



Programm 2025

MEIN Seelewort



Herzlich willkommen!

Auf Bildung bauen

UND ZUKUNFT GESTALTEN

**Hallo,
liebe Interessierte an unserem Programm!**

„Achtung Baustelle“ – dieses Schild werden Sie demnächst auf unserem Gelände vorfinden. Denn es wird gebaut! Das bisherige Walburgahaus hält den Ansprüchen eines modernen Bildungshauses nicht länger stand. Nach einer mehrjährigen Planungsphase wird es im Mai 2025 losgehen. Schon bald nach dem Abriss des bestehenden Walburgahauses werden die Arbeiten für den Bau des neuen Walburgahauses beginnen.

Wir planen ein Haus mit schönen Gästezimmern, einem neuen Seminarraum und einem Bürotrakt für unsere Mitarbeitenden aus Verwaltung und Pädagogik. Zudem wird die Rezeption vom Bonifatius- ins Walburgahaus verlegt – natürlich mit all dem Service, den Sie von uns gewohnt sind.

Auch wenn die Einweihung des neuen Hauses erst 2027 erfolgen wird, sind wir schon heute voller Vorfreude! Denn das Erzbistum Paderborn tätigt damit eine wichtige Investition in die Zukunft. Bildungsarbeit ist und bleibt ein unverzichtbarer Teil von kirchlicher Kernkompetenz, um den Raum zu bieten, dass Menschen sich entwickeln, entfalten und wachsen können – im Leben und im Glauben.

In den Kursen und Seminaren des Bildungshauses stehen Ihnen zu den verschiedensten Themen des Lebens deshalb Referentinnen und Referenten zur Seite, die Sie kompetent begleiten und beraten.

Unsere Überzeugung ist: Da, wo „gebaut“ und gestaltet wird, wird Zukunft greifbar – das gilt auch für das Leben.

In diesem Sinne haben wir auch in diesem Jahr ein buntes und vielfältiges Programm gestaltet!

Ob Sie an einem Kurs teilnehmen oder zu einer Tagung hier sind, ob Sie als Gastgruppe gebucht haben oder ob Sie einfach ein paar freie Tage bei uns verbringen wollen:

Seien Sie herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!



Wir freuen uns auf Sie!

Von links nach rechts:

**Anna Mühlberger · Cornelius Poppe · Sabrina Koch · Raphael Jürgens ·
Dr. Andreas Rohde · Ronald Thiele**

Pastor Dr. Andreas Rohde
Direktor

Anna Mühlberger
Stellv. Direktorin

Sabrina Koch
Leiterin Tagungshaus

Selbstverständnis

Wer wir sind

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius ist ein Ort, an dem sich Menschen mit ihrer Glaubens- und Lebensgeschichte, mit ihren Fragen und Zweifeln, mit ihren Sorgen und Nöten begegnen und Raum finden.

St. Bonifatius ist ein Ort mit einem besonderen Geist, ein Seelen- und Kraftort, eine lebendige Oase, eine Konstante und ein verlässlicher Ort der Freiheit, an dem sich Menschen mit Kopf, Herz und Hand bilden und entwickeln können.

Was uns leitet

In einer Haltung der Gastfreundschaft bieten wir allen Menschen ein offenes Haus. Als Bildungs- und Exerzitienhaus in Trägerschaft des Erzbistums Paderborn ist das christliche Menschenbild grundlegend für unsere Arbeit, das die Einzigartigkeit des und der Einzelnen sowie seine und ihre unantastbare Würde betont.

Wir sind offen für Menschen verschiedenen Alters und Geschlechts, ganz gleich welcher Herkunft und Religion.

Die Verpflichtung gegenüber der Schöpfung leitet unser nachhaltiges und ökologisches Handeln.



Was wir tun

Wir begleiten **Menschen auf dem Weg**

- zu mehr innerer und äußerer Freiheit und zum Wissen um die eigene Würde,
- zur Befähigung, Verantwortung zu übernehmen für sich und andere in Gesellschaft, Politik und Kirche,
- zu Vertrauen in die eigenen Kräfte und Möglichkeiten,
- zur Annahme der eigenen Grenzen,
- zu einem Leben aus dem Evangelium.

Wir geben **Raum und Inspiration**, damit Menschen zum Gelingen des Lebens finden können. Dabei ist es uns wichtig, ansprechende Zimmer und moderne Seminarräume zur Verfügung zu stellen und eine gesunde und ausgewogene Ernährung anzubieten.

Was uns motiviert und antreibt

Dreh- und Angelpunkt unseres Wirkens ist **das Leben der Menschen mit ihren vielfältigen Themen**.

Die Achtung vor dem je eigenen Weg der Menschen steht dabei im Vordergrund.

In jeder Lebensgeschichte sehen wir einen besonderen und einmaligen Schatz.

Die Zufriedenheit und das Wohlbefinden unserer Gäste motiviert uns und treibt uns in unserem Handeln an.

Uns inspiriert dabei das Wort Jesu: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben (Joh 10,10).“

Wir vertrauen darauf,

**DASS GOTT UNSERE ARBEIT AUF
ST. BONIFATIUS BEGLEITET!**



Wo finde ich was?

KONTAKTE

Ansprechpartner Seite 8

PROGRAMMÜBERSICHT

Januar bis Dezember 2025 Seite 10

PROGRAMM NACH SCHWERPUNKTEN

Persönlichkeit und Entwicklung Seite 22

Spiritualität und Exerzitien Seite 30

AWBG-Kurse und Fortbildungen Seite 44

Trauer und Krisen Seite 66

Männer und Frauen Seite 70

Paare und Familien Seite 76

Bewegung und Kreativität Seite 88

Programmhilights unserer Partnerhäuser Seite 100

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE

Gottesdienste Bonifatiuskapelle und Zeltkirche Seite 106

Raumangebot Seite 108

Gasttagungen Seite 110

Selbstversorgerhaus Seite 112

Ihr Aufenthalt bei uns Seite 114

Boniküche und Speisesaal Seite 116

Referentinnen und Referenten Seite 118

Förderverein Seite 128

Gutschein Seite 129

Anmeldung Seite 130

Fahrgemeinschaften Seite 130

Newsletter Seite 131

Institutionelles Schutzkonzept Seite 131

Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“ Seite 131

AGB Seite 132

Anfahrt Seite 139

Impressum Seite 139



So erreichen Sie uns

ANMELDUNG

☎ **Rezeption und Belegung**

☎ 02981 9273 – 0
✉ info@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Cornelius Poppe**
Leitung Empfang

☎ 02981 9273 – 223



✉ poppe@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Birgit Leber**
Gästabereitung

☎ 02981 9273 – 222



✉ leber@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Anja Kaiser**
Gästabereitung

☎ 02981 9273 – 114



✉ kaiser@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Karin Orth**
Sekretariat

☎ 02981 9273 – 113



✉ orth@bonifatius-elkeringhausen.de

BILDUNGSHAUS

☎ **Pastor Dr. Andreas Rohde**
Direktor

☎ 02981 9273 – 111



✉ rohde@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Anna Mühlberger**
Stellv. Direktorin

☎ 02981 9273 – 110



✉ muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Raphael Jürgens**
Päd. Mitarbeiter

☎ 02981 9273 – 116



✉ juergens@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Ronald Thiele**
Päd. Mitarbeiter

☎ 02981 9273 – 135



✉ thiele@bonifatius-elkeringhausen.de

TAGUNGSHAUS

☎ **Sabrina Koch**
Leitung
Tagungshaus

☎ 02981 9273 – 1115



✉ koch@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Diana Aufmhof**
Buchhaltung

☎ 02981 9273 – 112



✉ aufmhof@bonifatius-elkeringhausen.de

☎ **Martina Grosche**
Küchenleitung

☎ 02981 9273 – 130



✉ kueche@bonifatius-elkeringhausen.de

Folgen Sie uns auf

📷 bildungshaus_bonifatius

📘 Bildungshaus St. Bonifatius



Januar 01

Do., 02.01., – So., 05.01.2025
**Mit Iyengar Yoga achtsam
und kraftvoll ins neue Jahr**
Kurs-Nr. GP 921

Seite 89

Fr., 03.01., – So., 05.01.2025
Deep-Talk – der Liebe wegen
KEK-Beziehungscoaching für Paare –
Damit die Liebe bleibt
Kurs-Nr. EF 923

Seite 77

Fr., 03.01., – Di., 07.01.2025
Ausdrucksmalen – Der Anfang
Kurs-Nr. GP 927

Seite 89

Mo., 06.01., – Fr., 10.01.2025
**Goldene Hochzeit –
Liebe auf Dauer, geht das?**
„Die Liebe erträgt alles, glaubt alles,
hofft alles, hält allem stand“ (1 Kor 13,7)
Kurs-Nr. EF 926

Seite 78

Mo., 06.01., – Fr., 10.01.2025
Noch einmal neu beginnen ...
Bibliodrama-Woche
Kurs-Nr. RS 929

Seite 31

Fr., 10.01., – So., 12.01.2025
In der Sprache liegt die Kraft
Mit bewusster Sprache Klarheit ent-
wickeln und an Leichtigkeit gewinnen
Kurs-Nr. GP 928

Seite 23

Fr., 10.01., – So., 12.01.2025
**Wenn erst eine/r, dann beide
im Ruhestand sind**
Ein Wochenende für Paare an der
Schwelle einer neuen Lebenssituation
Kurs-Nr. EF 958

Seite 79

Mo., 13.01., – Fr., 17.01.2025
Basenfasten
Kurs-Nr. GP 931

Seite 23

Fr., 17.01., – So., 19.01.2025
**I was once like you are now...
(Ich war damals so, wie Du heute)**
Ein Männerwochenende für Väter
mit erwachsenen Söhnen
Kurs-Nr. PM 933

Seite 71

Mi., 22.01., – Fr., 24.01.2025
Alltagsinsel
Kurs-Nr. RS 935

Seite 31

Fr., 24.01., – So., 26.01.2025
Alltagsinsel für Trauernde
Zeit zum Innehalten –
Zuversicht und Vertrauen gewinnen
Kurs-Nr. TA 936

Seite 67

Fr., 24.01., – So., 26.01.2025
Mach mal Theater
Improvisationstheater –
deine erste Idee zählt!
Kurs-Nr. GP 937

Seite 89

Fr., 24.01., – So., 26.01.2025
Die Liebeswerkstatt
Ein Update für die Partnerschaft
Kurs-Nr. EF 938

Seite 79

Fr., 24.01., – So., 26.01.2025
**Am liebsten beides ...
Wie geht entscheiden?**
Entscheidungsseminar
Kurs-Nr. QP 939

Seite 24

Mo., 27.01., – Fr., 31.01.2025
Wundertütentage
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 945

Seite 71

Februar 02

Mo., 03.02., – Fr., 07.02.2025
Ich bin dann mal offline ...
Seminar zur eigenen Psychohygiene
Kurs-Nr. GP 946

Seite 45

Mo., 03.02., – Fr., 07.02.2025
**Exerzitien für Einsteigerinnen
und Einsteiger**
Kurs-Nr. RS 088

Seite 32

Fr., 07.02., – So., 09.02.2025
Familien-Winterzauber
Einladung für Mütter und/oder Väter
mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)
Kurs-Nr. EF 949

Seite 80

Fr., 07.02., – So., 09.02.2025
Lieben – scheitern – leben
Wochenende für Frauen und Männer
in und nach Trennungen
Kurs-Nr. TA 950

Seite 67

Mo., 10.02., – Fr., 14.02.2025
**MBSR – Stressbewältigung durch
Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
Kurs-Nr. GP 925

Seite 45

Mo., 10.02., – Fr., 14.02.2025
**Grenz dich doch ab –
leichter gesagt als getan**
Kurs-Nr. GP 951

Seite 46

Mo., 10.02., – Fr., 14.02.2025
Wer innehält, erhält von innen Halt
Tun und Lassen gesund balancieren
Kurs-Nr. GP 959

Seite 46

Fr., 14.02., – So., 16.02.2025
Let's talk about Sex!
Ein Paar-Wochenende zur Kommunikation
über persönliche und gemeinsame,
intime und sexuelle Bedürfnisse
Kurs-Nr. EF 952

Seite 80

Fr., 14.02., – So., 16.02.2025
**Biodanzworkshop –
Tanzend neue Kräfte schöpfen**
Kurs-Nr. GP 056

Seite 90

Fr., 14.02., – Fr., 21.02.2025
**Stille – die leere Schale
meiner Sehnsucht**
Kontemplative Exerzitien
Kurs-Nr. RS 146

Seite 32

Mo., 17.02., – Fr., 21.02.2025
Wenn der Regenbogen weint ...
 Systemische Begleitung von Kindern,
 Jugendlichen und Familien durch Zeiten
 von Abschied und Trauer
 (1. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 943

Seite 47

Mo., 17.02., – Fr., 21.02.2025
Hurra, wir leben noch! –
Was mussten wir nicht alles
übersteh'n ...!
 Von TrauerLast und LebensLust
Kurs-Nr. TA 954

Seite 67

Fr., 21.02., – Sa., 22.02.2025
Qualifizierung Pilgerbegleitung
im Erzbistum Paderborn
Kurs-Nr. QP 944

Seite 47

Mo., 24.02., – Fr., 28.02.2025
Feldenkrais – Bewusstheit
durch Bewegung
 Eine körperorientierte Lernmethode
Kurs-Nr. GP 955

Seite 48

Mo., 24.02., – Fr., 28.02.2025
Qi Gong, Tai Chi, Meditation
 „Öffne Dich – und sei mit guten
 Energien unterwegs“
Kurs-Nr. GP 956

Seite 90

Mo., 24.02., – Fr., 28.02.2025
Stärken im Gespräch 1 –
Einfühlsam Begegnungen gestalten
 In der Tradition der Personzentrierten
 Begleitung
Kurs-Nr. QP 957

Seite 49

Fr., 28.02., – So., 02.03.2025
Wenn aus Ohren Augen werden
 Von der Kunst des Geschichten Erzählens
Kurs-Nr. GP 960

Seite 92

März 03

Mo., 03.03., – Fr., 07.03.2025
Auftanken und Schätze heben
mit dem Zürcher Ressourcen Modell
Kurs-Nr. GP 963

Seite 49

Mo., 10.03., – Fr., 14.03.2025
Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut
 Eine Woche für Männer, um Gestalter
 des eigenen Lebens zu werden
Kurs-Nr. PM 093

Seite 50

Fr., 14.03., – So., 16.03.2025
Redens-Art
 Die Kunst guter Kommunikation
 in der Partnerschaft
Kurs-Nr. EF 965

Seite 80

Fr., 14.03., – So., 16.03.2025
Sich selbst und andere
besser verstehen
 Einführungskurs Enneagramm
Kurs-Nr. GP 967

Seite 24

Mi., 19.03., – Fr., 21.03.2025
Supervision trifft Resilienz
 Ein Angebot für pädagogische Fachkräfte
Kurs-Nr. QP 030

Seite 50

Mo., 24.03., – Fr., 28.03.2025
Vom Sehnen und Wünschen
 Schreiben für Wortreisende
Kurs-Nr. GP 922

Seite 92

Mo., 24.03., – Fr., 28.03.2025
Trennung – eine andere Form
des Zusammenseins!?
 Leben mit der Vernetzung
Kurs-Nr. TA 932

Seite 68

Mo., 24.03., – Fr., 28.03.2025
Überzeugen(d) oder Wie bring' ich
das am besten rüber?
 Körpersprache, sprachlicher
 Ausdruck und Rhetorik
Kurs-Nr. QP 131

Seite 52

Fr., 28.03., – So., 30.03.2025
Am Wendepunkt: Schöpfung
 Spiritualität – Haltung – Lebensstil
Kurs-Nr. RS 970

Seite 33

Fr., 28.03., – Fr., 04.04.2025
Heilfasten für Gesunde
(nach Dr. Buchinger)
 Eine Woche für Gesundheit an Körper,
 Geist und Seele
Kurs-Nr. GP 971

Seite 25

Mo., 31.03., – Do., 03.04.2025
Gott erfahren, von Gott
sprechen, aber wie?
 Eine theologische Werkstatt fürs Leben
Kurs-Nr. RS 972

Seite 33

April 04

Fr., 04.04., – So., 06.04.2025
SupervisionsWERKSTATT
 Ein Angebot für Ehrenamtliche in
 der Trauer- und Hospizarbeit
Kurs-Nr. QP 982

Seite 52

Fr., 04.04., – So., 06.04.2025
Was wirklich zählt
 Ein Wochenende zum Innehalten,
 Auftanken und Ergründen, was im
 Leben wirklich zählt
Kurs-Nr. RS 129

Seite 34

Mo., 07.04., – Mi., 09.04.2025
Alltagsinsel plus
Kurs-Nr. RS 984

Seite 31

Mo., 07.04., – Fr., 11.04.2025
Yin Yoga –
Wie bewohne ich meinen Körper?
Kurs-Nr. GP 985

Seite 53

Fr., 11.04., – So., 13.04.2025
Geschwister –
ein Bund fürs Leben!?
Kurs-Nr. EF 986

Seite 81

Fr., 11.04., – So., 13.04.2025
Entspannter durchs Leben
 Systemaufstellungen und Feldenkrais
Kurs-Nr. GP 987

Seite 25

Mai 05

Fr., 11.04., – So., 13.04.2025

Ich mach Theater – ihr macht Pause!

Improtheater für Kinder (6 – 12 Jahre)
und freie Zeit für Eltern

Kurs-Nr. EF 991

Seite 81

Mo., 14.04., – Do., 17.04.2025

Aus der Stille steigt die Kraft ...

Karwoche 2025

Kurs-Nr. RS 964

Seite 34

Mo., 14.04., – Do., 17.04.2025

Frauen 70 plus!

Nur wer sich ändert, bleibt sich treu!

Kurs-Nr. GP 988

Seite 71

Do., 17.04., – Mo., 21.04.2025

Ein Halleluja für die Seele ...

Kar-Tage erleben und Ostern feiern –
mit ALLEN gemeinsam!

Kurs-Nr. Q70WIRE030

Seite 82

Fr., 25.04., – So., 27.04.2025

Come and Sing Hallelujah

April-Workshop

Kurs-Nr. RS 989

Seite 34

Mo., 28.04., – So., 04.05.2025

Schweige und höre

Ignatianische Einzelexerziten für
Einsteiger und Geübte

Kurs-Nr. RS 953

Seite 35

Fr., 02.05., – So., 04.05.2025

Väter-Kinder-Abenteuer

Kurs-Nr. EF 007

Seite 82

Mo., 05.05., – Fr., 09.05.2025

Losgehen, um bei sich anzukommen

Äußere und innere Landschaften
entdecken

Kurs-Nr. GP 008

Seite 53

Mo., 12.05., – Fr., 16.05.2025

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

Kurs-Nr. GP 009

Seite 54

Mo., 12.05., – Fr., 16.05.2025

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Kurs-Nr. GP 010

Seite 45

Sa., 17.05., – So., 18.05.2025

Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern

Kurs-Nr. QP 004

Seite 54

Mo., 19.05., – Fr., 23.05.2025

Stress verstehen lernen

Stressmanagement-Seminar

Kurs-Nr. GP 011

Seite 55

Mo., 19.05., – Fr., 23.05.2025

Immer schön locker bleiben!

Effektives Training zur Stressbewältigung,
sich bewusst zu stärken und Energie
zu tanken

Kurs-Nr. GP 012

Seite 55

Fr., 23.05., – So., 25.05.2025

Von Buchenhalle, Schluchtenweg und Ruhrquelle

Ein Männerwochenende in der Natur
von St. Bonifatius

Kurs-Nr. PM 013

Seite 73

Fr., 23.05., – So., 25.05.2025

Vom Leben berührt

Ein Wochenende für junge Mütter

Kurs-Nr. GP 014

Seite 73

Di., 27.05., – Sa., 31.05.2025

Mirjam, meine Schwester, schlag laut auf die Pauke. Ich will mit, jeder Schlag macht mir Mut auf dem Weg ... (nach Exodus 15,20)

Ausdrucksmalen

Kurs-Nr. GP 940

Seite 92

Mi., 28.05., – So., 01.06.2025

Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder von 6 bis 10 Jahren

Kurs-Nr. EF 020

Seite 83

Juni 06

Fr., 06.06., – Mo., 09.06.2025

Outdoor-Erlebniswochenende

Einladung an alle Outdoorfreunde
mit und ohne Kinder (ab 8 Jahre)

Kurs-Nr. EF 026

Seite 84

Mo., 09.06., – Fr., 13.06.2025

Mach langsam, wenn Du es eilig hast

Achtsame Wanderauszeit

Kurs-Nr. RS 027

Seite 26

Fr., 13.06., – So., 15.06.2025

Ein Wochenende in und um St. Bonifatius

Natur und Leben durchwandern

Kurs-Nr. GP 028

Seite 93

Mo., 16.06., – Fr., 20.06.2025

Wie wirke ich? – Was wirkt wie?

Präzises Auftreten auf der
„Bühne des Lebens“

Kurs-Nr. GP 968

Seite 56

Mo., 16.06., – Fr., 20.06.2025

Leben in Balance – die eigene Life-Balance finden

Kurs-Nr. GP 029

Seite 56

Fr., 20.06., – So., 22.06.2025

Come and Sing Hallelujah

Juni-Workshop

Kurs-Nr. RS 102

Seite 35

Mo., 23.06., – Fr., 27.06.2025
Gewaltfreie Kommunikation
 nach M. Rosenberg
 Miteinander reden – auf Augenhöhe
Kurs-Nr. GP 032

Seite 57

Mo., 23.06., – Fr., 27.06.2025
Yoga und Wandern –
Kraftplätze spüren
Kurs-Nr. GP 033

Seite 59

So., 29.06., – Sa., 05.07.2025
Bergexerziten auf dem
Karnischen Höhenweg
Kurs-Nr. RS 038

Seite 37

Mo., 30.06., – Fr., 04.07.2025
Waldatmen – Waldbaden
Kurs-Nr. GP 039

Seite 59

Juli
07

Fr., 04.07., – So., 06.07.2025
Ein neuer Blick auf Altbekanntes
 Fotografie-Workshop für Frauen
Kurs-Nr. GP 042

Seite 93

Fr., 04.07., – Fr., 11.07.2025
Ignatianische Einzelexerziten:
„Wenige Menschen ahnen, was
Gott aus ihnen machen würde,
wenn sie sich ihm ganz überlieBen“
 (Ignatius von Loyola)

Seite 38

Mo., 07.07., – Fr., 11.07.2025
Qi Gong-Reihe „Hui Chun Gong“
und die gesunde Ernährung nach
den 5 Elementen

Seite 94

Fr., 11.07., – So., 13.07.2025
Theaterspielen mit Gefühl!
Kurs-Nr. GP 041

Seite 94

Fr., 11.07., – So., 13.07.2025
Einführung ins Bogenschießen
Kurs-Nr. GP 046

Seite 96

Mo., 14.07., – Mi., 16.07.2025
Alltagsinsel plus
Kurs-Nr. RS 047

Seite 31

Mo., 21.07., – Fr., 25.07.2025
Ich bin mehr als (m)ein Muster
 Wiederholung des Aufbaukurses
 von 2024 – Vorkenntnisse erwünscht
 (Einführungskurs oder Lektüre)
Kurs-Nr. GP 048

Seite 26

Mo., 21.07., – Fr., 25.07.2025
Immer schön locker bleiben!
 Effektives Training zur Stressbewältigung,
 sich bewusst zu stärken und Energie
 zu tanken
Kurs-Nr. GP 049

Seite 55

Fr., 25.07., – So., 27.07.2025
Shakespeare ist tot – Ich lebe!
 Alles selbstgemacht –
 Theater der Zuschauer
Kurs-Nr. GP 057

Seite 96

Mo., 28.07., – Fr., 01.08.2025
Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen
Kurs-Nr. GP 058

Seite 96

Mo., 28.07., – Fr., 01.08.2025
Liebe
 Spirituelles Wandern
Kurs-Nr. RS 059

Seite 38

Do., 31.07., – Di., 05.08.2025
Bergexerziten im Karwendel
Kurs-Nr. RS 060

Seite 37

August
08

Fr., 01.08., – So., 03.08.2025
Meditation – Fokus – Bogenschießen
 Sich öffnen und einfach dasein
Kurs-Nr. GP 066

Seite 38

Mo., 11.08., – Fr., 15.08.2025
Nur wer loslässt, hat die Hände frei ...
 Psychohygiene und Bogenschießen
Kurs-Nr. GP 064

Seite 59

Fr., 15.08., – Do., 21.08.2025
Geh doch mit! –
Wanderzeit am Rothaarsteig
Kurs-Nr. GP 066

Seite 97

Mo., 18.08., – Fr., 22.08.2025
Stärken im Gespräch 2 – Entwicklung
und inneres Wachstum begleiten
 In der Tradition der Personzentrierten
 Begleitung
Kurs-Nr. QP 067

Seite 60

Fr., 22.08., – Mi., 27.08.2025
Ignatianische Wanderexerziten:
„Du zeigst mir den Weg zum Leben“
 (Ps 16,11)
Kurs-Nr. RS 068

Seite 39

Mo., 25.08., – Fr., 29.08.2025
all-inclusive
 Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 069

Seite 74

Fr., 29.08., – Sa., 30.08.2025
Deep-Talk – der Liebe wegen
 KEK-Beziehungscoaching für Paare –
 Online-Angebot
Kurs-Nr. OK 043

Seite 77

Fr., 29.08., – So., 31.08.2025
Die Kunst der schönen Buchstaben
 Eine kreative Auszeit
Kurs-Nr. GP 924

Seite 97

Fr., 29.08., – So., 31.08.2025
Auf die Bäume – fertig – los!
 Einladung an alle Kletterbegeisterten
 mit und ohne Kindern (ab 7 Jahre)
Kurs-Nr. EF 070

Seite 84

Fr., 29.08., – So., 31.08.2025
Das Loslassen wagen
 Bogenschießen für Frauen
Kurs-Nr. GP 071

Seite 74

Fr., 12.09., – So., 14.09.2025
Jetzt bist du schon gegangen, Kind (Hermann Hesse)
 Trauerwochenende für Sterneltern
Kurs-Nr. TA 094

Seite 68

Do., 18.09., – So., 21.09.2025
Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!
Kurs-Nr. GP 089

Seite 26

Sa., 20.09., – Fr., 26.09.2025
Bergexerzitionen auf der Fanes-Alm/ Pragser Dolomiten
Kurs-Nr. RS 095

Seite 37

Mo., 22.09., – Fr., 26.09.2025
Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur
Kurs-Nr. GP 090

Seite 98

Mo., 22.09., – Fr., 26.09.2025
Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge
 Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
Kurs-Nr. GP 091

Seite 63

Mo., 29.09., – Fr., 03.10.2025
Basenfasten
Kurs-Nr. GP 092

Seite 23

Fr., 05.09., – So., 07.09.2025
Faszination Pilze
Kurs-Nr. QP 084

Seite 60

Sa., 06.09.2025
Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2025 – 2026
 Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten
Kurs-Nr. QP 083

Seite 61

Mo., 08.09., – Fr., 12.09.2025
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. GP 085

Seite 45

Mo., 08.09., – Fr., 12.09.2025
Resilienz – Die Stärke, die vor Stress und Burnout schützt
Kurs-Nr. GP 086

Seite 62

Oktober 10

Fr., 03.10., – So., 05.10.2025
Alles was klingt und schwingt
 Heilsame Klänge und die Kraft der eigenen Stimme
Kurs-Nr. GP 947

Seite 27

Mo., 06.10., – Do., 09.10.2025
Blick nach vorn
 Seminar für Trauernde, die ihr Leben neu entdecken
Kurs-Nr. TA 103

