St.Bonifatius
Bildungs- und Exerzitienhaus
Elkeringhausen

Programm 2026

JANUAR - DEZEMBER

MEIN
Seelenort

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Sie!

Von links nach rechts:
Cornelius Poppe · Anna Mühlberger · Sabrina Koch · Ronald Thiele · Dr. Andreas Rohde · Raphael Jürgens

Auf Bildung bauen

UND ZUKUNFT GESTALTEN

Liebe Interessierte an unserem Programm –
Neues entsteht in St. Bonifatius!

Auf unserem Gelände sticht das entstehende Walburga-Haus direkt ins Auge. Mit Sehnsucht wird der Neubau erwartet! Wie er wohl aussehen und wirken wird? Ob er sich gut in das Ensemble einfügt? Ob es ein Ort wird zum Wohlfühlen, Durchatmen und um Neues zu lernen? Diese Fragen begegnen uns immer wieder und wir können Ihnen sagen: Davon sind wir überzeugt!

Mit dem Neubau des Walburga-Hauses tätigt das Erzbistum eine wichtige Investition in die Zukunft und fördert die Bildungsarbeit nachhaltig.

Neben der äußerlichen Erneuerung streben wir aber gleichermaßen die inhaltliche Aktualität an und das betrifft in besonderem Maße das Bildungsprogramm.

So freuen wir uns, dass wir Sie über die Seminar- und Kursangebote 2026 informieren können. Im Programmheft finden Sie auch in diesem Jahr wieder einige neue und ebenso erprobte Kursangebote. Gewiss werden auch Sie fündig, entdecken Neues, wachsen und erfahren Weite bei Themen, die Sie beschäftigen und schöpfen Hoffnung und Zuversicht!

Wir freuen uns auf die Begegnung hier bei uns und sind gespannt, was äußerlich und innerlich in den nächsten Monaten Neues entsteht!

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 2026 ..... Seite 10

PROGRAMM NACH SCHWERPUNKTEN

Persönlichkeit und Entwicklung ..... Seite 22
Spiritualität und Exerzitien ..... Seite 34
AWBG-Kurse und Fortbildungen ..... Seite 48
Trauer und Krisen ..... Seite 66
Männer und Frauen ..... Seite 72
Paare und Familien ..... Seite 78
Bewegung und Kreativität ..... Seite 90

INHALTSVERZEICHNIS

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
Förderverein ..... Seite 118
Nachlass für Studierende ..... Seite 119
Gutschein ..... Seite 120
Anmeldung ..... Seite 121
Fahrgemeinschaften ..... Seite 121
Newsletter ..... Seite 122
Institutionelles Schutzkonzept ..... Seite 122
Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“ ..... Seite 122
Referentinnen und Referenten ..... Seite 123
AGB ..... Seite 133
Anfahrt ..... Seite 139
Impressum ..... Seite 139

ANSPRECHPARTNER

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
Gästebetreuung
02981 9273 – 222

leber@bonifatius-elkeringhausen.de

Anja Kaiser
Gästebetreuung
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 – 135

juergens@bonifatius-elkeringhausen.de

Ronald Thiele
Päd. Mitarbeiter
02981 9273 – 135

thiele@bonifatius-elkeringhausen.de

TAGUNGSHAUS

Sabrina Koch
Leitung Tagungshaus
02981 9273 – 115

koch@bonifatius-elkeringhausen.de

Diana Aufmhof
Buchhaltung
02981 9273 – 112

aufmhof@bonifatius-elkeringhausen.de

Martina Grosche
Küchenleitung
02981 9273 – 130

kueche@bonifatius-elkeringhausen.de

Ines Deimel
Serviceleitung
02981 9273 – 130

kueche@bonifatius-elkeringhausen.de

Januar 01

Fr., 02.01., – So., 04.01.2026
Schatzkiste Leben – Shine your light!
Kurs-Nr. GP 162 Seite 23

Fr., 02.01., – So., 04.01.2026
Let's talk about Sex!
Ein Paar-Wochenende zur sexuellen Lerngeschichte und für persönliche und gemeinsame, intime und sexuelle Bedürfnisse
Kurs-Nr. EF 292 Seite 79

Mo., 05.01., – Fr., 09.01.2026
Ankern von Lebenserinnerungen
Kurs-Nr. GP 165 Seite 23

Fr., 09.01., – So., 11.01.2026
Sich selbst und andere besser verstehen
Einführungskurs Enneagramm
Kurs-Nr. GP 167 Seite 25

Fr., 16.01., – So., 18.01.2026
Verlust durch Tod – Trauer leben lernen
Trauerwochenende für Erwachsene
Kurs-Nr. LA 168 Seite 67

Fr., 16.01., – Mi., 21.01.2026
Mit Iyengar Yoga achtsam und kraftvoll ins neue Jahr
Kurs-Nr. GA 169 Seite 91

Mo., 19.01., – Mi., 21.01.2026
Alltagsinsel
Kurs-Nr. RS 170 Seite 35

Fr., 23.01., – So., 25.01.2026
time out
Ein Männerwochenende als Unterbrechung
Kurs-Nr. PM 223 Seite 73

Fr., 30.01., – So., 01.02.2026
Winterwochenende für Familien
Erlebe eine besinnliche Winterzeit voller besonderer Momente (ab 7 Jahren)
Kurs-Nr. EF 172 Seite 79

Fr., 30.01., – So., 01.02.2026
Redens-Art
Die Kunst guter Kommunikation in der Partnerschaft
Kurs-Nr. EF 173 Seite 81

Fr., 30.01., – So., 01.02.2026
Mach mal Theater
Improvisationstheater – Deine erste Idee zählt!
Kurs-Nr. KA 174 Seite 91

Februar 02

Mo., 02.02., – Fr., 06.02.2026
Qi Gong, Tai Chi, Meditation
„Öffne Dich – und sei mit guten Energien unterwegs"
Kurs-Nr. GA 186 Seite 91

Mo., 02.02., – Fr., 06.02.2026
Immer schön locker bleiben!
Effektives Training zur Stressbewältigung, sich bewusst zu stärken und Energie zu tanken
Kurs-Nr. QP 187 Seite 49

Mo., 09.02., – Fr., 13.02.2026
Begleitung in Zeiten von Abschied und Trauer
Große Basisqualifizierung systemisch-integrative Trauerbegleitung (BVT-zertifiziert) (1. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 183 Seite 49

Mo., 16.02., – Fr., 20.02.2026
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. QP 188 Seite 50

Mo., 16.02., – Fr., 20.02.2026
Grenz dich doch ab – leichter gesagt als getan
Kurs-Nr. QP 189 Seite 51

Fr., 27.02., – So., 01.03.2026
FREUNDSCHAFT ist das Seil, das hält, wenn alle anderen Stricke reißen
Kurs-Nr. GP 184 Seite 25

Fr., 27.02., – Fr., 06.03.2026
Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr …
Kontemplative Exerzitien
Kurs-Nr. RS 190 Seite 35

März 03

Mo., 02.03., – Fr., 06.03.2026
Vom Sehnen und Wünschen
Schreiben für Wortreisende
Kurs-Nr. KA 185 Seite 92

Mo., 02.03., – Fr., 06.03.2026
Dankbar ins Leben schauen – das Gute würdigen und mit Yoga die Sinne schärfen
Kurs-Nr. GP 202 Seite 26

Mo., 09.03., – Fr., 13.03.2026
Aus der Stille steigt die Kraft – Tanzen im März
Kurs-Nr. MT 203 Seite 36

Fr., 13.03., – So., 15.03.2026
In der Sprache liegt die Kraft
Mit bewusster Sprache Chancen erkennen und an Zufriedenheit gewinnen
Kurs-Nr. GP 204 Seite 26

Mo., 16.03., – Fr., 20.03.2026
Wie wirke ich? Was wirkt wie?
Präsentes Auftreten auf der „Bühne des Lebens“
Kurs-Nr. QP 206 Seite 51

Mo., 16.03., – So., 22.03.2026
Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger)
Eine Woche für Gesundheit an Körper, Geist und Seele
Kurs-Nr. GA 205 Seite 27

Mo., 23.03., – Fr., 27.03.2026
Yin Yoga – Mit dem Herzen atmen: Selbstfürsorge für mich und meinen Körper
Kurs-Nr. QP 207 Seite 52

Mo., 30.03., – Do., 02.04.2026
Was tot war, steht auf zum Leben!
Österliche Besinnungstage
Kurs-Nr. RS 208 Seite 36

Mo., 30.03., – Do., 02.04.2026
Kraftwort „Zuversicht“ – Innere Stärke gewinnen
Kurs-Nr. GP 209 Seite 28

April 04

Do., 02.04., – Mo., 06.04.2026
Entdecke das Geheimnis – dem Ostergeschehen auf der Spur …
Kar-Tage erleben und Ostern feiern – mit ALLEN gemeinsam!
Kurs-Nr. S70WIRE030 Seite 81

Mo., 06.04., – Fr., 10.04.2026
Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge
Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
Kurs-Nr. QP 222 Seite 53

Fr., 10.04., – So., 12.04.2026
Biodanzaworkshop für Erwachsene – Den ureigenen Ausdruck in Begegnung entfalten
Kurs-Nr. MT 304 Seite 92

Mo., 13.04., – Mi., 15.04.2026
Alltagsinsel plus
Kurs-Nr. RS 224 Seite 35

Mo., 13.04., – Fr., 17.04.2026
Gottesbegegnung mitten im Alltag
Kurzexerzitien mit Impulsen aus der Spiritualität von Charles de Foucauld
Kurs-Nr. RS 225 Seite 37

Mo., 20.04., – Fr., 24.04.2026
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. QP 227 Seite 50

Mo., 20.04., – So., 26.04.2026
Basenfasten
Gesunde Ernährung ohne Säuren
Kurs-Nr. GA 228 Seite 28

Sa., 25.04., – So., 26.04.2026
Ausbildungskurs für die Leitung von Gottesdiensten in Einrichtungen der Altenhilfe
Kurs-Nr. QP 221 Seite 53

Mo., 27.04., – Fr., 01.05.2026
Losgehen, um bei sich anzukommen
Äußere und innere Landschaften entdecken
Kurs-Nr. QP 229 Seite 54

Mo., 27.04., – Fr., 01.05.2026
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Eine körperorientierte Lernmethode
Kurs-Nr. QP 230 Seite 55

Mai 05

Fr., 01.05., – So., 03.05.2026
Alles was klingt und schwingt
Singend und tanzend die Lebensfreude entfalten und miteinander in Verbindung treten
Kurs-Nr. MT 161 Seite 29

Fr., 01.05., – So., 03.05.2026
Lieben – scheitern – leben
Wochenende für Menschen mit Trennungserfahrungen
Kurs-Nr. LA 249 Seite 67

Mo., 04.05., – Fr., 08.05.2026
Auf die Plätze – Fertig – Schluss!?
Kurs-Nr. PM 244 Seite 55

Mo., 04.05., – Fr., 08.05.2026
Meine Life-Balance – im inneren und äußeren Gleichgewicht bleiben
Kurs-Nr. QP 246 Seite 56

Mo., 11.05., – Do., 14.05.2026
Qi Gong
Kurs-Nr. GA 247 Seite 93

Mo., 11.05., – Fr., 15.05.2026
Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen …
Psychohygiene und Bogenschießen
Kurs-Nr. QP 248 Seite 56

Mo., 18.05., – Fr., 22.05.2026
Was uns stark macht – was uns erdet!
Resilienz stärken und sich achtsam mit Natur verbinden
Kurs-Nr. QP 243 Seite 58

Fr., 22.05., – Mo., 25.05.2026
Ausdrucksmalen – Das Feuer in mir
Kurs-Nr. KA 210 Seite 93

Mo., 25.05., – Do., 28.05.2026
Blick nach vorn
Seminar für Trauernde, die ihr Leben neu entdecken
Kurs-Nr. LA 251 Seite 68

Fr., 29.05., – So., 31.05.2026
Vom Leben berührt
Ein Wochenende für junge Mütter
Kurs-Nr. GP 252 Seite 73

Juni 06

Mi., 03.06., – Fr., 05.06.2026
Zurück zur Balance
Achtsamkeit, Yoga und Meditation als wertvolle Ressourcen nach Verlusterfahrungen
Kurs-Nr. LA 273 Seite 68

Di., 09.06., – Fr., 12.06.2026
Entspannter durchs Leben
Systemaufstellungen und Feldenkrais
Kurs-Nr. GP 267 Seite 29

Mo., 15.06., – Fr., 19.06.2026
Waldatmen – Waldbaden
Kurs-Nr. QP 262 Seite 58

Mo., 15.06., – Sa., 20.06.2026
Auf den Spuren von Niklaus von Flüe und Dorothee Wyss
Bergexerzitien in den Sarner Alpen / Innerschweiz
Kurs-Nr. RS 287 Seite 37

Fr., 19.06., – So., 21.06.2026
Innehalten im Unterwegssein
Leben und Natur durchwandern
Kurs-Nr. GP 265 Seite 94

Mo., 22.06., – Mi., 24.06.2026
Einfach mal loslassen!
Bogenschießen für Frauen
Kurs-Nr. GP 270 Seite 73

Mo., 22.06., – Fr., 26.06.2026
Hurra, wir leben noch! – Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!
Von TrauerLast und LebensLust
Kurs-Nr. LA 271 Seite 69

Fr., 26.06., – So., 28.06.2026
Von Superhelden und Räubertöchtern ...
Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und ihren erwachsenen Töchtern
Kurs-Nr. EF 263 Seite 82

Mo., 29.06., – Fr., 03.07.2026
Die neue Freiheit – den Ruhestand vorbereiten und gestalten
Ein Kurs für Frauen
Kurs-Nr. QP 269 Seite 59

Mo., 29.06., – Fr., 03.07.2026
Mach langsam, wenn Du es eilig hast
Achtsame Wanderauszeit
Kurs-Nr. GP 272 Seite 30

Juli 07

Fr., 03.07., – So., 05.07.2026
Actionbound-Wochenende für Familien
Erlebe ein spannendes Wochenende voller Abenteuer und Entdeckungen (ab 7 Jahren)
Kurs-Nr. EF 281 Seite 82

Sa., 04.07., – So., 05.07.2026
Tod vor der Zeit – Kinder beerdigen
Vertiefende Fortbildung für erfahrene Beauftragte im Begräbnisdienst
Kurs-Nr. QP 282 Seite 59

So., 05.07., – So., 12.07.2026
Ignatianische Exerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen" (Ignatius von Loyola)
Kurs-Nr. RS 283 Seite 38

Mo., 06.07., – Fr., 10.07.2026
Eine Stimme verschwebenden Schweigens
Sommertanztage in St. Bonifatius Elkeringhausen
Kurs-Nr. MT 284 Seite 38

Mo., 13.07., – Fr., 17.07.2026
Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...
Seminar zur eigenen Psychohygiene
Kurs-Nr. QP 285 Seite 60

Mi., 15.07., – So., 19.07.2026
Leicht & Sinn
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 286 Seite 75

Do., 16.07., – Fr., 24.07.2026
Endlich darüber hinaus kommen
Alpenüberquerung als Bergexerzitien-Tour Hohe Tauern – Ost Tirol
Kurs-Nr. RS 287 Seite 39

Fr., 17.07., – So., 19.07.2026
Theaterspielen mit Gefühl!
Kurs-Nr. KA 288 Seite 94

So., 19.07., – So., 26.07.2026
Sing, David – sing!
... David, der kleine Hirtenjunge, kommt ganz groß raus!
Kurs-Nr. T70WIRE031 Seite 83

Mo., 27.07., – Fr., 31.07.2026
Ich stelle mich – meiner Geschichte, meinen Brüchen und meinem Glück ...
Kurs-Nr. RS 164 Seite 39

Mo., 27.07., – Fr., 31.07.2026
Sehen und erleben, was Gutes in mir steckt
Mit dem Enneagramm auf dem eigenen Entwicklungsweg, Vorkenntnisse erwünscht (Einführungskurs oder Lektüre)
Kurs-Nr. GP 289 Seite 30

Fr., 31.07., – So., 02.08.2026
Die Liebeswerkstatt
Ein Update für die Partnerschaft
Kurs-Nr. EF 163 Seite 84

Fr., 31.07., – So., 02.08.2026
Gott, die Schöpfung und ich
Schöpfungsexerzitien
Kurs-Nr. RS 291 Seite 41

Fr., 31.07., – So., 02.08.2026
Geschwister – ein Bund fürs Leben!?
Kurs-Nr. EF 293 Seite 84

August 08

Mo., 03.08., – Fr., 07.08.2026
Sie stieg nun eine lange, lange Treppe hinunter … – Mit Märchen und Kreistänzen in die Tiefe gehen
Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene
Kurs-Nr. MT 301 Seite 95

Mo., 03.08., – Fr., 07.08.2026
Ich bin dann mal weg …
Seminar zur eigenen Psychohygiene
Kurs-Nr. QP 302 Seite 60

