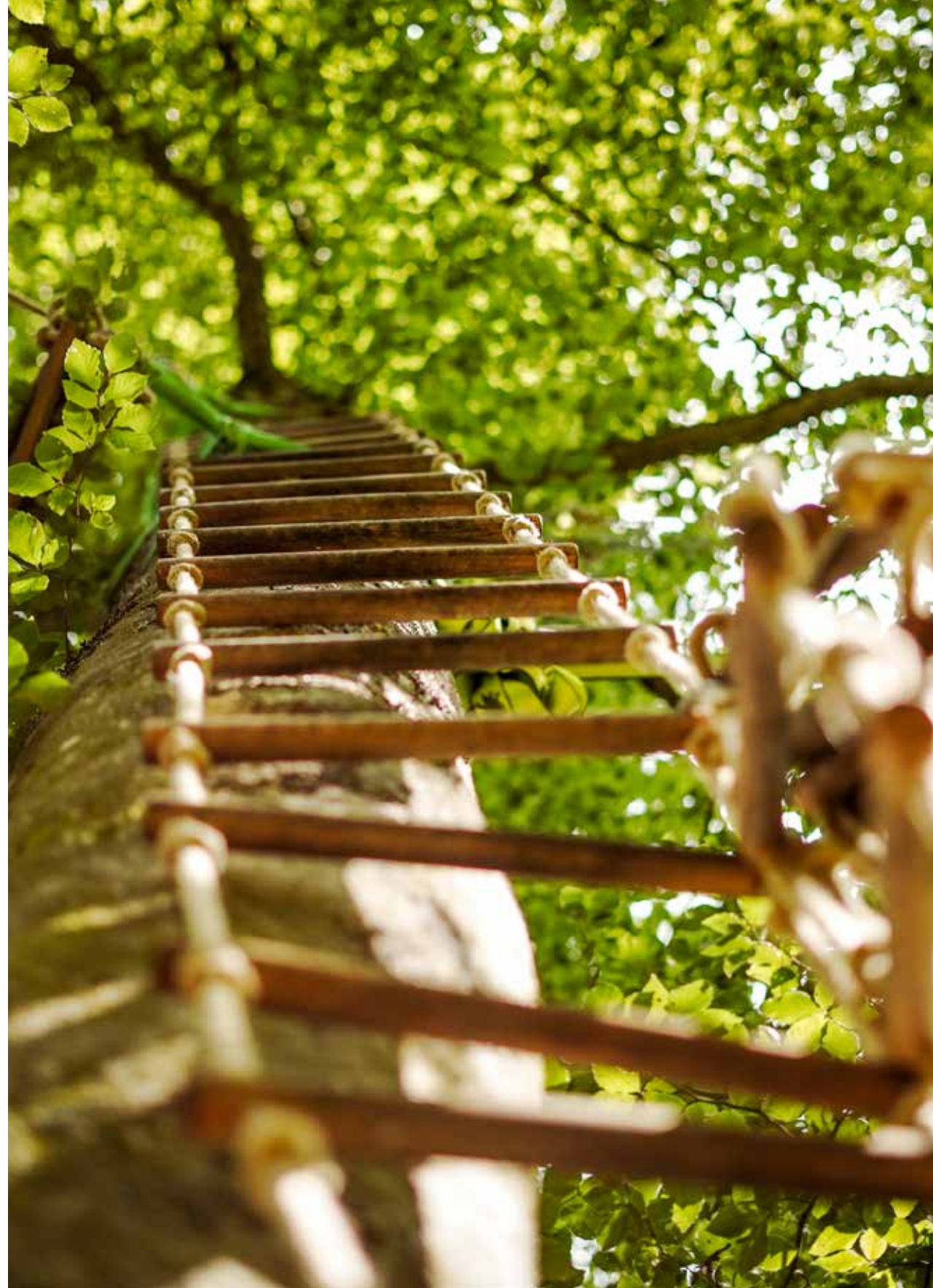
Andrea Wnendt: Jg. 1967, Dipl.-Betriebswirtin (BA), Systemische Organisationsberaterin (WIBK), Kommunikationstrainerin.

Angelika Wolter: Dipl. Grafik Designerin, MasterCoach/Lehrcoach (DGfC), Ausbildungen: Meditatives Bogenschießen, Systemaufstellungen, Spirituelle Wegbegleitung.

Z

Sr. Christine Zeis MC: Jg. 1961, Ordensfrau, Exerzitien- und geistliche Begleiterin, Weilheim.

Ute Zumkeller: „Ich bringe Menschen in Bewegung“, Dipl. Sozialpädagogin, Coach und Trainerin, intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, Wahlkölnerin.



Förderverein

Freunde und Förderer des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius Elkeringhausen e. V.

Seit vielen Jahren gibt es für unser Haus den Förderverein „Freunde und Förderer des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius Elkeringhausen 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-elkeringhausen.de

oder direkt über St. Bonifatius.



Kursgutschein

Sie suchen eine originelle Idee, andere zu überraschen und ihnen eine Freude zu machen? Dann verschenken Sie einen Kurs-Gutschein des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius!

Den Geldwert, den Sie verschenken möchten, legen Sie selber fest. Den Gutschein erhalten Sie nach Eingang des Betrages. Teilen Sie uns den Wert sowie die Kontaktdaten des/der Beschenkten telefonisch, per E-Mail oder per Post mit:

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen
Telefon: 02981 9273 - 0
E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de



Anmeldungen

Telefonisch sind wir für Sie zu folgenden Zeiten erreichbar:

Mo – Fr 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa 09.00 Uhr – 13.00 Uhr
So 10.00 Uhr – 13.30 Uhr

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

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.



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 2022 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 2025 vorgesehen.





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 Beschaffenhaftungs-garantie 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 zurückzahlen, 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 eines 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.



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.

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 Orth
Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Konzept, Gestaltung

VORMAT Designstudio

Fotos

www.braun-media.de, Marita Deventer, Brigitte Frings, Ruth Frese, Ute Reinhardt, Maria Reineke-Thebille, Dr. Andreas Rohde, Steffi Rost, VORMAT Designstudio, stock.Adobe
Hinweis: Zum Teil sind die Fotos vor der Corona-Pandemie entstanden.

Träger der Einrichtung



Wir freuen uns
AUF IHREN BESUCH

www.bonifatius-elkeringhausen.de

Folgen Sie uns auf

Instagram: [bildungshaus_bonifatius](#)

Facebook: [Bildungshaus St. Bonifatius](#)