Seite 69

Mo., 06.10., – Fr., 10.10.2025
Pack's an!
 Ora et labora in St. Bonifatius
Kurs-Nr. GP 104

Seite 98

So., 12.10., – So., 19.10.2025
Ylvi und die starken Frauen
 Die Wikinger sind los!
Kurs-Nr. R70WIRE032

Seite 84

Mo., 20.10., – Fr., 24.10.2025
Die Feldenkrais-Methode und das Zeichnen, eine ästhetische Erfahrung
Kurs-Nr. GP 105

Seite 63

Mo., 20.10., – Fr., 24.10.2025
Stark im Wandel – Leben neu gestalten
 Kreatives Schreiben und Resilienz-Training für Zeiten der Veränderung
Kurs-Nr. GP 106

Seite 64

Fr., 24.10., – Fr., 31.10.2025
Einzel-exerzitionen nach Ignatius von Loyola
Kurs-Nr. RS 108

Seite 40

Mo., 27.10., – Fr., 31.10.2025
Die neue Freiheit – den Ruhestand vorbereiten und gestalten
 Ein Kurs für Frauen
Kurs-Nr. GP 119

Seite 64

Fr., 31.10., – So., 02.11.2025
Der Wald als Kreativraum
Kurs-Nr. GP 118

Seite 98

November 11

Mo., 03.11., – Fr., 07.11.2025
Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong „JianShenYiQiFa“ verbunden mit natürlichen Körperelementen aus dem Hatha-Yoga
Kurs-Nr. GP 122

Seite 99

Mo., 03.11., – Fr., 07.11.2025
Was tut mir wirklich gut?
 Seminar zur eigenen Psychohygiene
Kurs-Nr. GP 123

Seite 65

<p>Di., 04.11.2025 Deep-Talk – der Liebe wegen Auffrischung „Damit die Liebe bleibt“ – Online-Angebot Kurs-Nr. OK 049</p>	<p>Mo., 24.11., – Fr., 28.11.2025 Stärken im Gespräch 3 – Herausfordernde Situationen In der Tradition der Personzentrierten Begleitung Kurs-Nr. QP 130</p>	<p>Fr., 05.12., – So., 07.12.2025 Wer war er eigentlich ... – der „Nikolaus“? Adventliche Begegnung in der Stadt Myra – Religions- und kulturpädagogisches Werkstattwochenende mit herzlicher Einladung an junge Familien Kurs-Nr. R70WIRE025</p>	<p>Mo., 22.12., – Do., 25.12.2025 Leuchte auf! Weihnachten auf St. Bonifatius Kurs-Nr. RS 147</p>
<p>Mo., 10.11., – Mi., 12.11.2025 Alltagsinsel Kurs-Nr. RS 124</p>	<p>Fr., 28.11., – So., 30.11.2025 Eigentlich ist Weihnachten ganz anders Eine Einstimmung in den Advent Kurs-Nr. RS 990</p>	<p>Mo., 08.12., – Fr., 12.12.2025 Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für. (Angelus Silesius) Tanztage im Advent Kurs-Nr. RS 144</p>	<p>So., 28.12.2025, – Do., 01.01.2026 Wir tauchen ab! ... auf in die abenteuerliche Suche nach einer tief versunkenen Stadt Spiel- und erlebnispädagogisches Familienferienseminar über den Jahreswechsel mit einer herzlichen Einladung an junge Familien Kurs-Nr. R70WIRE033</p>
<p>Mo., 10.11., – Fr., 14.11.2025 Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht? Benediktsregel, Prolog, Benediktinische Exerzitien Kurs-Nr. RS 125</p>	<p>Seite 65</p>	<p>Seite 85</p>	<p>Seite 43</p>
<p>Fr., 14.11., – So., 16.11.2025 Verlust durch Tod – Trauer leben lernen Trauerwochenende für Erwachsene Kurs-Nr. TA 126</p>	<p>Seite 41</p>	<p>Mo., 08.12., – Fr., 12.12.2025 Zeit für Stille – Zeit für Ruhe Intensiv Advent erleben Kurs-Nr. RS 145</p>	<p>Seite 86</p>
<p>Fr., 14.11., – Fr., 21.11.2025 60plus „Ene mene muh, alt bist du ...“ – und nu? Kurs-Nr. GP 127</p>	<p>Seite 40</p>	<p>Fr., 12.12., – So., 14.12.2025 Joyful Advent Kurs-Nr. RS 141</p>	<p>Seite 42</p>
<p>Mo., 17.11., – Fr., 21.11.2025 Und wo bleibe ich? Exerzitien für Pfarrsekretärinnen und -sekretäre Kurs-Nr. RS 128</p>	<p>Seite 69</p>	<p>Mo., 15.12., – Fr., 19.12.2025 Seht, die gute Zeit ist nah! Oasentage für Frauen Kurs-Nr. RS 148</p>	<p>Seite 42</p>
<p>Mo., 24.11., – Fr., 28.11.2025 Wirf einen Blick auf die Natur und du wirst vieles besser verstehen (Albert Einstein) Kurs-Nr. GP 065</p>	<p>Mo., 01.12., – Fr., 05.12.2025 Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig Wandern im Winter Kurs-Nr. GP 142</p>	<p>Fr., 19.12., – So., 21.12.2025 Papa-Kind(er) gemeinsam eine gute Zeit! Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern Kurs-Nr. PM 087</p>	<p>Seite 75</p>
<p>Seite 28</p>	<p>Mo., 01.12., – Fr., 05.12.2025 Finden, was wirkt – der Weisheit meines Körpers vertrauen Kurs-Nr. GP 143</p>	<p>Seite 86</p>	<p>Seite 29</p>

Dezember 12

Persönlichkeit UND Entwicklung

[PERSÖNLICHKEIT UND ENTWICKLUNG]



Ausprechpartnerin

© Anna Mühlberger

Telefon: 02981 9273 - 110 • E-Mail: muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de

Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

In der Sprache liegt die Kraft

**Mit bewusster Sprache Klarheit entwickeln
und an Leichtigkeit gewinnen**

„Ich fahre jetzt los, damit ich nicht zu spät komme.“ Oft geschieht genau das, was nicht geschehen soll. Anders klingt: „Ich fahre jetzt los, damit ich rechtzeitig da bin.“

Die Sätze sagen scheinbar das Gleiche und doch transportieren sie grundlegend verschiedene Botschaften. Die eine kommt aus dem Vermeidungsdenken und die andere aus dem Erfolgsdenken. Da ist die Handlung nach vorne orientiert und folgt dem Ziel. Jeder Mensch kann lernen, zielorientiert und erfolgreich zu denken und zu sprechen. In der Sprache liegt eine ordnende Kraft. Sie wartet nur darauf, von uns entdeckt zu werden.

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

Fr., 10.01., 18.00 Uhr – So., 12.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 928

Leitung: Ulrike Schalk

Kosten: 250 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Basenfasten

Basenfasten ist eine natürliche und schonende Art des Fastens, um dem Darm und damit dem ganzen Körper etwas Gutes zu tun.

Ist das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört, gerät unser Organismus aus dem Gleichgewicht. Wir haben ein optimales Paket zusammengestellt, das Sie dabei unterstützt, den Darm zu aktivieren, Ihren Stoffwechsel anzuregen und Sie mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und wichtigen Bakterien zu versorgen.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters gedacht, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Ein vielseitiges Programm wartet auf Sie:

- Körperarbeit (aus dem Yoga, Zilgri und Qi Gong), Entspannungsübungen
- jeden Morgen einen spirituellen Impuls
- regelmäßige Meditationen und Gebet
- tägliche Wanderungen

Ergebnis für Sie:

- ein positives Lebensgefühl mit Leichtigkeit und Freude
- eine gut aufgebaute Darmflora
- mehr Beweglichkeit und Fitness
- einen ausgeglichenen Darm und damit Ruhe und Gelassenheit
- Wissen über gesunde Kräuter und eine basische Ernährung

Zu Beginn des Kurses werden wir mit Sauerkrautsaft abführen, um den Darm zu reinigen. Das dient als Grundlage, um die basische Kost gut aufnehmen und verwerten zu können.

Mo., 13.01., 15.00 Uhr – Fr., 17.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 931

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 590 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Mo., 29.09., 15.00 Uhr – Fr., 03.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 092

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 590 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Am liebsten beides ... Wie geht entscheiden?

Entscheidungsseminar

Manchmal ist es wirklich schwer, sich für eine Sache zu entscheiden. Zu verlockend sind oft die Alternativen. Oder die Sorge ist zu groß, mit einer Entscheidung viele andere Türen zuzuschlagen. Eine getroffene Entscheidung kann eine Menge bewirken. Der eigenen Entscheidungsfreiheit bewusst zu sein und diese immer zielsicherer zu nutzen, eröffnet Ihnen Chancen und erweckt Freude an der Möglichkeit, eine Wahl treffen zu können.

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

- Sie machen sich mit Ihrem ganz persönlichen Instrumentarium für Entscheidungen vertraut.
- Sie haben Zeit, sich Ihren Träumen, Talenten und Ihrem Bauchgefühl zu stellen.
- Sie lernen in diesem Kurs hilfreiche Methoden für Entscheidungsfindungen kennen.
- 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.

Es ist von Vorteil, wenn Sie eine konkrete Entscheidungssituation mitbringen – dann bleibt nicht nur alles Theorie!

Fr., 24.01., 18.00 Uhr – So., 26.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 939

Leitung: Alexandra Gehlhaus,
Dr. Andreas Rohde

Kosten: 295 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Sich selbst und andere besser verstehen

Einführungskurs Enneagramm

Das Enneagramm ist ein Modell mit neun Persönlichkeitsstilen, das uns hilft, uns selbst und unsere Mitmenschen besser zu verstehen. Diese „neun Gesichter der Seele“ zeigen, wie wir uns im Denken, Fühlen und Handeln voneinander unterscheiden durch unsere jeweiligen Charaktere, Sichtweisen, Motivationen und Ziele.

Das Enneagramm ist eine Einladung, sich auf den persönlichen Weg zu machen, um die eigenen Stärken und Talente zu fördern sowie unsere individuellen Schattenseiten wahrzunehmen, um innerlich zu wachsen und unserem wahren Selbst wieder näher zu kommen. Das Ziel ist, einen liebevolleren Umgang mit uns selbst und unserem Gegenüber zu finden.

Kurze Theorie-Inputs, Selbstwahrnehmung, kreative Elemente, spirituelle Impulse und Austausch in Kleingruppen helfen, eigene und fremde Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und wertschätzend zu betrachten.

Fr., 14.03., 18.00 Uhr – So., 16.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 967

Leitung: Stefanie Konjetzky, Marion Krenz

Kosten: 265 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)

Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele

Fasten in der vorösterlichen Zeit hat eine lange Tradition. Es ist eine Möglichkeit, Altes loszulassen und einen bewussten Startpunkt für Veränderung zu setzen. Durch das gemeinsame Fasten wird uns dies mit Leichtigkeit gelingen.

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
- Aktivierung der zelleigenen Abfallentsorgung (Autophagie)
- Balance des Säure-Basen-Haushalts
- nachhaltige Regeneration des Darms
- zur inneren Mitte finden und das Körperbewusstsein stärken

Kursinhalte:

- Anleitung zum Fasten und zur bewussten Ernährung nach dem Fasten
- achtsame Körperarbeit, Muskelaufbautraining, kleine Wanderungen und Naturgenuss
- spirituelle Impulse für jeden Tag, regelmäßige Meditation
- Tanz und Musik
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit den Referentinnen

Eingeladen sind sowohl Erstfastende als auch Erfahrene. Eine Liste der benötigten Fasten-Utensilien wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt.

Fr., 28.03., 18.00 Uhr – Fr., 04.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 971

Leitung: Christina Azarli,
Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 720 € (darin enthalten sind 196 € Unterkunft und 302 € Verpflegung)

Entspannter durchs Leben

Systemaufstellungen und Feldenkrais

Wir alle tragen eine Menge an Erfahrungen und Erinnerungen mit uns, die unser Verhalten und unsere Sichtweise auf das Leben beeinflussen. In diesem Workshop möchten wir gemeinsam erkunden, wie wir unser Gepäck durchforsten können, um das Positive zu stärken und uns von hinderlichen Dingen zu lösen oder sie anders zu betrachten. Dafür nutzen wir die Methoden Feldenkrais und Systemaufstellungen.

Normale Belastbarkeit und die Bereitschaft aller Teilnehmenden unterstützend mitzuwirken sind nötig für ein gutes Gelingen. Fachlich begleitet werden Lösungs- und neue Handlungsschritte möglich, um entspannter durchs Leben zu gehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Fr., 11.04., 18.00 Uhr – So., 13.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 987

Leitung: Gabriele Heers, Inga Juchmann

Kosten: 265 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Mach langsam, wenn Du es eilig hast**Achtsame Wanderauszeit**

Wer sich für das Thema Achtsamkeit interessiert und gerne rund um Elkeringhamen die wunderbare Landschaft des Sauerlandes mit seinen Bergen und Tälern erwandern möchte, ist bei diesem Kurs genau richtig. Sowohl vormittags als auch nachmittags gibt es moderate Wanderungen von sechs bis neun Kilometern Länge.

Achtsame Impulse am Morgen, am Abend und am Wegesrand bilden den roten Faden durch diese Tage und möchten anregen, das eigene Leben und auch das persönliche Tempo in den verschiedenen Dimensionen in den Blick zu nehmen.

Bei starkem Regen werden alternativ Yoga, Tanz und andere Achtsamkeitsübungen angeboten. Trittsicherheit, eine gute Grundkondition und Wanderschuhe sowie ggf. Wanderstöcke sind aufgrund der bergigen Umgebung notwendig.

Die Gruppe bietet Möglichkeit für Austausch, Reflexion und das Erfahren des Miteinanders auf den Wegen. Es können ca. 5 € zusätzlich an Kosten für Busfahrten anfallen.

Mo., 09.06., 15.00 Uhr – Fr., 13.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 027

Leitung: Miriam Kremser,
Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 465 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Ich bin mehr als (m)ein Muster**Wiederholung des Aufbaukurses von 2024 – Vorkenntnisse erwünscht (Einführungskurs oder Lektüre)**

Ein „Blick über den Tellerrand“ unseres Persönlichkeitsstils erschließt uns zahlreiche Ressourcen und Strategien für unser persönliches Wachstum. Die drei Energiezentren Kopf, Herz und Bauch, unsere Flügel sowie die Trost- und Stresspunkte lassen uns die Vielfalt und Dynamik des Enneagramms erfahren und neue Strategien für die Gestaltung unseres Alltags finden.

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

Mo., 21.07., 15.00 Uhr – Fr., 25.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 048

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

Kosten: 485 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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.

Do., 18.09., 18.00 Uhr – So., 21.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 089

Leitung: Ralf Gödde

Kosten: 360 € Erwachsene (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 126 € Verpflegung); 99 € Studierende

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.

Neben bekannten Klängen richten wir unser Hören an diesem Wochenende auch auf östliche und schamanische Kulturen, um sowohl das unterschiedliche Klangspektrum, als auch die unterschiedlichen Wirkungsweisen kennenzulernen.

So gehen wir in Resonanz mit dem, was in und um uns klingt und singt. Eine Vielzahl unterschiedlicher Klanginstrumente (Klangschalen, Körpertambura, Sansula, Koshis, Kristallpentatonica, Stimmgabeln usw.) laden zum Erforschen und zum Entspannen ein.

Heilsame Lieder, Mantren, Tönen sowie Atem- und Stimmübungen helfen, mit den eigenen Schwingungen in Kontakt zu treten. Wir werden uns selbst gewahr. Die Schwingungen können Spannungen und Disharmonien lösen und führen uns zu mehr Präsenz und innerer Ruhe.

Fr., 03.10., 18.00 Uhr – So., 05.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 947

Leitung: Sigrid Baust

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)



60plus „Ene mene muh, alt bist du ...“ – und nu?

Eine Woche, um gemeinsam unsere „faltenreiche“ Lebendigkeit zu spüren und zu genießen. In diesen Tagen gibt es besonderen Raum für uns Ältere 60plus – wir wollen zurück und vorwärts schauen. Wir freuen uns auf gemeinsamen Austausch, auf Musik, Singen, Tanzen und Spielen, kreatives Gestalten – auf Stille, Natur und wohltuende Bewegung. Vor allem aber laden wir dazu ein, aus der Fülle unseres Lebens Freude zu schöpfen, Grenzen zu akzeptieren und zuversichtlich auf morgen zu schauen. Der Nachmittag steht jeweils zur freien Verfügung – alternativ wird es Angebote des Teams geben.

Fr., 14.11., 18.00 Uhr – Fr., 21.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP127

Leitung: Ulrike Schläger, Christine Wollitz

Kosten: 765 € (darin enthalten sind 196 € Unterkunft und 302 € Verpflegung)

Wirf einen Blick auf die Natur und du wirst vieles besser verstehen (Albert Einstein)

November – ein Monat der Stille und des Übergangs. So wie die Natur sich zurückzieht, so spüren wir auch eine tiefe Besinnung.

Es ist eine Zeit des Erinnerns an Vergangenes, aber auch der Hoffnung auf Neues.

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

Und wie spüre ich die Kühle und Ruhe in mir?

Wie wäre es mit:

- Spaziergänge, bei denen ich die Natur bewusst wahrnehme
- bei der Aktivierung meines Körpers durch Energieübungen
- durch Entspannung und Meditation mit Klangschalen
- Kennenlernen von ätherischen Ölen

- Räuchern mit Wildkräutern
- Heilpflanzen und Hausmittel
- Wickel und Auflagen
- Erstellen von Erkältungssirup

Zur Stärkung unserer Selbstheilungskräfte und unseres Immunsystems, damit wir gut durch den Winter kommen.

Mo., 24.11., 15.00 Uhr – Fr., 28.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP065

Leitung: Mechtild Kruk

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Finden, was wirkt – der Weisheit meines Körpers vertrauen

In einem geschützten Raum – angeleitet durch achtsame Übungen und Impulse – schenken wir unserem Körper intensive Aufmerksamkeit und lernen so, uns selbst liebevoll zu begegnen.

Indem wir uns der Weisheit unseres Körpers öffnen, können sich neue Lösungswege für unsere Probleme zeigen, die unserem Bewusstsein bisher nicht zugänglich waren. So unterstützen wir aktiv und wirkungsvoll unsere Selbstheilungskräfte und stärken unsere körperliche und seelische Gesundheit.

Im Rahmen von Aufstellungsarbeit ist es nach Absprache mit Hilfe der Gruppe möglich, heilsame, oft überraschende Lösungsbilder zu entwickeln.

Mo., 11.12., 15.00 Uhr – Fr., 05.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP143

Leitung: Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos, Ursel Seidel

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)



Spiritualität UND Exerzitien



Ausprechpartner

☎ **Dr. Andreas Rohde**

Telefon: 02981 9273 - 111 • E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de

Erreichbar: Dienstag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Noch einmal neu beginnen ...

Bibliodrama-Woche

Am Anfang eines neuen Jahres haben viele von uns die Sehnsucht, in irgendeinem Bereich ihres Lebens noch einmal neu zu beginnen. Diesem Grund-Gefühl wollen wir in unserer Bibliodrama-Woche nachspüren. Dabei begegnen uns biblische Texte ganz neu. Die eigene Situation spiegelt sich in den Worten aus dem Bibeltext, die uns besonders positiv oder negativ berühren. Wir tauchen mit unterschiedlichen kreativen Ansätzen in die Rollen ein und spielen, was sich dort ereignet hat. Dabei werden wir vielleicht überrascht, dass sich alte biblische Wahrheiten in unserem eigenen Leben wiederfinden – und wer weiß, welche heilsamen Impulse wir daraus mitnehmen ...

Mo., 06.01., 15.00 Uhr – Fr., 10.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 929

Leitung: Margit Skopnik-Lambach,
Karin Steinberg

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 112 €
Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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.

Spirituelle Impulse wechseln mit freien Zeiten und Austausch in der Gruppe ab.

Mi., 22.01., 18.00 Uhr – Fr., 24.01., 09.30 Uhr

Kurs-Nr. RS 935

Leitung: Christel Puff

Kosten: 180 € (darin enthalten sind 56 €
Unterkunft und 67 € Verpflegung)

Mo., 10.11., 18.00 Uhr – Mi., 12.11., 09.30 Uhr

Kurs-Nr. RS 124

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 180 € (darin enthalten sind 56 €
Unterkunft und 67 € Verpflegung)

Alltagsinsel plus

Sie möchten noch etwas länger bleiben? Dann buchen Sie gerne unsere „Alltagsinsel plus“!

Mo., 07.04., 15.00 Uhr – Mi., 09.04., 09.30 Uhr

Kurs-Nr. RS 984

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 190 € (darin enthalten sind 56 €
Unterkunft und 73 € Verpflegung)

Mo., 14.07., 15.00 Uhr – Mi., 16.07., 09.30 Uhr

Kurs-Nr. RS 047

Leitung: Christel Puff

Kosten: 190 € (darin enthalten sind 56 €
Unterkunft und 73 € Verpflegung)

Exerzitien für Einsteigerinnen und Einsteiger

Suchst Du nach einer Gelegenheit, unterschiedliche Gebetsweisen kennenzulernen, um das persönliche Beten im Alltag neu zu strukturieren? Willst Du Dir eine Auszeit gönnen, möchtest aber (noch?) nicht „Exerzitien“ in Reinform, d. h. im tagelangen Schweigen erleben?

Dann ist dieser Schnupperkurs genau das richtige für Dich!

Angeregt von der Leitung und unterstützt durch den Austausch in kleinen Gruppen sind die Tage 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
 - ignatianischer Tagesrückblick
 - Lectio Divina in benediktinischer Tradition
 - Bibliodrama-Elemente als Vorbereitung und Vertiefung der Bibelbetrachtung
 - gemeinsames Beten im Schweigen an einem Tag
- 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 in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

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

Mo., 03.02., 15.00 Uhr – Fr., 07.02., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 088

Leitung: Sr. M. Rita Niehaus, Roberto Piani

Kosten: 425 € Erwachsene (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung); 199 € Studierende

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.

Fr., 14.02., 18.00 Uhr – Fr., 21.02., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 146

Leitung: Anna Grawe, Michael Stumpf

Kosten: 725 € (darin enthalten sind 196 € Unterkunft und 302 € Verpflegung)

Am Wendepunkt: Schöpfung

Spiritualität – Haltung – Lebensstil

Wir begeben uns auf eine geistliche Spurensuche, die zu einem angemessenen Lebensstil angesichts der Klimakrise motiviert. Eine notwendige lebensbejahende, hoffende Haltung gründet in einer ganzheitlichen Spiritualität. Sie wird getragen vom Glauben an den Schöpfergott. In der „göttlichen Ökologie“ geht es grundlegend um die Verbundenheit allen Lebens miteinander. Im „Sonnengesang“ des hl. Franziskus finden wir hierzu eine Orientierung.

Elemente des Kurses:

- Impulse aus franziskanischer Spiritualität
- Gespräch und Austausch
- kreative Elemente
- Gebet und Gottesdienst
- Zeiten der Stille und Achtsamkeit

Fr., 28.03., 18.00 Uhr – So., 30.03., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 970

Leitung: Esther Maria Dufner

Kosten: 275 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Gott erfahren, von Gott sprechen, aber wie?

Eine theologische Werkstatt fürs Leben

„Der Gott, den es nicht gibt, in mir ein dunkler Riß, ist meiner Seele nah, so oft ich ihn vermiß.“

Diese Verse des Lyrikers und Theologen Christian Lehnert bringt ein Lebensgefühl auf den Punkt, das Glaubende und Nichtglaubende verbindet. Als müssten die Buchstaben für das Geheimnis, das wir Gott nennen, erst neu gefunden und zusammengesetzt werden! Das spirituelle Suchen ist vielfarbig und immens, ausdrücklich und verdeckt. Was tun wir, wenn wir Gott sagen – zustimmend oder bestreitend, fragend oder behauptend, redend oder schweigend? Aus den Schätzen bisheriger Gott-Suche in Bibel, Mystik und Dichtung ist zu lernen – und immer aus der Bewältigung des Alltäglichen in der so arg gebeutelten Welt. Eine offene theologische Werkstatt also. Ganz im Sinne von Cees Nooteboom: „Gott klingt wie eine Antwort, und das ist das Verderbliche an diesem Wort, das so oft als Antwort gebraucht wird. Er hätte einen Namen haben müssen, der wie eine Frage klingt.“

Mo., 31.03., 15.00 Uhr – Do., 03.04., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 972

Leitung: Dr. Gotthard Fuchs

Kosten: 350 € (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 132 € Verpflegung)

Was wirklich zählt**Ein Wochenende zum Innehalten, Auftanken und Ergründen, was im Leben wirklich zählt**

Weiter, höher, schneller: Das sind häufig die Prinzipien des Alltags und manches bleibt da auf der Strecke. Doch wer kennt die Sehnsucht nach Entschleunigung nicht?

„Es gibt zwei großartige Tage im Leben eines Menschen: Der Tag, an dem wir geboren werden, und der Tag, an dem wir entdecken, warum.“ (William Barclay)

Gehen wir dazu auf Entdeckungsreise. Was wirklich zählt, das ist, was mich Leben spüren lässt: Was bringt mich zum Lachen? Wofür nehme ich mir Zeit? Was tut mir gut? Was ist mir heilig? Was wirklich zählt, das bin ich. In vielen Facetten, mit meinen Erfahrungen, Werten, Stärken und Schwächen.

Dieser Kurs will dem Mehrwert des Lebens und Glaubens auf die Spur kommen, ermöglichen, einen Halt einzulegen und etwas Abstand zum Gewohnten zu gewinnen: Bei biographischer Arbeit, Austausch in der Gruppe, Bibelarbeit, Stille- und Gebetszeiten und Aufenthalt und Unterwegssein in der Natur dreht sich alles um die persönliche Frage „Was zählt für mich im Leben wirklich?“.

Fr., 04.04., 18.00 Uhr – So., 06.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 129

Leitung: Pastor Matthias Klauke,
Anna Mühlberger

Kosten: 260 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Aus der Stille steigt die Kraft ...**Karwoche 2025**

Der Frühling bringt die Natur zum Leben. Wir beobachten, wie sich das neue Leben entfaltet. Die starre Winterzeit ist vergangen und liegt hinter uns.

In der Stille erwacht in uns eine transformative Kraft. Diese werden wir mit Tanz verbinden und schaffen dadurch Raum für neue Erfahrungen ...

Die besondere Zeit der Karwoche lässt uns die religiöse Dimension mit Hilfe der Stille, der Beobachtung in der Natur und dem Kreistanz intensiv erleben.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jedoch die Bereitschaft, sich einzulassen und intensiv mit Leib, Musik und Bewegung auseinander zu setzen.

Mo., 14.04., 15.00 Uhr – Do., 17.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 964

Leitung: Petra Maria Knell

Kosten: 320 € (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 132 € Verpflegung)

Come and Sing Hallelujah**April-Workshop**

Die "Come and Sing"-Workshop-Reihe mit Kai Lünemann hat bereits langjährige Tradition in St. Bonifatius. Mehrstimmiger Chorgesang, viele neue Lieder und Arrangements aus dem Bereich NGL, Gospel und Pop und Rock, die vor allem auch gezielt für den Abschluss der Workshops, nämlich der musikalischen Mitgestaltung des Gottesdienstes am Sonntag intensiv einstudiert werden. Mitmachen kann grundsätzlich jede/r, der/die gerne singt.

Erfahrene Sängerinnen und Sänger sowie Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Fr., 25.04., 18.00 Uhr – So., 27.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 989

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 260 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Schweige und höre**Ignatianische Einzelexerzitien für Einsteiger und Geübte**

Exerziententage 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 Exerzitien ist auf den persönlichen Weg der Einzelnen ausgerichtet.