Fr., 07.08., – So., 09.08.2026
Bogenschießen für Männer
Kurs-Nr. PM 303 Seite 75

Fr., 07.08., – So., 09.08.2026
Yin Yoga und Naturerfahrung
Die innere Kreativität entdecken
Kurs-Nr. GA 314 Seite 95

Mo., 10.08., – Fr., 14.08.2026
Ignatianische Wanderexerzitien: „Du führst mich hinaus ins Weite“ (Ps 18,20)
Kurs-Nr. RS 305 Seite 41

Mo., 10.08., – So., 16.08.2026
Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig
Kurs-Nr. GP 306 Seite 96

Mo., 24.08., – Mi., 26.08.2026
Alltagsinsel plus
Kurs-Nr. RS 308 Seite 35

Mo., 24.08., – Mi., 26.08.2026
Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu!
Im Theaterspielen anders sein und bei sich selbst Neuland entdecken
Kurs-Nr. KA 309 Seite 96

Mi., 26.08., – So., 30.08.2026
Ausdrucksmalen – Der Sprung in den Brunnen
Kurs-Nr. KA 310 Seite 96

Fr., 28.08., – So., 30.08.2026
Meditation – Fokus – Bogenschießen
Sich öffnen und einfach dasein
Kurs-Nr. GP 311 Seite 42

Fr., 28.08., – So., 30.08.2026
Zeit für uns – als Paar durch die Gruppe wachsen
Kurs-Nr. EF 312 Seite 84

Mo., 31.08., – Fr., 04.09.2026
Spirituelles Wandern
Dem Sinn auf der Spur
Kurs-Nr. RS 313 Seite 42

September 09

Fr., 04.09., – So., 06.09.2026
Starkes Ich in stürmischen Zeiten
Ein Männerwochenende zu Ressourcen und Resilienz
Kurs-Nr. PM 321 Seite 76

Mo., 07.09., – Fr., 11.09.2026
Brich auf, bewege Dich: Mountainbike-Seminar zur Selbstfürsorge
Einladung an sportliche Erwachsene, sich innerlich und äußerlich auf den Weg zu machen
Kurs-Nr. QP 325 Seite 53

Mi., 09.09., – Fr., 11.09.2026
Faszination Pilze
Kurs-Nr. QP 326 Seite 61

Mo., 14.09., – Fr., 18.09.2026
Auszeit-Tage mit Pfeil und Bogen
Kurs-Nr. GP 327 Seite 97

Mo., 14.09., – Fr., 18.09.2026
Losgehen, um bei sich anzukommen
Äußere und innere Landschaften entdecken
Kurs-Nr. QP 328 Seite 54

Fr., 18.09., – So., 20.09.2026
Lebendige Fotografie lässt Neues entstehen
Fotokurs für Frauen
Kurs-Nr. KA 329 Seite 98

Sa., 19.09.2026
Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2026 – 2027
Ausbildungskurs in sechs Kurseinheiten
Kurs-Nr. QP 324 Seite 61

Mo., 21.09., – Fr., 25.09.2026
Diese Welt ist voller Gott – mit allen Sinnen unterwegs sein
Franziskanisch-kontemplative Exerzitien
Kurs-Nr. RS 330 Seite 43

Mo., 21.09., – Fr., 25.09.2026
Wer innehält, erhält von innen Halt
Tun und Lassen gesund balancieren
Kurs-Nr. QP 331 Seite 62

Mo., 28.09., – Fr., 02.10.2026
Pack's an!
Kurs-Nr. KA 332 Seite 98

Oktober 10

Fr., 02.10., – So., 04.10.2026
Von oben sieht alles anders aus
Ein Kletterwochenende für Erwachsene
Kurs-Nr. GP 343 Seite 99

Mo., 05.10., – Do., 08.10.2026
Yin Yoga – Mit dem Herzen atmen: Selbstfürsorge für mich und meinen Körper
Kurs-Nr. QP 344 Seite 52

Mo., 05.10., – Fr., 09.10.2026
Und wo bleibe ich?
Exerzitien für Pfarrsekretär:innen
Kurs-Nr. RS 345 Seite 43

Fr., 09.10., – So., 11.10.2026
Alltagsinsel für Trauernde
Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen
Kurs-Nr. LA 346 Seite 69

Mo., 12.10., – Fr., 16.10.2026
Qi Gong
„Werde und bleibe jung"
Kurs-Nr. GA 347 Seite 99

Mo., 12.10., – Fr., 16.10.2026
Der Anfang ist immer heute
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 348 Seite 76

Fr., 16.10., – So., 18.10.2026
In der Natur Zuhause: Wildniscamp für Groß und Klein
Einladung an alle Wildnisfreunde, sich auf das Wesentliche zu besinnen
Kurs-Nr. EF 349 Seite 85

Mo., 19.10., – Fr., 23.10.2026
Immer schön locker bleiben!
Effektives Training zur Stressbewältigung, sich bewusst zu stärken und Energie zu tanken
Kurs-Nr. QP 350 Seite 49

Fr., 23.10., – So., 25.10.2026
Wieviel Clown steckt in mir?
Kurs-Nr. GP 351 Seite 31

Mo., 26.10., – Fr., 30.10.2026
Yoga und Wandern – Kraftplätze spüren
Kurs-Nr. QP 290 Seite 63

Mo., 26.10., – Fr., 30.10.2026
Ich hab' so viel am Hut
Kreatives Schreiben und achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten
Kurs-Nr. QP 353 Seite 63

Fr., 30.10., – So., 01.11.2026
Der Wald als Kreativraum
Kurs-Nr. NA 354 Seite 100

Fr., 30.10., – So., 01.11.2026
Deep-Talk – der Liebe wegen
KEK-Beziehungscoaching für Paare in zwei Kursabschnitten
Kurs-Nr. EF 355 Seite 87

Sa., 31.10.2026
Aus der Stille steigt die Kraft – Tanzen zu Allerheiligen
Kurs-Nr. MT 360 Seite 44

November 11

So., 01.11., – So., 08.11.2026
Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola
Kurs-Nr. RS 363 Seite 44

Mo., 02.11., – Fr., 06.11.2026
Trennung – wie kann es weitergehen?
Leben mit der Vernetzung
Kurs-Nr. LA 365 Seite 31

Fr., 06.11., – Di., 10.11.2026
Wirf einen Blick auf die Natur und du wirst vieles besser verstehen. (Albert Einstein)
Kurs-Nr. NA 367 Seite 32

Mo., 09.11., – Mi., 11.11.2026
Alltagsinsel für Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre
Kurs-Nr. RS 368 Seite 45

Mi., 11.11., – Fr., 13.11.2026
Alltagsinsel
Kurs-Nr. RS 369 Seite 35

Fr., 13.11., – So., 15.11.2026
Yoga und Klang – Harmonie von Körper und Geist
Kurs-Nr. GA 370 Seite 100

Sa., 14.11.2026
Von dauermüde zu topfit!
Kurs-Nr. GA 366 Seite 32

Mi., 18.11., – Fr., 20.11.2026
Qi Gong und Hatha-Yoga
„Auszeit für aktive Menschen"
Kurs-Nr. GA 371 Seite 101

Fr., 20.11., – So., 22.11.2026
ZEIT ZU ZWEIT
Wochenende für Paare, die um die 25 Jahre ihres Lebens miteinander verbracht haben
Kurs-Nr. EF 372 Seite 87

Mo., 23.11., – Fr., 27.11.2026
Wenn der Regenbogen weint … Große Basisqualifizierung systemische Familientrauerbegleitung – ressourcenorientiert – traumasensibel – integrativ – (BVT e. V. Standards)
Systemische Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien durch Zeiten von Abschied und Trauer (1. Kurseinheit)
Kurs-Nr. QP 362 Seite 64

Mo., 23.11., – Fr., 27.11.2026
MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. QP 373 Seite 50

Fr., 27.11., – So., 29.11.2026
Alltagsinsel für Trauernde
Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen
Kurs-Nr. LA 374 Seite 69

Fr., 27.11., – So., 29.11.2026
Lebensfreude pur – das Kind in dir will spielen!
Kurs-Nr. KA 375 Seite 33

Mo., 30.11., – Fr., 04.12.2026
Die Feldenkrais Methode und das Zeichnen, eine ästhetische Erfahrung
Kurs-Nr. QP 376 Seite 65

Mo., 30.11., – Fr., 04.12.2026
Stress verstehen lernen
Stressmanagement-Seminar
Kurs-Nr. QP 377 Seite 65

Dezember 12

Fr., 04.12., – So., 06.12.2026
Adventszeit – so viel mehr, als Kerzen, Glöckchen, Zimtsterne und Co …
Religions- und kulturpädagogisches Werkstattwochenende mit herzlicher Einladung an junge Familien
Kurs-Nr. T70WIRE025 Seite 88

Mo., 07.12., – Fr., 11.12.2026
Hebt die Türen aus den Angeln
Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. RS 381 Seite 77

Mo., 07.12., – Fr., 11.12.2026
Einsamkeit lindern und verhindern? – Facetten eines bedrückenden Gefühls
Kurs-Nr. GP 382 Seite 33

Fr., 11.12., – So., 13.12.2026
Papa-Kind(er) gemeinsam eine gute Zeit!
Ein Männerwochenende für Väter mit ihren Kindern
Kurs-Nr. EF 384 Seite 88

Fr., 11.12., – So., 13.12.2026
Als Mann konfrontiert mit Tod, Trauer, Sterben – und jetzt?
Einsame Wölfe, neue Identität
Kurs-Nr. LA 385 Seite 71

Mo., 14.12., – Fr., 18.12.2026
Zeit für Stille – Zeit für Ruhe
Advent erleben – Stille genießen
Kurs-Nr. RS 386 Seite 45

Mo., 14.12., – Fr., 18.12.2026
Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur
Kurs-Nr. GA 387 Seite 101

Fr., 18.12., – So., 20.12.2026
Come and Sing Hallelujah
Dezember-Workshop
Kurs-Nr. MT 388 Seite 46

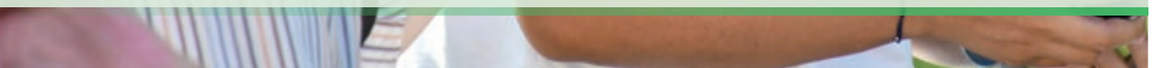
Di., 22.12., – Fr., 25.12.2026
Herberge gesucht
Weihnachten auf St. Bonifatius
Kurs-Nr. RS 389 Seite 47

Mo., 28.12.2026, – Fr., 01.01.2027
Manege frei – Willkommen im Zirkus Phantasie!
Spiel- und erlebnispädagogisches Familienferienseminar über den Jahreswechsel mit besonderer Einladung an junge Familien
Kurs-Nr. T70WIRE033 Seite 89

Persönlichkeit und Entwicklung

Ansprechpartnerin

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



Schatzkiste Leben – Shine your light!

Von Werten und Talenten, vom Wachsen und was der Gospel damit zu tun hat

Ein wichtiger Lebensbereich, die Spiritualität, ist eng mit Musik verknüpft. Im Singen drückt sich die Seele aus, sie bekommt frische Energie und Lebensfreude. Wenn es um Deine Talente geht, darf „Shine your light" nicht fehlen. Wir schlagen eine Brücke von der heilenden Kraft des Gospel hin zum Coaching und verbinden an diesem Wochenende persönliche Veränderungsarbeit mit Gospel!

Die „Schatzkiste Leben" richtet sich an alle, die ihren Talenten und Fähigkeiten auf die Spur kommen und damit ihre verschiedenen Lebensbereiche stärken möchten. Gemeinsam werfen wir einen Blick in die Schatzkiste Deines Lebens, was sie an Schätzen in Form von Werten, Talenten und stärkenden Erfahrungen für Dich bereithält. Wir beschäftigen uns mit dem Lebenskreis und gehen der Frage nach, welche Fähigkeiten und Talente Du schon nutzt und was es noch zu entdecken gibt. Wo wünscht Du Dir Veränderung, welche negativen Überzeugungen (Fledermäuse) hindern, welche positiven (Schmetterlinge) stärken Dich?

Singen gibt Dir Energie? Kleine Gesangseinheiten ergänzen die Themen. Du lernst ganz einfache, bekannte Gospel und spürst sofort die Kraft der Spiritualität und die Lebensfreude, die diese Musik mit sich bringt. „Schatzkiste Leben – Shine your light!" lädt Dich ein, Dich mit Dir selbst auseinanderzusetzen, zu leuchten und im gemeinsamen Gesang spüren wir unsere Werte, unsere Einzigartigkeit und unsere Lebendigkeit.

Fr., 02.01., 18.00 Uhr – So., 04.01, 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 162
Leitung: Dr.-Ing. Andreas Lenniger, Claudia Stenner
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Ankern von Lebenserinnerungen

„Ist das Leben nicht wunderbar?" Jedes Leben ist einzigartig und hält besondere Momente bereit. Das Leben lässt staunen, begeistern, zweifeln und fragen. Glitzernde Höhen und stolpernde Tiefen gehören für jeden dazu. Es ist Zeit, innezuhalten und zurückzusehen, einzigartigen Lebensmomenten nachzuspüren und besondere Erinnerungen zu ankern.

Gemeinsam widmen wir uns wichtigen Lebensfragen, schauen auf Anfang und Ende, auf lebensprägende Augenblicke sowie unterschiedlichste Biografien: Was war prägend? Was ist bereichernd, lebenserhellend und/oder vielleicht auch traurig, belastend, einschneidend? Was ist mir aus meinem Leben besonders wichtig? Was möchte ich meinen Liebsten auf ihren Lebensweg mitgeben? Was soll von mir bleiben?

Wir schauen auf Vergangenes und Gegenwärtiges, spüren Erlebnissen nach, ergründen die Kostbarkeiten des Lebens und geben Leichtem und Schwerem Raum. Tägliche Entspannungs- und Aufmerksamkeitsübungen, Schreibimpulse, Kreatives Gestalten, Musik, Poesie und Spaziergänge unterstützen das genaue Hineinblicken in unser Leben.

Mo., 05.01., 15.00 Uhr – Fr., 09.01., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 165
Leitung: Stephanie Reuter
Kosten: 550 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Ein Interview zu diesem Kurs finden Sie auf der nächsten Seite.

Kurstermin: 05.01. – 09.01.

Ankern von Lebenserinnerungen

KURSINTERVIEW

mit *Stephanie Reuter* – Kursleiterin –

„Ankern von Lebenserinnerungen" – Was hat Sie zu diesem Seminarthema geführt?

In meiner Tätigkeit als Sterbe-, Trauer- und Lebensbegleiterin finde ich mich mitten in den Lebenserinnerungen der von mir begleiteten Personen wieder. Erinnerungen sind Teil des täglichen Handelns und jeden Tag kommen mit neuen Erfahrungen weitere Erinnerungen dazu. Viele Erinnerungen machen glücklich, einige sind schmerzlich. Eine einmal gemachte Erfahrung prägt weitere Lebenstage. Es lohnt sich, die eigenen Erinnerungen in den Blick zu nehmen, ihnen Bedeutung zu schenken und sie festzuhalten. Zu schauen: Wo komme ich her? Was hat mich geprägt?

An wen richtet sich Ihr Kurs?

Ich freue mich über neugierige und interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die einen intensiven Blick in ihr Leben werfen möchten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind eingeladen, ihre bisherigen Lebenswege zu betrachten, in Erinnerungen einzutauchen und die eigene Geschichte (neu) zu erleben.

Worauf freuen Sie sich besonders und sind Sie gespannt?

In das Erlebte zurückkehren und neue Verbindungen zum Heute ziehen zu können, ist ein spannender persönlicher Prozess. Manche Lebenswege erklären sich erst in der Rückschau, andere öffnen sich damit. Zu all dem lädt der Kurs ein. Ich freue mich auf Prozesse der Selbstreflektion, die Würdigung von Lebensleistungen, eine tolle Gruppe und intensiven Austausch.

24 **Das Angebot zu diesem Kurs finden Sie auf der vorherigen Seite.**

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., 09.01., 18.00 Uhr – So., 11.01., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 167
Leitung: Marion Krenz, Ina-Maria Wenner
Kosten: 275 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

FREUNDSCHAFT ist das Seil, das hält, wenn alle anderen Stricke reißen

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

Die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen, ist eine grundlegende Kompetenz, die das ganze Leben über benötigt wird. Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Zu diesen guten Beziehungen zählen Freunde. Sie sind wie ein Netz, das uns auffängt, wenn wir mal die Balance verlieren. Freundschaft braucht Zeit und diese Zeit wollen wir uns an diesem Wochenende nehmen.