Regelmäßige Tageselemente:

- durchgehendes Schweigen
- gemeinsamer Tageseinstieg
- persönliche Gebetszeiten
- Begleitgespräch
- Hinweise für das persönliche Beten
- Eucharistiefier

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

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

Mo., 28.04., 18.00 Uhr – So., 04.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 953

Leitung: Stefan Tausch, Sr. Christine Zeis

Kosten: 695 € (darin enthalten sind 168 € Unterkunft und 258 € Verpflegung)

Come and Sing Hallelujah**Juni-Workshop**

Die "Come and Sing"-Workshop-Reihe mit Kai Lünemann hat bereits langjährige Tradition in St. Bonifatius. Mehrstimmiger Chorgesang, viele neue Lieder und Arrangements aus dem Bereich NGL, Gospel und Pop und Rock, die vor allem auch gezielt für den Abschluss der Workshops, nämlich der musikalischen Mitgestaltung des Gottesdienstes am Sonntag intensiv einstudiert werden. Mitmachen kann grundsätzlich jede/r, der/die gerne singt. Erfahrene Sängerinnen und Sänger sowie Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Dieses ist der 2. Kurs 2025 mit anderen Liedern und Schwerpunkten. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf.

Fr., 20.06., 18.00 Uhr – So., 22.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 102

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 260 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Kurstermin: 29.06. – 05.07.,
31.07. – 05.08. und 20.09. – 26.09.

Bergexerzitionen



KURSINTERVIEW

mit *Andreas Bieker* und
Bernhard Leifeld - Kursleiter -

„Erstmals werden die Bergexerzitionen über St. Bonifatius angeboten. Was sind Bergexerzitionen? Was ist an dieser Form besonders?“

Bergexerzitionen bieten Menschen die Möglichkeit einer besonderen Natur- und Glaubenserfahrung. Sie verbinden spirituelle Suche und tatsächliches Unterwegsein im Hochgebirge und sind eine Weise des Pilgerns.

„Wie trainiert muss ich sein, damit ich an Bergexerzitionen teilnehmen kann?“

Es braucht eine gewisse Grundfitness, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Unsere Touren sind sehr unterschiedlich in den Anforderungen, manche eignen sich auch für AnfängerInnen. Die Anforderungen werden im Programm konkret beschrieben. Und wir unternehmen Kennenlern-Wanderungen hier im Sauerland.

„In der Bibel werden Berggipfel häufig als Orte von Gotteserfahrungen verstanden. Habt Ihr so etwas auch schon erlebt?“

Ja, im gemeinsamen Besteigen eines Gipfels, im Unterwegsein mit Menschen und im tiefen Eintauchen in eine grandiose Natur können Momente des Einsseins geschehen.

„Welche Faszination üben Berge auf Euch persönlich aus?“

Im Hochgebirge kann ich die Schönheit und Größe der Schöpfung unmittelbar erleben. Man ist dem Ursprung allen Lebens auf der Spur. Und das Bergwandern ist für mich eine wunderbare herausfordernde Körpererfahrung.

„Berge sind eine Schule des Unverfügbaren“ (Knut Waldau)

Bergexerzitionen

„Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge“
(Reinhold Stecher, Bischof von Innsbruck)

Bergexerzitionen sind eine besondere Form des christlich geprägten spirituellen Unterwegseins. Der Weg durchs Gebirge, Impulse und die Begegnungen in der Gruppe, mit Berg und Tal, in der Hütte, auf den Wegen prägen den Exerzitionencharakter. Im Auf- und Absteigen eröffnen sich Wege für Ungewohntes, für Grenzerfahrungen, für eigenes und gemeinsames Wachstum.

Voraussetzungen:

- Kondition für mittelschwere Bergwanderungen bis zu 1.000 Höhenmeter in Auf- und Abstieg
- Gehzeit bis zu 8 Stunden
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
- Mitgliedschaft im DAV

Die Touren finden in Kooperation mit der DAV-Sektion Paderborn statt. Ein Vorbereitungstreffen für jede Tour wird als Videokonferenz organisiert. Weitere Infos bei den Tourenleitungen.

Bergexerzitionen auf dem Karnischen Höhenweg

Der Karnische Höhenweg wird auch „Friedensweg“, „Via della pace“ genannt und ist ein einzigartiges Berg-Erlebnis auf dem Grenzkamm zwischen Italien und Österreich. In seiner Wegführung lässt er uns in vielerlei Hinsicht Grenzerfahrungen machen: Grenzen erkennen und anerkennen, Grenzen überschreiten und Neuland des Lebens entdecken. So können wir im Unterwegsein körperlich und spirituell unsere Möglichkeiten ausprobieren und erweitern, neues Leben gewinnen.

So., 29.06. – Sa., 05.07.

Kurs-Nr. RS 038

Leitung: Andreas Bieker, Bernhard Leifeld

Kosten: ca. 300 € bei eigener Hin- und Rückreise. Die Kosten für Übernachtung und Halbpension sind auf den Hütten zu bezahlen (ca. 65 – 80 €/Tag)

Bergexerzitionen im Karwendel

Seelsorgende Schritte durchs Karwendelgebirge gehen

- also sich von der „Seelenlandschaft“ der Berge, der Blumen, Gräser und Moose, der Pfade im Karwendel berühren lassen,
- also ganz einfach gehen, auf- und absteigen und damit der Seele freien Atem geben.

Do., 31.07. – Di., 05.08.

Kurs-Nr. RS 060

Leitung: Michael Kloppenburg,
Bernhard Leifeld

Kosten: ca. 250 € bei eigener Hin- und Rückreise. Die Kosten für Übernachtung und Halbpension sind auf den Hütten zu bezahlen (ca. 65 – 80 €/Hütte)

Bergexerzitionen auf der Fanes-Alm/Prager Dolomiten

Unser Quartier für diese Tage ist das kleine, privatgeführte Rifugio di Muntagnoles auf ca. 2000 m Höhe, am Rande der weitläufigen Fanes Alm im schönsten Teil Südtirols. Das Unterwegsein in der eindrucksvollen Landschaft mit ihren bizarren Felsformationen, Bächen und Seen bringt uns in Kontakt mit den Kräften der

Natur. Wir erleben Verbundenheit und Lebendigkeit. Körperwahrnehmungsübungen, Textimpulse, Meditation und Gesang unterstützen diesen Prozess.

Sa., 20.09. – Fr., 26.09.

Kurs-Nr. RS 095

Leitung: Andreas Bieker, Bernhard Leifeld

Kosten: ca. 300 € bei eigener Hin- und Rückreise. Die Kosten für Übernachtung und Halbpension sind auf der Hütte zu bezahlen (ca. 90 €/Tag)

Ignatianische Exerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließe“ (Ignatius von Loyola)

Exerzitien bieten die Möglichkeit, im eigenen Leben die Anwesenheit Gottes neu zu suchen und zu entdecken.

Die geistlichen Übungen zeigen einen Weg, Gebet als Teil des Alltags verstehen zu lernen. Sie ermutigen zu immer mehr Vertrauen ins Leben und in die Beziehung zu Gott. 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
- Eucharistiefeyer

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

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

Fr., 04.07., 18.00 Uhr – Fr., 11.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 043

Leitung: Cordula Leidner, Matthäus Niesmann

Kosten: 725 € (darin enthalten sind 196 € Unterkunft und 320 € Verpflegung)

Liebe

Spirituelles Wandern

„Die heilsamste Stärkung auf dem Spaziergang des Lebens ist es, von Zeit zu Zeit bei sich selbst einzukehren.“ (Peter Sirius)

Zu Wanderungen mit allen Sinnen, spirituellen Impulsen und Austausch machen wir uns täglich auf den Weg (10 – 12 km). Abends besteht die Möglichkeit zu Gespräch, literarischen Lesungen und auch meditativen Übungen.

Mo., 28.07., 15.00 Uhr – Fr., 01.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 059

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

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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 Schützin 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.

Fr., 01.08., 16.00 Uhr – So., 03.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 006

Leitung: Heike Prochazka, Ute Zumkeller

Kosten: 395 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Ignatianische Wanderexerzitien: „Du zeigst mir den Weg zum Leben“ (Ps 16,11)

Hinausgehen, in der Gruppe unterwegs sein, im Rhythmus der Schritte ruhiger werden, den Weg finden, lauschend die Schöpfung wahrnehmen, Gottes Spuren in meinem Leben entdecken: Dazu können die ignatianischen Wanderexerzitien beitragen und wegweisend sein.

Der persönliche Glaubens-Weg wird unterwegs individuell begleitet. Dazu gibt es regelmäßig wiederkehrende Tageselemente:

- persönliche Gebets- und Reflexionszeiten (mehrfach am Tag)
- tägliches Begleitgespräch (während der Wanderungen)
- Schweigen (durchgehend den ganzen Tag: bei Mahlzeiten, beim Gehen etc.)
- gemeinsames Gebet, Eucharistiefeyer

Eingeladen sind erwachsene Männer und Frauen mit Kondition und Ausdauer, die etwa 20 km am Tag wandern können! Wetterfestes Schuhwerk ist erforderlich.

Kurs in Kooperation mit dem Referat Fortbildung pastorales Personal im Erzbistum Paderborn und der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

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

Fr., 22.08., 15.00 Uhr – Mi., 27.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 068

Leitung: Pater Christian Modemann SJ, Gabriele Spliethoff, Uwe Sommer

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 140 € Unterkunft und 220 € Verpflegung)

Einzelexerziten 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 Eucharistiefeyer

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

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

Fr., 24.10., 18.00 Uhr – Fr., 31.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 108

Leitung: Dr. Daniela Frank,
Pastor Liudger Gottschlich

Kosten: 725 € (darin enthalten sind 196 €
Unterkunft und 302 € Verpflegung)

Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?

Benediktsregel, Prolog, Benediktinische Exerziten

Die Tage der Exerziten wollen uns einladen, aufmerksam in einer Atmosphäre heilsamer Stille neu auf unser Leben zu schauen. Gleichzeitig blicken wir auf unsere Beziehung zu Gott, der das Leben ist, und können so unsere Gottsuche in spirituellen Übungen verlebendigen.

Unterstützt werden wir auf diesem Weg durch folgende Elemente:

- gemeinsame Zeiten des Gebetes und der stillen Meditation mit dem Herzensgebet
- geistliche Schriftlesung in der Tradition des Mönchtums
- Imaginationsübungen zum biblischen Wort
- Naturmeditation
- Impulse aus der benediktinischen Spiritualität
- gemeinsame Austauschrunden
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- abschließender Gottesdienst in der Gruppe

Die Exerziten finden im durchgehenden Schweigen statt.

Mo., 10.11., 15.00 Uhr – Fr., 14.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 125

Leitung: Bruder Emmanuel Panchyrsz OSB

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 112 €
Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Und wo bleibe ich?

Exerziten für Pfarrsekretärinnen und -sekretäre

Die Arbeit im Pfarrbüro wird immer umfangreicher und anspruchsvoller. Dabei geht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oft „die Puste aus“ und Erschöpfung und Müdigkeit sind das Ergebnis.

Daneben belastet die fehlende Anerkennung und Wertschätzung ihrer Person und ihrer Berufstätigkeit die Pfarrsekretärinnen und -sekretäre insbesondere. Zeit für eigenes geistiges Leben fehlt oft in diesem Zusammenhang.

In dieser Intensiv-Woche sind Sie eingeladen:

- die eigene Situation zu reflektieren
- hilfreiche Impulse von den Kolleginnen und Kollegen zu bekommen
- Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringenekommen
- Quellen der Kraft neu zu entdecken

Unterstützende Methoden sind:

- geistige Impulse, z. B. durch Bibliodrama
- regelmäßige Meditation und Gebet, um zur Ruhe zu kommen
- tägliche biblische Impulse und Glaubensgespräche
- Gutes für den Körper durch Wandern, Tanzen und kreative Körperarbeit

Mo., 17.11., 15.00 Uhr – Fr., 21.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 128

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 €
Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Eigentlich ist Weihnachten ganz anders

Eine Einstimmung in den Advent

Manchmal hört man den Stoßseufzer „Weihnachten kommt immer so plötzlich!“. Das Fest kommt aber eigentlich nur für den „plötzlich“, der die Adventszeit nicht genutzt hat, um sich entsprechend auf Weihnachten vorzubereiten. Also, die Einkäufe noch besser planen, die Weihnachtspost noch früher schreiben, die Geschenke noch rechtzeitig besorgen – oder ist vielleicht doch etwas ganz Anderes gemeint? An diesem Wochenende wollen wir uns darüber Gedanken machen, was wir an Weihnachten eigentlich feiern – und wie man sich darauf gut vorbereiten kann.

Fr., 28.11., 18.00 Uhr – So., 30.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 990

Leitung: Andrea Schwarz

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 €
Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für. (Angelus Silesius)

Tanztage im Advent

Theo-Poesie
streif an
GOTT
alles Überflüssige
ab
STAUNE
(Wilhelm Bruners)

Der kleine Text von Angelus Silesius und die Theo-Poesie von Wilhelm Bruners drücken etwas von der Sehnsucht nach Orten und Räumen der Annäherung an das Göttliche aus. Auch wenn wir Gott im Innersten suchen und finden, brauchen wir äußere Orte und Möglichkeiten, um dem Geheimnis der Theo-Poesie nachzuspüren. So können wir Innen und Außen miteinander verbinden.

Die Zeit vor Weihnachten, die Zeit der Erwartung, ist eine Zeit in der wir auf der Suche sind, auf der Suche nach Stille, nach Erfahrung des Göttlichen in uns und um uns herum.

In Tänzen und Gebärden finden wir Ausdruck und Begegnung, die uns staunen lässt.

Mo., 08.12., 15.00 Uhr – Fr., 12.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 144

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 400 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Zeit für Stille – Zeit für Ruhe

Intensiv Advent erleben

ADVENT

ZEIT der Besinnung auf das Wesentliche

ZEIT der inneren Einkehr

ZEIT für innere und äußere Freude

Einfach nur: ZEIT FÜR MICH

Einfach mal für eine Woche dem hektischen und geschäftlichen Treiben im Advent den „Rücken kehren“.

In dieser Woche erleben Sie eine intensive Zeit mit folgenden Impulsen:

- täglich biblische Meditationen und Gebet
- adventliche Texte aus der Bibel und ihre Bedeutung für Sie persönlich
- Mittagessen im Schweigen und Mittwoch als ganzer Schweigetag
- tägliche Wanderungen, Bewegung durch Körperarbeit
- Möglichkeit zu individuellen Einzelgesprächen

Begleitende Methoden sind:

- Bibiodrama und Glaubensgespräche
- Achtsamkeit- und Körperübungen
- kreative Arbeit und Austausch in Kleingruppen

Mo., 08.12., 15.00 Uhr – Fr., 12.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 145

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Joyful Advent

„Gaudete“ – 3. Advent – da sehnen sich Herz und Stimme nach einem freudigen Vorgesmack auf Weihnachten. Kanons, mehrstimmige Liedrufe, adventliche Lieder von ein- bis maximal vierstimmig, eingängige Arrangements für Singbegeisterte – mit oder ohne Chorerfahrung –, das alles bietet ein abwechslungsreicher und kurzweiliger Chor-Workshop mit viel Zeit zum Ausprobieren und Miteinander-Singen. Notenkenntnisse sind zwar hilfreich, werden aber nicht vorausgesetzt.

Fr., 12.12., 18.00 Uhr – So., 14.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 141

Leitung: Thomas Fildhaut

Kosten: 260 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Leuchte auf!

Weihnachten auf St. Bonifatius

Weihnachten – ein Fest der Emotionen, Erinnerungen und Traditionen. Ein Fest, das alle Sinne anspricht und Gemeinschaft stiftet.

In diesem Kurs wird Zeit und Gelegenheit sein, miteinander Weihnachten zu entdecken und Lichtmomente zu erleben. Was beginnt in uns zu leuchten, wenn wir uns auf den Weg zur Krippe machen?

Mit Frauen und Männern jeden Alters bereiten wir uns gemeinsam auf die Geburt Jesu vor und verkosten die Atmosphäre dieser Tage in Gesprächen, in kreativem Tun, in Stille und in gemeinsamen Gottesdiensten.

Mo., 22.12., 15.00 Uhr – Do., 25.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 147

Leitung: Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 300 € (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 132 € Verpflegung)



AWBG-Kurse UND Fortbildungen

[AWBG-KURSE UND FORTBILDUNGEN]

Informationen zur Arbeitnehmerweiterbildung (AWBG)

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf **Arbeitnehmerweiterbildung** von fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, so erhöht oder verringert sich der Anspruch entsprechend.

Arbeitnehmerweiterbildung erfolgt über die Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts. Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung fördert die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten und verbessert deren berufliche Mobilität. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf eine ausgeübte berufliche Tätigkeit beziehen, sind eingeschlossen, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. [Auszüge aus dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen; §1, §3; Stand 15.8.2024]

Die Ausgestaltung des Gesetzes obliegt den Ländern. Daher sind die unterschiedlichen Regelungen der Bundesländer zu beachten.

Ausprechpartnerin

© Anna Mühlberger

Telefon: 02981 9273 - 110 • E-Mail: muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Ich bin dann mal offline ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

Der Beginn eines neuen Jahres bietet zahlreiche Möglichkeiten, innezuhalten 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, mit Unterstützung intensiv an einem persönlichen Thema zu arbeiten und dabei die eigenen Ressourcen zu fokussieren.

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.

Mo., 03.02., 15.00 Uhr – Fr., 07.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 946, AWBG

Leitung: Klemens Reith, Andrea Ritz

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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
- thematische Impulse, Reflexion und Austausch zu Schwerpunktthemen der Stressbewältigung
- Anleitung zur Selbsterfahrung unter Einbeziehen der umgebenden Natur
- Transfer in den (Arbeits-)Alltag

Zur vertiefenden Erfahrung der Achtsamkeit verbringen wir in der Kursmitte einen Tag im Schweigen.

Mo., 10.02., 15.00 Uhr – Fr., 14.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 925, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Mo., 12.05., 15.00 Uhr – Fr., 16.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 010, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Mo., 08.09., 15.00 Uhr – Fr., 12.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 085, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Grenz dich doch ab – leichter gesagt als getan

Immer fit, gut informiert, ständig erreichbar und bereit, sofort aktiv zu werden? Diese scheinbar unbegrenzten Ansprüche, die wir selbst oder andere an uns stellen, belasten uns oft im Alltag. Sie machen uns unzufrieden und manchmal sogar krank. Deshalb ist es sehr heilsam zu lernen, die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und zu wahren.

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?“ So werden wir fähiger, angemessen mit unseren Kräften umzugehen und besser für uns zu sorgen.

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

Ein gut gefüllter „Selbsthilfe-Koffer“ unterstützt uns bei der Umsetzung im Alltag.

Mo., 10.02., 15.00 Uhr – Fr., 14.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 951, AWBG

Leitung: Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos,
Ursel Seidel

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Wer innehält, erhält von innen Halt

Tun und Lassen gesund balancieren

Wenn Sie sich Zeit zum Innehalten gönnen, können Sie Ihre inneren Signale wieder deutlicher wahrnehmen.

Wenn Sie Ihren eigenen Erfahrungen vertrauen, beginnen Sie, Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen zu verbinden. Als Wissensquellen nutzen Sie dazu Verstand, Gefühl und Körper.

Ein Angebot für Menschen, die durch ihren persönlichen und beruflichen Alltag stark gefordert sind und Selbstfürsorge praktizieren wollen.

Mo., 10.02., 15.00 Uhr – Fr., 14.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 959, AWBG

Leitung: Imma Schäfer-Brühne,
Christine Scharlau

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Wenn der Regenbogen weint ...

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

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

Die Weiterbildung befähigt dazu, Kinder, Jugendliche und Familien mit fundiertem Wissen und praktischem Handwerkszeug professionell und mit Herz ein Stück auf dem Trauerweg zu begleiten.

Zielgruppe: professionell und ehrenamtlich tätige Menschen aus den Bereichen

- Trauerarbeit, Hospiz
- Pädagogik
- Medizin
- Psychologie
- Seelsorge
- Beratung

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

1. Kurseinheit:

Mo., 17.02.2025 – Fr., 21.02.2025

2. Kurseinheit:

Fr., 16.05.2025 – So., 18.05.2025

3. Kurseinheit:

Fr., 27.06.2025 – So., 29.06.2025

4. Kurseinheit:

Mo., 01.09.2025 – Fr., 05.09.2025

5. Kurseinheit:

Fr., 31.10.2025 – So., 02.11.2025

6. Kurseinheit:

Mo., 26.01.2026 – Fr., 30.01.2026

Am Ende der Qualifizierung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat des BVT Bundesverband Trauerbegleitung e. V.

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

Kurs-Nr. QP943, AWBG

Leitung: Tina Geldmacher,
Walburga Schnock-Störmer

Kosten: 3.945 € (darin enthalten sind 504 € Unterkunft und 780 € Verpflegung für alle Kurseinheiten sowie 50 € für das Anmeldegespräch). Die Zahlung erfolgt anteilig jeweils zum Ende einer Kurseinheit.

Qualifizierung Pilgerbegleitung im Erzbistum Paderborn

Pilgern erfreut sich großer Beliebtheit. Immer schon machten sich Menschen auf den Weg, auf die Suche nach dem Sinn und Ziel ihres Lebens. Sie gehen auf den großen Pilgerwegen oder suchen Orte in der Nähe. Weggemeinschaften oder Begleitung geben Orientierung und Sicherheit.

Das Qualifizierungsangebot soll Begleitformen und Unterstützung beim Pilgern und auf unterschiedlichen Pilgerwegen ermöglichen.

Dabei geht es nicht nur um die weiten Pilgerwege, sondern auch um neue, individuelle Pilgerangebote, die direkt vor der Haustür angeboten werden können.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zur geschichtlichen Einordnung des Pilgerns
- Theologie des Pilgerns
- Erschließen von Erfahrungsräumen beim Pilgern
- Pilgern und Unterwegssein als pastorales Angebot
- Planungshilfen für die Begleitung von Pilgernden und Gruppen
- Ideen für ein Angebots-Marketing

Voraussetzungen zur Teilnahme an diesem Zertifikatskurs:

- 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
- die Gestaltung eines Pilgerweges als Aufgabe während der Ausbildung

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 an drei Wochenenden statt:**1. Kurseinheit:**

Fr., 21.02., 17.00 Uhr – Sa., 22.02., 17.00 Uhr

2. Kurseinheit

(Pilgertag – digitale Begleitung und analog vor der eigenen Haustür):

Sa., 12.04., 08.00 Uhr – 17.00 Uhr

3. Kurseinheit:

Fr., 23.05., 17.00 Uhr – Sa., 24.05., 17.00 Uhr

Die 1. und 3. Kurseinheit finden im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius statt, die 2. Kurseinheit als gemeinsamer Pilgertag.

Die Einführung am Morgen und Reflektion am Nachmittag finden digital statt, gepilgert wird vor der eigenen Haustür.

Kurs-Nr. QP 944

Leitung: Barbara Bogedain, Michael Bogedain, Heinz-Georg Bükler

Kosten: 420 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 138 € Verpflegung für alle drei Kurseinheiten)

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.

Mo., 24.02., 15.00 Uhr – Fr., 28.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 955, AWBG

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Stärken im Gespräch 1 – Einfühlsam Begegnungen gestalten**In der Tradition der Personzentrierten Begleitung**

In sozialen Arbeitsfeldern sind Gespräche tragendes Element: mit Angehörigen und Patienten in Pflegekontexten, mit Kindern und Eltern in Kita und Schule, in der Trauerbegleitung oder im kollegialen Austausch. Ein offenes Ohr und die richtigen Worte brauchen Zeit. Je nach Tätigkeit oder Ehrenamt werden aus ersten Begegnungen längere Begleitungen.

Achtsame Gesprächsführung ist vielen als Weg zur emotionalen Stärkung und Lösungsfindung bekannt. Doch scheint eine Umsetzung in den Alltag oft nur bedingt möglich. Wir möchten gemeinsam Elemente der Aufmerksamkeit, Zuwendung und des „aktiven Zuhörens“ finden, die effektiv in die vorhandene Gesprächspraxis integriert werden können.

Mit einem vielfältigen Angebot schaffen wir Gelegenheit, Wissen aufzufrischen und zu erweitern, Gespräche zu reflektieren und zu üben. Es wird Raum für Selbstfürsorge und Psychohygiene geben. Mit Yoga und Achtsamkeitstechniken schaffen wir Ruheinseln, um auch uns als Begleitende nicht aus dem Blick zu verlieren.

Erweiternd:

Stärken im Gespräch 2 – Entwicklung und inneres Wachstum begleiten

Stärken im Gespräch 3 – Herausfordernde Situationen

Die Kurse sind voneinander unabhängig.

Mo., 24.02., 15.00 Uhr – Fr., 28.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 957, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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 unser 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.

Mo., 03.03., 15.00 Uhr – Fr., 07.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 963, AWBG

Leitung: Carola Kalitta-Kremer

Kosten: 580 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Mit Klarheit, Entschiedenheit und Mut

Eine Woche für Männer, um Gestalter des eigenen Lebens zu werden

"Alle zerran an mir rum!" - "Ich komme gar nicht mehr zu mir selbst!" - "In meinem Leben kann ich oft nur auf Sicht fahren, weil alles wie im Nebel scheint!"

Diese Zitate drücken aus, womit sich Männer oft auseinandersetzen. Spannungsfelder gibt es viele: Arbeit und Familie, Selbstbestimmung und Fremdbestimmung, Gefühl und Verstand ...

Und wir haben an uns selbst den Anspruch, allem gerecht werden zu wollen. Doch manchmal wächst es uns über den Kopf und wir haben eine große Sehnsucht, erst einmal bei uns selbst anzukommen, um zu sortieren, aufzuräumen und eine Balance zu finden.

Darum soll es in dieser Woche für Männer gehen: Die eigenen Kräfte wieder zu entdecken, Quellen zu suchen, die gut tun und Zeit zu haben, das eigene Leben wieder in Klarheit und Entschiedenheit mutig in die eigenen Hände zu nehmen.

Dabei helfen Entspannung und Ruhe, aktives Tun und Bewegung, Reflexion und Körperarbeit in Verbindung mit vertrauensvollem Gespräch unter den teilnehmenden Männern.

Mo., 10.03., 15.00 Uhr – Fr., 14.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 093, AWBG

Leitung: Wolfgang Koch, Ronald Thiele

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Supervision trifft Resilienz

Ein Angebot für pädagogische Fachkräfte

Erleben Sie die tagtägliche Beziehungsarbeit und die veränderten Lebenssituationen von Kindern, Jugendlichen und Eltern als herausfordernd? Fühlen Sie sich auch über die Arbeitszeit hinaus kraftlos und überfordert?

Sie sind eingeladen, in der besonderen Atmosphäre dieses Bildungshauses innezuhalten und die Welt der Supervision kennenzulernen.

Supervision ist eine angeleitete Reflexion der beruflichen Arbeit und ein wirksames Instrument, den Blickwinkel zu weiten.

Supervision ist eine Hilfe, eigene Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken, zu reflektieren und zu bewahren.

Mit unterschiedlichen Methoden, im Einzelkontakt und in der Gruppe, werden wir ebenfalls auf das Thema Resilienz treffen und die Gelegenheit schaffen, Widerstandskräfte kennenzulernen.

Diese SupervisionsWERKSTATT wertschätzt ihre berufliche Tätigkeit und trägt dazu bei, resiliente Kräfte zu nähren und handlungsfähig zu bleiben.

Mi., 19.03., 15.00 Uhr – Fr., 21.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 030

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 88 € Verpflegung)

Kurstermin: 19.03. – 21.03.

Supervision trifft Resilienz



KURSINTERVIEW

mit *Alexandra Gehlhaus* und *Heike Wiese* - Kursleiterinnen -

Was verstehen Sie unter Supervision und Resilienz?

In der Supervision werden berufliche Tätigkeiten reflektiert, ebenso fachliche und institutionelle Zusammenhänge betrachtet. So kann Supervision zur Entlastung aus schwierigen Situationen und zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums führen. Womit wir beim Thema Resilienz wären. Supervision macht also auch stark, unter widrigen Umständen nach Entlastung und Lösungen zu suchen.

Sie bieten einen Kurs für pädagogische Fachkräfte an. Welche Vorteile eröffnen sich den Teilnehmenden durch die Zusammensetzung des Adressatenkreises?

Durch einen institutionsübergreifenden Erfahrungsaustausch bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, den pädagogischen Alltag aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Sie erhalten Anregungen und Ideen für die Arbeit in ihren Einrichtungen.

Worauf freuen Sie sich bei diesem Kurs besonders?

Wir freuen uns darauf, pädagogische Fachkräfte durch diese Werkstattarbeit anzuregen und zu unterstützen. Die besondere Atmosphäre des Bildungshauses bietet die Möglichkeit, Abstand vom üblichen beruflichen Alltag zu bekommen, um neue Energie zu tanken. Wir sind gespannt auf den Austausch mit vielen interessanten Persönlichkeiten.

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/Kunden oder Kolleginnen/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

Mo., 24.03., 15.00 Uhr – Fr., 28.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 131, AWBG

Leitung: Martin Neumann

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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.

Fr., 04.04., 18.00 Uhr – So., 06.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 982

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Yin Yoga – Wie bewohne ich meinen Körper?

Unser Körper begleitet uns ein ganzes Leben und doch wissen wir oft gar nicht wirklich, ob und wie wir in ihm zuhause sind. Wie gehe ich mit meinem Körper und auf diese Weise mit mir selber um? Kann ich gut für mich sorgen oder gebe ich immer Vollgas? Und was sagt mir das über meinen Gesamtzustand?

Mit Yin Yoga und Elementen aus der Gestalttherapie wollen wir uns selber besser auf die Spur kommen.

Yin Yoga ist eine entspannende und gleichzeitig tiefgehende Körperarbeit ohne Leistungsdruck. Sie wirkt über eine lange und vorsichtige Dehnung des Bindegewebes – der Faszien, Sehnen, Bänder – und schenkt dadurch dem Körper, aber auch dem Geist und den Gefühlen wunderbare Entspannung.

Tanzen, Meditation, Phantasie Reisen und kreative Ausdrucksformen wie Malen oder die Arbeit 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. Bringen Sie Neugier auf sich selber und Ihre ungeahnten Möglichkeiten mit!

Mo., 07.04., 15.00 Uhr – Fr., 11.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 985, AWBG

Leitung: Ruth Boekle,

Maria Theresia Schneiders

Kosten: 465 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Losgehen, um bei sich anzukommen

Äußere und innere Landschaften entdecken

Fühlen Sie sich manchmal im Alltag gestresst oder getrieben und sehnen sich danach, wieder zu sich selbst zu finden?

Wir laden Sie herzlich dazu ein, mit uns auf eine Reise zu gehen, die sowohl durch die äußere als auch die innere Welt führt. Wir werden gemeinsam die Schönheit und Ruhe der Natur genießen und uns gleichzeitig auf eine Entdeckungsreise durch unsere eigenen Gedanken und Gefühle begeben.

Dabei legen wir einen besonderen Fokus auf Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen. Wir werden uns Zeit nehmen, um zu reflektieren, was uns wirklich wichtig ist und was uns in unserem Leben antreibt.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich eine Auszeit vom Alltag wünschen und sich auf eine Reise zu sich selbst begeben möchten. 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 Seminars:

- Selbstwahrnehmung
- Achtsamkeit
- Standortanalyse
- Neuausrichtung
- Zielerarbeit
- kleine Wanderungen

Die Teilnahme an den Wandereinheiten erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Es wird keine Haftung für Schäden oder Verletzungen jeglicher Art übernommen. Die Teilnahme am Seminar setzt Gesundheit und Sportfähigkeit voraus.

Mo., 05.05., 15.00 Uhr – Fr., 09.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP008, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...**Seminar zur eigenen Psychohygiene**

„Schneller!“ – „Mehr!“ – „Besser!“ Immer wieder begegnen uns solche Anforderungen in unseren beruflichen und privaten Lebensfeldern – und sie nehmen anscheinend zu. Können wir ihnen (noch) gerecht werden? Wollen wir es überhaupt? Und wenn nein: Wie können wir aus unseren „Hamsterrädern“ aussteigen?

Die Kurswoche gibt Gelegenheit zur Überprüfung unserer Prioritäten und Beziehungen im Beruf und im Privatleben. Was ist mir wirklich wichtig – und wie gelingt es mir, das zu leben? 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) in die eigenen Hände zu nehmen!

Kreative, ganzheitliche Impulse und Übungen verbinden sich mit Zeiten des Innehaltens und der (Selbst-)Reflexion sowie konkreten Anregungen zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Es besteht die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen und zu bearbeiten.

Mo., 12.05., 15.00 Uhr – Fr., 16.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 009, AWBG

Leitung: Susanne Bürger, Michael Steiner

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern

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).

1. Kurseinheit:

Sa., 17.05., 14.00 Uhr – So., 18.05., 13.15 Uhr

2. Kurseinheit

Fr., 13.06., 17.30 Uhr – So., 15.06., 13.15 Uhr

3. Kurseinheit:

Sa., 11.10., 09.30 Uhr – 18.30 Uhr

Kurs-Nr. QP 004

Leitung: Dr. Gregor Tuszyński,
Gertrud Zimmer

Kosten: werden vom Erzbistum Paderborn getragen

Stress verstehen lernen**Stressmanagement-Seminar**

Stresskompetenz ist heute wichtiger denn je. Mit einem stetig hektischeren und fordernden Arbeitsalltag und daraus entstehenden Zeitdruck nimmt die Stressbelastung immer mehr zu. Sie beeinträchtigt die Motivation und die Gesundheit. Besonders Burnout ist oftmals eine Folge, die Sie lange Zeit begleiten kann.

Soweit sollte es nicht kommen! Deshalb haben wir ein optimales Konzept erarbeitet, um zu lernen, welche Stressfaktoren der Situation zugrunde liegen und wie Sie besser damit umgehen können. Dabei ist ein gesunder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wichtig. Mithilfe von Körperarbeit, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen wir Ihnen, Ihre Resilienz gegenüber den Stressfaktoren aufzubauen.

Kursinhalte:

- Erkennen des Ursprungs von Stress
- gesunder Umgang mit Anforderungen (Atemtechniken etc.)
- Definieren des persönlichen Stresstyps
- persönliche Ressourcen stärken: Glaubenssätze und Rahmenbedingungen

Ziele:

- Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit finden
- positive Verhaltensveränderungen erlernen
- körperliche und mentale Fitness zur Burnoutprävention
- kurz- und langfristige Techniken zum Stressabbau

Wir arbeiten mit folgenden Methoden:

- Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen
- Körperarbeit (aus dem Yoga, Zilgri und QiGong)
- positive mentale Suggestion
- tägliche Meditationen zur inneren Ruhe

Mo., 19.05., 15.00 Uhr – Fr., 23.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP011, AWBG

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Immer schön locker bleiben!**Effektives Training zur Stressbewältigung, sich bewusst zu stärken und Energie zu tanken**

Stress ist der größte Feind unserer Selbstheilungskräfte.

Deshalb ist ein sicherer Umgang mit Stresssituationen wichtig, um Gesundheit und Lebensqualität erheblich zu steigern.

In diesem Seminar geht es darum 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?

Wichtige Elemente des Seminars sind:

- Aktivierungs- und Gesundheitsübungen
- praktische Übungen, um den Alltag stressfreier zu gestalten
- Übungen zur Achtsamkeit
- Entspannungs- und Meditationsübungen
- Energieübungen
- Übungen aus dem Waldbaden

Mo., 19.05., 15.00 Uhr – Fr., 23.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP012, AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 470 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Mo., 21.07., 15.00 Uhr – Fr., 25.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP049, ABWG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 470 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Wie wirke ich? – Was wirkt wie?

Präsenz auf der „Bühne des Lebens“

Die Wirkungskompetenz hat die Sachkompetenz längst überholt!

Wer im Berufsalltag in der Lage ist, das eigene fachliche Wissen zu kombinieren mit dem bewussten Einsatz von Gestik, Mimik und Stimme, kennt den Erfolgsfaktor jeder gelungenen Kommunikation. Körpersprachliche Signale bewusst einzusetzen heißt, einen kompetenten Eindruck zu vermitteln und sich dabei wohl zu fühlen.

Das Wissen um das Zusammenspiel aller Faktoren erhöht die persönliche Ausstrahlung und unterstützt das selbstbewusste, authentische Auftreten in unterschiedlichen Lebens-Zusammenhängen. Präsenz ist hörbar: Präsentationen oder Gespräche souverän meistern durch das Wissen um die Macht und die Kraft von Stimme und Sprache.

Praxisorientiertes Training, um eigenes, bislang ungenutztes Potenzial zu erkennen:

- Stimme als Schlüsselreiz jeder Kommunikation
- Mimik und Gestik – kleine Dinge mit großer Wirkung
- wirkungsvolles Sprechen durch klare Kernbotschaften und kluge Pausen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

Mo., 16.06., 15.00 Uhr – Fr., 20.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 968, AWBG

Leitung: Ludgera Stadtbäumer

Kosten: 680 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Leben in Balance – die eigene Life-Balance finden

Schnell kann es passieren, aus dem inneren oder äußeren Gleichgewicht gebracht zu werden – in Begegnungen, durch Erwartungen, durch berufliche Forderungen, durch Lebensumstände, durch Schicksalsschläge. Dadurch kann ich Lebensenergie verlieren, eigene Ziele aus dem Blick verlieren, Tragendes vernachlässigen – bis hin zu einem Burn-Out mit Krankheitswert.

Welche Ressourcen und Hilfen trage ich in mir, um die Balance dann wieder zu finden bzw. um in der Balance zu bleiben? Wie stabilisiere ich mich, wenn ich schwanke, bleibe aber auch dynamisch und beweglich? Wie kann ich meine eigenen Ziele weiter verfolgen, auch wenn sich äußere Faktoren verändern?

Mit Übungen und Impulsen aus dem meditativen/intuitiven Bogenschießen und der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) werden wir der je eigenen inneren und äußeren Life-Balance nachspüren. Wenn ich konstruktiv und mit

stimmiger Energie in meinen Spannungsbögen stehe, kann und will ich – dem eigenen Leben zugewandt – an Herausforderungen wachsen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Der Kurs findet drinnen (KBT) wie draußen (Bogenschießen) statt.

Mo., 16.06., 15.00 Uhr – Fr., 20.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP029, AWBG

Leitung: Christian Bredel, Gudrun Schmitz

Kosten: 580 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Miteinander reden – auf Augenhöhe

Gewalt provoziert Gewalt. Diese uralte Erfahrung wird uns in der Weltpolitik schmerzlich vor Augen geführt. Wir erleben die Spirale der Gewalt auch in unserem Umfeld: Etwa wenn ein Streitgespräch eskaliert und schließlich mit gegenseitiger Verunglimpfung oder Verächtlichmachen des Anderen endet. Oft bleiben wir ratlos und fühlen uns ohnmächtig diesen Mechanismen ausgeliefert.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) sucht und findet einen anderen Weg und hilft zu sehen, was jede*r von uns braucht. Sie bringt die Bedürfnisse beider Seiten zur Sprache und bezieht sie in die Lösung ein. Es geht um wechselseitiges Wahr- und Ernstnehmen, nicht um Gewinnen oder Verlieren.

„Gewaltlosigkeit“ bedeutet nicht, alles hinzunehmen, um „des lieben Friedens willen“. Wo Gewalt herrscht, wird sie benannt und zurückgewiesen. Grenzen setzen hat Vorrang. Dann kann ein Raum entstehen für ein konstruktives Miteinander in wechselseitiger Wertschätzung. Eine als gewaltsam empfundene Umgangsform kann durch Einüben überwunden werden.

Die Einführung in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation wird in diesem Kurs verbunden mit Zeiten der Stille, die ein Reden aus dem Schweigen eröffnen. Meditative Morgen- und Abendimpulse ergänzen und vertiefen diese Erfahrung.

Grundkenntnisse der GFK sind erwünscht, aber nicht Voraussetzung für eine Teilnahme.

Mo., 23.06., 15.00 Uhr – Fr., 27.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 032, AWBG

Leitung: Dr. Elisabeth Schieffer, Michael Steiner

Kosten: 680 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)



Kurstermin: 23.06. – 27.06.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg



KURSINTERVIEW

mit *Dr. Elisabeth Schieffer* und *Michael Steiner* - Kursleiter/in -

„Haltung oder Werkzeugkoffer? Wie verstehen Sie Gewaltfreie Kommunikation?“

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist tatsächlich beides: eine (Lebens-)Haltung und eine Methode. Wir sind beide davon überzeugt, dass das „Werkzeug“ dieser Methode gewinnbringend eingesetzt werden kann je mehr wir die entsprechende Haltung verinnerlicht haben. Das ist ein längerer Weg, aber er lohnt sich.

„Was begeistert Sie am Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation?“

GFK befähigt Menschen, empathischer zu werden, also: „sich einfühlen“ zu können – sowohl in sich selbst als auch in andere. Zentral ist, die Wahrnehmung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu schärfen und beides in eigene Worte zu fassen. Dann können verschiedene Bedürfnisse gleichwertig gelten und gemeinsame Lösungen gefunden werden. Das begeistert uns immer wieder.

„Sie gestalten den Kurs mit thematischem Input, Stille und Impulsen. Eine interessante Mischung! Wie kommen Sie darauf?“

In der GFK geht es wesentlich ums (Zu-)Hören: Wie rede ich, wie redet der/die Andere? Das gelingt besser und leichter aus einer inneren Ruhe heraus. Dafür kann Stille den Raum öffnen. – An dieser Stelle wird auch deutlich, dass GFK für uns viel mit Spiritualität zu tun hat.

Yoga und Wandern – Kraftplätze spüren

In dieser Seminarwoche bekommen Sie Abstand von der Schnelligkeit und Schwere des beruflichen Alltags. An der klaren Bergluft des Sauerlandes und mit achtsamen Hatha Yoga- und Atemübungen erspüren Sie Ihren Körper und kommen mit Ihrem innersten Selbst in Kontakt. Sie erlangen Klarheit darüber, was Ihnen guttut und was Sie möchten – zuerst auf der Matte, dann im beruflichen Leben. Die Wanderungen von 6 – 10 km täglich erfordern Trittsicherheit und etwas Kondition. Mindestens ein Jahr Yogaerfahrung ist Voraussetzung.

Mo., 23.06., 15.00 Uhr – Fr., 27.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 033, AWBG

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Waldatmen – Waldbaden

Ein Waldspaziergang belebt nicht nur beruflich stark beanspruchte Menschen.

„Shinrin-Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“. In Japan ist diese Heilmethode seit Jahrzehnten etabliert. Der achtsame Aufenthalt im Wald ist wohltuend für unseren Geist und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Blutdruck und Herzfrequenz sinken, Stress wird abgebaut, Stimmung und Gemütszustand steigen. Bewegung und Aktivitäten in der frischen Luft und der Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen zu entschleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden.

Wer in den Wald geht, spürt es instinktiv: Wald tut gut. Ein Waldspaziergang macht den Kopf frei, entschleunigt den Puls, erfrischt und belebt. Der Wald als natürliche Kraftquelle ist ein frei zugängliches Medikament und einfach einzunehmen. Bewusst eine Zeit den Wald mit allen Sinnen zu erleben, senkt das Stresshormon Cortisol, stärkt das Immunsystem und füllt den Energiespeicher neu auf.

Erleben Sie den Wald als Kurort für Ihre Sinne! Lassen Sie sich ein auf das Erlebnis, dass Sie umso mehr überraschen wird, weil Sie Altbekanntes mit neuen Augen sehen werden!

Mo., 30.06., 15.00 Uhr – Fr., 04.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 039, AWBG

Leitung: Gertrud Pilgrim

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Nur wer loslässt, hat die Hände frei ...

Psychohygiene und Bogenschießen

Vielfältige berufliche und private Herausforderungen, Probleme und 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“ 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, mit Unterstützung intensiv an einem persönlichen Thema zu arbeiten und dabei die eigenen Ressourcen zu fokussieren.

Mo., 11.08., 15.00 Uhr – Fr., 15.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 064, AWBG

Leitung: Richard Gausling (2 Tage), Klemens Reith, Dr. Katharina Selbach

Kosten: 580 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Stärken im Gespräch 2 – Entwicklung und inneres Wachstum begleiten

In der Tradition der Personzentrierten Begleitung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in sozialen Arbeitsfeldern und Ehrenämtern Menschen unterstützen und in Übergangszeiten oder besonders belastenden Prozessen begleiten.

Im Sinne der personzentrierten Begegnung liegt die Aufmerksamkeit auf dem inneren Erleben unseres Gegenübers und den eigenen aufkommenden Emotionen. Zugewandte Gespräche verändern. Neue Handlungsräume können eröffnet werden. Herkunfts- und generationsensible Impulse unterstützen den Klärungsprozess. Austausch und Trainingseinheiten erweitern Begleitungskompetenzen. Wissen zu

achtsamer verbaler und nonverbaler Kommunikation wird vertieft.

Den Themen Alleinsein, Einsamkeit, Be- und Entheimung (Umzüge) möchten wir in den Übungsgesprächen besondere Aufmerksamkeit geben.

Damit die eigenen Erkenntnis-, Veränderungs- und Wachstumsprozesse nachhaltig integriert werden können, haben wir Zeit für Entspannung, Achtsamkeit und sanftes Yoga.

Wir möchten vertiefend arbeiten, daher sind Vorkenntnisse in achtsamer Gesprächsführung erforderlich.

Ergänzend:

Stärken im Gespräch 1 – Einfühlsam Begegnungen gestalten

Stärken im Gespräch 3 – Herausfordernde Situationen

Die Kurse sind voneinander unabhängig.

Mo., 18.08., 15.00 Uhr – Fr., 22.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 067, AWBG

Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Faszination Pilze

Pilze sind faszinierend und viel mehr als nur kulinarische Delikatessen. Sie sind im ökologischen Kreislauf der Natur unabdingbar und genauso wichtig wie Pflanzen. Sie bereichern unser Leben auch ebenso vielfältig, sei es als Baumaterial, zum Papierschöpfen, Funken auffangen, Färben und vieles andere mehr. An diesem Wochenende werden wir uns mit etwas Theorie und anschließenden Ausflügen in die Natur mit dem spannenden Reich der Pilze vertraut machen. Vornehmlich geht es in diesem Seminar um die Ökologie

und die Merkmale verschiedener Pilzarten. Alleine das Wiedererkennen verschiedener Entwicklungsstadien von Fruchtkörpern einer Art kann für Einsteiger bereits eine Herausforderung darstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr., 05.09., 18.00 Uhr – So., 07.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 084

Leitung: Frank Lüder, Dr. Rita Lüder

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2025 – 2026

Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten

„Tote begraben“ und „Trauernde trösten“ gehören zu den Werken der Barmherzigkeit, zu denen jeder Getaufte berufen und herausgefordert ist. Eine Beauftragung zu diesem Dienst ist an die „Taufberufung“ gekoppelt. Seit einigen Jahren werden für unser Erzbistum neben Gemeindeferentinnen und -referenten auch Gläubige außerhalb der pastoralen Berufe als Ehrenamtliche für den kirchlichen Begräbnisdienst ausgebildet und beauftragt.*

Das Erzbistum Paderborn bietet die Begräbnisdienst-Ausbildung im Bildungs- und Exerzitenhaus St. Bonifatius an.

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

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

Informationstag:

Sa., 06.09., 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Überblick über Ausbildungsinhalte und Vorstellung der Arbeitsweisen und Methoden, Kennenlernen des Gesamtleitungsteams und den Teilnehmenden.

Leitung: Eva-Maria Dierkes, Andreas Kreutzmann, Silke Otte, Dr. Andreas Rohde, Sebastian Schulz, Michaela Welling

1. Kurseinheit (2025):

Fr., 24.10., 18.00 Uhr – So., 26.10., 13.15 Uhr

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

Leitung: Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

2. Kurseinheit (2025):

Fr., 28.11., 18.00 Uhr – So., 30.11., 13.15 Uhr

Theologisch-spirituelle Grundlegung des Begräbnisdienstes; Selbstkonzept, Motivation und Haltungen im Begräbnisdienst; Zugänge zur Vorbereitung und Gestaltung einer Begräbnisfeier.

Leitung: Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

3. Kurseinheit (2026):

Fr., 06.02., 18.00 Uhr – So., 08.02., 13.15 Uhr

Bestattungskultur im Wandel unter Berücksichtigung diverser Aspekte und Vorgaben: rechtliche Grundlagen, Bestattungs- und Grabarten, mögliche Orte eines christlichen Begräbnisses, Kontakte zu Bestattern ...

Leitung: Eva-Maria Dierkes, Sebastian Schulz

4. Kurseinheit (2026):

Fr., 13.03., 18.00 Uhr – So., 15.03., 13.15 Uhr

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

Leitung: Andreas Kreuzmann,
Michaela Welling

5. Kurseinheit (2026):

Fr., 08.05., 18.00 Uhr – So., 10.05., 13.15 Uhr

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

Leitung: Eva-Maria Dierkes,
Sebastian Schulz

6. Kurseinheit (2026):

Fr., 19.06., 18.00 Uhr – So., 21.06., 13.15 Uhr

Reflexion der eigenen Rolle und des Ausbildungsweges; Einbindung und Vernetzung (Seelsorgeteam, Pastoraler Raum, Bestatter); Hilfen zur eigenen Psychohygiene; Klärung offener Fragen; Informationen zum Begräbnisdienst; Gottesdienst in der Zeltkirche mit dem Überreichen der bischöflichen Beauftragung

Leitung: Silke Otte, Dr. Andreas Rohde

Kurs-Nr. QP 083

Gesamtkosten: 1.650 € (darin enthalten sind 361 € Unterkunft und 515,50 € Verpflegung)

Resilienz – Die Stärke, die vor Stress und Burnout schützt

In unserer schnelllebigen Welt ist es besonders wichtig, widerstandsfähig und belastbar zu sein. Dabei spielt Resilienz eine entscheidende Rolle. Denn wer resilient ist, kann schwierige Situationen besser bewältigen und hat eine höhere Stress- und Burnout-Prophylaxe. Doch wie kann man Resilienz erlernen und stärken?

Im Seminar beschäftigen wir uns mit den Resilienz-Schutzfaktoren, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu verbessern und sich durch Selbstverantwortung auf Veränderungen einstellen zu können.

Ein besonderer Fokus des Seminars liegt auf dem Erkennen eigener Handlungsmuster und der inneren Balance. Denn nur wer seine eigenen Verhaltensweisen und Reaktionsmuster kennt, kann diese gezielt verändern und somit widerstandsfähiger werden.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Widerstandskraft und Belastbarkeit verbessern möchten sowie ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag erhalten wollen. Eine normale psychische Belastbarkeit und Stabilität (seelische Gesundheit) wird vorausgesetzt. Zudem sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinander zu setzen.

Seminarinhalte:

- Stress- und Burnout-Prophylaxe
- theoretische Grundlagen der Resilienz
- Schutzfaktoren
- Resilienzaufbau
- Salutogenese am Arbeitsplatz

Mo., 08.09., 15.00 Uhr – Fr., 12.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 086

Leitung: Lisa Schulte

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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 Woche auf dem Mountainbike in wunderschöner Natur ein! Alle Tagesetappen beginnen und enden in St. Bonifatius und gehen in alle Himmelsrichtungen. Die sportlichen Herausforderungen werden bisweilen Grenzerfahrungen und Horizonterweiterung ermöglichen. Daher werden die Tage vor Ort im Bildungs- und Exerzitienhaus und auch unterwegs inhaltlich ergänzt, vertieft und bereichert durch Impulse zur Reflexion, 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 „Biker“ 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 und es gibt eine Möglichkeit, das Rad vor Ort zu reinigen.

Mo., 22.09., 15.00 Uhr – Fr., 26.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 091, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens,
Jennifer Leidner

Kosten: 580 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Die Feldenkrais-Methode und das Zeichnen, eine ästhetische Erfahrung

Lust darauf, die Feldenkrais-Methode in Verbindung mit dem Zeichnen zu erleben und 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 Spontanität, der ein fantasievolles Denken und Handeln im persönlichen Alltag und Berufsleben ermöglicht.

Mo., 20.10., 15.00 Uhr – Fr., 24.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 105, AWBG

Leitung: Inga Juchmann, Claudia Witt

Kosten: 465 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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.

Mo., 20.10., 15.00 Uhr – Fr., 24.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 106, AWBG

Leitung: Christiane Sommer

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Die neue Freiheit – den Ruhestand vorbereiten und gestalten**Ein Kurs für Frauen**

Mit dem Eintritt ins Rentenalter beginnt für die Menschen ein neuer Lebensabschnitt. Gefühle wie Freude, Unbeschwertheit, Zeit für Pläne, machen uns froh. Auch der Abschied aus dem Berufsleben beschäftigt uns. Die Suche nach neuen Aufgaben und wie das Leben zukünftig zu gestalten ist, stehen an: Neue Interessen, Hobbys, soziale Kontakte, Freizeitmöglichkeiten, Ehrenamt, Gesundheitsfürsorge, möglicherweise ein Umzug können Gedanken an die Zukunft sein. Die Vorbereitung auf diese „Zeit in der Rente“ ist hilfreich. Sie kann den Abschied aus dem Erwerbsleben erleichtern und erste Weichen auf das Leben nach dem Beruf stellen. Gerne können Frauen, die bereits „in Rente“ sind an diesem Kurs teilnehmen. Das macht die Tage lebendig, alle profitieren voneinander. Freuen wir uns auf die „neue Freiheit“!

Finanzielle Situationen, rechtliche Grundlagen usw. sind im Konzept nicht vorgesehen.

Mo., 27.10., 15.00 Uhr – Fr., 31.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 119, AWBG

Leitung: Anne Tarrach, Elisabeth Völse

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

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.

Mo., 03.11., 15.00 Uhr – Fr., 07.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 123, AWBG

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Klemens Reith

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Stärken im Gespräch 3 – Herausfordernde Situationen**In der Tradition der Personenzentrierten Begleitung**

Dieser Kurs richtet sich an Begleitende, die bei ihren Aufgaben in Beruf und Ehrenamt besonders intensive Begegnungen erleben. Dabei werden Fragen von Nähe und Distanz zu Menschen und Themen aufgeworfen.

Der Blick fällt auf die Befindlichkeit der Begleiteten oder die Betroffenheit der Begleitenden zu achten. Diese Gespräche erfordern Zeit, ein anderes Setting, ungewohnte Tiefen. Schuldgefühle, Angst und Scham sind brisante Themen. Aufmerksamkeit gebührt den Begleitenden: Begegnungen und Gespräche, die hilflos machen oder zurückschrecken lassen, die inspirieren und öffnen für eigene Lebensthemen.

In Trainingsgesprächen möchten wir voneinander lernen und den eigenen Interventionspool erweitern. Methoden der Psychohygiene, um sich zu schützen und Energiequellen zu pflegen, werden Raum bekommen, insbesondere mit sanftem Yoga und Breathwork. Materialimpulse ergänzen die verbalen und nonverbalen Kommunikationsangebote.

Wir möchten vertiefend arbeiten, daher sind Vorkenntnisse in achtsamer Gesprächsführung erforderlich.