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

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

Fr., 27.02., 18.00 Uhr – So., 01.03., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 184
Leitung: Alexandra Gehlhaus, Dr. Andreas Rohde
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Dankbar ins Leben schauen – das Gute würdigen und mit Yoga die Sinne schärfen

Dankbarkeit stärkt das Wohlbefinden, die körperliche und innere Gesundheit, Geist und Seele. Vielen fällt es schwer, den Alltag voll Freude zu erleben. Sind wir zu „satt"? Wollen wir zu viel? Können wir die kleinen Dinge nicht mehr angemessen wertschätzen? Loben wir uns und die anderen genügend? Was haben wir selbst in der Hand?

Diesen und anderen Fragen möchten wir uns widmen. DANKBARKEIT: Ein Erleben, ein Wort, dem wir auf die Spur kommen möchten. Gemeinsam möchten wir eine anregende, entspannte und stärkende Zeit verbringen.

Mit Yoga, Meditation, im Gespräch und mit allen Sinnen richten wir den Blick nach innen und nach außen auf die Vielfalt des Lebens. Wir wollen bewusst Dankbarkeit in vielen Facetten neu entdecken und sie als Gesundheits- und Zufriedenheitstool etablieren.

Mo., 02.03., 15.00 Uhr – Fr., 06.03., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 202
Leitung: Britta Jeserich, Heike Menne
Kosten: 660 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache Chancen erkennen und an Zufriedenheit gewinnen

„Ich würde …", „Ich müsste …", „Ich könnte ja mal …!" Diese und ähnliche Aussagen bestimmen unseren Alltag. Sie spiegeln typische Sprachgewohnheiten wider, die wir kennen und nicht mehr hinterfragen. Doch können wir unsere Gesprächspartner damit erreichen? Was macht es mit uns selbst, wenn wir „würden", „müssten" und „könnten"? Wir kommunizieren in erlernten Mustern statt zu sagen, was wir wirklich sagen wollen.

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

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

Fr., 13.03., 18.00 Uhr – So., 15.03., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 204
Leitung: Ulrike Schalk
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € 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.

Mo., 16.03., 15.00 Uhr – So., 22.03., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 205
Leitung: Christina Azarli, Barbara Wirsing-Kremser
Kosten: 770 € (darin enthalten sind 186 € Unterkunft und 258 € Verpflegung)

Kraftwort „Zuversicht“ – Innere Stärke gewinnen

Manchen Menschen kommt angesichts gegenwärtiger Unsicherheiten und Herausforderungen die Zuversicht abhanden. Im Kurs wird Zuversicht als Kraftwort gesetzt, um innere Stärke zu gewinnen.

Dabei werden Fragen die Tage strukturieren:

- Was ist Zuversicht und warum ist sie so wichtig?
- Wie kann es gelingen, zuversichtlich(er) zu werden und zu bleiben?
- Was fördert und stärkt die Zuversicht, was sind ihre Quellen?
- Welche Bedeutung hat Zuversicht für das eigene Wohlbefinden wie auch für das Miteinander?
- Welche neuen Wege lassen sich mit der Kraft der Zuversicht entdecken?

Die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden sind dabei Ausgangspunkt. Auf diesen wird aufgebaut, werden zusätzliche Möglichkeiten erkundet und in den Tagen des Miteinanders eingeübt.

Kurselemente:

- inhaltliche Impulse
- spirituelle Impulse
- einfache Achtsamkeits- und Bewegungsübungen
- kleine Wanderungen (je nach Wetterlage)
- kreative Elemente (angepasst an die Kursgruppe)
- gegenseitige Bestärkung

Mo., 30.03., 15.00 Uhr – Do., 02.04., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 209
Leitung: Norbert Kremser
Kosten: 355 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

Basenfasten

Gesunde Ernährung ohne Säuren

Basenfasten ist eine natürliche und schonende Art des Fastens, um dem Darm und damit dem ganzen Körper etwas Gutes zu tun. Die Ernährung besteht hauptsächlich aus Gemüse und Obst. Auf alle säurehaltigen oder säurebildenden Nahrungsmittel wird in dieser Woche verzichtet.

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

Diese Woche ist für Menschen jeden Alters, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, gedacht.

Ein vielseitiges Programm wartet auf Dich:

- für Deinen Körper: Körperarbeit (aus dem Yoga, Zilgrei und Qi Gong), Entspannungsübungen
- jeden Morgen ein spiritueller Impuls
- regelmäßige Meditationen und Gebet
- täglich Wissenswertes über Kräuter, Vitamine und Gemüse
- tägliche Wanderungen in kleinen Gruppen, an 2 Tagen eine geführte Wanderung
- die SauerlandCard kann vor Ort erworben werden

Ergebnis für Dich:

- ein positives Lebensgefühl mit Leichtigkeit und Freude
- eine gut aufgebaute Darmflora
- mehr Beweglichkeit und Fitness (Möglichkeit der Gewichtsreduktion)
- einen ausgeglichenen Darm und damit Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele
- Wissen über gesunde Nahrungsmittel und eine basische Ernährung

Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!

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., 20.04., 15.00 Uhr – So., 26.04., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 228
Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt
Kosten: 855 € (darin enthalten sind 186 € Unterkunft und 258 € Verpflegung)

Alles, was klingt und schwingt

Singend und tanzend die Lebensfreude entfalten und miteinander in Verbindung treten

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 und beeinflussen unbewusst unsere Emotionen ein Leben lang.

An diesem Wochenende kann erfahren werden, wie unterschiedlich die Reaktionen auf verschiedene Klänge und Rhythmen ausfallen. Dabei geht es nicht um die Bewertung „falsch“ oder „richtig“, sondern darum, die eigene Individualität zu erkennen und anzunehmen.

Neben bekannten Klängen richten wir unser Hören und Wahrnehmen an diesem Wochenende auch auf andere Kulturen, um sowohl das unterschiedliche Klangspektrum, als auch die unterschiedlichen Wirkungsweisen kennen zu lernen.

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

Wir singen heilsame Lieder und Mantras aus unterschiedlichen Kulturen, die zum Mitsingen einladen. Tönen, Atem- und Stimmübungen sowie Tänze unterstützen dabei, 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., 01.05., 18.00 Uhr – So., 03.05., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. MT 161
Leitung: Sigrid Baust
Kosten: 265 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € 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.

Di., 09.06., 15.00 Uhr – Fr., 12.06., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 267
Leitung: Gabriele Heers, Inga Juchmann
Kosten: 365 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

Mach langsam, wenn Du es eilig hast

Achtsame Wanderauszeit

Sie interessieren sich für das Thema Achtsamkeit und lieben es zu wandern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Sie erwarten achtsame Wanderungen mit moderaten Längen von sechs bis acht Kilometern in der wunderbaren Natur des Sauerlandes mit seinen Bergen und Tälern. Eingebettet werden diese in achtsame Impulse am Morgen, am Abend und am Wegesrand. Sie 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 gibt es ein Alternativprogramm mit Yoga, Tanz und anderen Achtsamkeitsübungen.

Die Gruppe bietet Möglichkeit für Austausch, Reflexion und das Erfahren des Miteinanders auf den Wegen. Trittsicherheit und Wanderschuhe, ggf. Stöcke sind aufgrund der zu erwandernden bergigen Umgebung notwendig.

Es können ca. 5 € zusätzlich an Kosten für Busfahrten anfallen.

Mo., 29.06., 15.00 Uhr – Fr., 03.07., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 272
Leitung: Miriam Kremser, Barbara Wirsing-Kremser
Kosten: 475 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Sehen und erleben, was Gutes in mir steckt

Mit dem Enneagramm auf dem eigenen Entwicklungsweg

Jeder Enneagrammtypus trägt viel Positives in sich. In dieser Woche wollen wir dieser Wahrheit immer mehr auf die Spur kommen. Wo stehe ich aktuell? Was habe ich schon geschafft? Wo will ich hin? Was ist toll an mir? Diese Fragen sollen uns motivieren, ein starkes, positives Mindset sowie positive Ziele für die nächsten Monate zu entwickeln.

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.

Hinweis für Teilnehmende: Vorkenntnisse erwünscht (Einführungskurs oder Lektüre)

Mo., 27.07., 15.00 Uhr – Fr., 31.07., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 289
Leitung: Stefanie Konjetzky, Marion Krenz, Ina-Maria Wenner
Kosten: 510 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Wieviel Clown steckt in mir?

Viele kleine und große Menschen finden ihn faszinierend – den Clown.

Er hat eine besondere Art, auf die Welt zu schauen, sich in Beziehung zu setzen zu dem, was ihm passiert. Dabei gelingt es ihm immer wieder, sich neu zu erfinden und mit den Widrigkeiten des Lebens klarzukommen.

Im Clown ereignet sich die große Welt im Kleinen, kein Gefühl ist ihm fremd, keine Situation aussichtlos. Sein Humor ist ihm Brücke zu sich selbst und damit auch zu seiner Mitwelt.

Die Art und Weise, wie er das macht, ist eine hilfreiche Strategie, das Leben zu meistern.

In diesem Seminar

- erkunden wir die Haltungen des Clowns,
- lernen die Strategien des Clowns kennen
- und probieren uns selbst darin aus.

Dabei gibt es viel zu entdecken und zu lachen.

Mitzubringen sind: Neugierde, Experimentierfreude, geistige und körperliche Beweglichkeit, warme Socken und ein normales Handtuch.

Fr., 23.10., 18.00 Uhr – So., 25.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 351
Leitung: Gabi Lüttig
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Trennung – wie kann es weitergehen?

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 zuzulassen, 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., 02.11., 15.00 Uhr – Fr., 06.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 365
Leitung: Ulrich Boekle, Maria Theresia Schneiders
Kosten: 510 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € 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, mit ganzheitlichen Übungen zur Selbstwahrnehmung.

Wie spüre ich die Kühle und Ruhe in mir?

Inhalte des Seminars:

- Spaziergänge, bei denen ich die Natur bewusst wahrnehme
- Aktivierung meines Körpers durch Energieübungen
- Entspannung und Meditation mit Klangschalen
- spirituelle Impulse zum Tageseinstieg
- kreative Einheit für die Winterzeit
- Kennenlernen von Heilpflanzen, die mir durch den Winter helfen

Fr., 06.11., 18.00 Uhr – Di., 10.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. NA 367
Leitung: Mechtild Kruk
Kosten: 435 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 166,50 € Verpflegung)

Von dauermüde zu topfit!

Müde, erschöpft, antriebslos?

Haben Sie das Gefühl, nie wirklich ausgeruht zu sein – egal, wie lange Sie schlafen? Dann ist es Zeit, Ihrem Schlaf die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient! Schlaf wird oft als selbstverständlich betrachtet, dabei ist er die wichtigste Grundlage für Ihre Gesundheit, Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden. Doch Stress, Sorgen und ein hektischer Alltag rauben uns oft genau das, was wir am meisten brauchen: tiefen, erholsamen Schlaf.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie abends wirklich abschalten, Stress nicht mit ins Bett nehmen und Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern.

Sie lernen:

- praktische Methoden, um schneller einzuschlafen und erholter aufzuwachen
- Ursachen von Schlafproblemen zu verstehen und gezielt zu lösen
- einfache, aber effektive Entspannungstechniken für sofortige Erleichterung
- individuelle Strategien für eine bessere Schlafhygiene

Schon nach kurzer Zeit werden Sie spüren, wie sich Ihr Schlaf – und damit Ihr gesamtes Leben – positiv verändert.

Melden Sie sich an und gönnen Sie sich den Schlaf, den Sie verdienen!

Sa., 14.11., 09.30 Uhr – 17.00 Uhr
Kurs-Nr. GA 366
Leitung: Julia Rosenkranz
Kosten: 110 € (darin enthalten sind 20 € 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.

Fr., 27.11., 18.00 Uhr – So., 29.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. KA 375
Leitung: Ralf Gödde
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Einsamkeit lindern und verhindern? – Facetten eines bedrückenden Gefühls

Einsamkeit ist eine sehr individuelle Empfindung mit vielen Nuancen. Wer kennt nicht Momente, in denen alle Menschen verbunden zu sein scheinen, nur man selbst steht abseits? Oder sonntagabends festzustellen, seit 48 Stunden mit niemandem gesprochen zu haben …

Unfreiwillige Einsamkeit bremst, beeinträchtigt die Gesundheit, lässt u. a. Fähigkeiten verkümmern. Bewusst entschiedenes Alleinsein dagegen schafft neue Möglichkeiten, weckt Kreativität, öffnet das Bewusstsein. – Eine Gratwanderung in einer sich vereinzelnden Gesellschaft. Manche suchen einen Weg aus der drohenden Isolation. Andere sorgen sich um Angehörige oder begleiten in Ehrenamt oder Beruf alleinlebende Menschen.

In diesen Tagen möchten wir uns austauschen, Erfahrungen teilen, passende Wege finden, vorbeugen. Wissen, Sensibilität, Besinnlichkeit, Lebendigkeit, kreatives Tun sollen sich mit Abstechern in Natur, Kunst und Literatur abwechseln.

Mo., 07.12., 15.00 Uhr – Fr., 11.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 382
Leitung: Heike Menne
Kosten: 495 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Spiritualität UND Exerzitien

Ansprechpartner

Dr. Andreas Rohde
Telefon: 02981 9273 - 111 • E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Dienstag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Alltagsinsel

Entdecken Sie Ihre persönliche Alltagsinsel!

Brauchen Sie eine bewusste Unterbrechung Ihres Alltags? Suchen Sie einen Ort, um innezuhalten und neue Kraft zu tanken? Dann ist die „Alltagsinsel" genau das Richtige für Sie!

Gönnen Sie sich eine wohltuende Atempause für Leib und Seele! Inmitten der wunderbaren Natur des Sauerlands bieten wir Ihnen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und Raum für die Begegnung mit sich selbst zu schaffen. Verbinden Sie sich mit Gott und erleben Sie den bereichernden Austausch mit anderen Menschen.

Unser Programm ist bewusst „luftig" gestaltet: Kurze Impulse von erfahrenen Referentinnen und Referenten geben Ihnen Anregungen, wie Sie Ihre Zeit sinnvoll und erfüllend gestalten können. Gemeinsame spirituelle Einheiten und inspirierende Gespräche runden das Angebot ab und laden dazu ein, neue Perspektiven zu entdecken.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und finden Sie Ihre persönliche Alltagsinsel – ein Ort der Ruhe, der Inspiration und der Gemeinschaft.

Mo., 19.01., 18.00 Uhr – Mi., 21.01., 09.30 Uhr
Kurs-Nr. RS 170
Leitung: Christel Puff
Kosten: 190 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 66 € Verpflegung)

Mi., 11.11., 18.00 Uhr – Fr., 13.11., 09.30 Uhr
Kurs-Nr. RS 369
Leitung: Johannes Klauke
Kosten: 190 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 66 € Verpflegung)

Alltagsinsel plus

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

Mo., 13.04., 15.00 Uhr – Mi., 15.04., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 224
Leitung: Theo Hoppe
Kosten: 210 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

Mo., 24.08., 15.00 Uhr – Mi., 26.08., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 308
Leitung: Mechtild Kruk
Kosten: 210 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr …

Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, einfach da zu sein, still zu werden und sich für Gottes Gegenwart zu öffnen. Auf diesem Weg ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch die innere Anrufung seines Namens bedeutsam. In dieser Form des Gebetes kann alles da sein, was das persönliche Leben gerade prägt und herausfordert.

Elemente:

- durchgängiges Schweigen
- Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes (P. Franz Jalics SJ)
- täglich gemeinsame Meditationszeiten
- Leib- und Wahrnehmungsübungen
- tägliches Begleitgespräch und Gottesdienst
- persönliche Zeit in der Natur

Diese Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden eine gewisse psychische Belastbarkeit voraus, sowie die Bereitschaft sich auf den inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.

Fr., 27.02., 18.00 Uhr – Fr., 06.03., 10.00 Uhr
Kurs-Nr. RS 190
Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz
Kosten: 790 € (darin enthalten sind 217 € Unterkunft und 281 € Verpflegung)

Aus der Stille steigt die Kraft – Tanzen im März

Der Monat März, die Schwelle zwischen Winter und Frühling, lädt uns ein, beim leisen Erwachen der Natur innezuhalten. Die Natur atmet tief durch, bevor sie mit aller Kraft zum Licht strebt.

In diesen Tagen werden wir die Natur als Bild für uns nehmen: Zeiten des Tanzes, der Stille, der Körperarbeit wechseln sich ab. Die Umgebung lädt uns in der langen Mittagspause ein, im Wald zu spazieren, Vogelgezwitscher zu lauschen, Sonne zu tanken und unserer Seele Raum zu geben. Im Kreistanz vertiefen wir unser Erleben. Wir sammeln uns, um uns wieder neu auszurichten auf die eine Mitte, in der Gewissheit allumfassender Geborgenheit: der Frühling kommt – Auferstehung!

Für die Teilnahme empfehlen sich bequeme Kleidung und zum Tanzen geeignete Schuhe.

Mo., 09.03., 15.00 Uhr – Fr., 13.03., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. MT 203
Leitung: Petra Maria Knell
Kosten: 435 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Was tot war, steht auf zum Leben!