Ergänzend:

Stärken im Gespräch 1 – Einfühlsam Begegnungen gestalten

Stärken im Gespräch 2 – Entwicklung und inneres Wachstum begleiten

Die Kurse sind voneinander unabhängig.

Mo., 24.11., 15.00 Uhr – Fr., 28.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 130, AWBG

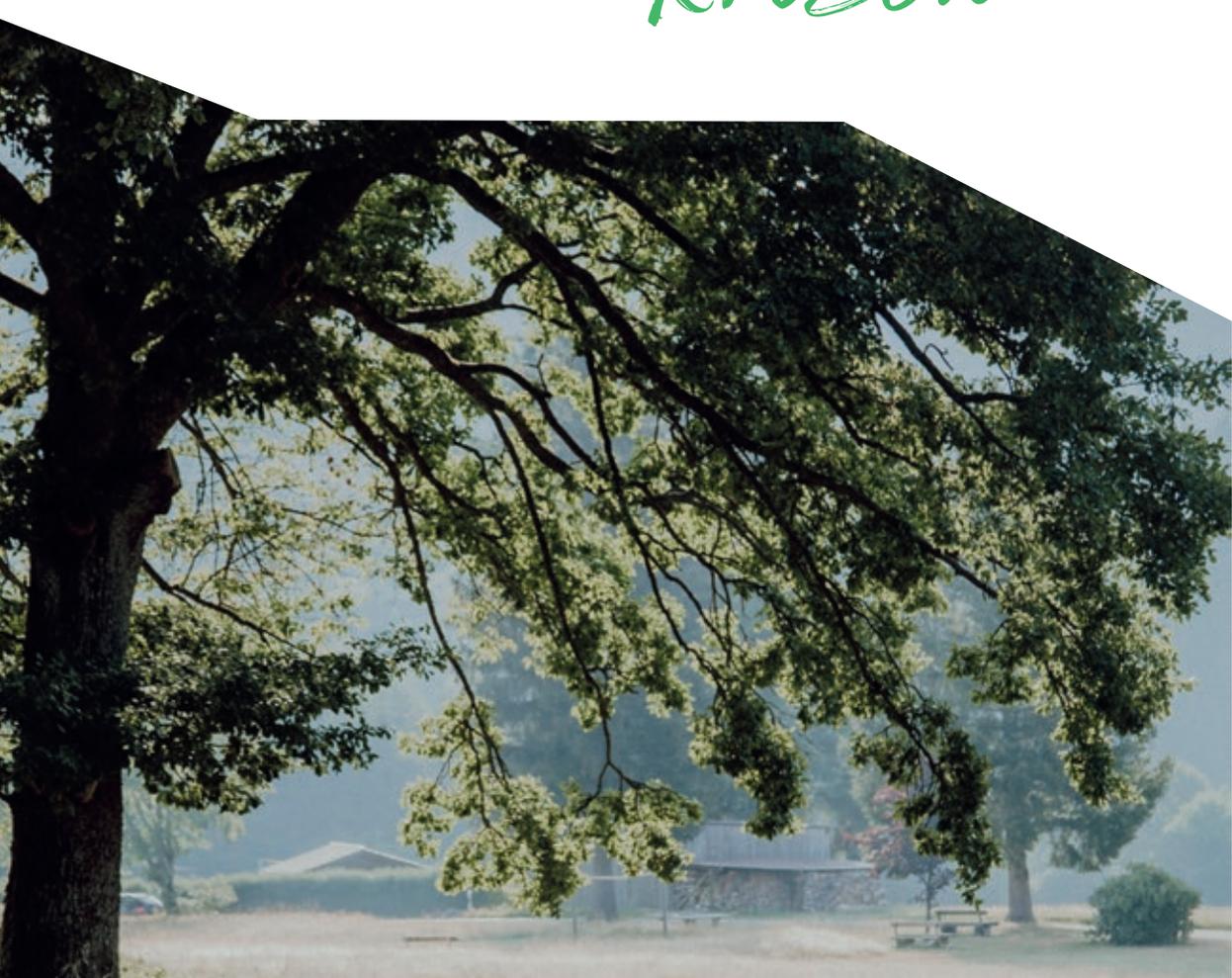
Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)



Trauer UND Krisen

[TRAUER UND KRISEN]



Ausprechpartner

☎ **Dr. Andreas Rohde**

Telefon: 02981 9273 - 111 • E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de

Erreichbar: Dienstag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr



Alltagsinsel für Trauernde

Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen

Die kleine Auszeit mitten im Alltag bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und den persönlichen Bedürfnissen nachzuspüren. Was können Sie nach dem Tod eines geliebten Menschen selbst tun, um die „Landschaft ihres Lebens“ neu zu gestalten? Mit der Vielfalt der Gefühle umzugehen, ohne die Zuversicht zu verlieren, erscheint oft unmöglich. Der Austausch in der Gruppe und das Mitgefühl für die Situation des anderen können Licht und Trost in den eigenen Weg der Trauer bringen. Zeiten der Stille, in der Natur zu sein, das gemeinsame Erleben und kreative Methoden unterstützen Sie, Impulse und Zuversicht für den Alltag zu gewinnen.

Fr., 24.01., 15.00 Uhr – So., 26.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 936

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 88 € Verpflegung)

Lieben – scheitern – leben

Wochenende für Frauen und Männer in und nach Trennungen

Das Zerschneiden 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 können, 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.

Fr., 07.02., 18.00 Uhr – So., 09.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 950

Leitung: Rosemarie Kahlert,
Janine Mehr-Martin

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

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.

Mo., 17.02., 15.00 Uhr – Fr., 21.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 954

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Trennung – eine andere Form des Zusammenseins!?

Leben mit der Vernetzung

Bis vor einigen Jahren gehörte die Trennung eines Paares in vielen Kreisen noch zum Tabu, besonders dann, wenn Kinder im Spiel waren. Leiderfahrung bezog sich besonders auf das Scheitern an sich und das Dastehen in der Gesellschaft. Schuldgefühle beherrschten die Szene und verhinderten Entwicklung.

Stehen wir heute an einer nächsten Stufe?

Heute stellen sich nach einer längeren Trauerphase eher Fragen nach der Bewältigung, wenn die Welt einer Paarbeziehung zerbricht. Trennungen lösen für den einzelnen erst einmal 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, sich zurück zu ziehen, lockt an.

Es kann sich mit der Zeit ein neuer Blick einstellen: Gelebtes Leben vor der Trennung geht nicht verloren. Das, was durch die Paarbeziehung entwickelt wurde, kann sich nach der Trennung weiterentwickeln, nur eben anders

und in verschiedenen Welten. Für diese Sicht braucht es ein Ja von Innen, einen akzeptierenden Umgang der beiden Partner.

In dieser Woche wollen wir gemeinsam austauschen, wo wir mit unseren Erfahrungen und Bedürfnissen stehen.

Folgende Themen werden uns beschäftigen:

- Wie lebe ich mit der Trennung?
- Was brauche ich, um die veränderte Wirklichkeit anzunehmen und sie integrieren zu können?
- Was macht mein Leben lebenswert?
- Bin ich neugierig, neue, unbekannte Wege gedanklich zu zulassen, weil ich aufhöre, mit der Vergangenheit zu hadern?
- Habe ich schon eine Ahnung davon, dass trotz Trennung(en) Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft als Ganzes zu mir gehören?

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

Wir laden Sie herzlich ein. Wir freuen uns auf Sie.

Mo., 24.03., 15.00 Uhr – Fr., 28.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 932

Leitung: Ulrich Boekle,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Jetzt bist du schon gegangen, Kind (Hermann Hesse)

Trauerwochenende für Sterneltern

Eingeladen sind Eltern, die um ihr tot- oder fehlgeborenes Kind trauern.

Im gemeinsamen Austausch, allein, als Paar oder in einer kleinen Gruppe, wollen wir unserer eigenen Trauer Raum und den Sternenkindern Aufmerksamkeit und Würde geben. Voneinander hören, miteinander traurig sein, sich gegenseitig ermutigen, lachen und sich von der Gemeinschaft tragen lassen, soll helfen, die Trauer um die Sternenkinder (er-)tragbarer zu machen. Auch durch Gebet, vielleicht Gesang und einen eigenen Abschiedsgottesdienst wollen wir klagen, trauern und uns trösten lassen.

Geleitet wird der Kurs von einem Paar, das selbst ein Sternenkinder hat.

Fr., 12.09., 18.00 Uhr – So., 14.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 094

Leitung: Matthias Welling, Michaela Welling

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Blick nach vorn

Seminar für Trauernde, die ihr Leben neu entdecken

Es kommt der Tag nach dem Verlust, an dem einen der Mut und die Neugierde fasst, voller Erwartung und Freude in die persönliche Zukunft zu blicken, das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Dann gilt es, Antworten zu finden auf die Fragen:

- Welche neuen Wege möchte ich gehen?
- Was möchte ich mir bewahren?
- Welche Bedeutung haben Beziehungen und muss ich sie überdenken und bewusster gestalten?
- Was sind meine Interessen und welchen Fähigkeiten will ich nachspüren?

Das Seminar gibt Raum, die Vielfalt des Lebens und die eigenen Wünsche neu zu entdecken, zu spüren, was mir wirklich guttut. Der Austausch in der Gruppe, neue Impulse, Zeiten der Stille, Klangreisen, kreatives Tun und die schöne Umgebung unterstützen Sie, die eigene Lebensspur neu zu entdecken und voller Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

Mo., 06.10., 15.00 Uhr – Do., 09.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 103

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 350 € (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 132 € Verpflegung)

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.

Fr., 14.11., 18.00 Uhr – So., 16.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. TA 126

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 260 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Männer UND Frauen



Ausprechpartner/in



Anna Mühlberger

Telefon: 02981 9273 - 110 • E-Mail: muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr



Ronald Thiele

Telefon: 02981 9273 - 135 • E-Mail: thiele@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Donnerstag von 09.00 – 16.00 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, um miteinander zu ringen und voneinander zu lernen.

Für Väter und ihre erwachsenen Söhne, angeboten von Papa Mike Bull (65) und Sohn Joakim Bull (29).

Fr., 17.01., 18.00 Uhr – So., 19.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 933

Leitung: Joakim Bull, Mike Bull

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Wundertütentage

Oasentage für Frauen

Das Leben ist wie eine Wundertüte, wir wissen nicht, was drin steckt. Kinder lieben Wundertüten, sind gespannt auf den Inhalt. Als Erwachsene wissen wir, dass Wunder eher selten sind und entsprechend zurückhaltend sind wir.

Glauben Sie (noch) an Wunder? Und wann haben Sie sich zum letzten Mal gewundert? Lieben Sie Überraschungen oder wissen Sie lieber, was auf Sie zukommt?

Diesen und anderen Fragen und Themen werden wir in den Kurstagen nachgehen. Dies tun wir, indem wir uns in kleinen und größeren Gruppen austauschen, im kreativen Umgang mit biblischen und anderen Texten, im wohlthuenden Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Spirituelle Impulse morgens und abends rahmen die Tage ein.

Mo., 27.01., 15.00 Uhr – Fr., 31.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 945

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Frauen 70 plus!

Nur wer sich ändert, bleibt sich treu!

Veränderungen bestimmen unser Leben. Unser äußeres und unser inneres Leben. Wir werden älter, nicht nur unser äußeres Erscheinungsbild, auch viele Lebensumstände verändern sich. Nach 70 und mehr Lebensjahren kommt gerne immer wieder auch der Blick zurück.

Wie war das damals, wie ist das heute? Was steckt immer noch vom Kind, von der jungen Frau in mir, bei welchen Themen bin ich mir aber auch immer treu geblieben? Wir wollen zurück und nach vorne schauen und miteinander überlegen, was für die kommenden Jahre wichtig wird.

Die Tage bewegen sich zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Austausch und Stille. Musik und kreative Phasen runden das Programm der Tage ab.

Kurstermin: 17.01. – 19.01.

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



KURSINTERVIEW

mit *Joakim Bull* und *Mike Bull*

- Kursleiter -

„ Warum liegt Euch eine gute Vater-Sohn-Beziehung besonders am Herzen?

Nachdem meine Söhne von zu Hause ausgezogen waren, haben wir festgestellt, dass wir nie wirklich die Möglichkeit haben, als Erwachsene allein zu sein. Die Möglichkeit, zusammenzukommen und uns auf einer anderen Ebene zu öffnen, macht uns bewusst, wie wertvoll eine solche Beziehung ist. Deshalb ist dieser Kurs so wichtig für uns. Er soll Vätern und erwachsenen Söhnen die Möglichkeit geben, die Menschlichkeit des jeweils anderen wiederzuentdecken.

„ Was sind die stärksten Erfahrungen, die ihr bislang bei Vater-Sohn-Kursen erlebt habt?

Eine der stärksten Erfahrungen in diesem Kurs waren für uns zu sehen, wie schnell die Beziehung zwischen Vätern und Söhnen wieder zusammenwachsen können. Zu sehen, dass wir als Väter ähnliche Sorgen um unsere Söhne haben und die Söhne auch ähnliche Sorgen um ihre Väter.

Die andere stärkste Erfahrung war, dass wir die Chance hatten, einen Kurs zusammen als Vater und Sohn zu leiten.

„ Welche Orte in St. Bonifatius sind Eure Lieblingsorte?

Unsere Lieblingsorte sind **KKK**:

Kreuzberg (Alte Grimme) – Herrliche Aussicht

Kapelle – Stille und innere Einkehr

Kaffeemaschine – Ort der Begegnung

Mo., 14.04., 15.00 Uhr – Do., 17.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 988

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 315 € (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 132 € Verpflegung)

Von Buchenhalle, Schluchtenweg und Ruhrquelle

Ein Männerwochenende in der Natur von St. Bonifatius

Die Unmittelbarkeit der Natur zu erleben ist etwas, was vielen Männern entspricht. Im oft stressbetonten und anstrengenden Alltag ist ein Wochenende in und mit der Natur etwas, was gut tut und Spaß macht.

In der Bachbegehung, im Gang zur Quelle oder bei Körper- und Achtsamkeitsübungen in der Buchenhalle werden alle Sinne angesprochen. Ziel ist es, das eigene Mann-Sein im Erfahren von purer Natur neu zu klären, sich wirksam zu fühlen und im Erleben aller Sinne und im Austausch unter Männern Orientierung und innere Ruhe zu finden.

Im besten Fall findet das Kind im Mann einen erwachsenen Freund und Begleiter!

Fr., 23.05., 18.00 Uhr – So., 25.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 013

Leitung: André Remmert-Klinken, Ronald Thiele

Kosten: 270 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Vom Leben berührt

Ein Wochenende für junge Mütter

Mit der Geburt eines Kindes wird auch eine Mama geboren. Als Mama eröffnet sich uns eine ganz neue Welt: Wir sind berührt vom Leben unseres Nachwuchses und gleichzeitig managen wir Alltag, jonglieren Beruf und Familie und Mental Load ist an der Tagesordnung. Und wo bleiben wir?

Schenken wir uns Zeit,

- um über unser Mama-Sein nachzusinnen,
- um in Ruhe einen Kaffee zu trinken, in der Natur zu spazieren, kreativ zu werden,
- um uns für unseren Familienalltag stark zu machen.

Wo können wir im hektischen Alltag mehr Raum für uns gewinnen? Wo liegen unsere Kraftquellen? Was kann uns helfen, den Alltag besser zu bewältigen?

Der Kurs ist als Auszeit nur für Mütter gedacht, die Kinder im Alter von 0 bis 7 Jahren haben.

Fr., 23.05., 18.00 Uhr – So., 25.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 014

Leitung: Anne Pagozidis, Simone Wiedeking

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

all-inclusive**Oasentage für Frauen**

Was für einige Urlaubstage so besonders ist, gilt und will ich das auch für das ganze Leben? Alles inklusive, Leben in Fülle oder Leben aus dem Vollen? Was und wieviel brauche ich eigentlich für ein zufriedenes Leben, was brauche ich aber auch nicht (mehr)?

Wir werden miteinander reden, in großen und kleinen Gruppen, hören, schweigen und singen. Dazu kommt der kreative Umgang mit biblischen und anderen Texten. Spirituelle Impulse morgens und abends rahmen die Tage ein.

Und natürlich ist der ganze Kurs „all-inclusive“: der Service des Bildungs- und Exerzitienhauses, die gute Küche, die schöne Landschaft, das gemeinsame Erleben der Tage zusammen mit anderen Frauen ...

Mo., 25.08., 15.00 Uhr – Fr., 29.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 069

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Das Loslassen wagen**Bogenschießen für Frauen**

Das kennen wir alle: Wir halten bisweilen zu sehr an alten Glaubenssätzen, inneren Bildern und Zuschreibungen fest – obwohl das eigene Leben womöglich schon längst Veränderungen mit sich gebracht hat. Das Festhalten wird so zum Klammern und hemmt Lebensenergien. Loslassen hingegen gestaltet die Veränderung mit und schafft Gestaltungsraum.

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 den Blick nehmen, sich darauf ausrichten, das Loslassen wagen – und die eigene Wirkkraft dabei entdecken.

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

Fr., 29.08., 18.00 Uhr – So., 31.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 071

Leitung: Gudrun Schmitz

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Seht, die gute Zeit ist nah!**Oasentage für Frauen**

Kurz vor Weihnachten noch einmal tief Luft holen, zur Ruhe kommen und sich auf das konzentrieren, was Weihnachten ausmacht. Das soll in diesen Tagen kurz vor dem Fest möglich werden.

Die Tage pendeln zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Austausch und Stille. Musik und kreative Phasen runden das Programm der Tage ab.

Mo., 15.12., 15.00 Uhr – Fr., 19.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 148

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)



Paare UND Familien

[PAARE UND FAMILIEN]



Ausprechpartner

Raphael Jürgens
Telefon: 02981 9273 - 116 • E-Mail: juergens@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Ronald Thiele
Telefon: 02981 9273 - 135 • E-Mail: thiele@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Donnerstag von 09.00 – 16.00 Uhr

Deep-Talk – der Liebe wegen

KEK-Beziehungscoaching für Paare – Damit die Liebe bleibt

Was Paare auf Dauer verbindet, sind vor allem tiefgründige Gespräche. Im Deep Talk nach dem KEK-Modell lernen sich beide Partner näher und immer wieder neu kennen. Das betrifft ihre Gedanken, Wünsche, Sehnsüchte, Sorgen. Tiefgründige Gespräche helfen zudem, Konflikte zu lösen, die ansonsten an der Oberfläche bleiben und das Zusammenleben erschweren.

In diesem Gesprächstraining lernen sie als Paar

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

Das Training findet in zwei Wochenend-Einheiten statt. Es besteht in der Hauptsache darin, dass Sie als Paar – räumlich getrennt von den anderen Paaren – miteinander Gespräche führen. Dabei werden Sie von zertifizierten Coaches intensiv unterstützt.

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

Kurs in St. Bonifatius Elkeringhausen

1. Wochenende:

Grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten, unangenehme und angenehme Gefühle äußern

2. Wochenende:

Thematische Gespräche zu Gesprächskultur, Veränderungen und Neuorientierungen und zu den Stärken der Beziehung

1. Kurseinheit:

Fr., 03.01., 18.00 Uhr – So., 05.01., 13.15 Uhr

2. Kurseinheit:

Fr., 07.02., 18.00 Uhr – So., 09.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 923

Leitung: Marlene Brüggelolte, Alfred Förster, Norbert Kremser

Kosten: 880 € pro Paar (darin enthalten sind 184 € Unterkunft und 328 € Verpflegung)

Online-Angebot

Das Kursprogramm umfasst insgesamt sieben Seminareinheiten und entspricht inhaltlich den oben genannten Wochenendthemen, die wir im Onlinekurs auf mehrere Wochen verteilen.

Check-in und technische Einführung,

um in die Technik des Systems (BigBlueButton, am besten über den Browser Chrome) einzuweisen und Fragen zu klären:

Fr., 29.08., 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Seminartermin:

Sa., 30.08., 14.30 Uhr – 18.00 Uhr

Die weiteren Kurseinheiten werden an folgenden Tagen stattfinden: **02.09., 09.09., 16.09., 23.09. und 30.09., jeweils von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr**

Die Zugangsdaten bekommen Sie, wenn Sie sich für das Online-Training anmelden. Außerdem werden wir Ihnen im Vorhinein Material in Briefform zukommen lassen, für jedes Paar gibt es ein Begleitheft und Arbeitsblätter.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius.

Kurs-Nr. OK 043

Leitung: Marlene Brüggelolte, Norbert Kremser

Kosten: 260 € pro Paar

Online-Auffrischung „Damit die Liebe bleibt“ – Deep Talk

Viele Paare haben schon an einem Kommunikationscoaching (Konstruktive Ehe und Kommunikation, KEK, Damit die Liebe bleibt) teilgenommen. Immer wieder gab es den Wunsch, diese erlernten Fertigkeiten unter Begleitung zu vertiefen.

Wir bieten an einem Abend online für 120 Minuten die Gelegenheit, die Gesprächsfertigkeiten zu wiederholen und aufzufrischen und mit Unterstützung einen eigenen konkreten Konflikt zu verstehen und auch nach Lösungen zu suchen. Wie im grundlegenden Kurs werden Sie mit dem Partner/der Partnerin online in einem geschützten Raum von den Coaches unterstützt. Bitte halten Sie Ihre Kursunterlagen bereit.

Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie den Link für die Online-Veranstaltung.

Di., 04.11., 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kurs-Nr. OK 049

Leitung: Marlene Brüggelolte,
Norbert Kremser

Kosten: 46 € pro Paar

Goldene Hochzeit – Liebe auf Dauer, geht das?

„Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand“ (1 Kor 13,7)

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

Ein langer Weg der Liebe liegt hinter uns. Wenn wir innehalten, stellen sich viele Erinnerungen und damit verbundene Gefühle bei uns ein. Ein Auf und Ab mit Höhen und Tiefen – manches reicht sogar bis in die Gegenwart. Was hat uns so lange durchgetragen?

Partnerschaft ist keine Glücksveranstaltung, die uns die Liebe garantiert. Und doch steckt in jeder Liebe ein Keim der Ewigkeit.

Es tut gut, dies in Ruhe und mit Zeit mit anderen Menschen zu teilen, die eine ähnliche Geschichte haben. Mit anderen eheerfahrenen Paaren einen Austausch zu finden, über die Fülle der zurückliegenden Phasen des gemeinsamen Lebens, über „Was ist aus unserer Liebe geworden nach all den Jahren?“, das ist das Angebot dieses Kurses. 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 und wie lange wir uns noch haben.

Geschichten erzählen, sich auf sich als Paar, als Mann und Frau besinnen, Kreativität erleben, die Natur des Winters im Sauerland als Kraftquelle erspüren, Spiritualität an Leib und Seele erfahren, Gottesdienst feiern – all das soll uns fünf schöne Tage schenken, die uns der Goldenen Hochzeit näherbringen.

Mo., 06.01., 15.00 Uhr – Fr., 10.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 926

Leitung: Ansgar Nowak,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 760 € pro Paar (darin enthalten sind 184 € Unterkunft und 352 € Verpflegung)

Wenn erst eine/r, dann beide im Ruhestand sind

Ein Wochenende für Paare an der Schwelle einer neuen Lebenssituation

„Was machst du denn hier?“ – „Hey, ich wohne auch hier?!“ – „Aber doch nicht um diese Uhrzeit!“

Auf einmal ist mehr Zeit da. Aber nicht nur das: Gewohntes bricht weg, Neues kann und soll entstehen.

Sie will endlich reisen – oder nur noch Oma sein. Er will ausruhen – oder endlich mehr Zeit für sein Hobby haben. Oder alles zusammen ...

Paare können miteinander diese Übergangssituation bewältigen, darin liegen Chancen und Herausforderungen.

Das Wochenende bietet Anregungen dazu und Austausch mit anderen Paaren, in der großen und in kleineren Gruppen, als Paar. Am Ende können Ideen für eine neue Zukunft miteinander stehen.

Fr., 10.01., 18.00 Uhr – So., 12.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 958

Leitung: Ute Gerlach, Wolfgang Koch

Kosten: 490 € pro Paar (darin enthalten sind 92 € Unterkunft und 164 € Verpflegung)

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, werden Konstruktionsfehler korrigiert und 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.

Fr., 24.01., 18.00 Uhr – So., 26.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 938

Leitung: Anke Kenter, Manuel Kenter

Kosten: 420 € pro Paar (darin enthalten sind 92 € Unterkunft und 164 € Verpflegung)



Familien-Winterzauber

Einladung für Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern (ab 8 Jahre)

Mitten im Winter wollen wir mit Euch ein erlebnisreiches Wochenende verbringen. Kreative, spielerische, sportliche und spannende Aufgaben für die ganze Familie erwarten Euch an diesem Wochenende sowohl in- als auch outdoor.

Herzliche Einladung zur Familienzeit in und um St. Bonifatius.

Fr., 07.02., 18.00 Uhr – So., 09.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 949

Leitung: Tobias Klaholz, Cedric Löwe, Julia Peis

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 46 € Unterkunft und 82 € Verpflegung);
80 € Kinder 8 – 16 Jahre (darin enthalten sind 30 € Unterkunft und 48 € Verpflegung)

Let's talk about Sex!

Ein Paar-Wochenende zur Kommunikation über persönliche und gemeinsame, intime und sexuelle Bedürfnisse

Die meisten Paare wünschen sich eine erfüllte Sexualität. Gleichzeitig fällt die gemeinsame Kommunikation darüber vielen Menschen schwer.

An diesem Wochenende gehen die Paare auf die Suche nach ihren eigenen intimen und sexuellen Bedürfnissen. Die Kommunikation darüber wird auf vielen Ebenen gefördert und die Paare lernen, dabei sowohl die Sprache als auch die Körpersprache einzusetzen.

Die achtsamen, spielerischen und auch humorvollen Angebote schaffen eine leichte Atmosphäre, in der die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und die gemeinsam gewünschte Sexualität im Zentrum des Wochenendes stehen. Es gibt viel Zeit zu zweit, aber auch die Möglichkeiten, in der Gruppe voneinander zu profitieren. Die Paare entscheiden selbst, was sie in der Gruppe teilen möchten und was unter vier Augen bleibt.

Willkommen sind alle Paare, unabhängig von der Dauer der Partnerschaft, die ihrem Sexualleben wieder mehr Schwung und Lebendigkeit geben wollen.

Fr., 14.02., 18.00 Uhr – So., 16.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 952

Leitung: Adrian Frischknecht, Anke Kenter

Kosten: 500 € pro Paar (darin enthalten sind 92 € Unterkunft und 164 € Verpflegung)

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 gemeinsam Ihre Kommunikationsmuster betrachten und Hilfestellungen für eine gelingende Verständigung anbieten. Das gemeinsame Leben hat möglicherweise auch Ihnen in vielen Situationen das eine oder andere abverlangt.

Erleben Sie durch anschauliche Übungen neue Wege sich auszutauschen, sich sprachlich wertzuschätzen oder auch wieder mehr in Kontakt zu treten!

Fr., 14.03., 18.00 Uhr – So., 16.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 965

Leitung: Marc Botzen-von Garrel, Andrea Wnendt

Kosten: 490 € pro Paar (darin enthalten sind 92 € Unterkunft und 164 € Verpflegung)

Geschwister – ein Bund fürs Leben!?

Geschwister prägen uns und begleiten uns oft am längsten in unserem Leben. Mit ihnen machen wir frühe und intensive Erfahrungen und lernen, Beziehungen zu leben. Gerade erwachsene Geschwisterbeziehungen können sich im Leben sehr viel geben: Rückhalt, ehrliche Kritik, Offenheit – auch über ferne Distanzen hinweg.