Österliche Besinnungstage

Was ist das eigentlich, was wir an Ostern feiern? Warum werden da Füße gewaschen, ein Kreuz verehrt, unzählig viele Texte im Gottesdienst gelesen? Und was hat die Auferstehung Jesu überhaupt mit meinem Leben zu tun?

Ostern – das ist die Zusage: aus dem Tod zum Leben! Das ist der trotzige Widerspruch zu Ohnmacht, Resignation und Ratlosigkeit. Undenkbares wird denkbar, Unmögliches wird möglich. Durch Ostern kommt Erstarrtes in Bewegung, gibt es Grund zur Hoffnung! Und wer das bewusst feiert, der steht auf zum Leben!

Diese Besinnungstage sind eine Einladung, sich auf die österlichen Tage einzustimmen – mit einer bunten Mischung aus spirituellen Impulsen und biblisch-liturgischen Informationen, Zeit für sich persönlich und Gesprächen. Auf Spurensuche für das eigene Leben …

Mo., 30.03., 14.30 Uhr – Do., 02.04., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 208
Leitung: Andrea Schwarz
Kosten: 450 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

Gottesbegegnung mitten im Alltag

Kurzexerzitien mit Impulsen aus der Spiritualität von Charles de Foucauld

„Der Gott, den es nicht gibt, in mir ein dunkler Riß"

Nach seiner Auferstehung schickt Jesus seine Jünger zurück nach Galiläa – in ihren Alltag. Dort werden sie ihm begegnen.

Mit einem biblischen Text und Impulsen aus der Spiritualität von Charles de Foucauld machen wir uns auf Spurensuche nach der Gegenwart Gottes in unserem ganz persönlichen Alltag. So wächst das Vertrauen in die Wirkmächtigkeit Gottes im eigenen Leben.

Regelmäßige Elemente der Tage:

- durchgehendes Schweigen
- gemeinsames Morgen- und Abendlob
- Impuls mit Anregungen für die Gebetszeiten
- persönliche Gebetszeiten
- Gespräch mit der Begleiterin
- Möglichkeit zur Eucharistiefeier

Mo., 13.04., 15.00 Uhr – Fr., 17.04., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 225
Leitung: Marianne Bonzelet
Kosten: 490 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Auf den Spuren von Niklaus von Flüe und Dorothee Wyss

Bergexerzitien in den Sarner Alpen / Innerschweiz

Wir begeben uns auf die Spuren des großen Schweizer Mystikers, Einsiedlers und Friedensheiligen Bruder Klaus von Flüe und seiner Frau Dorothee Wyss. Diese beiden sind Leitfiguren und stehen für eine inspirierende Friedensspiritualität. Bergwanderungen in der reizvollen Landschaft der Kantone Nidwalden und Obwalden mit unterschiedlichen Herausforderungen führen uns auf Wallfahrts- und Meditationswegen zu Orten dieses außergewöhnlichen Paares und ihres Lebens. Dem Bedürfnis nach Stille tragen wir Rechnung durch den Besuch von Kirchen, Kapellen und spirituellen Orten der umliegenden Schweizer Natur.

Körperliche Voraussetzungen: Kondition für leichte bis mittelschwere Wanderungen im Hochgebirge, bis zu 1.000 Höhenmeter in Auf- und Abstieg, Gehzeiten bis zu sechs Stunden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Mo., 15.06. – Sa., 20.06.
Kurs-Nr. RS 268
Leitung: Michael Kloppenburg, Bernhard Leifeld
Kosten: 300 € bei eigener Hin- und Rückreise. Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten trägt jede*r selbst vor Ort. Übernachtung/Halbpension in zwei Berggasthäusern (je nach Zimmer 95 – 115 CHF / Tag) und vier Übernachtungen in einer Jugendherberge in Flüeli-Ranft (30 CHF / Tag) plus Kosten für die Selbstversorgung.

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

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

Die geistlichen Übungen zeigen einen Weg, Gebet als Teil des Alltags verstehen zu lernen und neuen Geschmack am Leben zu finden.

Die Tage laden ein zu täglicher Stille in Gebet und Besinnung.

Der persönliche Weg wird individuell begleitet.

Nachfolgend die einzelnen, regelmäßig wiederkehrenden Tageselemente:

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

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

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

So., 05.07., 18.00 Uhr – So., 12.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 283

Leitung: Cordula Leidner, Matthäus Niesmann

Kosten: 790 € (darin enthalten sind 217 € Unterkunft und 295,50 € Verpflegung)

Eine Stimme verschwebenden Schweigens

Sommertanztage in St. Bonifatius Elkeringhausen

Mit diesem Text erinnere ich an die Gottesbegegnung Elija am Berg Horeb in der ersten hebräischen Bibel. Martin Buber hat das sanfte Säuseln eine „Stimme verschwebenden Schweigens“ genannt.

Tanzend werden wir in die Stille, in die Musik, in die Begegnung eintauchen, den Sommer genießen und die eigene Lebendigkeit erspüren und erleben.

Unsere Seele ernährt sich von der Stille, dem Miteinander in der Verbundenheit, wir erleben im Tanz unsere schöpferischen Fähigkeiten. Auch unsere Sehnsucht nach dem Sinn unseres Lebens, nach unserer Spiritualität gelingt eher in der Stille als im Lärm und der Hektik unseres Alltags. Ein Filmabend und ein Märchen runden die Tage in Elkeringhausen ab.

Du bist herzlich eingeladen, der eigenen Stimme in Dir Nahrung zu schenken.

Mo., 06.07., 15.00 Uhr – Fr., 10.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 284

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung

Endlich darüber hinaus kommen

Alpenüberquerung als Bergexerzitien-Tour Hohe Tauern – Ost Tirol

Eine Alpenüberquerung gehört für viele Menschen zu den „möchte ich gerne mal machen“ Abenteuern. Und so ein Weg hat natürlich immer „Exerzitien-Charakter“, denn es geht um die Auseinandersetzung mit mir Selbst, mit meinen Grenzen und Möglichkeiten und um meinen Weg in dieser Zeit und dieser Welt.

Wir folgen dem Auf und Ab des Weges und erkennen die Auf- und Ab-Gefühle unseres Lebens. Und wir erreichen den Zielpunkt und erkennen, wie es ist anzukommen …

Vom 16. – 24.07.2026 kann das Abenteuer angegangen werden, in einer Gruppe von 10 – 12 Menschen über den Alpenhauptkamm.

Körperliche Voraussetzungen: Kondition für mittelschwere Wanderungen im Hochgebirge, bis zu 1.000 Höhenmeter in Auf- und Abstieg, Gehzeit bis zu sieben Stunden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Do., 16.07. – Fr., 24.07.

Kurs-Nr. RS 287

Leitung: Andreas Bieker, Bernhard Leifeld

Kosten: 450 € bei eigener Hin- und Rückreise. Die Übernachtungskosten trägt jede*r selbst vor Ort. Übernachtung (Lager) und Halbpension in den Hütten: ca. 70 – 85 € / Tag

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

Jedes Leben ist vollgepackt mit schönen und schweren Erlebnissen. Oft können wir erst im Nachhinein sehen, welches vermeintliche „Pech“ letzten Endes ein Glück für uns war.

In dieser Bibliodrama-Woche nehmen wir uns biblische Personen und ihre besondere Geschichte vor. Wir spüren verschiedenen Stationen ihres Lebens nach. Dazu tauchen wir mit allen Sinnen in den Bibeltext ein. Wir wählen Worte, die uns ansprechen – und entdecken vielleicht ein „Leit-Thema“.

Beim Spielen der Geschichte erkennen wir oft, was wir für unser eigenes Leben mitnehmen können …

Mo., 27.07., 15.00 Uhr – Fr., 31.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 164

Leitung: Margit Skopnik-Lambach, Karin Steinberg

Kosten: 560 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Kurstermin: 31.07. – 02.08.

Gott, die Schöpfung und ich

KURSINTERVIEW

mit *Heike Prochazka* - Kursleiterin -

Hallo, Frau Prochazka, warum sind Sie gerne in der Natur unterwegs?

In der Natur finde ich zu mir selbst – sie schenkt mir Ruhe und Kraft. Nirgendwo sonst spüre ich die Verbindung zu Gott so intensiv wie im Wald, in der Natur. Sie begleitet mich auf all meinen Lebenswegen. Sie erinnert mich daran, dass es viele verschiedene Pfade gibt: gerade und verschlungene, steile und sanfte. Genau deshalb bin ich so gerne in der Natur. Sie ist eine gute Lehrerin.

Sie beschreiben in Ihrem Kurs die Schöpfung als spirituellen Ort. Was verstehen Sie darunter?

Für mich ist die Schöpfung ein spiritueller Ort, weil sie uns unmittelbar mit Gott verbindet. Sie ist nicht nur die Natur um uns herum, sondern alles, was lebt – wir Menschen, die Tiere, Pflanzen, Himmel und Erde. Ich kann überall Gottes Handschrift entdecken: In der Schönheit einer Blüte, im Tosen eines schnellen Baches, im Rauschen des Windes, aber auch in den Begegnungen mit anderen Menschen, im Kontakt mit Tieren in ihrer natürlichen Umgebung.

Die Verantwortung für die Schöpfung steht uns heute mehr denn je vor Augen. Ist das auch Teil einer zeitgemäßen Schöpfungs-Spiritualität?

Ja, unbedingt – eine zeitgemäße Schöpfungs-Spiritualität kann nur mit Verantwortung gedacht werden. Allzu lange haben wir vielleicht missverstanden, was es bedeutet, die „Krone der Schöpfung“ zu sein. Es geht nicht darum über die Natur zu herrschen oder sie rücksichtslos auszubeuten, sondern darum, mit Weisheit und Fürsorge für sie einzustehen. Wer Zeit in der Natur verbringt, wer sie als Ort der Ruhe, Stille und Kraft erfährt, der lernt sie lieben – und was wir lieben, das wollen wir bewahren. Eine lebendige Schöpfungs-Spiritualität bedeutet daher, uns als Teil dieses großen Ganzen zu verstehen und aus dieser Erkenntnis heraus zu handeln: mit Respekt, Dankbarkeit und mit dem tiefen Wunsch, das, was Gott uns anvertraut hat, zu schützen.

Gott, die Schöpfung und ich

Schöpfungsexerzitien

Tauchen Sie ein Wochenende lang in die Natur ein – bewusst wahrnehmen, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen. Wir erkunden Wald und Wiesen mit allen Sinnen. Was bedeutet es, Teil der Schöpfung zu sein? Welche Verbundenheit ergibt sich daraus? Wir betrachten die Natur als Lehrerin: Jahreszeiten, Auf- und Abstiege, verschlungene Pfade und Wetter als Spiegel unseres Lebenswegs. Wie können wir daraus Mut und Hoffnung schöpfen? Wie lässt sich unsere Rolle als Teil der Schöpfung im Alltag leben? Mit Gehmeditationen, Achtsamkeitsübungen, Waldbaden und biblischen Impulsen nähern wir uns diesen Fragen, nehmen uns Zeit für Stille, Reflexion und Austausch. Ein Wochenende zum Innehalten. Eine Einladung, Gott, der Schöpfung und uns selbst neu zu begegnen.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Trinkflasche und eine Sitzunterlage mit. Wir werden die meiste Zeit draußen sein.

Fr., 31.07., 16.00 Uhr – So., 02.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 291

Leitung: Heike Prochazka

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Ignatianische Wanderexerzitien: „Du führst mich hinaus ins Weite“ (Ps 18,20)

Mit dieser ermutigenden Zusage dürfen neue Wege gewagt werden, die sich auf IHN verlassen und IHM immer mehr glauben – dazu laden die ignatianischen Wanderexerzitien ein. Draußen, inmitten der Schöpfung, können die Gedanken zur Ruhe kommen und die Sinne neue Freiheit erfahren.

Der persönliche Weg wird unterwegs individuell begleitet.

Dazu gibt es regelmäßig wiederkehrende Tageselemente:

- persönliche Gebets- und Reflexionszeiten (mehrfach am Tag)
- Begleitgespräch (täglich, während der Wanderungen)
- durchgängiges Schweigen (den ganzen Tag, außer bei den Begleitgesprächen)
- Eucharistiefeier

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

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

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

Mo., 10.08., 15.00 Uhr – Fr., 14.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 305

Leitung: Monika Amlinger, Peter Göhlich, Uwe Sommer

Kosten: 490 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € 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., 28.08., 16.00 Uhr – So., 30.08., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 311
Leitung: Heike Prochazka, Ute Zumkeller
Kosten: 395 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Spirituelles Wandern

Dem Sinn auf der Spur

„Du suchst und suchst und kannst den Sinn nicht finden.
Gib's auf; denn so wirst du ihn nicht ergründen.
Zieh deines Wegs und träume vor dich hin:
Wie oft enthüllt im Unsinn sich der Sinn!“
(Mascha Kaleko)

Im Gehen und im Miteinander versuchen wir Orientierung und Sinn zu erspüren. Bei den täglichen Wanderungen (10 – 12 km) erkunden wir die wunderschöne Umgebung von Elkeringhausen und suchen im Gespräch und den Morgen- und Abendimpulsen Perspektiven für unser Leben zu finden. Abends besteht die Möglichkeit zu kabarettistischen Einlagen und meditativen Übungen.

Mo., 31.08., 15.00 Uhr – Fr., 04.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 313
Leitung: Maria Albroscheit, Elisabeth Hoffmann-Weber, Heinrich Weber
Kosten: 490 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Diese Welt ist voller Gott – mit allen Sinnen unterwegs sein

Franziskanisch-kontemplative Exerzitien

Es ist eine der Überzeugungen der franziskanischen Spiritualität, dass Gott in der Schöpfung und damit über die Sinne wahrgenommen werden kann. Die Qualität dessen, was wir wahrnehmen, kann uns eine Charakteristik Gottes erahnen lassen.

Dieser etwas andere Zugang zur Kontemplation soll in den Exerzitien im Mittelpunkt stehen. Vertieftes Wahrnehmen und Kontemplation setzen Stille voraus. Deshalb wird in den Exerzitien durchgehend geschwiegen. Die Inspiration für diesen Zugang stammt aus dem Büchlein „Scala Divini Amoris“ einem mittelalterlichen Text aus dem franziskanischen Umfeld. Sie erhalten es zu Beginn der Exerzitien und für Interessierte besteht die Möglichkeit, sich jeweils nachmittags gemeinsam mit einem der Texte auseinanderzusetzen.

Elemente der Exerzitien sind:

- gemeinsame Wanderungen in Stille
- Morgen- und Abendlob
- Impulse
- Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- durchgängiges Schweigen

Mo., 21.09., 15.00 Uhr – Fr., 25.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 330
Leitung: Sr. M. Elisabeth Bäbler
Kosten: 450 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Und wo bleibe ich?

Exerzitien für Pfarrsekretärinnen und -sekretäre

Der Beruf der Sekretärinnen und Sekretäre im Pfarrbüro wird immer umfassender und anspruchsvoller. „Zwischen den Stühlen“, so könnte man ihre Situation zwischen Gemeindeleitung und Gemeinde bezeichnen. Das kann zu manchen Konflikten führen, die Kraft rauben. Dabei geht ihnen oft die „Puste aus“ und Erschöpfung und Frustration sind die Folge.

Die Zunahme der seelsorglichen Gespräche trägt dazu bei, das das Zeitmanagement immer stressiger wird. Daneben belastet die fehlende Anerkennung und Wertschätzung ihrer Arbeit und ihrer Person. Die Zeit für ein eigenes geistiges Leben fehlt immer mehr.

Das Ziel des Seminars ist, Freude und Ausgeglichenheit in der Arbeit wieder zu finden.

Diese Tage sind eine Zeit für Sie persönlich zum Auftanken und Innehalten.

Es erwartet Sie:

- Zeit für sich selbst zum Entspannen und zum Austausch unter Kolleginnen und Kollegen
- Zeit dafür, Ihren Glauben zu nähren (Gebet, Bibeltexte im Bibliodrama erleben und deuten)
- Zeit für Wanderungen und tägliche Rituale für Seele und Körper
- Zeit für Stille und tägliche gemeinsame Meditation
- ein gemeinsamer stärkender Abschlussgottesdienst

Methoden, die Sie in der Woche begleiten, sind:

- Stille, Meditation und Gebet
- eigene Auseinandersetzung mit biblischen Texten (z. B. im Bibliodrama)
- Wandern in der schönen Natur
- Glaubensgespräche in der Gruppe
- kreatives Tun und Körperarbeit

Mo., 05.10., 15.00 Uhr – Fr., 09.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 345
Leitung: Barbara Vogt
Kosten: 475 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Aus der Stille steigt die Kraft – Tanzen zu Allerheiligen

Mitten in der Zeit, in der die Welt beginnt still zu werden und die Tage lang, laden wir ein zu einem besonderen Tag!

Wir tanzen im Kreis, spüren den Körper – lebendig, achtsam und still. Wir schaffen Raum, mit uns, dem Leben und mit denen, die uns schon vorausgetanzt sind. In der Stille wächst unsere Bewegung und aus der Tiefe die Kraft. Wir ehren das Erinnern und ehren das Leben.

Musik, Gemeinschaft und Präsenz tragen uns und verschaffen eine kleine Auszeit vom Alltag. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bodenarbeit am Nachmittag verschafft uns Entspannung.

Sa., 31.10., 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Kurs-Nr. MT 360
Leitung: Petra Maria Knell
Kosten: 55 € (darin enthalten sind 20 € Verpflegung)

Einzelexerzitien nach Ignatius von Loyola

Diese geistlichen Übungen helfen, im Ganzen des eigenen Lebens die wirksame Gegenwart Gottes zu entdecken. So öffnen sie einen Weg, immer tiefer in eine spürbare, lebendige Gottes-/Christusbeziehung hineinzuwachsen und daraus alles Denken und Handeln prägen zu lassen.

Elemente des Kurses:

- durchgehendes Schweigen
- persönliche Gebets- und Betrachtungszeiten
- individuelle Begleitung im täglichen Gespräch
- Hinweise für das persönliche Beten
- Morgenlob und Eucharistiefeier

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

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

So., 01.11., 15.00 Uhr – So., 08.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 363
Leitung: Dr. Daniela Frank, Pastor Liudger Gottschlich
Kosten: 790 € (darin enthalten sind 217 € Unterkunft und 301 € Verpflegung)

Alltagsinsel für Pfarrsekretärinnen und -sekretäre

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.

Mo., 09.11., 15.00 Uhr – Mi., 11.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 368
Leitung: Gabriele Klauke
Kosten: 210 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

Zeit für Stille – Zeit für Ruhe

Advent erleben – Stille genießen

ADVENT
A – Auszeit vom Alltag in Achtsamkeit
D – Duldsamkeit und Demut statt Dauerstress
V – Verbindung zu Gott verstärken
E – Einkehren in die Stille
N – Natur intensiv erleben und genießen
T – Tiefenentspannt auf die Geburt Jesu vorbereitet sein

Dieses Stille-Seminar im Advent bietet Ihnen die Möglichkeit, einfach mal dem hektischen Treiben „da draußen“ zu entfliehen und stattdessen in der Stille zu sich selbst zu kommen.

In Einzelzeit und Gruppenaustausch erleben Sie einen Raum, um individuell für sich Advent zu gestalten und sich vorzubereiten auf das Fest der Geburt Jesu.

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

- täglich biblische Meditationen und stilles Gebet
- Beschäftigung mit den adventlichen Texten für Sie persönlich
- Mittagessen im Schweigen und Mittwoch als ganzer Schweigetag
- tägliche Möglichkeit zu wandern und das Angebot von Körperarbeit
- jeden Abend eine Abschlussentspannung

Begleitende Methoden sind:

- Impulse für die Einzelarbeit und Gespräche in der Gruppe
- Achtsamkeits- und einfache Körperübungen aus dem Yoga
- kreative Arbeit und Entspannungsübungen

Gönnen Sie Ihrer Seele, Ihrem Geist und auch Ihrem Körper Erholung und Ruhe.

Mo., 14.12., 15.00 Uhr – Fr., 18.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 386
Leitung: Barbara Vogt
Kosten: 475 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Come and Sing Hallelujah

Dezember-Workshop

Die "Come and Sing"-Workshop-Reihe mit Kai Lünnemann 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. Im Workshop kommen auch einige Advents- und Weihnachtslieder ins Programm. Mitmachen kann grundsätzlich jede/r, der/die gerne singt. Erfahrene Sängerinnen und Sänger sowie Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind wünschenswert.

Fr., 18.12., 18.00 Uhr – So., 20.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. MT 388
Leitung: Kai Lünnemann
Kosten: 265 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Herberge gesucht

Weihnachten auf St. Bonifatius

Die Suche nach einer Herberge gestaltet sich für Maria und Josef, dem jungen Paar aus Nazareth, schwierig. Sie machen die Erfahrung, abgewiesen zu werden. Das Willkommen für den Sohn Gottes fällt deshalb eher dürftig aus: In einem bescheidenden Stall kommt er schließlich zur Welt.

Welchen Platz hat der Glaube, hat Gott in meinem Leben? Wie kann die Botschaft von Weihnachten Herberge finden?

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

Di., 22.12., 15.00 Uhr – Fr., 25.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 389
Leitung: Dr. Andreas Rohde
Kosten: 300 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

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.

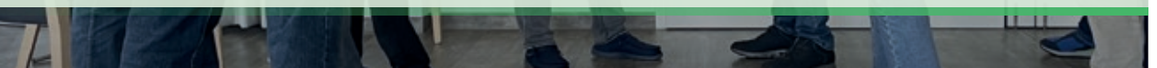
Arbeitnehmerweiterbildung erfolgt über die Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

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 Arbeitsnehmerweiterbildungsgesetz 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.

Ansprechpartnerin

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



Immer schön locker bleiben!

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

Die Belastungen durch Stress haben im Berufs- und Alltagsleben erheblich zugenommen. Die Folgen führen zu starken Beeinträchtigungen der Gesundheit und der Lebensqualität.

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

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, um meine Stresssituationen zu bewältigen und meine Resilienz zu steigern?

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., 02.02., 14.00 Uhr – Fr., 06.02., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 187, AWBG
Leitung: Klaus Topnik
Kosten: 485 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Mo., 19.10., 14.00 Uhr – Fr., 23.10., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 350, AWBG
Leitung: Klaus Topnik
Kosten: 485 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Begleitung in Zeiten von Abschied und Trauer

Große Basisqualifizierung systemisch-integrative Trauerbegleitung (BVT-zertifiziert)

Ganzheitlich, achtsam und kreativ Menschen in Abschieden und bei Verlusten unterstützen.

Eine Fortbildung für

- Menschen, die in unterschiedlichen beruflichen Feldern ihren Blickwinkel auf Trauerprozesse erweitern möchten
- Haupt- und nebenberuflich oder ehrenamtlich Tätige in Seelsorge, Hospiz, Kranken- und Pflegebereich, Psychosozialer Versorgung, Coaching, Therapie

Sie gewinnen Sicherheit und mehr Einfühlungsvermögen, Menschen in herausfordernden Trauerprozessen ressourcenorientiert und traumasensibel zu begleiten und zu stabilisieren. Wir erarbeiten gemeinsam theoretische Hintergründe und praktische, kreative Übungen. Im Gruppenprozess verfeinern wir auch die persönlichen Fähigkeiten.

Mit der Weiterbildung können Sie das Zertifikat des Bundesverbandes Trauerbegleitung (BVT) erwerben, sie erstreckt sich über folgende Kursabschnitte:

1. Kurseinheit:
Mo., 09.02.2026 – Fr., 13.02.2026

2. Kurseinheit:
Mo., 15.06.2026 – Fr., 19.06.2026

3. Kurseinheit:
Mo., 28.09.2026 – Fr., 02.10.2026

4. Kurseinheit:
Mo., 01.02.2027 – Fr., 05.02.2027

5. Kurseinheit:
Mo., 10.05.2027 – Fr., 14.05.2027

Zur Motivationsklärung und verbindlichen Zusage für den gemeinsamen Weg finden Anmeldegespräche als Einzelgespräche statt. Die Kosten von 50 € stellt die Referentin in Rechnung. Eine ausführliche Seminarbeschreibung können Sie gern anfordern!

Kurs-Nr. QP 183, AWBG

Leitung: Dr. Franziska Offermann, Walburga Schnock-Störmer

Kosten: 5.000 € (darin enthalten sind 644 € Unterkunft und 890 € Verpflegung für alle Kurseinheiten). Die Zahlung erfolgt anteilig jeweils zum Ende einer Kurseinheit.

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 Herausforderungen 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.

Für Ihren Arbeitsalltag gewinnen Sie praktische Anregungen und Übungen zum Umgang mit Stress und zur Stärkung der Regenerationsfähigkeit.

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., 16.02., 14.00 Uhr – Fr., 20.02., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 188, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Mo., 20.04., 14.00 Uhr – Fr., 24.04., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 227, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Mo., 23.11., 14.00 Uhr – Fr., 27.11., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 373, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € 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 privaten und beruflichen Umsetzung im Alltag.

Mo., 16.02., 14.00 Uhr – Fr., 20.02., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 189, AWBG

Leitung: Dr. Gudrun Banniza-Raftopoulos, Ursel Seidel

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Wie wirke ich? – Was wirkt wie?

Präsentes Auftreten 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.

Durch dieses praxisorientierte Training für Ihren Arbeitsalltag wird Ihr bislang ungenutztes Potenzial weiterentwickelt und geschult:

- 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., 16.03., 14.00 Uhr – Fr., 20.03., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 206, AWBG

Leitung: Ludgera Stadtbäumer

Kosten: 680 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Yin Yoga – Mit dem Herzen atmen: Selbstfürsorge für mich und meinen Körper

In unserem Alltag prasseln vielfältige Anforderungen auf uns ein. Der Beruf, die Familie, das immer komplizierter werdende Leben fordern uns bis an den Rand und darüber hinaus. Diesen Herausforderungen des Lebens wollen wir mit vier Tagen Selbstfürsorge begegnen – mit Yin Yoga und Elementen der Gestalttherapie.

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, Phantasiereisen 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.

Der Gewinn für Sie und Ihren Arbeitsalltag durch diesen Kurs liegt darin, den eigenen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess Ihrer Gesundheit (Salutogenese) zu fördern.

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

Mo., 23.03., 14.00 Uhr – Fr., 27.03., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 207, AWBG

Leitung: Ruth Boekle,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Mo., 05.10., 14.00 Uhr – Do., 08.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 344, AWBG

Leitung: Alexandra Böhm,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

AWBG-KURSE UND FORTBILDUNGEN

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.

Der Gewinn für Ihren Arbeitsalltag liegt darin, kognitive Fähigkeiten wie geistige Ausdauer und Belastbarkeit zu trainieren. Die erlernten Techniken zur Stressbewältigung und die gestärkte Teamfähigkeit können direkt in den Berufsalltag übertragen werden und zu einer höheren Produktivität und Selbstreflexion führen.

Eingeladen sind Frauen und Männer mit Kondition und Ausdauer, die bei jedem Wetter mit ihrem Mountainbike bis zu 40 km am Tag zurücklegen können! Die Routen sind für „Biobiker“ geplant, E-Biker sind dennoch herzlich willkommen, sofern sie sich an das Tempo der Gruppe anpassen können.

Wetterfeste Fahrradkleidung ist erforderlich. Für die Mountainbikes ist eine sichere Unterstellmöglichkeit gewährleistet und es gibt eine Möglichkeit, das Rad vor Ort zu reinigen.

Mo., 06.04., 14.00 Uhr – Fr., 10.04., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 222, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner

Kosten: 610 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Mo., 07.09., 14.00 Uhr – Fr., 11.09., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 325, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner

Kosten: 610 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Ausbildungskurs für die Leitung von Gottesdiensten in Einrichtungen der Altenhilfe

Gottesdienste mit hochaltrigen Menschen in Einrichtungen zu feiern, ist eine bereichernde und herausfordernde Aufgabe zugleich. Um die Formen der Gottesdienste in besonderer Weise an den Menschen auszurichten, wird in diesem Kurs der Blick über die Wort-Gottes-Feier hinaus geweitet und es werden sowohl klassische liturgische Feierformen wie Kommunionfeier, Andacht als auch einfach strukturierte Wortgottesdienste vorgestellt und eingeübt. Dazu werden sowohl grundlegende Aspekte zu Liturgie als auch spezielle Kenntnisse zu liturgischen Feierformen im Blick auf die Zielgruppe vermittelt. Außerdem werden die Teilnehmenden mit vielfältigen praktischen Übungen auf die Gestaltung und Leitung dieser Feiern vorbereitet.

Am Ende des Kurses erfolgt die Beauftragung mit dem Kommunionhelferdienst.

Die drei Termine bilden eine Kurseinheit und sind vollständig zu absolvieren.

Zielgruppe: Beauftragte seelsorgliche Begleitungen und Ehrenamtliche in der stationären Altenhilfe.

Für Informationen zur Anmeldung bitte den nebenstehenden QR-Code scannen:

1. Kurseinheit:
Sa., 25.04., 14.00 Uhr – So., 26.04., 13.15 Uhr

2. Kurseinheit:
Fr., 15.05., 17.30 Uhr – So., 17.05., 13.15 Uhr

3. Kurseinheit:
Sa., 03.10., 09.30 Uhr – 18.30 Uhr

Kurs-Nr. QP 221

Leitung: Dr. Gregor Tuszynski, Gertrud Zimmer

Kosten: Die Kosten für den Kurs (einschl. Übernachtung und Verpflegung) trägt das Erzbischöfliche Generalvikariat.

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
- Zielarbeit
- 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., 27.04., 14.00 Uhr – Fr., 01.05., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 229, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Mo., 14.09., 14.00 Uhr – Fr., 18.09., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 328, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

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.

Als Bildungsurlaub richtet sich das Angebot an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die den Umgang mit beruflichem Stress verbessern und präventiv die Gefahr von Burnout verringern möchten.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Mo., 27.04., 14.00 Uhr – Fr., 01.05., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 230, AWBG

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 435 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Auf die Plätze – fertig – Schluss!?

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

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

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

Die Bedeutung für Ihren Arbeitsalltag liegt darin, bewusst Erfahrungswissen gewinnbringend weiterzugeben und berufliche Prozesse gut abzuschließen.

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

Mo., 04.05., 14.00 Uhr – Fr., 08.05., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. PM 244, AWBG

Leitung: Wolfgang Koch, Ronald Thiele

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Meine Life-Balance – im inneren und äußeren Gleichgewicht bleiben

Schnell kann es passieren, dass ich aus meinem inneren oder äußeren Gleichgewicht gebracht werde: in Begegnungen, durch Erwartungen, durch berufliche Anforderungen, durch Lebensumstände, durch eigene Ansprüche. Daraus kann sich meine Lebensenergie ungünstig verändern: Eigene Ziele geraten mir aus dem Blick, Anforderungen werden mir zu schwer – und vielleicht droht dann sogar ein Burn-Out mit Krankheitswert.

Welche Ressourcen und Hilfen trage ich in mir, um die Balance wiederzufinden bzw. um in der Balance zu bleiben? Wie stabilisiere ich mich, wenn ich schwanke, oder wie schaffe ich es, dynamisch und beweglich zu bleiben? Wie kann ich meine Ziele weiterverfolgen, auch wenn sich äußere Faktoren verändern? Fragen, die uns im privaten Alltag wie auch im Beruf immer wieder herausfordern.

Mit Übungen und Impulsen aus dem 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 meinem Spannungsbogen stehe, kann ich an Herausforderungen wachsen.

Vorerfahrungen sind keine erforderlich. Der Kurs findet drinnen (KBT) wie draußen (Bogenschießen) statt.

Mo., 04.05., 14.00 Uhr – Fr., 08.05., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 246, AWBG

Leitung: Christian Bredel, Gudrun Schmitz

Kosten: 700 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen …

Psychohygiene und Bogenschießen

Vielfältige Anforderungen oder Konflikte haben meist vielschichtige Ursachen und können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Wie kann ich dem begegnen? Wie finde ich eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Welche Ressourcen/Potentiale kann ich entdecken und (neu) entwickeln?

Elemente sind thematische und spirituelle Impulse, kreative Ausdrucksformen, wie z. B. Bogenschießen, systemische ressourcenorientierte Zugänge …

An (mindestens) einem Tag wird Gelegenheit sein, mit Unterstützung intensiv an einem persönlichen Thema zu arbeiten und dabei die eigenen Ressourcen zu fokussieren.

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

Mo., 11.05., 14.00 Uhr – Fr., 15.05., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 248, AWBG

Leitung: Richard Gausling (2 Tage), Alexandra Gehlhaus, Klemens Reith

Kosten: 630 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Kurstermin: 18.05. – 22.05.

Was uns stark macht – was uns erdet!

KURSINTERVIEW

mit *Christiane Hackethal*

und *Gisela Klockner* – Kursleiterinnen –

Was motiviert Sie, einen Kurs zu Resilienz und Naturverbundenheit anzubieten?

Wir fokussieren in unserem Kurs zwei sehr aktuelle, wirksame Themen, die sich für uns unmittelbar ergänzen: Resilienz ist nicht angeboren, sondern entwickelbar. Sie ist eine wichtige Kernkompetenz, um dem Auf und Ab des privaten und beruflichen Alltags mit innerer Klarheit, Kraft und Flexibilität zu begegnen. Und die Natur ist unsere große Verbündete, um zu regenerieren und uns in unserem Leben geerdet zu fühlen – und uns damit resilienter zu machen.