An diesem Wochenende soll es darum gehen, sich Zeit für diese besonderen Beziehungen im eigenen Leben zu nehmen. Im Mittelpunkt stehen kreative Übungen und der gemeinsame Austausch, um über die eigenen Geschwisterbeziehungen ins Gespräch zu kommen.

Der Kurs ist für Einzelpersonen, die sich mit ihrer Beziehung zu ihrem/ihren Geschwister/n auseinandersetzen wollen, konzipiert, kann aber auch von Geschwisterpaaren besucht werden.

Fr., 11.04., 18.00 Uhr – So., 13.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 986

Leitung: Timon Tesche, Elisabeth Wedeking

Kosten: 245 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Ich mach Theater – ihr macht Pause!

Improtheater für Kinder (6 – 12 Jahre) und freie Zeit für Eltern

Viele Kinder verfügen über ein großes Potenzial an Spontaneität, das sich wunderbar beim Improtheater einsetzen lässt. Die jungen Akteure 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 das Kapital, aus dem unendlich geschöpft werden kann. Zudem gilt es, auch den Einfällen der jeweiligen Spielpartner Raum zu geben. Ein vorgegebener Text steht dabei nicht im Fokus. So werden aus dem Stegreif kurze Theaterszenen entwickelt und darüber hinaus das Sozialverhalten gefördert.

Während der Kurszeit der Kinder haben die Väter und/oder Mütter Zeit für sich. Die Familien nehmen zusammen die Mahlzeiten ein. Außerdem sind sie am Freitag und Sonntag zusammen und die Kinder zeigen zum Abschluss, was sie im Verlauf des Wochenendes Kreatives erschaffen haben. Sollten die Kinder zwischenzeitlich eine Pause vom Seminargeschehen brauchen, ist für Betreuung gesorgt.

Fr., 11.04., 18.00 Uhr – So., 13.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 991

Leitung: Thorsten Böhner, Bernadett Peters (päd. Fachkraft zur Kinderbetreuung)

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 46 € Unterkunft und 82 € Verpflegung);
80 € Kinder 6 – 12 Jahre (darin enthalten sind 30 € Unterkunft und 48 € Verpflegung)

Ein Halleluja für die Seele ...

Kar-Tage erleben und Ostern feiern – mit ALLEN gemeinsam!

Seit über 40 Jahren lädt der Familienbund ein, mit der Familie, als Paar oder Einzelperson die Tage von Gründonnerstag bis Ostermontag intensiv in lebendiger Gemeinschaft zu erleben. Im Mittelpunkt steht die Frage: „Welche Bedeutung hat das Osterfest eigentlich noch – sowohl für das familiäre Miteinander im Glauben und in heutiger Zeit?“ – Gleichzeitig bieten sich die Kar- und Ostertage an, sie individuell als Anregung und Oase zum religiösen Auftanken für die Seele zu nutzen.

Mit abwechslungsreichen Angeboten und altersgerechten Impulsen folgen wir den Erfahrungen, die schon Generationen vor uns gemacht und all das, was zwischen Tod und Auferstehung liegt, gesammelt haben – von der eigenen Dunkelheit im Angesicht von Leid und Tod, bis hin zur aufrüttelnden und positiv aufgeladenen Auferstehungsbotschaft Jesu.

Das gemeinsame Tun und das Miteinander der Generationen in den Kar- und Ostertagen sind wichtige Erfahrungsmomente. Die intensive Zeit in der Gruppe mit allen Sinnen in Gebetszeiten und Liturgie, während der Agape und am Osterfeuer mit Familien und Freunden zu erleben und zu feiern, ist für Klein und Groß eine dichte Erfahrung ...

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

Do., 17.04., 17.00 Uhr – Mo., 21.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. Q70WIRE030

Leitung: Markus Röttger, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 240 € Erwachsene; 120 € 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: 45 € je Familie

Väter-Kinder-Abenteuer

Im Mai wollen wir uns mit Euch ins Abenteuer stürzen. Bei Aktivitäten in der Natur verbringen wir eine wertvolle Vater-Kind-Zeit miteinander.

Gemeinsame Abenteuer, abendliche Lagerfeuer, Sommer und Sonne, Toben und Spielen, Lachen und Singen, aber auch Ruhe und Besinnung – das ist der Väter-Kinder-Kurs im Sommer 2025.

Fr., 02.05., 16.00 Uhr – So., 04.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 007

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Julia Peis

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 46 € Unterkunft und 82 € Verpflegung);

80 € Kinder 6 – 12 Jahre (darin enthalten sind 30 € Unterkunft und 48 € Verpflegung)

Erlebnistage für Großeltern und Enkelkinder von 6 bis 10 Jahren

Mit den Enkelkindern bzw. den Großeltern spannende und erlebnisreiche Tage rund um St. Bonifatius in Elkeringhausen verbringen ... Wäre das nicht toll?

Gemeinsam die wunderschöne Natur erkunden, spielen, basteln, singen, Geschichten hören, wandern, Gottesdienst feiern, Lagerfeuer mit Stockbrot ... all diese schönen Momente möchten wir miteinander erleben und bewusst genießen. Wir sind sicher, wir können dabei viel voneinander lernen und schöne Erinnerungen sammeln.

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

Mi., 28.05., 18.00 Uhr – So., 01.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 020

Leitung: Jutta Gondolf, Beate Hustert, Felicitas Just

Kosten: 395 € Erwachsene (darin enthalten sind 92 € Unterkunft und 170 € Verpflegung);

160 € Kinder (darin enthalten sind 60 € Unterkunft und 100 € Verpflegung)



Outdoor-Erlebniswochenende

Einladung an alle Outdoorfreunde mit und ohne Kinder (ab 8 Jahre)

Bei unserem Outdoor-Wochenende erwarten Euch viele spannende Erlebnisse und Abenteuer in der Natur. Freut Euch auf verschiedene Kletterelemente, Bogenschießen, eine Schluchtenwanderung, Grillen auf der Boni-Ranch und vieles mehr! Die Tage können durch eine Übernachtung im Baumzelt oder Biwak abgerundet werden.

Wir freuen uns auf spannende und erlebnisreiche Tage in und um St. Bonifatius.

Fr., 06.06., 16.00 Uhr – Mo., 09.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 026

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Julia Peis

Kosten: 330 € Erwachsene (darin enthalten sind 69 € Unterkunft und 126 € Verpflegung);

120 € Kinder 8 – 16 Jahre (darin enthalten sind 45 € Unterkunft und 74 € Verpflegung)

Auf die Bäume – fertig – los!

Einladung an alle Kletterbegeisterten mit und ohne Kinder (ab 7 Jahre)

Auf Bäume klettern, die Höhe erleben, sich auf Augenhöhe mit den Baumkronen bewegen und die Umgebung aus einer anderen Perspektive betrachten. 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 spirituelle und kreative Impulse.

Wir freuen uns auf erlebnisreiche und spannende Tage in den Bäumen auf dem Gelände von St. Bonifatius. Zur Teilnahme braucht es Schwindelfreiheit, innere und äußere Beweglichkeit und Lust auf Outdoor-Abenteuer.

Fr., 29.08., 16.00 Uhr – So., 31.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 070

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

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 46 € Unterkunft und 82 € Verpflegung);

80 € Kinder 7 – 12 Jahre (darin enthalten sind 30 € Unterkunft und 48 € Verpflegung)

Ylvi und die starken Frauen

Die Wikinger sind los!

Während Wickie sich mit den starken Männern aus Flake entweder auf rauer See herumtreibt oder große Abenteuer auf den Beutezügen der Wikinger erlebt und dabei den starken Männern manches Mal aus der Klemme hilft, besuchen wir seine Schwester Ylvi und die starken Frauen im Dorf. Dort erleben wir mit, wie es in Flake zugeht, wenn die starken Männer nicht zu Hause sind!

Das ist ebenfalls ein großes Abenteuer, denn alles, aber auch wirklich ALLES meistern die Frauen im Wikingerdorf mit tollen Ideen und reichem Wissen selbst. Sie wissen ganz genau, wie sie im Dorf gut miteinander leben können, bis die Familien nach der Heimkehr der starken Wikinger zusammen sind.

Sie unterstützen sich gegenseitig immer wieder und staunen oft nicht schlecht, wenn Ylvi mit coolen Ideen und viel Witz um die Ecke kommt und es im Alltag, am Markttag, bei der Arbeit auf dem Feld, beim „Drachenbootwettbewerb“ oder in der „Schwitzhütte“ viel zum Lachen und zum Erzählen gibt.

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

So., 12.10., 17.00 Uhr – So., 19.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. R70WIRE032

Leitung: Barbara Sandfort und Team

Kosten: 370 € Erwachsene; 185 € 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

Wer war er eigentlich ... – der „Nikolaus“?

Adventliche Begegnung in der Stadt Myra – Religions- und kulturpädagogisches Werkstattwochenende mit herzlicher Einladung an junge Familien

Spätestens mit dem Nikolaus-Wochenende wird für jedes Kind die Vorfreude auf Weihnachten täglich spürbar und größer!

An diesem Familienwochenende drängen sich aber zwei ganz besonders wichtige Fragen auf: „Wie groß sollten eigentlich die Stiefel sein, die zum Nikolausfest gefüllt werden?“ Und: „Warum finden wir am Nikolaustag so viele Leckereien in unseren Schuhen, Socken oder Stiefeln – wozu das Ganze?“ Diesen Fragen gehen wir natürlich nach – und hier bietet das Familienwochenende im Advent eine richtig gute Gelegenheit, der geheimnisvollen, zauberhaften und manchmal sogar stillen Seite der meistens lauten und hektischen Adventszeit mit und in ihren Bräuchen und uralten Symbolen einmal bewusst 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 an kalten Winterabenden. Im Verlauf des Wochenendes werden wir uns auch in einer adventlichen Familienwerkstatt umsehen. So eignet sich dieses Seminar hervorragend 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

Fr., 05.12., 17.00 Uhr – So., 07.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. R70WIRE025

Leitung: Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 115 € Erwachsene; 55 € Kinder ab 2 Jahre (inkl. Kursgebühr, Übernachtung und Mahlzeiten)

Gebühr: 40 € je Familie

Papa-Kind(er) gemeinsam eine gute Zeit!

Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern

Bewusst ein Wochenende Zeit nehmen, für gemeinsame Erlebnisse, für Austausch, für Spiele – einfach schöne Momente.

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 Lagerfeuer, 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, halt einfach eine gute Zeit zu haben.

Fr., 19.12., 16.00 Uhr – So., 21.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 087

Leitung: Robert Kesselmeier, Felix Leifeld

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 46 € Unterkunft und 82 € Verpflegung);

80 € Kinder 6 – 12 Jahre (darin enthalten sind 30 € Unterkunft und 48 € Verpflegung)

Wir tauchen ab!

... auf in die abenteuerliche Suche nach einer tief versunkenen Stadt

Spiel- und erlebnispädagogisches Familienferienseminar über den Jahreswechsel mit einer herzlichen Einladung an junge Familien

In diesem Silvesterseminar wagen wir ein echtes Familienabenteuer und suchen zwischen den Jahren zusammen mit der Seminargruppe ein paar Tage lang das Meer nach einer schon Jahrhunderte lang versunkenen Stadt ab. Dabei erfahren wir, dass Geschichten und Rätsel aus vergangenen Zeiten viel mehr sind, als nur ein paar Hinweise auf alte Steine und Ruinen ... Zusammen lernen wir verwunschene, bisweilen auch geheimnisvolle Winkel, die uns schnell in ihren Bann ziehen, kennen, während wir uns in

jedem Winkel des Ozeans umsehen. Weit weg von zu Hause „treffen“ wir auf Menschen und unbekannte Wesen aus ganz anderen Zeiten und gewinnen spannende Einblicke in die vergessenen und buchstäblich überfluteten Orte der Vergangenheit.

Mit vielen tollen Erinnerungen an unsere abenteuerliche Suche nach der tief versunkenen Stadt und voller neuer Energie durch manch spannende Begegnung und viele gute Gespräche, an den Spaß in der Gemeinschaft und an tolle gemeinsame Aktivitäten kehren wir zu Neujahr nach Hause in unsere eigenen Städte und Dörfer, die ganz gewiss nicht versunken sind, 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

So., 28.12., 17.00 Uhr – Do., 01.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. R70WIRE033

Leitung: Maria Blumenröhr, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 240 € Erwachsene; 120 € 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



Bewegung UND Kreativität



Ausprechpartner/in

Anna Mühlberger

Telefon: 02981 9273 - 110 • E-Mail: muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Raphael Jürgens

Telefon: 02981 9273 - 116 • E-Mail: juergens@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 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 dem Mantra „OM“.

Do., 02.01., 15.00 Uhr – So., 05.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 921

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 84 € Unterkunft und 132 € Verpflegung)

Ausdrucksmalen – Der Anfang

Der erste Tag, der erste Schritt, das erste Wort, der erste Pinselstrich – immer wieder stehen wir an einem Anfang. Welche Anfänge möchte ich in diesem Jahr wagen?

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.

Fr, 03.01., 16.00 Uhr – Di., 07.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 927

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 170 € Verpflegung); 50 € Materialkosten

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 ihn 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 Spielpartnerinnen und 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.

Fr., 24.01., 18.00 Uhr – So., 26.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 937

Leitung: Thorsten Böhner

Kosten: 250 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Biodanzarworkshop – Tanzend neue Kräfte schöpfen

Im geschützten Raum eines Kreises von Menschen begegnen wir uns selbst und gestalten für uns stimmige Kontakte, die uns beleben und bestärken.

In dieser Zeit des Jahres erforschen wir tanzend die Stille in uns selbst und schöpfen neue Kraft aus ihr. Dabei erspüren wir die Weisheit unseres Körpers und schenken der Intuition in uns Raum. Wenn wir den Tanz aus einem tief verwurzelten Körperwissen entstehen lassen, finden wir Regeneration, Vertrauen in unsere Kräfte und Zufriedenheit. Auf dieser Basis gestalten wir auch stärkende Kontakte mit anderen Menschen. Dies unterstützt uns, zum Ende des Winters Kräfte für die neue Jahreszeit zu schöpfen.

Dieses Biodanza-Angebot richtet sich an erwachsene Menschen. Wir tanzen barfuß oder mit leichten Tanzschuhen in bequemer Kleidung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr., 14.02., 18.00 Uhr – So., 16.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 056

Leitung: Sarah Temborius

Kosten: 250 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Qi Gong, Tai Chi, Meditation

„Öffne Dich – und sei mit guten Energien unterwegs“

HerzKreislauf-Qi Gong und die fließenden Übungen aus den 18-er Reihen sind Bewegungsabläufe, die leicht zu erlernen sind. Wir fühlen uns durch das Üben erfrischt und klar, gehen mit Freude in den Tag und beenden ihn entspannt mit leichten achtsamen Körperelementen und geführter Meditation.

Tägliche stille Meditation mittags und abends, und kleine angeleitete Gesprächsrunden – all das kann helfen, auf einen achtsamen Weg zu kommen, der präsent und liebevoll ist, voller Vertrauen in das Leben.

Diese Woche dient der Entschleunigung und kann eine neue innere Kraft wecken.

Mo., 24.02., 15.00 Uhr – Fr., 28.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 956

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)



Kurstermin: 14.02. – 16.02.

Biodanzarworkshop – Tanzend neue Kräfte schöpfen

KURSINTERVIEW

mit *Sarah Temborius* - Kursleiterin -

„ Woher stammt Biodanza und wie sind Sie damit in Berührung gekommen?

Als ich Mitte Zwanzig war, habe ich Biodanza für mich entdeckt. Damals habe ich einen Raum gesucht, in dem ich Kontakte so gestalten kann, wie sie für mich stimmig sind. In Biodanza begegne ich Menschen auf so unterschiedliche Weise. Mal reichen wir uns im Tanz die Hände, mal begegnen wir uns Rücken an Rücken, mal halten wir Blickkontakt über die Entfernung. Nach einigen Minuten findet die Begegnung ein Ende und ich kann wieder bei mir selbst landen.

Biodanza wurde in den 1960er Jahren von dem Chilenen Rolando Toro-Araneda ins Leben gerufen. 1984 hat die argentinische Schülerin von Rolando Toro, Cristina Arrieta, Biodanza nach Deutschland gebracht. Heute tanzen weltweit Menschen Biodanza.

„ Was bedeutet es für Sie, Biodanza zu tanzen?

Ich liebe diesen Mix aus Tänzen mit mir selbst und Angeboten, in Gemeinschaft zu tanzen. Dadurch, dass die Musik in Biodanza so vielseitig ist, kann ich mich auf vielfältige Weise erleben. Zu erdiger Trommelmusik kann ich gut in meinem Körper landen, zu feinen klassischen Melodien Leichtigkeit erfahren und zu Salsamusik meine Lebensfreude zum Ausdruck bringen.

„ Sind die Tanzübungen für Frauen und Männer geeignet?

Sowohl Frauen als auch Männer finden Begeisterung an Biodanza. Ich erlebe es in meinen Kursen nicht selten, dass die Teilnahme geschlechtsspezifisch ausgewogen ist. Es ist besonders berührend für mich zu sehen, wenn Männer sich mutig einlassen. Denn Biodanza bewegt auch das Herz und da sind Männer auf ihrem Lebensweg ja häufig stärker von Glaubenssätzen geprägt worden, die einen offenen Umgang mit Gefühlen vielleicht ein wenig erschweren.

Wenn aus Ohren Augen werden**Von der Kunst des Geschichten-Erzählens**

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

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.

Fr., 28.02., 18.00 Uhr – So., 02.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 960

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 250 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Vom Sehnen und Wünschen**Schreiben für Wortreisende**

In der blühenden Frühlingslandschaft des Sauerlandes lade ich Sie herzlich zu einer Schreibzeit ein, in der wir der Kraft nachspüren, die im Sehnen und Wünschen verborgen liegt. Welche kleinen und großen Wünsche begleiten uns im Leben? Was erzählt uns die Sehnsucht? Schreibend gehen wir diesen Fragen nach, finden Antworten, werden gehört und spüren der Freude 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. Methoden des kreativen und biographischen Schreibens bringen unsere Worte in Schwung.

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

Mo. 24.03., 15.00 Uhr – Fr., 28.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 922

Leitung: Dorothee Anton

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Mirjam, meine Schwester, schlag laut auf die Pauke. Ich will mit, jeder Schlag macht mir Mut auf dem Weg ... (nach Exodus 15,20)

Ausdrucksmalen

Sie sind eingeladen, sich mit Mirjam auf den Weg zu machen mit Hilfe von leuchtenden Farben und 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 Neugierde mitbringen, etwas Neues und Ungewohntes auszuprobieren.

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

Di., 27.05., 15.00 Uhr – Sa., 31.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 940

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung); 50 € Materialkosten

Ein Wochenende in und um St. Bonifatius**Natur und Leben durchwandern**

Im Frühsommer zu Fuß unterwegs sein, Natur erleben, Zeit für sich, für Austausch und zum Durchatmen. Ein Tagesausflug in Wanderschuhen mit Impulsen zum Auftanken lädt ein, die wunderbare Umgebung des Hochsauerlands zu genießen (Route max. 7 km). Spirituelle Momente des Innehaltens regen an, der Tiefendimension des Lebens auf die Spur zu kommen.

Bitte festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung bedenken.

Fr., 13.06., 18.00 Uhr – So., 15.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 028

Leitung: Ines George, Anna Mühlberger

Kosten: 265 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Ein neuer Blick auf Altbekanntes**Fotografie-Workshop für Frauen**

Frauen, die Freude und Lust darauf haben, mit ihrer Kamera (oder dem Handy) neue Blicke zu wagen und mit ungewöhnlichen Sichtweisen zu experimentieren, sind herzlich zu diesem Wochenend-Fotoworkshop eingeladen.

Mit ganz viel Kreativität, die der Schlüssel zu originellen und bemerkenswerten Bildern ist, machen wir uns auf die fotografische Suche nach „frischen“ und ungewöhnlichen Perspektiven und lassen so Bilder entstehen, die den Betrachter faszinieren und in Erstaunen versetzen.

Ein achtsamer und neugieriger Blick für die kleinen Alltagsmomente, Bildbesprechungen und spirituelle Impulse morgens und abends bilden den Rahmen für unseren Workshop.

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

Fr., 04.07., 16.00 Uhr – So., 06.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 042

Leitung: Brigitte Frings, Nicole Weber

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

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. Sie ist ein Juwel für die Gesundheit und wirkt sich auf das endokrine System aus (Bauspeicheldrüse, Schilddrüse, Sexualdrüsen, Hypophyse).

Die gesunde Ernährungsweise nach den 5 Elementen wird am Nachmittag in kleinen Schritten erläutert, und in schriftlichen Übungen vertieft. Innere Reisen (geführte Meditationen) am Abend laden ein, den Tag mit Dankbarkeit zu beenden und in einen erholsamen Schlaf zu gehen.

Mo., 07.07., 15.00 Uhr – Fr., 11.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 044

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Theaterspielen mit Gefühl!

Wozu sind Gefühle eigentlich da? Wie bringen wir sie zum Ausdruck? Lassen sie sich steigern? Und wie können wir mit ihnen Theater spielen? Mit theaterpädagogischen Übungen wollen wir gemeinsam die fünf Basisemotionen Freude, Angst, Wut, Trauer und Ekel kennenlernen und erkunden.

Die eigenen Emotionen und die anderer wahrzunehmen und auch angemessen darauf reagieren zu können, hilft uns auf unserem Weg der Fürsorge und Kooperation.

Alle, die sich gerne mit ihrem eigenen Gefühlsleben auf spielerische Art und Weise beschäftigen wollen, sei dieser Workshop ans Herz gelegt: Gemeinsam Jubeln, zitternd durch einen dunklen Keller schleichen, jemanden mit Obst beschimpfen, sich zu Tränen rühren lassen, und die Nase rümpfen.

Allen fünf Basisemotionen geben wir spielerisch ihren Raum, setzen sie theatralisch in Szene, und freunden uns so im besten Fall mit ihnen an. Denn für ein angemessenes Sozialverhalten und ein ausgeglichenes Seelenleben brauchen wir tatsächlich alle fünf.

Mitbringen:

Bequeme Kleidung, Isomatte und Spielfreude

Anmerkung:

Keine therapeutische Maßnahme, für Teilnehmende mit durchschnittlicher mentaler und körperlicher Gesundheit.

Fr., 11.07., 16.00 Uhr – So., 13.07., 13.15 Uhr

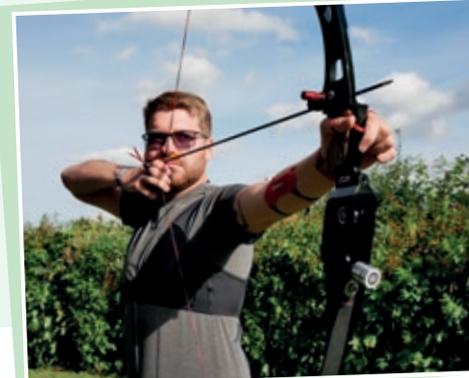
Kurs-Nr. GP 041

Leitung: Sigrid Burkholder

Kosten: 295 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Kurstermin: 11.07. – 13.07.

Einführung ins Bogenschießen



KURSINTERVIEW

mit *Patrick Jestädt* - Kursleiter -

„ Wer kann an Ihrem Kurs teilnehmen? Welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein?

Dieser Kurs ist für alle da! Ganz egal, ob man es noch nie ausprobiert hat, einfach interessiert ist oder schon erfahrener ist. Eine gewisse Beweglichkeit sollte man mitbringen, jedoch lässt sich durch verschiedene Techniken auch viel kompensieren. Das Material richtet sich auch an die entsprechende körperliche Fitness, weshalb jeder daran teilnehmen kann! Vorteilhaft ist, wenn man Freude daran hat, draußen zu sein, auch wenn die Sonne nicht scheint. Die passende Outdoorbekleidung ist hierbei vom Vorteil!

„ Wie sind Sie zum Bogenschießen gekommen und was erleben Sie persönlich dabei?

Als Kind hatte ich schon immer Interesse an diesem Sport. Im Urlaub 2018 hat mich das Interesse neu gepackt, sodass ich mir einen eigenen Bogen zugelegt und einem Verein in Nordhessen beigetreten bin.

Dieser Sport verbindet für mich unterschiedliche Aspekte. Zum einen mag ich die körperliche und geistige Herausforderung, die diese komplexe Sportart bietet. Dadurch habe ich einen perfekten Ausgleich neben der Arbeit und dem Alltag. Da es hauptsächlich ein Individualsport ist, kann ich ihn ganz nach meinen Interessen und zeitlichen Möglichkeiten ausüben. Dabei sehe ich direkt welche Leistung ich persönlich erbracht und wie ich mich entwickelt habe.

„ In welchen Bereichen des Lebens kommt das Bogenschießen bei Ihnen zum Tragen?

Das Positive beim Bogenschießen ist, dass man es ganz gleich des Alters und der persönlichen Kraft ausüben kann. Selbst Quereinsteiger haben die Möglichkeit, Turnierfolge und ganz gewiss persönliche Erfolge zu erreichen.

Mir hilft Bogenschießen gerade in Situationen im Leben, die schwer sind und wo ich an mir persönlich zweifle. So kann ich in diesem Sport neues Selbstbewusstsein und Zuversicht tanken, dass ich meine persönlichen Herausforderungen meistern werde.

Einführung ins Bogenschießen

Du möchtest gerne in die Fußstapfen von Robin Hood, Katniss Everdeen oder Hawkeye treten? Dann hast Du an diesem Wochenende die Möglichkeit, Bogenschießen kennenzulernen.

Es erwartet Dich viel Zeit zum Ausprobieren, unterschiedliches Material, Bogenarten und Schießtechniken, Dich mit dem Material vertraut zu machen, kleine und größere Challenges zu meistern und die Geschichte des Bogens zu erfahren.

Du besitzt eigenes Bogenmaterial ...? – Dann bring es doch gerne mit!

Zwei Bogenfanatiker freuen sich, deinen inneren Legolas oder Merida zu wecken!

Fr., 11.07., 16.00 Uhr – So., 13.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 046

Leitung: Patrick Jestädt, Stefan Schönberner

Kosten: 310 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende

Shakespeare ist tot – Ich lebe!

Alles selbstgemacht – Theater der Zuschauer

Wir arbeiten mit zwei Theater-Formen: Dem „Playback-Theater“ (hat nichts mit Singen oder Spracheinspielung zu tun!) und dem „Theater-Direkt“. In beiden Theater-Formen kommen das Stück und die Spieler aus der versammelten Theatergruppe. Publikum, Schauspieler und Stück generieren sich aus dem Pool an Lebensgeschichten, Anekdoten und schrägen Einfällen der Gruppe.

Das, was entsteht, entspringt der Farbenpalette des Lebens: Von witzig bis anrührend, von dramatisch bis irrsinnig, von lächerlich bis tief bewegt. Alles darf sein.

„Es funktioniert, ganz gleich, über wieviel Können die Schauspieler verfügen. Notwendig sind vor allem Respekt vor dem anderen, Einfühlungsvermögen und Freude am Spiel.“ So beschreibt es eine Mitbegründerin des Playback-Theaters.

Was wird gemacht?

- Wir lassen uns aufeinander ein und kommen miteinander ins Spiel
- Wir lernen beide Formen kennen und spielen und experimentieren mit ihnen
- Wir spielen uns gegenseitig was vor und besprechen das
- Wir nehmen uns Zeit zum Ausprobieren und Proben
- Wir machen Spiele aus dem Spontan-Theater
- Wir schauspielern und lachen

Fr., 25.07., 18.00 Uhr – So., 27.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 057

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 250 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen

Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der Du Deine Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrnehmen kannst. Schon mit dem Spannen des Bogens beginnt dies. Die Technik als wieder und wieder ausgeführter Bewegungsablauf führt dazu, dass Du eins wirst mit dem Bogen. Der Flug des Pfeils und das Treffen der Scheibe geben Dir ein direktes Feedback auf die innere wie äußere Haltung.