Welche Relevanz haben die Seminarinhalte im (Berufs-)Alltag?

Resilienz-Kompetenzen und Natur-Verbundenheit kommen uns als „ganze" Menschen zugute und sind ausdrücklich nachhaltig. Für unser berufliches Leben bedeutet dies zunächst, unsere körperliche und mentale Gesundheit zu stärken, unsere Motivation und Bereitschaft zu Engagement aufzufrischen. Zudem können Belastungen und Herausforderungen lösungsorientiert und selbstfürsorglich bewältigt werden.

Worauf können sich die Teilnehmenden in Ihrem Kurs besonders freuen?

Wir wollen zu einer guten Mischung aus Lernerfahrung und Natur einladen. Dabei ist der Seminarraum auch die wunderschöne umgebende Natur, die wir einbeziehen und in der wir durchatmen werden. Sie ist ein menschlicher Sehnsuchts- und Kraftort – und es ist zumeist eine tiefe Freude, das wieder zu erfahren, zu spüren – und damit resilienter zu werden.

Vor allem soll unser Kurs eine Einladung sein, innezuhalten, Ressourcen zu aktivieren und zu entdecken, Lust am Lernen zu haben sowie die Natur zu genießen und tiefer zu erleben.

Das Angebot zu diesem Kurs finden Sie auf der nächsten Seite.

Was uns stark macht – was uns erdet!

Resilienz stärken und sich achtsam mit der Natur verbinden

Kennen Sie diesen Zustand: „Es ist alles zu viel, wie soll ich das schaffen?“ oder „Ich fühle mich überfordert, das ist einfach nur noch Stress“ oder „Ich wollte doch gut auf mich achten – und wieder habe ich Ja anstatt Nein gesagt“?

Falls ja: Damit sind Sie nicht alleine. Und doch gibt es Kompetenzen, um aus der Stressfalle zu kommen. Wir können die Freiheit entwickeln, Anforderungen resilienter und geerdeter zu begegnen.

Unser Kurs legt genau hier den Fokus: Sie werden Raum haben, um zu sich zu kommen, um Ruhe und Achtsamkeit zu genießen, um Ihre Resilienz-Kompetenz zu stärken und um die Natur als Kraftort und „Verbündete“ zu erfahren.

So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft. Mehr Gelassenheit und Freude werden Ihre Lebensbegleiter. Auch für Ihren Arbeitsalltag bedeutet dies, nachhaltig Klarheit, Energie, Motivation und Flexibilität zu gewinnen.

Mo., 18.05., 14.00 Uhr – Fr., 22.05., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 243, AWBG

Leitung: Christiane Hackethal, Gisela Klockner

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Ein Interview zu diesem Kurs finden Sie auf der vorherigen Seite.

Waldatmen – Waldbaden

„Shinrin-Yoku“, übersetzt „Baden in der Waldluft“, eine japanische Heilmethode, die Stress abbaut und zugleich die Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigert.

Ein achtsamer Aufenthalt im Wald ist wohltuend für unseren Geist und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Bewegung und Aktivitäten an der frischen Luft und die Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen entschleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden.

Der Wald als natürliche Kraftquelle ist ein frei zugängliches Medikament und einfach einzunehmen. Ob Wald oder Park: Sie benötigen kein „Studio“ – im Wald verbinden Sie Nützliches mit Angenehmen und füllen Ihren Energiespeicher neu auf.

Ihr Gewinn für den Berufsalltag:

- Methoden des Waldbadens kennenlernen und einüben
- Stresstypen und Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Psyche erkennen
- Aneignung von Strategien für den Stressabbau und deren Umsetzung im Beruf

Wichtig: Sonnen- und Mückenschutz und v.a. regentaugliche Kleidung sind unbedingt erforderlich, da wir täglich, auch bei Regen, den Wald genießen.

Mo., 15.06., 14.00 Uhr – Fr., 19.06., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 262, AWBG

Leitung: Gertrud Pilgrim

Kosten: 555 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € 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.

„Die neue Freiheit“ ist ein Angebot für Frauen, die sich mit dem Abschied aus ihrem Berufsleben auseinandersetzen möchten. Welche Aufgaben sind zu erledigen? Möchte ich Rückmeldungen an meine Kolleg*innen und Vorgesetzte geben? Wie kann ich den Übergang gestalten und mich auf die neue Situation einstellen?

Gerne können auch Frauen, die bereits „in Rente“ sind, an diesem Kurs teilnehmen. Das macht die Tage lebendig, alle profitieren voneinander.

Mo., 29.06., 14.00 Uhr – Fr., 03.07., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 269, AWBG

Leitung: Anne Tarrach, Elisabeth Völse

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Tod vor der Zeit – Kinder beerdigen

Vertiefende Fortbildung für erfahrene Beauftragte im Begräbnisdienst

Die Beerdigung von Kindern ist eine besondere Herausforderung, denn vermutlich ist im Erleben dieses Todes die emotionale Betroffenheit hoch, die Sprachlosigkeit groß, die Begleitung durch die ersten Tage bis zur Beerdigung hochsensibel.

Wir laden ein, sich mit dieser Situation für den Begräbnisdienst auseinanderzusetzen, indem wir verschiedene Perspektiven einnehmen und erkunden: die Situation trauernder Familien, die besonderen Gestaltungsbedürfnisse und -möglichkeiten der Trauergemeinde, die Rede von Gott angesichts des Unvorstellbaren. Dabei setzen wir methodisch auf persönlichen Austausch, Fachinformation, theologische Reflexion und konkrete Übungen.

Zielgruppe: Erfahrene Beauftragte im Begräbnisdienst

(Hiermit kann die Fortbildungspflicht für die Verlängerung der Beauftragung erfüllt werden.)

Sa., 04.07., 09.30 Uhr – So., 05.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 282

Leitung: Dr. Andreas Rohde, Gertrud Zimmer

Fachperspektiven: Walburga Schnock-Störmer, Thomas Thiesbrummel

Kosten: 89 € (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 57,50 € Verpflegung). Die darüber hinaus entstehenden Seminarkosten trägt das Erzbischöfliche Generalvikariat Paderborn.

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!

Der Gewinn für Ihren beruflichen Alltag wird darin bestehen, dass Ihre Selbstwirksamkeit und Ausgeglichenheit gestärkt wird und auf diese Weise Schutz und Erhalt Ihrer psychischen Gesundheit gefördert werden.

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., 13.07., 14.00 Uhr – Fr., 17.07., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 285, AWBG
Leitung: Susanne Bürger, Michael Steiner
Kosten: 650 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Ich bin dann mal weg …

Seminar zur eigenen Psychohygiene

Immer wieder bieten sich 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, 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., 03.08., 14.00 Uhr – Fr., 07.08., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 302, AWBG
Leitung: Klemens Reith, Andrea Ritz
Kosten: 555 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € 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. In diesem Seminar 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.

Mi., 09.09., 15.00 Uhr – Fr., 11.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. QP 326
Leitung: Frank Lüder, Dr. Rita Lüder
Kosten: 325 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2026 – 2027

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 Gemeindereferentinnen 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 Exerzitienhaus 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., 19.09., 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, Dr. Andreas Rohde, Sebastian Schulz, Michaela Welling, Gertrud Zimmer

1. Kurseinheit (2026):
Fr., 16.10., 18.00 Uhr – So., 18.10., 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 (2026):
Fr., 20.11., 18.00 Uhr – So., 22.11., 13.15 Uhr
Theologisch-spirituelle Grundlegung des Begräbnisdienstes; Selbstkonzept, Motivation und Haltungen im Begräbnisdienst; Zugänge zur Vorbereitung und Gestaltung einer Begräbnisfeier.

Leitung: Dr. Andreas Rohde, Gertrud Zimmer

3. Kurseinheit (2027):
Fr., 29.01., 18.00 Uhr – So., 31.01., 13.15 Uhr
Bestattungskultur im Wandel unter Berücksichtigung diverser Aspekte und Vorgaben: rechtliche Grundlagen, Bestattungs- und Grabarten, mögliche Orte eines christlichen Begräbnisses, Besuch bei einem Bestatter …

Leitung: Eva-Maria Dierkes, Sebastian Schulz

4. Kurseinheit (2027):
Fr., 05.03., 18.00 Uhr – So., 07.03., 13.15 Uhr
Sprache und Sensibilität des – auch non-verbalen – Ausdrucks, insbesondere angesichts unterschiedlicher Todesarten, Führen eines Kondolenzgesprächs, Bezeugen der christlichen Hoffnung – bis hin zur Traueransprache

Leitung: Andreas Kreutzmann, Michaela Welling

5. Kurseinheit (2027):
Fr., 23.04., 18.00 Uhr – So., 25.04., 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 (2027):
Fr., 18.06., 18.00 Uhr – So., 20.06., 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: Dr. Andreas Rohde, Gertrud Zimmer

Kurs-Nr. QP 324

Gesamtkosten: 1.550 € (darin enthalten sind 372 € Unterkunft und 505,50 € Verpflegung)

Wer innehält, erhält von innen Halt

Tun und Lassen gesund balancieren

Sind Sie durch Ihren persönlichen und beruflichen Alltag stark gefordert und wollen mehr Selbstfürsorge praktizieren? Gönnen Sie sich fünf Tage Zeit zum Innehalten. Dabei nehmen Sie Ihre inneren Signale deutlicher wahr und verstehen genauer, was Sie belastet. Sie erproben, wie Sie Abstand gewinnen können, in dem Sie

- Ihre Situation analysieren und
- im stetigen Wechsel von Kopfarbeit und Körperbewegung Strategien finden, die in Ihrem Alltag machbar und wirksam sind.

Verstand, Gefühl und Körper sind Ihre Wissensquellen. Mit ihrer Hilfe stellen Sie Ihren Kompass auf das ein, was Ihnen wirklich wichtig ist. Vertrauend auf Ihre Erfahrungen verbinden Sie Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen. So entwickeln Sie Ihre Stresskompetenz weiter und sorgen selbstverantwortlich dafür, sich gesund zu erhalten.

Mo., 21.09., 14.00 Uhr – Fr., 25.09., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 331, AWBG

Leitung: Imma Schäfer-Brühne, Christine Scharlau

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

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.

Der Gewinn für Ihren Arbeitsalltag liegt darin, Strategien zu entwickeln für eine größere Balance von:

- Erwartungen anderer und eigenen Ansprüchen im Berufsalltag
- Beruf und Privatem
- Körper und Geist

Mo., 26.10., 14.00 Uhr - Fr., 30.10., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 290, AWBG

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 555 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Ich hab‘ so viel am Hut

Kreatives Schreiben und achtsame Stressbewältigung für unruhige Zeiten

Sich überfordert fühlen, an die eigenen Grenzen stoßen – wer kennt das nicht? Im Berufsleben genauso wie im persönlichen Bereich werden wir alle mit unterschiedlichen Belastungen konfrontiert.

Gehen wir dabei achtsam mit uns selbst um, kann aus diesem „Stress“ sogar positive Kraft entstehen. Ganz anders, wenn wir immer wieder die Grenzen unserer Belastbarkeit überschreiten. Burnout heißt die Krankheit unserer Zeit.

Wieso aber fällt es uns so schwer, uns sicher abzugrenzen und einmal „nein“ zu sagen? Und wer bin ich selbst eigentlich noch zwischen all dem, was mich antreibt?

Mit den Methoden des Kreativen Schreibens machen wir uns auf die Suche nach Antworten.

Übungen aus dem Stressmanagement lassen Freiräume entstehen und die eigenen Grenzen wieder wahrnehmen.

Body Scan, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training werden erlernt und schenken Gelassenheit für den (Berufs)Alltag.

Stellen Sie sich gestärkt und mit neuer Kraft den Aufgaben, die der Beruf und das Leben erfordern.

Thematische Schwerpunkte des Seminars:

- Tag 1: Bestimmung des eigenen Standortes – Wo bin ich und wo will ich hin?
- Tag 2: Stressmanagement – Umgang mit Belastungen
- Tag 3: Grenzen als Schutz und Hindernis
- Tag 4: Tag der Achtsamkeit
- Tag 5: Transfer in den Alltag

Mo., 26.10., 14.00 Uhr – Fr., 30.10., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 353, AWBG

Leitung: Christiane Sommer

Kosten: 485 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Wenn der Regenbogen weint … Große Basisqualifizierung systemische Familientrauerbegleitung – ressourcenorientiert – traumasensibel – integrativ – (BVT e. V. Standards)

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

Kinder, Jugendliche und Familien im Abschieds- und Trauerprozess zu begleiten, erfordert eine besondere Sensibilität. Durch unsere lebendige Methodenvielfalt lernen Teilnehmende, sich in die Erlebenswelt von Kindern und Jugendlichen einzufühlen, ihnen kreativ und individuell zur Seite zu stehen und mit den Bedürfnissen der Erwachsenen in ein gutes Zusammenspiel zu bringen. Dabei berücksichtigen wir besondere Belastungsfaktoren aus Gesundheit und gesellschaftlichem Wandel im Blick auf die Entwicklungsaufgabe, Verluste gesund ins Leben zu integrieren. 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. Sie entspricht den Standards des Bundesverbandes Trauerbegleitung Deutschland, besteht aus sechs Modulen sowie Arbeit in Intervisionsgruppen, Literaturstudium, einer schriftlichen Hausarbeit und einer Präsentation (236 UST).

1. Kurseinheit:
Mo., 23.11.2026 – Fr., 27.11.2026

2. Kurseinheit:
Fr., 19.02.2027 – So., 21.02.2027

3. Kurseinheit:
Fr., 16.04.2027 – So., 18.04.2027

4. Kurseinheit:
Mo., 07.06.2027 – Fr., 11.06.2027

5. Kurseinheit:
Fr., 13.08.2027 – So., 15.08.2027

6. Kurseinheit:
Mo., 08.11.2027 – Fr., 12.11.2027

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 € stellt die Referentin in Rechnung. Eine ausführliche Seminarbeschreibung können Sie gern anfordern!

Kurs-Nr. QP 362, AWBG

Leitung: Anna Hupe, Walburga Schnock-Störmer

Kosten: 4.525 € (darin enthalten sind 600 € Unterkunft und 784,50 € Verpflegung für alle Kurseinheiten). Die Zahlung erfolgt anteilig jeweils zum Ende einer Kurseinheit.

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., 30.11., 14.00 Uhr – Fr., 04.12., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 376, AWBG

Leitung: Inga Juchmann, Claudia Witt

Kosten: 485 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Stress verstehen – sich selbst verstehen

Negative Glaubenssätze umwandeln und alte Muster durchschauen

Stress macht krank. Deshalb ist es wichtig, den eigenen Stresstyp zu kennen. Was sind für mich typische Stresssituationen? Wie gehe ich damit um? Was sind meine Triggerpunkte?

Dazu gehört die Auseinandersetzung mit den eigenen negativen Glaubenssätzen, die uns seit der Kindheit prägen.

Diese Glaubenssätze und die alten Verhaltensmuster umzuwandeln, führt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

In diesem Seminar erwartet Sie:

- ein Training der Selbstwahrnehmung
- Erkenntnis über den eigenen Stresstyp
- praktische Übungen zur Stärkung der inneren Balance
- Achtsamkeits-Erfahrungen in der Natur
- Reflektieren der eigenen Glaubenssätze und inneren Stressmuster

Ziele des Seminares:

- positive Verhaltensveränderungen
- gesund werden und bleiben
- Erlernen von Techniken zum Stressabbau
- die innere Balance stärken
- Gesundheit von Körper, Geist und Seele

Mo., 30.11., 14.00 Uhr – Fr., 04.12., 15.00 Uhr
Kurs-Nr. QP 377, AWBG

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 530 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Trauer und Krisen

Ansprechpartner

Dr. Andreas Rohde
Telefon: 02981 9273 - 111 • E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Dienstag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Verlust durch Tod – Trauer leben lernen

Trauerwochenende für Erwachsene

In diesem Seminar sind Trauernde eingeladen, den vielfältigen Gefühlen nachzugehen, die sie in ihrer Trauer erleben. Und sich diesen Gefühlen zu öffnen, sie zu ordnen und lernen, damit in der veränderten Lebenswelt umzugehen und loszulassen.

In Gruppengesprächen und in Übungen:

- darf die Trauer Raum und Ausdruck finden,
- sollen die eigene Trauer und die Reaktionen der Umwelt besser verstanden werden,
- kann sich ein Weg finden, mit dem Verlust und der Trauer weiterzuleben.

Fr., 16.01., 18.00 Uhr – So., 18.01., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 168
Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler
Kosten: 260 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Lieben – scheitern – leben

Wochenende für Menschen mit Trennungserfahrungen

Das Zerbrechen einer Partnerschaft stellt für die meisten Menschen eine schmerzhafte Erfahrung dar, die mit Verunsicherung, Verletzung, Scham und Gefühlen von Wertlosigkeit einhergeht. Zukunftsängste rauben den Schlaf. Und es erscheint unvorstellbar, dass wieder Freude und Leichtigkeit im eigenen Leben Einzug halten könnten.

Aber das Scheitern einer Liebe muss nicht das Ende eines glücklichen und erfüllten Lebens bedeuten. Im Gegenteil! Gerade in der Krise kann sich eine Tür zu persönlichem Wachstum, zu Entwicklung und damit zu neuer Lebensqualität öffnen.

Zu diesem Wochenende sind deshalb Menschen eingeladen, die eine Trennung hinter sich haben und auf der Suche sind, wie sie die Herausforderungen ihrer aktuellen Lebenssituation konstruktiv bewältigen können. Der Kurs möchte ermöglichen, im Austausch mit anderen die eigenen 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., 01.05., 18.00 Uhr – So., 03.05., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 249
Leitung: Rosemarie Kahlert, Janine Mehr-Martin
Kosten: 260 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € 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., 25.05., 15.00 Uhr – Do., 28.05., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 251
Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm
Kosten: 350 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

Zurück zur Balance

Achtsamkeit, Yoga und Meditation als wertvolle Ressourcen nach Verlusterfahrungen

Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Und so wirkt Trauer auf allen drei Ebenen. Dynamische Körperarbeit in Form von Yoga, als Achtsamkeit in Bewegung, kann Trauernde dabei unterstützen, wieder in ihre Mitte zu finden und auf diese Weise Kraft zu schöpfen. So dürfen sich vitales Erleben und positives Empfinden wieder frei entfalten.

Gemeinsam richten wir den Blick nach vorne, aber auch achtsam zurück, um die Verlusterfahrung aus einer sicheren Distanz heraus zu reflektieren und in das eigene Leben bewusst zu integrieren. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Atem: In Verbindung mit Meditation öffnet er einen heilsamen Raum für Akzeptanz, Selbstmitgefühl und Verbundenheit.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum bewusste Präsenz im gegenwärtigen Augenblick gerade in Zeiten der Trauer so wertvoll ist. Sie lernen einfache, sanfte Körperübungen und Meditationen kennen, die Sie wieder zurück im Alltag gezielt dazu nutzen können, gut für sich und Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Denn gerade in herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Hinweis: Vorerfahrungen in Yoga und/oder Meditation sind nicht erforderlich. Damit sind sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Mi., 03.06., 15.00 Uhr – Fr., 05.06., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 273
Leitung: Monika A. Pohl
Kosten: 310 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

TRAUER UND KRISEN

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., 22.06., 15.00 Uhr – Fr., 26.06., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 271
Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm
Kosten: 450 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

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., 09.10., 18.00 Uhr – So., 11.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 346
Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm
Kosten: 260 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Fr., 27.11., 18.00 Uhr – So., 29.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 374
Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm
Kosten: 260 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Kurstermin: 11.12. – 13.12.

Als Mann konfrontiert mit Tod, Trauer, Sterben – und jetzt?

KURSINTERVIEW

mit *Thomas Achenbach* - Kursleiter -

Männer trauern anders. Woran lässt sich das festmachen?

Um ganz ehrlich zu sein: Das tun sie gar nicht. Oder sagen wir es anders: Das Erleben von Trauer ist ein menschliches Geschehen, kein geschlechtliches. Aber: Wie Männer ihr Empfinden ausdrücken, wie sie es zeigen und was sie in einer Trauer- und Verlustkrise wirklich brauchen, das kann sich sehr unterscheiden von dem, was Frauen dann gut täte. Zumindest für Männer einer bestimmten Generation gilt das. Das mag nach Klischee klingen und nach Stereotyp. Und doch erlebe ich immer wieder: Wo ich auch hinkomme in Deutschland oder Österreich – Trauerangebote, bei denen gemeinsam gekocht, gewandert oder gegangen wird, sind mehr von Männern frequentiert als von Frauen.

Oft ist zu hören, dass vor allem Männer sagen: Ich mache das mit mir alleine aus. Fällt es Männern schwerer, über ihre Trauer zu sprechen?

Ich erlebe immer wieder, dass Männer in altvertraute Rollenklischees zurückfallen, wenn sie in eine emotionale Krise geraten. Zumindest die Männer einer bestimmten Altersgruppe. Und dann braucht es ein passendes Setting, damit sich diese Männer wirklich öffnen können. Das tun sie durchaus, aber eben nicht überall. Eher nicht in gemischtgeschlechtlichen Gruppen oder bei stark methodenorientierten Angeboten, so zeigen es mir meine Erfahrungen.

Welche Akzente setzen Sie in Ihrem Kurs?

In dem Kurs werden zahlreiche Experten aufeinandertreffen. Experten für das Aushalten, das Überleben, das Weiterleben und das Weitermachen. Das sind die Teilnehmer. Ich bin da nur als Kursleiter gefragt, der dem Ganzen eine Form geben kann und die Gesprächsrunden anstoßen kann. Mir ist dabei immer wichtig, dass die Energie stimmt und sich die Teilnehmer in den unterschiedlichsten Konstellationen zu Gesprächen wiederfinden können. Dazu gibt es ein kleines bisschen Input, ein bisschen Trauerwissen aus der Forschung und vielleicht einen kleinen Textimpuls. Das wird genauso stützend und wohltuend wie intensiv und bewegend.

Als Mann konfrontiert mit Tod, Trauer, Sterben – und jetzt?

Einsame Wölfe, neue Identität

Als Mann unterwegs zu sein in dieser Welt, ist irritierend. Wie sind Männer heute? Hart, weich, beides? Kerl oder Gefühlsstreichler? Und wann ist was angebracht?

Wenn der „Mann von heute“ dann auch noch mit einem Trauerfall konfrontiert ist, verdichten sich diese und weitere Unsicherheiten zu einer Mauer aus Fragezeichen. Wie hilfreich es sein kann, sich mit Gleichgesinnten – Männern – zusammenzutun und für einen kurzen wie intensiven Zeitraum gemeinsam unterwegs zu sein, hat sich immer wieder gezeigt.

In diesem Kurs soll der Austausch im Fokus stehen, in der Gruppe, in Zweiergesprächen oder in Kleingruppen. Ausflüge in die Welt der Trauerwissenschaft und Textimpulse dienen einem vertieften Verständnis für sich selbst und die Frage: Was geschieht da mit mir?

Zugangsvoraussetzungen: Herzlich willkommen sind alle Männer allen Alters (= Menschen, die sich als solche fühlen) mit einer Verlusterfahrung, die bei Kursbeginn vor wenigstens fünf Monaten geschehen ist.

Fr., 11.12., 18.00 Uhr – So., 13.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 385

Leitung: Thomas Achenbach

Kosten: 260 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Männer UND Frauen

Ansprechpartner/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

time out

Ein Männerwochenende als Unterbrechung

- time out = Unterbrechung im Spiel, in der Arbeit, im Leben
- Impulse, Zeit für dich, Zeit für Gespräche
- den eigenen Gedanken nachsinnen
- nicht gleich alles regeln
- Wahrnehmung für das Früher und das Jetzt
- Vertrauen in Dich selbst, wenn Du Dir einen Weg für die Zukunft ausdenkst
- time out = Start einer neuen Ausrichtung!

Was braucht es mehr? Einfach mal raus!

Fr., 23.01., 18.00 Uhr – So., 25.01., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. PM 223
Leitung: Mike Bull, Wolfgang Koch
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € 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., 29.05., 18.00 Uhr – So., 31.05., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 252
Leitung: Anne Pagozidis, Simone Wiedeking
Kosten: 260 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Ein Interview zu diesem Kurs finden Sie auf der nächsten Seite.

Einfach mal loslassen!

Bogenschießen für Frauen

Das kennen wir doch alle: bisweilen halten wir zu sehr fest: an alten Glaubenssätzen, lästigen Gewohnheiten, inneren Bildern, Zuschreibungen! Obwohl das eigene Leben womöglich schon längst Veränderungen mit sich gebracht hat.

Das Festhalten wird so schnell zum Klammern und hemmt dann unsere Lebensenergien. Loslassen hingegen gestaltet die Veränderung mit und schafft mutig Raum für Neues.

In diesem Kurs für Frauen wollen wir dem Festhalten und Loslassen nachspüren. Beides ist beim Bogenschießen wichtig und unverzichtbar – in einem gesunden dynamischen Wechselspiel.

So kann jede ihren eigenen Spannungsbogen dazwischen finden: Ziele in den Blick nehmen, sich darauf ausrichten, das Loslassen wagen.

Und die eigene Wirkkraft dabei entdecken – und festhalten!

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

Mo., 22.06., 15.00 Uhr – Mi., 24.06., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 270
Leitung: Gudrun Schmitz
Kosten: 310 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

Kurstermin: 29.05. – 31.05.

Vom Leben berührt

KURSINTERVIEW

mit *Anne Pagozidis* und *Simone Wiedeking* - Kursleiterinnen -

Warum liegt es Ihnen am Herzen, einen Kurs für junge Mütter anzubieten?

Die Lebensphase ist eine sehr intensive, in die man, salopp gesagt, hineinplumpst. Das Wunder des Lebens lässt staunen und verändert alles!

Wir sind selbst Mamas von insgesamt 5 Kindern und sehen im Kontakt mit anderen Müttern die Sehnsucht nach einer Auszeit: Es braucht den Austausch, das Innehalten, das Reflektieren, um Kräfte für den Alltag zu gewinnen.

Dass wir als Kirche den jungen Müttern den Raum geben, sie sehen und begleiten ist uns ein Herzensanliegen.

Was sind die stärksten Erfahrungen, die Sie bisher beim Wochenende für junge Mütter erlebt haben?

Am besten bringt es der Schlussimpuls des letzten Kurses auf den Punkt: Wir stehen im Kreis und jede legt die Hand auf die Schulter der Nachbarin: Jede steht da als Individuum mit ihren eigenen Themen und doch eingebunden in eine wertvolle Gemeinschaft: Jedes Lachen und Weinen wird verstanden. Jede hält die andere. Gestärkt gehen wir auseinander.

Worauf freuen Sie sich bei diesem Kurs besonders?

Wir fühlen es selbst was es als Mama bedeutet, seine Kinder zu vermissen und sich bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Wir freuen uns, dies den tollen Mamas zu ermöglichen, sodass wir uns Zeit schenken (auch für einen warmen Kaffee).

Das Angebot zu diesem Kurs finden Sie auf der vorherigen Seite.

Leicht & Sinn

Oasentage für Frauen

Mitten im Hochsommer wollen wir ausprobieren, wie es sich anfühlt, mit mehr Leichtigkeit zu leben und dabei gleichzeitig dem Sinn des Lebens nachzuspüren.

Wie gehe ich mit den Themen um, die mein Leben schwer machen? Was verhilft mir zu neuer Leichtigkeit?

Die Oasentage bieten die Möglichkeit, erlernte Muster zu hinterfragen und Strategien für ein leichteres und sinnvolles Leben zu entwickeln.

Die Arbeitsweise ist persönlich und ganzheitlich angelegt: Gruppengespräche in großer und in kleiner Runde, Einzelarbeit, Bewegung, Stille, kreatives Gestalten, Umgang mit biblischen und anderen Texten, Musik und Tanz bilden das Programm dieser Tage.

Mi., 15.07., 15.00 Uhr – So., 19.07., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 286
Leitung: Gabriele Klauke
Kosten: 425 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Bogenschießen für Männer

Du wolltest schon immer Bogenschießen wie Robin Hood oder Legolas? An diesem Wochenende hast Du mit anderen Männern die Möglichkeit, Bogenschießen auszuprobieren und kennenzulernen.

Du wirst …

- verschiedene Bogenarten kennenlernen,
- die Grundlagen des Bogenschießens verinnerlichen,
- verschiedene Schießtechniken ausprobieren,
- kleine und größere Challenges bestreiten,
- die Geschichte des Bogenschießens erfahren,

sodass Du am Ende mit dem Material vertraut bist und weiter von Legolas und Robin Hood träumen kannst. Falls Du einen eigenen Bogen und Material besitzt, dann bring es gerne mit!

Bitte bring dem Wetter entsprechende Kleidung mit, da wir die ganze Zeit draußen schießen!

Dazu gehört: Festes Schuhwerk und eng am Körper liegende Kleidung.

Fr., 07.08., 16.00 Uhr – So., 09.08., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. PM 303
Leitung: Patrick Jestädt, Stefan Schönberner
Kosten: 275 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Starkes Ich in stürmischen Zeiten

Ein Männerwochenende zu Ressourcen und Resilienz

Es gibt Erfahrungen im Leben, die werfen einen aus der Bahn und bringen uns ins Schleudern. Krisen, Krankheiten, Konflikte oder andere Unwägbarkeiten können unsere Lebensreise ins Stocken bringen.

Eine innere Haltung, die diese Veränderungen akzeptiert und gestaltet, nennt der Gesundheitswissenschaftler Brad Stulberg „robuste Flexibilität".

Dieses Wochenende bietet Männern die Gelegenheit, diese Erfahrungen auszutauschen und die eigenen Wegstrecken in den Blick zu nehmen: Was hat geholfen? Wer hat gestützt? Wie konnte die Krise durchschritten werden? Wie hat sich mein Blick auf die Welt und mein Dasein verändert?

Austausch in der Männerrunde, Besinnung auf die eigenen Stärken und Kraft schöpfen aus Spiritualität, Natur und Körperarbeit werden die methodischen Zugänge sein: Um mutig und beherzt neuen Wegen zu trauen.

Fr., 04.09., 18.00 Uhr – So., 06.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. PM 321
Leitung: Peter Stamm, Ronald Thiele
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Der Anfang ist immer heute

Oasentage für Frauen

Jeder Tag ist ein neuer Anfang. Immer wieder haben wir die Möglichkeit, neu zu beginnen. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um die kleinen Dinge im Leben handelt oder um eine radikale Änderung.

Neuanfänge sind oft herausfordernd. Manchmal brauchen sie Mut, Entschlusskraft, Ausdauer und Optimismus. Oder – wenn wir hineingeworfen werden in neue Lebensumstände – mindestens ein „Ja", um gut zu gelingen.

Egal wie alt wir sind, für Veränderungen und Neuanfänge ist es nie zu spät. Wer die Komfortzone verlässt, Herausforderungen annimmt und bereit ist, neue Wege zu gehen, kann das Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten.

In Gesprächen und Kleingruppenarbeit, bei der Arbeit mit biblischen und anderen Texten sowie kreativen Aktionen beschäftigen wir uns mit dem Thema „Anfang". Spirituelle Impulse, Musik und Tanz runden das Programm dieser Tage ab.

Mo., 12.10., 15.00 Uhr – Fr., 16.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 348
Leitung: Gabriele Klauke
Kosten: 425 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

MÄNNER UND FRAUEN

Hebt die Türen aus den Angeln

Oasentage für Frauen

Ein Aufruf zur Zerstörung? Nein! Ein Aufruf zu großer Freude!

Denn Weihnachten kommt mit der Botschaft, dass Gott als Kind zu uns Menschen kommt. Ein Grund, alle Türen weit zu öffnen oder sogar aus den Angeln zu heben!

Diese 2. Adventswoche soll eine Auszeit sein in den oft so unruhigen Tagen des Advents.

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

Mo., 07.12., 15.00 Uhr – Fr., 11.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 381
Leitung: Gabriele Klauke
Kosten: 450 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Paare UND Familien

Ansprechpartner

Raphael Jürgens
Telefon: 02981 9273 - 135 • 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

Let's talk about Sex!

Ein Paar-Wochenende zur sexuellen Lerngeschichte und für persönliche und gemeinsame, intime und sexuelle Bedürfnisse

Sie möchten den Schwung vom neuen Jahr nutzen und sich Ihrer Beziehung widmen? Ihnen fehlt noch ein Vorsatz fürs neue Jahr? Warum im neuen Jahr nicht etwas Aufregendes wagen und beginnen, sich mit der eigenen Sexualität zu beschäftigen? Die meisten Paare wünschen sich eine erfüllte Sexualität. Gleichzeitig fällt es vielen Menschen schwer, darüber zu sprechen.

An diesem Wochenende gehen die Paare auf die Suche nach ihrer eigenen sexuellen Entwicklung, ihren 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., 02.01., 18.00 Uhr – So., 04.01., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 292
Leitung: Adrian Frischknecht, Anke Kenter
Kosten: 510 € pro Paar (darin enthalten sind 109 € Unterkunft und 161 € Verpflegung)

Winterwochenende für Familien

Erlebe eine besinnliche Winterzeit voller besonderer Momente (ab 7 Jahren)

Willkommen zu einem unvergesslichen Winterwochenende für Familien mit Kindern. In malerischer Winterlandschaft bieten wir Euch die Möglichkeit, gemeinsam eine gemütliche und besinnliche Zeit zu verbringen. Gemeinsame Winterwanderungen, Lagerfeuerabende, kreative Aktivitäten und spirituelle Momente erwarten Euch in St. Bonifatius. Dieser Kurs richtet sich an Familien, die inmitten der verschneiten Natur besondere Momente erleben und bewusst Zeit miteinander genießen wollen.