Du willst:

- Stress und innere Unruhe abbauen?
- Dich entspannen und wieder mehr bei Dir selbst sein?
- Einen achtsamen Umgang mit Dir und anderen leben?
- Die kindliche Neugier in Dir wieder wecken?
- Etwas für Dich Wichtiges in den Blick nehmen?
- Dich mit Pfeil und Bogen intuitiv einem neuen Ziel nähern?

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 Unterbewusstsein. 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.

Mo., 28.07., 15.00 Uhr – Fr., 01.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 058

Leitung: Ute Zumkeller

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Vom Grau ins Grüne! Laut Statistik leben 56 % aller Menschen in Städten. Wandern wir wieder hinaus durch das wunderbare Sauerland!

Wir beschäftigen uns in der Wanderwoche mit unserer „inneren Stärke“, auch Resilienz genannt. Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz werden aufgezeigt und ausprobiert. Das geschieht durch Texte, Gespräche, Musik, kleine Übungen, Tanz und Schweigezeiten. Wir sind täglich unterwegs auf Wegen, Bergen, in Wäldern, Kirchen und an stillen Orten. Die Halb- und Ganztagestouren betragen ca. 12 – 20 km. Kondition und Ausdauer sind notwendig.

Fr., 15.08., 18.00 Uhr – Do., 21.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 066

Leitung: Elisabeth Völse,
Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 540 € (darin enthalten sind 168 € Unterkunft und 258 € Verpflegung).
Zusätzlich werden ca. 5 € für Busfahrkarten benötigt, falls kein 49 €-Ticket vorhanden ist.

Die Kunst der schönen Buchstaben

Eine kreative Auszeit

Glauben Sie an sich selbst und nehmen Sie sich Zeit, kreativ zu sein und etwas Neues zu lernen! An diesem Wochenende widmen wir uns dem Trend des Handletterings. Beim Handlettering entstehen aus Buchstaben wahre Kunstwerke. Schritt für Schritt wird das Schreiben und Malen mit dem Brushpen eingeübt, damit tolle Schriftbilder und Kunstwerke entstehen.

Dabei lassen wir uns von der Natur und Impulsen inspirieren und setzen die Buchstaben kunstvoll in Szene. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Fr., 29.08., 18.00 Uhr – So., 31.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 924

Leitung: Leonie Knaden

Kosten: 260 € Erwachsene (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung); 99 € Studierende; 30 € Materialkosten

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.

Mo., 22.09., 15.00 Uhr – Fr., 26.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 090

Leitung: Waltraud Knickmann, Ulrike Speit

Kosten: 470 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Pack's an!

Ora et labora in St. Bonifatius

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

Dabei erwarten Sie u. a. folgende Aufgaben:

- Büsche und Hecken schneiden
- Pflege des Kräutergartens und des Labyrinths
- Neubepflanzungen von Beeten
- Anstrich- und Aufräumarbeiten
- diverse Reparaturen im Außen- und Innenbereich

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

Mo., 06.10., 15.00 Uhr – Fr., 10.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 104

Leitung: Mechtild Kruk, Ulrich Middel

Kosten: 150 € (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Der Wald als Kreativraum

Alles ist schon da. Der Naturraum Wald ist ein wunderbares Atelier, in dem der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.

Gemeinsam schaffen wir uns eine Wald-Galerie und entdecken die Vergänglichkeit von Naturkunst, und dass auch Loslassen ganz einfach sein kann.

Wir gestalten gemeinsam als Gruppe, Zweier-Team und auch allein, sodass viele Facetten des eigenen Gestaltungsprozesses zum Tragen kommen können.

Eingeladen sind alle Erwachsenen, die gern draußen sind und Lust auf Neues haben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr., 31.10., 18.00 Uhr – So., 02.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 118

Leitung: Raphael Jürgens, Stephanie Schoen

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 56 € Unterkunft und 82 € Verpflegung)

Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong „JianShenYiQiFa“ verbunden mit natürlichen Körperelementen aus dem Hatha-Yoga

Die Wirbelsäulen-erwärmenden Übungen aus China sind 8 spezielle Qi Gong-Bewegungen, die die Wirbelsäulenenergien anregen und in einen natürlichen Fluss bringen. Gerade in der heutigen Zeit mit häufigem Sitzen und Arbeiten am Schreibtisch, braucht die Wirbelsäule eine gute Energie und Pflege.

Begleitet werden die acht meditativen Bewegungen durch stärkende Körperelemente aus dem Hatha-Yoga (Hatha: Sonne-Mond), wodurch eine intensive Entspannung eintritt.

Besonders für aktive, gestresste Menschen kann diese Woche wie ein harmonisierender und erholsamer, verjüngender Urlaub sein.

Mo., 03.11., 15.00 Uhr – Fr., 07.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 122

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung)

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Wandern im Winter

Vom Grau ins Grüne, oder wenn wir Glück haben wandern wir im weißen Schnee! Laut Statistik leben 56 % aller Menschen in Städten. Wandern wir wieder hinaus durch das wunderbare Sauerland!

Wir beschäftigen uns in der Wanderwoche mit unserer „inneren Stärke“, auch Resilienz genannt. Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz werden aufgezeigt und ausprobiert. Das geschieht durch Texte, Gespräche, Musik, kleine Übungen, Tanz und Schweigezeiten.

Vormittags und nachmittags sind wir unterwegs, die Mittagszeit verbringen wir „im Warmen“ in St. Bonifatius. Die Touren betragen je nach Wetterlage täglich 8 – 12 km. Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit beim Wandern sind notwendig. Bitte Wanderstöcke und Spikes mitbringen, sie dienen der Sicherheit.

Mo., 01.12., 15.00 Uhr – Fr., 05.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 142

Leitung: Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 400 € (darin enthalten sind 112 € Unterkunft und 176 € Verpflegung). Zusätzlich werden ca. 5 € für Busfahrkarten benötigt, falls kein 49 €-Ticket vorhanden ist.

bilden tagen im Erzbistum Paderborn



kefb Paderborn
Giersmauer 21
33098 Paderborn
Telefon: 05251 689858 – 0
E-Mail: paderborn@kefb.de
www.kefb.de

Tagzeitenliturgie

Tagzeitenliturgie, auch Stundengebete genannt, haben eine lange kirchliche Tradition und ist vor allem aus dem klösterlichen Leben nicht wegzudenken. Die Stundengebete wie Laudes, Terz – Sext – Non (die sogenannten "kleinen Horen"), Vesper und Komplet (das "Nachtgebet" der Kirche) können auch den gottesdienstlichen Schatz in den Gemeinden bereichern. Lernen Sie die Stundengebete kennen, um sie für sich persönlich fruchtbar zu machen oder um das gottesdienstliche Angebot in ihrer Gruppe oder Gemeinde zu vergrößern.

Sprechen Sie mit Ihrem Pastoralteam, ob die Teilnahmegebühr von der Gemeinde übernommen werden kann.

Sa., 18.01., 09.30 Uhr – 17.00 Uhr

Kurs-Nr. Q50KBQL001

Leitung: Veronika Groß

Kosten: 60 €

Ort: kefb Paderborn, Saal E3

Einführungskurs in den Lektor*innendienst

Zum Lektor*innendienst gehört mehr als ein einfaches Ablesen der Bibelstellen. Dieser Einführungskurs richtet sich an alle, die sich auf ihren Dienst als Lektorin oder Lektor vorbereiten möchten. Es werden die grundlegenden Kenntnisse vermittelt und geübt, die Lesungstexte so vorzutragen, dass sie bei den Zuhörenden ankommen.

Sa., 08.03., 09.30 Uhr – 17.00 Uhr

Kurs-Nr. Q50KBQL001

Leitung: Astrid Fichtner-Wienhues

Kosten: 60 €

Ort: kefb Paderborn, Saal E3

LIBORIANUM

Bildungs- und Tagungshaus des
Erzbistums Paderborn

Liborianum

An den Kapuzinern 5 – 7
33098 Paderborn

Telefon: 05251 121 – 3

E-Mail: info@liborianum.de

www.liborianum.de

Design Thinking Facilitator

Weiterbildung

Design Thinking ist eine der wichtigsten Innovations- und Kreativitätsmethoden des Silicon Valley.

In der Weiterbildung zum Design Thinking Facilitator werden Ihnen über drei Module zu jeweils zwei Tagen der Prozess, die Methoden und die Haltung des Design Thinkings vermittelt. Sie erhalten anhand von Beispielen Einblick in die konkrete Design Thinking-Praxis und wenden die vorgestellten Tools direkt auf Ihre jeweilige Praxis an. Sie arbeiten über die drei Module in kleinen Teams an einem konkreten Projekt mit Praxisbezug. Zudem reflektieren Sie auf der Metaebene Ihre Rolle als Design Thinking Facilitator. Die Weiterbildung wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.

Weitere Informationen unter www.liborianum.de

Modul 0:

Willkommen und vorbereitende Aufgaben. Unterlagen werden elektronisch zugesandt.

Modul 1:

Einführung in Design Thinking und den Kunden/Nutzer verstehen

Do., 16.01., 09.00 Uhr – Fr., 17.01., 18.00 Uhr

Modul 2:

Ideen entwickeln und Prototypen erstellen

Do., 13.02., 09.00 Uhr – Fr., 14.02., 18.00 Uhr

Modul 3:

Prototypen testen und Abschlusspräsentation

Do., 06.03., 09.00 Uhr – Fr., 07.03., 18.00 Uhr

Kurs-Nr. Q01PBBA01A/B/C/D

Leitung: Long Qu

Kosten: 1.200 € (ohne Übernachtung)

Supervisor/in mit System und Gestalt (2025 bis 2027)

Mit der Weiterbildung erlangen Teilnehmer/innen grundlegende Kompetenzen, um Supervisionen, Coachings und Organisationsberatung professionell auszuführen.

Schwerpunkte der Weiterbildung sind:

Grundlagen von Supervision, Coaching und integrativer Organisationsberatung, Reflexion, Veränderungs- und Handlungskompetenz in dynamischen Kontextbedingungen, Auseinandersetzung mit aktuellen Anforderungen an wirksame Beratungsprozesse für Arbeitswelt und Organisationen.

Insgesamt trägt die Weiterbildung dazu bei, die Qualität der beruflichen Beratung zu erhöhen und die professionelle Entwicklung zu fördern.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aus sozialen, pädagogischen und kirchlichen Arbeitsfeldern, sowie Fach- und Führungskräfte aus dem Gesundheitswesen und gewerblich orientierten Praxisfeldern.

Abschluss:

Bei erfolgreicher Beendigung der Weiterbildung erhalten Teilnehmende das Zertifikat „Supervision mit System und Gestalt“ – Qualifizierung zum Supervisor/zur Supervisorin und Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching.

Weitere Informationen unter www.liborianum.de

Kurs-Nr. Q01PBBA10A

Beginn: März 2025

Anmeldung: bis zum 14.02.2025

Leitung: Birgit Klennert, Elke Vowinkel sowie weitere Referent/innen

Kosten: siehe Website des Liborianums



"Kommt her und esst!"

Wochenende für Familien auf dem Weg zur Erstkommunion

Familien mit Kindern, die sich auf die Erstkommunion vorbereiten, sind zu gemeinsamen Vorbereitungstagen eingeladen. Das Motto "Kommt her und esst" ist vielen sicher bekannt durch die Materialien des Bonifatiuswerks. Es geht um die Geschichte, wie Jesus nach seiner Auferstehung den Jüngern am See erscheint und sie ihn erkennen. Wir begeben uns auf die Suche, wie Gott heute erfahrbar werden kann. Verschiedene Lebenserfahrungen werden in der Geschichte aufgegriffen und für heute aktualisiert: Umgang mit Misserfolg, Offenheit und Entscheidung für Neues. Generationsübergreifend und methodisch ansprechend für alle werden diese Themen Fragen erarbeitet.

Auch der eigene Lebensweg wird in den Blick genommen: Die Kinder gestalten ihn zusammen mit ihren Eltern. Durch Fotos, Bilder und mit Stiften entsteht ein lebendiger Weg, der zur Erstkommunion führt. Eine Schatzsuche in der Kirche und ein Gottesdienststrätsel vermitteln Zugänge zu zentralen Elementen christlichen Glaubens.

Lieder, Spiele, Elterngespräche und Kinderaktivitäten ergänzen die thematischen Einheiten.

Dieses offene Angebot versteht sich als Ergänzung zu dem, was in den Gemeinden und Pastoralen Räumen unternommen wird. Aufgrund der hohen Nachfrage können sich die Kommunionkinder mit einem Elternteil anmelden.

Katholische Landvolkshochschule Hardehausen

Abt-Overgaer-Straße 1
34414 Warburg

Telefon: 05642 9853 200

E-Mail: zentrale@lvh-hardehausen.de

www.lvh-hardehausen.de

Fr., 10.01. – So., 12.01.

Kurs-Nr. Q03HHRA001

Kosten: 150 € Erwachsene;
90 € Kommunionkind

Fr., 24.01. – So., 26.01.

Kurs-Nr. Q03HHRA002

Kosten: 150 € Erwachsene;
90 € Kommunionkind

Fr., 07.02. – So., 09.02.

Kurs-Nr. Q03HHRA003

Kosten: 150 € Erwachsene;
90 € Kommunionkind

Fr., 14.03. – So., 16.03.

Kurs-Nr. Q03HHRA004

Kosten: 150 € Erwachsene;
90 € Kommunionkind

Fr., 28.03. – So., 30.03.

Kurs-Nr. Q03HHRA005

Kosten: 150 € Erwachsene;
90 € Kommunionkind

Grundkurs 50 +

Standortbestimmung für landwirtschaftliche Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter

Der Grundkurs in Hardehausen ist nur was für junge Leute?! Von wegen! Wir haben ein Kursformat entwickelt, das die ältere Generation anspricht. Auch für Landwirte fortgeschrittenen Alters möchten wir einen Raum schaffen, in dem über Visionen, Chancen, Herausforderungen und Grenzen gesprochen und nachgedacht werden kann.

Sie dürfen sich angesprochen fühlen, wenn:

- Sie einen landwirtschaftlichen Betrieb leiten,
- Sie 50 Jahre alt oder älter sind,
- Sie sich bewusst eine Woche Zeit nehmen möchten, um Ihren persönlichen und beruflichen Standort zu bestimmen,
- Sie sich in Ihrer Lebensmitte persönlich weiterentwickeln sowie neue Impulse und Ideen erhalten möchten,
- Sie Lust haben, mit anderen Menschen Erfahrungen auszutauschen, neue Dinge auszuprobieren und Weichen für die Zukunft zu stellen,
- Sie eine besondere Gemeinschaft erleben möchten.

Der Grundkurs 50+ findet parallel zum Hardehausener Grundkurs für angehende landwirtschaftliche Betriebsleiter/innen statt. Sie haben also nicht nur die Möglichkeit, mit jungen Landwirten ins Gespräch zu kommen, sondern bekommen Ihr Teilnahmezertifikat zusätzlich im Rahmen des Hardehausener Winterfestes überreicht.

Kursinhalte:

- Persönlichkeitsbildung
- Ziele und Visionen für die Zukunft
- Worklife-Balance
- Veränderungen gestalten
- Abgeben – loslassen
- Umgang mit Grenzen
- Landwirtschaftliches Betriebsmanagement
- Zusammenleben der Generationen gestalten
- Haltungs- und Rückenschule für Landwirte

Mo., 17.02. – Sa., 22.02.

Kurs-Nr. Q03HHBLO08

Leitung: Lisa Marie Rinker, Ernährungsökonomin M. Sc., Ökotrophologin

Kosten: 706 €

Informationen UND *Angebote*

ZU IHREM AUFENTHALT
BEI UNS



Gottesdienste

BONIFATIUSKAPELLE & ZELTKIRCHE



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 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!



Raumangebot

BILDUNGS- UND EXERZITIENHAUS ST. BONIFATIUS



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
- 3 Gruppen- bzw. Konferenzräume (für 15 bzw. 25 Personen)
- 1 Gesprächsraum für 2 – 4 Personen
- 2 Speiseräume für 70 bzw. 18 Personen
- 2 Clubräume
- 1 TV-Raum
- 18 Einzelzimmer und 16 Doppelzimmer (alle mit eigenem Bad/WC), optional Kinderbetten und Schlafsessel/-sofas
- Aufzüge in Bonifatius- und Liobahaus
- Spielhaus, Kinderspielplatz, Spielwiese, Bolzplatz
- Tischtennisplatten (Out- und Indoor)
- Feuerstelle mit Grillmöglichkeit
- Möglichkeit zum Bogenschießen (nur unter professioneller Anleitung nutzbar)
- Boni-Ranch
- Mehrgenerationenspielplatz

Ein gut ausgeschildertes, umfangreiches Wanderwegenetz lädt zu Bewegung und Erholung ein.



Gasttagungen

[GASTTAGUNGEN]

FÜR FREIZEITEN,
SEMINARE & WORKSHOPS



**Wir heißen auch Gastgruppen,
die Freizeiten, Seminare, Workshops
oder Tagungen durchführen,
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 bei uns zu Gast sein.

Unsere Tagungsräume sind für verschiedenste Veranstaltungsformen optimal ausgestattet. So stehen z. B. Beamer, Großbildschirm sowie kostenloses WLAN zur Verfügung. Komfortable Zimmer (alle mit eigenem Bad/WC), gemütliche Freizeiträume, die waldreiche Gebirgslandschaft des Hochsauerlandkreises sowie viele weitere 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 unserem Team vom Belegungsmanagement

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de



Theklahaus

[THEKLAHAUS]

DAS SELBSTVERSORGERHAUS IM HOCHSAUERLAND



**Das Haus eignet sich besonders für
Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen,
Familienkreise und Wandergruppen.**

Es verfügt über 31 Betten (8 Zimmer, teilweise Etagenbetten), eine komplett eingerichtete Edelstahlküche sowie einen Speise- und einen Tagungsraum.

Neben der Selbstversorgung ist es auch möglich, montags bis freitags Mahlzeiten aus der Hauptküche zu beziehen. Belegungskombinationen mit anderen Gebäuden des Bildungs- und Exerzitenhauses sind möglich.

Anmeldungen und Anfragen:

Bildungs- und Exerzitenhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

[www.bonifatius-elkeringhausen.de/
tagungshaus/theklahaus](http://www.bonifatius-elkeringhausen.de/tagungshaus/theklahaus)

Ihr Aufenthalt

BEI UNS

ERHOLEN, AUSSPANNEN

& ENTSCHEUNIGEN



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.

Die Ferienregion Hochsauerland 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 bieten Winterberg und seine Dörfer noch einiges mehr, von Sehenswürdigkeiten, vielen Freizeit- und Funsportangeboten bis hin zum Shopperlebnis, eben alles, was Ihr Herz begehrt. Besuchen Sie uns und fühlen Sie sich rundum wohl!

Reservierung

Wenden Sie sich gerne mit Ihren Terminanfragen an unser Rezeptionsteam.
Telefon: 02981 9273 – 0
E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de
Die aktuellen Preise für Zimmer und Mahlzeiten erfahren Sie auf unserer Homepage www.bonifatius-elkeringhausen.de.



Boniküche UND Speisesaal

KULINARISCHE VIELFALT
TRIFFT AUF REGIONALITÄT



[BONIKÜCHE UND SPEISESAAL]



Das Boni-Küchenteam kocht für Sie **ausgewogene, gesunde und schmackhafte** Gerichte. Fleisch beziehen wir zum größten Teil aus der **heimischen Region**.

Auch **vegetarische Kost** bieten wir gerne an. Bei **medizinisch bedingten Diäten oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten** bitten wir um Rücksprache mit der Küchenleitung rechtzeitig vor Kursbeginn:

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

Täglich werden 4 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

Uns 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 ausgezeichnet.



Frisch, hausgemacht, lecker!

Kontakt zum Küchenteam

Martina Grosche

Telefon: 02981 9273 – 130

E-Mail: kueche@bonifatius-elkeringhausen.de

A

Aengenheyster, Gisela

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

Albroscheit, Maria

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

Anton, Dorothee

Jg. 1960, zertifizierte Kursleiterin für Poesie und Bibliothektherapie (FPI), ehrenamtlich engagiert in Hospizarbeit und Trauerbegleitung

Azarli, Christina

Jg. 1964, Heilpraktikerin für Craniosacrale Osteopathie, Klassische Homöopathie, Fastenkuren, ganzheitliche Beratung, Qigong Kursleiterin

B

Balkenhol, Anita

Jg. 1953, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen in systemisch lösungsorientierter Beratung und Klangmassage nach P. Hess

Banniza-Raftopoulos, Dr. Gudrun

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

Baust, Sigrid

Jg. 1961, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musik- und Klangtherapeutin, Singleleiterin für Heilsames Singen, Übungsleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Beine, Susanne Marie

Dipl.-Oecotroph., Masseurin, Qi Gong/Tai Chi und Yogalehrerin, cs-Therapeutin

Bieker, Andreas

Jg. 1962, DAV-Wanderleiter und Bergexerzitienleiter

Böhner, Thorsten

Jg. 1967, Theaterpädagoge BuT, Integrationslotse

Boekle, Ruth

Jg. 1969, Juristin, Journalistin, ausgebildete Yogalehrerin (BDY), Zusatzausbildungen in Yin Yoga und Hormonyoga

Boekle, Ulrich

Jg. 1979, Dipl.-Sozialpädagoge, tätig in der Sozialpädagogischen Familienhilfe Tübingen, Systemischer Berater (Fobis), Gestalttherapeut (IGE) in eigener Praxis, Heldenreiseleiter (Ja-Kraft-Seminare)

Bogedain, Barbara

Mitarbeiterin Erzbischöfliches Generalvikariat in Paderborn, Hauptabteilung Pastorale Dienste, Bildungsreferentin

Bogedain, Michael

Rentner

Botzen-von Garrel, Marc

Jg. 1980, Ausbilder, Organisationsentwicklung, Kommunikationstrainer, Mediator

Bredel, Christian

Jg. 1976, Dipl.-Sportwissenschaftler, Körperpsychotherapeut und Sporttherapeut in Psychosomatischer Rehabaklinik, Körperpsychotherapeut in eigener Praxis, Konzentrativer Bewegungstherapeut, Coach, Anleiter für Meditatives Bogenschießen

Brüggenolte, Marlene

Jg. 1959, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Lebensberaterin (BAG) im Erzbistum Paderborn, EPL- und KEK-Trainerin

Büker, Heinz-Georg

Jg. 1962, langjährige Tätigkeit in der Qualifizierung von Pilgerbegleitern, Agrarpädagogen, Kirchen-, Gäste- und Museumsführern, Vortragstätigkeit zur Geschichte, Kultur und gesellschaftspolitischen Fragestellungen

Bürger, Susanne

Jg. 1975, Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin (SG), Trainerin für gewaltfreie Konfliktkultur

Bull, Joakim

Jg. 1995, Religionspädagoge, seit 2019 Gemeindeferent, aktuell tätig in der Pfarrei St. Dionysius Herne

Bull, Mike

Jg. 1959, Theologe und zertifizierter HBDDI Trainer, selbstständig tätig als Intuitiver Leadership, Team und Konflikt/Change Management Trainer/Coach/Berater

Burkholder, Sigrid

Jg. 1971, Dipl.-Schauspielerin, Theaterpädagogin, Dozentin für Schauspiel und Mikrofonsprechen

D

Dierkes, Eva-Maria

Jg. 1988, Gemeindeferentin, Trauerbegleiterin

Dufner, Esther Maria

Jg. 1965, kath. Theologin, spirituelle Wegbegleiterin, systemische Coach (DGfC), hauptberuflich Referentin im Stadtdekanat Wuppertal, nebenberuflich Weiterbildnerin und Lebensberaterin

F

Fildhaut, Thomas

Jg. 1958, Musikpädagoge, Chor-Coach und Kreischorleiter im KreisChorVerband Meschede, Kirchenmusiker, regelmäßige Probenarbeit mit Männerchor, gemischtem Chor, interessiert an der Entwicklung von attraktiven Konzertprogrammen und -formaten, projekterfahren mit den SONGtag-Angeboten in Meschede

Förster, Alfred

Jg. 1964, EPL- und KEK-Trainer, Marketing und Vertriebsleiter in der Lebensmittelbranche

Frank, Dr. Daniela

Jg. 1962, Kommunikationswissenschaftlerin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin, Nationalreferentin der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL) in Deutschland

Frings, Brigitte

Jg. 1962, langjährige intensive Beschäftigung mit der Fotografie, Fortbildung in Foto-Workshops mit den Schwerpunkten Landschaftsfotografie und abstrakte Fotografie, Fernstudium Fotografie

Frischknecht, Adrian

Jg. 1988, Studium in Sozialer Arbeit und Master in Sexologie, arbeitet als Sexualpädagoge für Sexuelle Gesundheit in Zürich

Fuchs, Dr. Gotthard

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

Gausling, Richard

Jg. 1964, Tischler, Trainer C Bogensport, Inhaber der „Bogensportschule Gausling“, mehrfacher Landesmeister und Deutscher Meister mit dem Blankbogen

Gehlhaus, Alexandra

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

Geldmacher, Tina

Jg. 1972, Sonderpädagogin, Trauerbegleiterin (BVT), systemische Beraterin/Familienberaterin (DGSF)

G

George, Ines

Jg. 1960, Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, Trainerin für Biografarbeit nach LebensMutig e. V.

Gerlach, Ute

Jg. 1956, Dipl.-Heilpädagogin, Supervisorin, Mediatorin

Gödde, Ralf

Jg. 1970, freier Autor, Kommunikations- und Kreativtrainer

Golibrzuch, Lena

Jg. 1944, Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige Arbeit in Familienberatung und -begleitung, Ausbildung in Lebens- und Trauerbegleitung, Arbeit mit Trauergruppen

Gondolf, Jutta

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

Gottschlich, Liudger

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

Grawe, Anna

Jg. 1955, Schulpastoral, Yogalehrerin, Psychologische Beraterin, Hospiz-/Trauerbegleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien, geistliche Begleiterin

H

Hartmann, Marion

Jg. 1973, Physiotherapeutin

Heers, Gabriele

Jg. 1953, Dipl.-Religionspädagogin, Gestalttherapeutin, System- und Familienaufstellungen, Mediatorin, Kinesiologin

Hoffmann-Weber, Elisabeth

Studium der Germanistik und Theologie, Lehrerin am Gymnasium a. D., aktiv in der Gemeindegemeinschaft: Wort-Gottes-Feiern, Ausbildung zur Leitung von Begräbnisfeiern, Notfallseelsorge

Hustert, Beate

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

J

Jeserich, Britta

Jg. 1982, Kunstwissenschaftlerin M. A., Yogalehrerin, Yoga und Coaching, Referentin im Erwachsenenbildungsbereich (Schwerpunkt Entwicklungspsychologie, Kompetenzentwicklung, Gesprächsführung), Moderatorin von Teamtagen, Einzelbegleitung, personenzentrierte Gesprächsführung

Jestädt, Patrick

Jg. 1993, seit 2019 Blankbogen im Schützenverein; erstmalig 2022 für die Deutsche Meisterschaft in der Outdoorsaison qualifiziert, 2024 dritter Platz bei den hessischen Indoor-Meisterschaften; Gemeindefereferent im Bistum Fulda, Kurse spirituelles Bogenschießen

Juchmann, Inga

Jg. 1956, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Feldenkraislehrerin

Jürgens, Raphael

Jg. 1974, Orgelbaumeister, päd. Mitarbeiter im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Erlebnispädagoge BVKe, Naturpädagoge

Just, Felicitas

Jg. 1971, Musikalische Förderung im sozial-päd. Arbeitsfeld, Erzieherin im Kiga

K

Kahlert, Rosemarie

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

Kalitta-Kremer, Carola

Seit 2004 selbstständig tätig 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

Kenter, Anke

Jg. 1975, Hebamme, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin BAG, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B. A., Sexologin M. A., tätig in der kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen sowie freiberuflich in der Sexualberatung

Kenter, Manuel

Jg. 1979, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater BAG, systemischer Supervisor und Coach, Notfallseelsorger, tätig als Gemeindefereferent, in der kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung und als Supervisor

Kesselmeier, Robert

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

Klaholz, Tobias

Jg. 1983, stellv. Grundschulrektor

Klauke, Gabriele

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

Klauke, Johannes

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

Klauke, Matthias

Jg. 1977, Priester, tätig als Subregens in der Priesterausbildung und als Dompastor in Paderborn, Mitarbeit in der Diözesanstelle Berufungspastoral

Kloppenburger, Michael

Jg. 1958, Diplom-Sozialpädagoge, Fortbildungen Sozialmanagement und Heilende Seelsorge/ Gestaltberatung und Bergexerzitienleiter

Knaden, Leonie

Jg. 1996, Gemeindefereferentin, seit 2018 Erfahrungen im Handlettering, Brushlettering und Kalligrafie Bereich

K

Knell, Petra Maria

Jg. 1958, Dipl.-Heilpädagogin, Choreografin von Kreistänzen, Schwerpunkte: Rhythmik, Tanz, Körperwahrnehmung, -bewusstsein, Psychomotorik, Kontemplation, Atemarbeit, Religionspädagogische Praxis, Schule für Ertanzungen

Knickmann, Waltraud

Jg. 1955, Dipl.-Sozialpädagogin, langjährige Tanzleiterin im BVST, Erlebnistanz

Koch, Wolfgang

Jg. 1956, Dipl.-Sozialarbeiter, Supervisor (DGSv), Coach

Köhne, Maria

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

Konjetzky, Stefanie

Jg. 1965, Med.-techn. Assistentin, seit 2018 Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE)

Kremser, Miriam

Jg. 1984, promovierte Biologin, gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin, selbstständige Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Thai Yoga Bodyworklerin

Kremser, Norbert

Jg. 1956, Dipl.-Theologe, Dipl.-Soz.-Pädagoge, Zusatzausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, EPL-/KEK-Trainer und EPL-Supervisor, Paarberater (Logotherapie)

Krenz, Marion

Jg. 1965, OstR am Berufskolleg, Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE)

Kreutzmann, Andreas

Jg. 1966, Priester, Trauerbegleiter, Diözesanbeauftragter für die Ständigen Diakone, Mitarbeit im Pastoralen Raum Elsen-Wewer-Borchen

Kruk, Mechtild

Jg. 1958, Entspannungs- und Kräuterpädagogin, Pilgerbegleiterin, Gesundheitssport LSB, Abschluss spirituelle Grenzgängerin, Klangmassage nach P. Hess

L

Leidner, Cordula

Jg. 1953, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, geistl. Begleiterin, Mitglied der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL)

Leidner, Jennifer

Jg. 1989, BA Soziale Arbeit, Erlebnispädagogin BVkE

Leifeld, Bernhard

Jg. 1957, Sozialpädagoge, Theologische Zusatzqualifikation für Kirchliche Jugendarbeit, FB Sozialmanagement, Bergexerzitienleiter, DAV-Wanderleiter

Leifeld, Felix

Jg. 1991, Sozialarbeiter/Sozialpädagoge, Referent für Jugend und Familie im Dekanat Büren-Delbrück, Erlebnispädagoge & Outdoortrainer

Lengenfeld, Hartmut

Jg. 1962, Dipl.-Religionspädagoge, Theaterpädagoge (BuT), Qualifizierung Freies Geschichten erzählen/Storytelling Akademie Remscheid, Fortbildungen Theater Direkt und Improvisationsformate, Gemeindereferent

Levenig-Erkens, Elisabeth

Jg. 1941, Sozialpädagogin, Tanzpädagogin

Löwe, Cedric

Jg. 1992, staatl. anerk. Erzieher, Erlebnispädagoge BVkE

Lüder, Frank

Jg. 1962, PilzCoach und PilzCoach-Ausbilder

Lüder, Rita

Jg. 1966, Biologin, Pilzsachverständige, PilzCoach und PilzCoach-Ausbilderin, selbstständige Biologin

Lünnemann, Kai

Jg. 1978, selbständiger Musiker, Komponist und Chorleiter diverser Chöre (u. a. Voices of Worship, Matthäuschor), seit 10 Jahren Popularkirchenmusikbeauftragter im Bistum Osnabrück, musikalische Arbeit u. a. am Stadttheater Wilhelmshaven, der Fachhochschule Osnabrück, sowie z. B. Eugen Eckert, Tore Aas (Oslo Gospel Choir), Michael Schenker uva., 2023 u. a. Dirigent des Martin-Luther-King-Musicals in Lingen

M

Mehr-Martin, Janine

Jg. 1973, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Beraterin (MA), Weiterbildung in phänomenologischer Aufstellungsarbeit und initiatischer Gestaltberatung

Menne, Heike

Begleitung von Orientierungsprozessen, StR i.R. Erwachsenenbildung, Qualifizierungen: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Biographiearbeit

Middel, Ulrich

Jg. 1970, Tischlermeister, Haustechniker des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

Modemann SJ, Pater Christian

Jg. 1974, Jesuit, Priester, Geistlicher Begleiter, Leiter der Katholischen Glaubensinformation Hamburg

Mühlberger, Anna

Jg. 1990, Religionspädagogin (B. A.), Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V., stellv. Direktorin und pädagogische Mitarbeiterin des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

N

Neumann, Martin

Jg. 1956, Lehr- und Mastercoach (ISP/DGfC), (Lehr)Supervisor DGSv, Kommunikationstrainer, Schauspieler, Theaterpädagoge (BuT)

Niehaus, Sr. M. Rita

Jg. 1972, Missionsschwester vom heiligen Namen Mariens, Dipl.-Religionspädagogin (Bistum Osnabrück), Exerzitien- und geistliche Begleiterin

Niesmann, Matthäus

Jg. 1967, Priester der Diözese Münster, Exerzitien- und geistlicher Begleiter, Spiritual am Priesterseminar und am Institut für Diakonat und pastorale Dienste im Bistum Münster

Nowak, Ansgar

Jg. 1954, Dipl.-Psychologe und Dipl.-Theologe, Psychologischer Psychotherapeut

O

Otte, Silke

Jg. 1958, Dipl.-Theologin, Gemeindeberaterin, TZI-Ausbildung, Gestaltberaterin

P

Pagozidis, Anne

Jg. 1991, Lehrerin an einer Klinikschule, Ausbildung in Schulseelsorge

Panchyrz OSB, Bruder Emmanuel

Jg. 1968, Krankenpfleger, 1994 Eintritt in die Abtei Königsmünster, Meschede, langjährige Kurs-tätigkeit und Seelsorge in den Gästehäusern der Abtei, spiritueller Wegbegleiter (Benediktshof Münster), Spiritualität – Theologie und Praxis (PTH Münster – Iunctus), KSA, Klinikseelsorger im Klinikum Hochsauerland

Peis, Julia

Jg. 1996, Sozialarbeiterin (B. A.), Trauerbegleiterin (BVT) für Kinder, Jugendliche und Familien, Erlebnispädagogin BVkE

Peters, Bernadett

Jg. 1964, Erzieherin, Montessori Pädagogin, Sozialfachwirtin, Coach (DGfC), langjährige Leitung eines Kinderhauses und Familienzentrums mit Schwerpunkten Integration und Elterncoaching

P

Piani, Roberto

Jg. 1974, Theologe und Bibelwissenschaftler, Begleiter von ignatianischen Exerzitien und Bibliodramaleiter („Bibliodrama als Seelsorge“), Referent der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL) und im Bistum Osnabrück, Bereich „Geistliches Leben“

Pilgrim, Gertrud

Jg. 1961, Politikwissenschaftlerin, Soziologin M. A., Externe Prozessbegleiterin, Persönlichkeitsentwicklung und Coach für Führungskräfte, NLP-Master, Dozentin für Waldbaden

Prochazka, Heike

Jg. 1968, Mediatorin, Entspannungstherapeutin (Schwerpunkte Achtsamkeit, autogenes Training und progressive Muskelentspannung), psychologische Begleitung, geistliche Verbandsleitung

Puff, Christel

Jg. 1951, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin

R

Reith, Klemens

Jg. 1959, Dipl.-Theologe, Supervisor (DGSv), freiberuflich als Supervisor unterwegs in den Feldern Gesundheitswesen, Hospizarbeit, soziale Arbeit, Erwachsenenbildung und in pädagogischen Einrichtungen

Remmert-Klinken, André

Jg. 1964, Dipl.-Religionspädagogin mit den Schwerpunkten Kraftvolles Arbeiten und Besprechungskultur, Lehrcoach (DGfC), Erlebnispädagoge, Körper- und Bewegungstherapie

Ritz, Andrea

Jg. 1968, Ex. Kinderkrankenschwester, Hospizkoordinatorin, Supervisorin (DGSv), tätig als Koordinatorin im amb. Kinderhospizdienst und freiberuflich als Supervisorin

Roesler, Klaus

Jg. 1951, Dipl.-Sozialarbeiter, Vers.-Kaufm., Schuldnerberater, seit 1987 Gruppen- und Seminararbeit mit Trauernden

Rohde, Dr. theol. Andreas

Jg. 1976, Priester, Dipl.-Theologe, Coach (DGfC), Direktor des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

S

Sandfort, Barbara

Jg. 1964, Dipl.-Sozialpädagogin, langjährige Erfahrung in geistlicher Musik mit Familien sowie Kinder- und Jugendbibeltagen, Bildungsreferentin Familienbund der Katholiken, Erzbistum Paderborn

Schäfer-Brühne, Imma

Jg. 1958, Praxis für Körperpsychotherapie und Beratung in Schmallenberg, Dipl.-Sportlehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR, Hypnotherapie (MEG)

Schalk, Ulrike

Jg. 1958, Fremdsprachenkorrespondentin, Heilpraktikerin, Entspannungstrainerin, langjährige Erfahrung als Kursleiterin in Erwachsenenbildung, Lingva Eterna Dozentin und Coach

Scharlau, Christine

Jg. 1951, Dipl.-Soziologin, Supervisorin, Organisationsberaterin und Coach

Schieffer, Dr. theol. Elisabeth

Jg. 1951, Pastoralreferentin i. R., Mediatorin und Trainerin GfK (Fachverband)

Schläger, Ulrike

Jg. 1960, Krankenschwester, Lehrkraft für Pflegeberufe

Schmitz, Gudrun

Jg. 1968, Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindefeferentin in Lindlar/Erzbistum Köln, Trainerin, Coach, Ausbilderin für intuitives/meditatives Bogenschießen, Therapeutisches Bogenschießen, Begleiterin für Sportexerzitien, Seminarleiterin Burnout-Prävention, in Ausbildung zum Klinik-Clown

Schneiders, Maria Theresia

Jg. 1953, Dipl.-Theologin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paar- und Sexualtherapeutin (DGfK)

Schnock-Störmer, Walburga

Jg. 1964, Dipl.-Religionspädagogin, Trauerbegleiterin (BVT), Systemische Coach (DGSv), Gestalttherapie KIKT, Zertifizierte Onlineberaterin DGOB

Schoen, Stephanie

Jg. 1969 Betriebswirtin, Ausbilderin, Naturpädagogin, Kräuterfachfrau

Schönberner, Stefan

Jg. 1994, seit knapp 12 Jahren beschäftige ich mich mit dem Bogenschießen als Hobby; dabei habe ich vor allem Freude am Schießen ohne Schnick Schnack (intuitiv); Interesse an intuitivem Bogenschießen und Bogen- und Pfeilentwicklung des Mittelalters; Gemeindefeferent im Bistum Fulda

Schulte, Lisa

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 Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Lauftherapeutin

Schulz, Sebastian

Jg. 1979, Dipl.-Theologe, Priester, Diözesanpräses des Kolpingwerkes und Geistlicher Leiter der Kolpingjugend DV Paderborn

Schwarz, Andrea

Jg. 1955, Schriftstellerin und freiberufliche Trainerin

Seidel, Ursel

Jg. 1954, Dipl.-Oecotrophologin, Studiendirektorin i. R., Trainerin Grundübungen der Kraft, Fortbildung Entspannungsverfahren

Selbach, Dr. med. Katharina

Jg. 1968, Fachärztin für Innere Medizin, Supervisorin und Coach (DGSv)

Skopnik-Lambach, Margit

Jg. 1954, Enneagramm-Lehrerin (seit 1992), Bibliodrama-Leiterin (seit 1996)

Sommer, Christiane

Jg. 1960, examinierte Krankenschwester, zertifizierte Leiterin von Literarischen Werkstätten, Biographischen Schreibwerkstätten, Seminaren für Poesie- und Bibliothektherapie (FPI), Trauerbegleiterin, Burnout Beraterin, Leiterin für Stressmanagement-Seminare, Spannungstrainerin

Sommer, Uwe

Jg. 1961, Hobbys: Ausdauersport, Wandern, Motorradfahren

Speit, Ulrike

Jg. 1958, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Alignment Yogalehrerin nach B. K. S. Iyengar, Integrale Faszien Yoga Lehrerin, Entspannungstherapeutin

Splithoff, Gabriele

Jg. 1964, geistliche Begleiterin, Postbotin

Stadtbäumer, Ludgera

Jg. 1959, Journalistin, Moderatorin, Präsenzcoach, Dozentin an der Fortbildungsakademie Mont Cenis des Innenministeriums NRW, Moderations-tätigkeit für verschiedene NRW-Ministerien, Präsenzcoaching u. a. für die Alexianer Münster und Berlin sowie LWL Dortmund und Hemer

Steinberg, Karin

Jg. 1959, Dipl.-Sozialpädagogin, Bibliodrama-Leiterin (seit 1996), Mediatorin (seit 2000), Moderatorin (seit 2009), Verfahrensbeiständin und Umgangspflegerin an verschiedenen Amtsgerichten

Steiner, Michael

Jg. 1963, Systemischer Coach (DGfC), Trainer und Kursleiter für gewaltfreie Konfliktkultur, Krisenberater

Storm, Karin

Jg. 1954, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen in systemisch-lösungsorientierter Beratung, integrativer Atemtherapie und Klangmassage nach P. Hess

S

Stumpf, Michael

Jg. 1965, Exerzitienbegleiter für kontemplative Exerzitien, Geistliche Begleitung, Lyrik, kfm. Angestellter

T

Tarrach, Anne

Jg. 1960, Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Religionspädagogin, Bibliologin, seit Januar 2023 im Ruhestand, Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V.

Tausch, Stefan

Jg. 1964, Priester, Exerzitien- und geistlicher Begleiter, Zusatzqualifikation in Trauerpastoral, Leiter des Katholischen Forums Dortmund

Temporius, Sarah

Jg. 1982, zertifizierte Biodanza-Leiterin, freiberuflich tätig seit 2010 mit Wochengruppen, Workshops und Frauenkreisen

Tesche, Timon

Jg. 1973, Dipl.-Sozial- und Gemeindepädagoge, Coach (DGfC), Referent im oikos Institut für Mission und Ökumene der EKvW

Thiele, Ronald

Jg. 1963, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Coach (DGfC), päd. Mitarbeiter im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Topnik, Klaus

Jg. 1950, Entspannungspädagoge, langjähriger Verhaltenstrainer für Stressbewältigung, Kommunikation, Rhetorik, Teambildung

Tuszynski, Dr. theol. Gregor

Jg. 1970, Msgr., Domvikar, Liturgiereferent und Beauftragter für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk im Erzbistum Paderborn

V

Völse, Elisabeth

Jg. 1957, Dipl.-Sozialpädagogin, tätig in der Erwachsenenbildung, Hobbys: Wandern, Nordic Walking

Vogt, Barbara

Jg. 1964, Dipl.-Religionspädagogin und Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Trauerbegleiterin und Coach in eigener Praxis, Moderatorin Erzbistum Paderborn, Mutterleicht Trainerin, Weiterbildung in syst. Familienaufstellung

W

Wagener, Odilia

Jg. 1963, Dipl.-Religionspädagogin, Ausbildung zur Ausdrucksmalerin bei L. Fotheringham, Odenwaldinstitut, Koordinatorin eines amb. Kinder- und Jugendhospizdienstes

Weber, Heinrich

Studium der Elektrotechnik und Theologie, STD a. D., aktiv in der Gemeindefarbeit: Wort-Gottes-Feiern, PGR, Naturtrainer

Weber, Nicole

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

Wedeking, Elisabeth

Jg. 1990, Studium der BWL, Germanistik, Kath. Theologie, Ausbildung in Seelsorge, Coach (DGfC), Referentin in der Erwachsenenbildung und Organisationsberatung Elterncoachin (IFW), Tätigkeit als Sozialarbeiterin im öffentlichen Dienst

Welling, Matthias

Jg. 1974, Kaufmännischer Angestellter, Hobbies: Wort-Gottes-Feier-Leiter, Imker, Garten, intuitives Bogenschießen

Welling, Michaela

Jg. 1975, Gemeindefreferentin, Coach (INTAKA), spirituelle Wegbegleiterin, Gestaltpädagogin, Notfallseelsorgerin der freiwilligen Feuerwehr

Wenner, Ina-M.

Jg. 1959, Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE)

Wiedeking, Simone

Jg. 1990, Religionspädagogin (B. A.) und Sozialarbeiterin (B. A.), Coach in zertifizierter Ausbildung, tätig als Referentin der Katholischen Hochschulgemeinde Paderborn

Wiese, Heike

Jg. 1959, Heilpädagogin (BHP), Supervisorin und Coach (DGfC), Trauerberaterin (ITP), freiberufliche Tätigkeit in unterschiedlichen Beratungsformen, Seminararbeit in pädagogischen Einrichtungen und Bildungshäusern

Wirsing-Kremser, Barbara

Jg. 1957, Dipl.-Sozialpädagogin, Wander- und Pilgerbegleiterin, Tanzgruppenleiterin für Line-dance und Folkloretänze in der Kurarbeit mit pflegenden Angehörigen und in der Gemeinde

Witt, Claudia

M.A. der Theater-, Film- und Medienwissenschaften, J. W. Goethe Universität in Frankfurt am Main; Lehrbeauftragte am Institut für Filmwissenschaft zur somatischen Erfahrung in der Filmrezeption; Freie Arbeit für Theater und Film in Malerei und Bühnenbild sowie freiberufliche künstlerische Lehrtätigkeit in Malerei und Zeichnung; Weiterbildungen in der Feldenkrais-Methode und dem Psychodrama; neben der künstlerischen Arbeit seit 2011 Unterricht der Feldenkrais Methode und dem Psychodrama in eigener Praxis

Wendt, Andrea

Jg. 1967, Personalleiterin, Kommunikationstrainerin, Systemische Organisationsberaterin

Wollitz, Christine

Jg. 1957, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin

Z

Zeis MC, Sr. Christine

Jg. 1961, Ordensfrau, Exerzitien- und geistliche Begleiterin

Zimmer, Gertrud

Jg. 1970, Dipl.-Theologin und Pastoralreferentin, tätig als Seelsorgerin in der Altenhilfe und Referentin für Innovative Zugänge zu Liturgie und Spiritualität im Erzbischöflichen Generalvikariat Paderborn

Zumkeller, Ute

Jg. 1974, Dipl.-Sozialpädagogin, Coach und Trainerin, intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit



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.

WAS DEM EINZELNEN NICHT MÖGLICH IST,
DAS SCHAFFEN *viele!*



Gutschein

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



Anmeldung

Telefonisch sind wir für Sie zu folgenden Zeiten erreichbar:

Mo. – Fr. 08.00 Uhr – 18.00 Uhr
 Sa. 09.00 Uhr – 13.00 Uhr
 So. 08.00 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 eigenem Bad/WC
- Verpflegung
- Kursgebühr

In Einzelfällen ist eine Bezuschussung durch unseren Förderverein möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch.

Hinweis zu den Wochenendkursen

Wir laden Sie herzlich ein, am Sonntag um 11.00 Uhr am Gottesdienst teilzunehmen. Parallel findet keine Kursarbeit statt.

Stornierungsbedingungen

Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie an einem Angebot, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet haben, nicht teilnehmen. Erreicht uns Ihre Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn, berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15 €. Erreicht uns Ihre Abmeldung bis 2 Tage vor Kursbeginn, stellen wir Ihnen 80 % der Kursgebühr in Rechnung. Melden Sie sich noch später ab oder bleiben dem Kurs ohne Abmeldung fern stellen wir Ihnen die Kursgebühr in vollem Umfang in Rechnung. Bitte beachten Sie die AGB's ab Seite 132.

Fahrgemeinschaften

Aufgrund der großen Nachfrage bezüglich der Bildung von Fahrgemeinschaften haben wir uns entschieden, datenschutzkonform Teilnehmendenlisten zu versenden. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie alle wichtigen Informationen dazu.

Datenschutz



Informationen zu unserer Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter www.kefb.de/datenschutz/informationspflicht-datenschutz

Auf Anfrage senden wir Ihnen die Datenschutzinformationen gern auch postalisch zu. Bitte wenden Sie sich dazu gern an die oben genannten Kontaktdaten.

Newsletter

Sind Sie an unserem Newsletter interessiert? Dann melden Sie sich gerne bei uns oder Sie nutzen den nebenstehenden QR-Code.



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

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Teilnehmende an Veranstaltungen der Bildungshäuser und Akademien des Erzbistums Paderborn

Stand: 03.06.2024

I. Geltungsbereich, Allgemeines

1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Bildungshäuser und Akademien des

Erzbistums Paderborn (KdÖR) vertreten durch die Generalvikare Msgr. Dr. Michael Bredeck und Prälat Thomas Dornseifer 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.
 - a) 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.
 - b) 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 Schülerinnen und Schülern, in Erstausbildung Stehenden (bis zum 30. Lebensjahr), Studierenden (bis zum 35. Lebensjahr), Bundesfreiwilligendienstleistenden, Arbeitssuchenden und Sozialhilfeempfangenden 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 Bildungsmaßnahme 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 6. 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.

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 für die Veranstaltung gefährdet. Dies ist insbesondere der Fall, wenn der Teilnehmende
 - a) mit der Zahlung des Veranstaltungsbeitrages in Verzug geraten ist;
 - b) die Veranstaltung oder den Betriebsablauf erheblich stört oder anderweitig erhebliche Nachteile für die Durchführung der Veranstaltung zu befürchten sind;
 - c) erheblich oder wiederholt gegen die Hausordnung verstößt.
2. Der Teilnehmende hat in Falle eines Ausschlusses nach Ziffer VIII.1 den vollen Veranstaltungsbeitrag als Schadensersatz zu erbringen, soweit der Teilnehmende nicht nachweist, dass dem Veranstalter ein geringerer oder kein Schaden entstanden ist. Weitergehende Schadensersatzansprüche des Bildungshauses/der Akademie bleiben hiervon unberührt.

IX. Haftung

Für Schäden, die an anderen Rechtsgütern als dem Leben, Körper oder Gesundheit entstehen, ist die Haftung ausgeschlossen, soweit die Schäden nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten des Veranstalters, eines von dessen gesetzlichen Vertretern oder eines von dessen Erfüllungsgehilfen beruhen und das Verhalten auch keine Verletzung von vertragswesentlichen Pflichten ist. Wesentliche Vertragspflichten sind solche Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Teilnehmende regelmäßig vertrauen darf. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit Ansprüche nach dem Produkthaftungsgesetz betroffen sind, ein Mangel arglistig verschwiegen wurde oder eine Beschaffenheitsgarantie übernommen wurde.

X. Widerrufsrecht für die Kundschaft

Der Kundschaft steht ein Widerrufsrecht gemäß folgender Belehrung zu, wobei die Kundschaft jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage, ab dem Tag, an dem Sie oder eine von Ihnen benannte dritte Person, die nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Erzbistum Paderborn (KdÖR)) vertreten durch die Generalvikare, Domplatz 3, 33098 Paderborn, Telefonnummer: 05251 125 – 0, E-Mail: generalvikariat@erzbistum-paderborn.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den beigefügten Widerruf-Mustertext verwenden, der jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

Widerrufs-Mustertext

Für Ihren Widerruf berücksichtigen Sie bitte die folgenden Angaben:

An
Erzbistum Paderborn (KdÖR),
vertreten durch die Generalvikare
Msgr. Dr. Michael Bredeck und
Prälat Thomas Dornseifer
Domplatz 3
33098 Paderborn
generalvikariat@erzbistum-paderborn.de

- Hiermit widerrufe(n) ich/ wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)
- Bestellt am (*)/erhalten am (*)
- Name der Kundschaft
- Anschrift der Kundschaft
- Unterschrift der Kundschaft (nur bei Mitteilung auf Papier)
- Datum

(*) Unzutreffendes streichen.

XI. Sonstiges

1. Der Vertrag zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmenden unterliegt ausschließlich deutschem Recht.
2. Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Textform.
3. Ist der Teilnehmende Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag Paderborn. Dasselbe gilt, wenn der Teilnehmende keinen allgemeinen Gerichtsstand in Deutschland hat oder Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt sind.
4. Die Vertragssprache ist deutsch.

Wir freuen uns

AUF IHREN BESUCH!



[ANFAHRT UND IMPRESSUM]

Anfahrt

Mit dem PKW

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius liegt bei Elkeringhausen, 3 km östlich von Winterberg.

Man erreicht es aus Richtung Olsberg/Brilon kommend über die B 480 und biegt kurz vor Winterberg an einem Kreisverkehr in Richtung Elkeringhausen (Hinweisschild) ab. Nach 2,5 km dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ folgen.

Aus Richtung Korbach/Medebach kommend 1,5 km hinter Küstelberg links ab Richtung Elkeringhausen. Sie durchfahren den Ort Elkeringhausen in Richtung Winterberg. Etwa 1 km hinter dem Ortsschild dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ nach rechts folgen.

Aus allen anderen Richtungen kommend bitte die Hinweisschilder nach Elkeringhausen in Winterberg beachten.



Mit Bus und Bahn

Mit der Bundesbahn fahren Sie bis zum Bahnhof Winterberg. Dort fährt die Buslinie (R 48) werktags jeweils 1 Minute nach jeder vollen Stunde nach Elkeringhausen. Beachten Sie bitte die geänderten Fahrzeiten während der Schulferien. Bitte steigen Sie an der Haltestelle St. Bonifatius aus.

Wir freuen uns auf Sie!

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 die Generalvikare
Domplatz 3, 33098 Paderborn

Redaktion

Verantwortlich: Pastor Dr. Andreas Rohde
Redaktion: Anna Mühlberger, Karin Orth
Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Konzept und Gestaltung

medienbuffet GbR
www.werbung-medienbuffet.de

Fotos und Grafiken

VORMAT Designstudio, Fotografie Steffi Rost, BRAUN media GmbH, Christoph Hast, Raphael Jürgens, Adobe Stock (Diana_Drubig), iStock (piola666), Brigitte Frings, medienbuffet GbR, privat

Träger der Einrichtung



bilden+tagen
im Erzbistum Paderborn

IHR *Kontakt* ZU UNS

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de

BESUCHEN SIE UNS AUCH *online*

🌐 Web: www.bonifatius-elkeringhausen.de

📷 Instagram: [bildungshaus_bonifatius](https://www.instagram.com/bildungshaus_bonifatius)

📘 Facebook: [Bildungshaus St. Bonifatius](https://www.facebook.com/Bildungshaus-St.-Bonifatius)