Fr., 30.01., 18.00 Uhr – So., 01.02., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 172
Leitung: Tobias Klaholz, Cedric Löwe, Julia Peis
Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 54,50 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung);
80 € Kinder 7 – 16 Jahre (darin enthalten sind 28 € Unterkunft und 42 € Verpflegung)

Kurstermin: 30.01. – 01.02.

Redens-Art

KURSINTERVIEW

mit *Marc Botzen-von Garrel* und *Andrea Wnendt* - Kursleiter/in -

Warum liegt Ihnen die Kommunikation von Paaren besonders am Herzen?

Paare auf ihrem Weg zu begleiten und zu sehen, wie sie durch verbesserte Kommunikationsfähigkeiten sich neu entdecken, ihre Beziehung beleben und intensivieren, ist unglaublich bereichernd – für die Paare wie für uns als Trainer. Die positiven Veränderungen, die wir in den Beziehungen der Paare beobachten, bestätigen immer wieder, wie wichtig und wirkungsvoll diese Arbeit ist.

Zeit für Kommunikation, Klarheit in der Kommunikation, Mut zur Kommunikation, das sind die Bausteine, mit denen wir arbeiten, damit Paare sich neu entdecken und sich liebevoll begegnen können, um eine gesunde und erfüllende Beziehung zu führen.

Was schätzen Sie an St. Bonifatius in Elkeringhausen besonders?

Sich aus dem hektischen Alltag zurückziehen zu können und in einer ruhigen, friedlichen Umgebung neue Kraft zu schöpfen, ist wertvoll. Verbunden mit der Möglichkeit, dabei auch aktiv an der Partnerschaft zu arbeiten, den Austausch mit anderen zu pflegen, ist das Geschenk, dass das Haus St. Bonifatius in Elkeringhausen bietet.

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., 30.01., 18.00 Uhr – So., 01.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 173

Leitung: Marc Botzen-von Garrel, Andrea Wnendt

Kosten: 510 € pro Paar (darin enthalten sind 109 € Unterkunft und 161 € Verpflegung)

Entdecke das Geheimnis – dem Ostergeschehen auf der Spur …

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

Seit vielen Jahren lädt der Familienbund ein, zusammen mit der Familie, als Paar oder Einzelperson die Tage von Gründonnerstag bis Ostern 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 so manches von dem, was zwischen Tod und Auferstehung liegt, erlebt haben – von Dunkelheiten im Angesicht von Leid und Tod, bis zur aufrüttelnden und positiv aufgeladenen Auferstehungsbotschaft Jesu.

Vor allem das gemeinsame Tun und das Miteinander der Generationen in den Kar- und Ostertagen sind uns wichtige Momente. 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 ein dichtes Erlebnis …

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., 02.04., 17.00 Uhr – Mo., 06.04., 14.00 Uhr

Kurs-Nr. S70WIRE030

Leitung: Markus Röttger, Barbara Sandfort und Team

Kosten: Abhängig von der aktuellen Förderung unter Vorbehalt:

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

Von Superhelden und Räubertöchtern …

Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und ihren erwachsenen Töchtern

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

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

- zum Lachen und Raufen
- zum Nachsinnen und Erinnern
- zum Lernen und Verändern.

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

Für Väter und ihre erwachsenen Töchter. Angeboten von Papa Ronald Thiele (62) und Tochter Anne Pagozidis (35).

Fr., 26.06., 18.00 Uhr – So., 28.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF263

Leitung: Anne Pagozidis, Ronald Thiele

Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Actionbound-Wochenende für Familien

Erlebe ein spannendes Wochenende voller Abenteuer und Entdeckungen (ab 7 Jahren)

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg durch die vielfältige Natur um St. Bonifatius. Verschiedene Erlebnisse, Aufgaben und Aktivitäten (aus der Natur- und Erlebnispädagogik) gilt es, an diesem Wochenende zu meistern. Geführt von der Actionbound-App begegnen wir spannenden Herausforderungen, entdecken Naturphänomene und lösen gemeinsam knifflige Aufgaben. Komm mit, erlebe Abenteuer und mache mit uns spannende Entdeckungen in der Natur.

Fr., 03.07., 18.00 Uhr – So., 05.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF281

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Julia Peis

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 54,50 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung);

80 € Kinder 7 – 16 Jahre (darin enthalten sind 28 € Unterkunft und 42 € Verpflegung)

Sing, David – sing!

… David, der kleine Hirtenjunge, kommt ganz groß raus!

David, ein kleiner Hirtenjunge – traut sich etwas zu, was kein anderer bisher geschafft hat … Er tritt dem riesengroßen Soldaten Goliath, den bisher noch niemand besiegt hat, pfiffig und mutig entgegen – und gewinnt einen großen – vielleicht den wichtigsten Kampf in seinem jungen Leben. Später wird er sogar König in seinem Land …

Die alttestamentliche Geschichte von David erzählt darüber hinaus auch von einer ganz besonderen Freundschaft – der junge David und sein Freund Jonathan, ein einfacher Junge aus dem Volk, halten zusammen, wie Pech und Schwefel – ihre Freundschaft trägt sie durch DICK und DÜNN und hält über alle Grenzen hinweg! Besonders ist auch Davids Talent, mit seiner Musik traurigen Menschen zu helfen, ihre Niedergeschlagenheit zu überwinden …

So gehen wir in dieser Familienferienwoche einer Menge Fragen nach, die uns auch im eigenen Alltag von Zeit zu Zeit begegnen. Wir erleben die biblische Welt hautnah, spüren, was Mut, Freundschaft und Fröhlichkeit bewirken können und haben ganz nebenbei ein tolles Ferienerlebnis – gründliches Abschalten von Schule und/oder Beruf ist garantiert, denn wir tauchen in den gemeinsamen Tagen im Sauerland zudem auch tief in die bunte Welt des Theaters und der Musik ein.

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., 19.07., 17.00 Uhr – So., 26.07., 14.00 Uhr

Kurs-Nr. T70WIRE031

Leitung: Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team

Kosten: Abhängig von der aktuellen Förderung unter Vorbehalt:

350 € Erwachsene; 175 € 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

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., 31.07., 18.00 Uhr – So., 02.08., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 163
Leitung: Anke Kenter, Manuel Kenter
Kosten: 510 € pro Paar (darin enthalten sind 109 € Unterkunft und 161 € 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 Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit sowie der gemeinsame Gesprächsaustausch, um die eigenen Geschwisterbeziehungen neu in den Blick zu nehmen.

Der Kurs ist für Einzelpersonen, die sich mit ihrer Beziehung zu ihrem/ihren Geschwister/n auseinandersetzen wollen, konzipiert.

Fr., 31.07., 18.00 Uhr – So., 02.08., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 293
Leitung: Christina Hörbelt, Elisabeth Wedeking
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Zeit für uns – als Paar durch die Gruppe wachsen

Jede Partnerschaft kennt Höhen und Tiefen. Dieser Kurs lädt Sie ein, gemeinsam mit anderen Paaren innezuhalten, Ihre Beziehung in den Fokus zu rücken und mit neuen Impulsen gestärkt in die Zukunft zu blicken.

Darum geht's:

- Ihre Partnerschaft neu in den Blick nehmen
- Gespräche (neu) entdecken und in den Austausch kommen
- den bisherigen Weg reflektieren und wertschätzen
- kreative Ansätze für Konflikte und gemeinsame Ziele entwickeln
- Ideen für eine lebendige und erfüllte Zukunft als Paar sammeln.

In entspannter Atmosphäre wechseln sich inspirierende Impulse, Übungen, Austausch sowie offene Paargespräche vor und in der Gruppe ab. Die ruhige Umgebung und die Natur rund um St. Bonifatius schaffen den perfekten Rahmen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Gönnen Sie sich ein Wochenende, das Sie und Ihre Beziehung stärkt – wir freuen uns auf Sie!

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

Fr., 28.08., 18.00 Uhr – So., 30.08., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 312
Leitung: Myriam Crämer-Thröner, Markus Ehrhardt
Kosten: 510 € pro Paar (darin enthalten sind 109 € Unterkunft und 161 € Verpflegung)

In der Natur Zuhause: Wildniscamp für Groß und Klein

Einladung an alle Wildnisfreunde, sich auf das Wesentliche zu besinnen

Wir laden zu einem Wochenende in freier Natur ein! In diesem Kurs tauchen wir ein in das Leben von Naturvölkern: Wie nutze ich aus eigener Kraft die Ressourcen der Natur für meine Grundbedürfnisse? Wie baue ich eine Schutzhütte? Wie mache ich Feuer ohne Feuerzeug? Wovon ernähre ich mich in der Natur? Wie stelle ich eine Schnur aus Brennnesseln her? Um uns diesen und weiteren Fragen zu nähern, werden wir viel Zeit im Freien, in gemeinsamer Bewegung und mit Geschichten am Lagerfeuer verbringen. Am Samstag erwartet alle Mutigen zudem eine Nacht unter freiem Himmel. Die Tage vor Ort im Freien sowie im Bildungs- und Exerzitienhaus werden bereichert durch Impulse zur Reflexion, das spirituelle Weltbild von Naturvölkern und Übungen der Achtsamkeit. Gemeinsam werden wir erleben, dass die Natur bereits alles schenkt, was wir, egal ob als Kind oder Erwachsene, wirklich zum Leben brauchen – wir müssen nur wieder lernen, diese Geschenke anzunehmen.

Eingeladen sind Familien mit Kindern (ab 8 Jahren) sowie alle Erwachsenen, die gerne in der Natur sind. Wetterfeste Kleidung, Schlafsack und Isomatte sind erforderlich.

Fr., 16.10., 18.00 Uhr – So., 18.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 349
Leitung: Raphael Jürgens, Dr. Andy Schieler
Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 54,50 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung);
80 € Kinder 8 – 16 Jahre (darin enthalten sind 28 € Unterkunft und 42 € Verpflegung)

Ein Interview zu diesem Kurs finden Sie auf der nächsten Seite.

Kurstermin: 16.10. – 18.10.

In der Natur Zuhause: Wildniscamp für Groß und Klein

KURSINTERVIEW

mit *Dr. Andy Schieler* - Kursleiter -

Sie sind ausgebildeter Naturpädagoge. Was erleben Sie persönlich in der Natur?

Auch wenn es pathetisch klingt: Die Reinheit meines Seins. Mich der Dunkelheit der Nacht in der Laubhütte hinzugeben, um am Morgen wie ein dankbarer Gast einer lebendigen WG zu erwachen, lässt mich viel klarer als im kultivierten Zuhause spüren, dass ich im Kontakt mit etwas weitaus Größerem bin.

Was liegt Ihnen bei einer guten Mensch-Natur-Beziehung am Herzen?

Das eigene (Über)Leben, so scheint mir, ist für Viele eine Selbstverständlichkeit. Kein Wunder, fast alles um uns herum ist bereits von anderen Menschen gemacht. Dabei kommt alles, was wir wirklich brauchen, aus der Natur. Die Ressourcen der Natur aus eigener Kraft nutzen zu können, um seine Grundbedürfnisse mit einem Schlafplatz, einer Wasserquelle, essbaren Pflanzen oder einem Feuer befriedigen zu können, erinnert fundamental an etwas fast Vergessenes: das eigene (Über)Leben erfordert körperliche und mentale Aktivität, benötigt Zeit und ist allen voran ein Wunder.

Worauf dürfen sich die Teilnehmenden am Wildniscamp einstellen und freuen?

In erster Linie auf eine sinnvolle Zeit in der Natur. Von der Gemeinschaft am Lagerfeuer mit Geschichten und Holzschüsselbrennen über das Drillen einer Brennnesselschnur bis hin zum Bauen einer Laubhütte zur Übernachtung ist einiges dabei. Und natürlich darauf, dass wir alle gemeinsam in diesen Tagen und bis zu unserem Lebensende weiter lernen, die Natur als das zu erkennen, was sie ist: ein Geschenk.

86 **Das Angebot zu diesem Kurs finden Sie auf der vorherigen Seite.**

Deep-Talk – der Liebe wegen

KEK-Beziehungscoaching für Paare in zwei Kursabschnitten

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

Programmentwicklung: Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e. V.

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

1. Wochenende/Kursabschnitt:

Grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten, unangenehme und angenehme Gefühle äußern

2. Wochenende/Kursabschnitt:

Thematische Gespräche zu "Gesprächskultur", "Veränderungen und Neuorientierungen", "Was unsere Beziehung zusammenhält – unsere Stärken"

1. Kurseinheit:
Fr., 30.10., 18.00 Uhr – So., 01.11., 13.15 Uhr

2. Kurseinheit:
Fr., 11.12., 18.00 Uhr – So., 13.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 355

Leitung: Marlene Brüggenolte, Alfred Förster, Norbert Kremser

Kosten: 1.020 € pro Paar (darin enthalten sind 248 € Unterkunft und 322 € Verpflegung)

ZEIT ZU ZWEIT

Wochenende für Paare, die um die 25 Jahre ihres Lebens miteinander verbracht haben

25 Jahre gemeinsame Zeit können ein Grund zum Feiern sein. Das Edelmetall Silber steht für Wertbestand und Glanz, genau wie die Partnerschaft nach einem Vierteljahrhundert ihre Beständigkeit und ihren Wert bewiesen hat und somit sinnbildlich versilbert ist.

In diesen Tagen finden Sie Gelegenheit, auf die gemeinsamen Jahre zurück zu blicken, sich den derzeitigen Standort anzusehen und einen gemeinsamen Blick in die Zukunft zu wagen. Vielfältige Methoden unterstützen Sie dabei, über Ihre Partnerschaft nachzudenken und ins Gespräch zu kommen.

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

Fr., 20.11., 18.00 Uhr – So., 22.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 372

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Andreas Gehlhaus

Kosten: 510 € pro Paar (darin enthalten sind 109 € Unterkunft und 161 € Verpflegung)

Adventszeit – so viel mehr, als Kerzen, Glöckchen, Zimtsterne und Co …

Religions- und kulturpädagogisches Werkstattwochenende mit herzlicher Einladung an junge Familien

Spätestens mit dem Nikolaus-Wochenende wird für jedes Kind die Vorfreude auf Weihnachten täglich spürbarer und größer und die Adventszeit wird von Tag zu Tag geheimnisvoller …

Hier bietet das Familienseminar im Advent eine willkommene Gelegenheit, der geheimnisvollen, zauberhaften und manchmal sogar stillen Seite der meistens lauten und hektischen Adventszeit mit und in ihren Bräuchen und Symbolen einmal bewusst zu begegnen. Geschichten und Rituale werden zum (neuem) Leben erweckt und die uralten Legenden von Figuren und Personen, deren Namensfeste wir im Advent feiern, prägen dieses Wochenende vor Weihnachten ganz besonders. Zudem wird ein besonderes Erlebnis von Licht und Dunkel an einem der kalten Winterabende uns das Herz erwärmen und im Verlauf des Familienwochenendes werden wir uns darüber hinaus auch in einer adventlichen Familienwerkstatt umsehen. Diese Auszeit für die ganze Familie eignet sich also ganz hervorragend als Verschnaufpause 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., 04.12., 17.00 Uhr – So., 06.12., 14.00 Uhr
Kurs-Nr. T70WIRE025

Leitung: Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team

Kosten: Abhängig von der aktuellen Förderung unter Vorbehalt:

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., 11.12., 16.00 Uhr – So., 13.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 384

Leitung: Robert Kesselmeier, Felix Leifeld

Kosten: 275 € Erwachsene (darin enthalten sind 54,50 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung);

80 € Kinder 6 – 12 Jahre (darin enthalten sind 28 € Unterkunft und 42 € Verpflegung)

Manege frei – Willkommen im Zirkus Phantasie!

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

In diesem Silvesterseminar wagen wir ein echtes Familienabenteuer und begeben uns gemeinsam auf eine große Tour mit einem bunten Zirkuswagen. Als bunte Zirkus-Gruppe tauchen wir ein in die phantastische Zirkuswelt. Dabei lernen wir mutige Löwenbändiger, graziöse Seiltänzer*innen, Artist*innen und lustige Clowns kennen – und sie alle zeigen uns ihre besten Zirkusnummern und ihre spannendsten Tricks! So feilen wir mit der ganzen Gruppe zusammen an einem tollen Programm in der Manege – ganz wie die Profis!

Weit entfernt von zu Hause „treffen“ wir also in diesem Tagen zwischen den Jahren auf Menschen, die mit uns zusammen mit dem Zirkus unterwegs sind und fühlen uns sehr bald schon als Teil der Zirkusfamilie.

Mit vielen tollen Erinnerungen an unser Zirkusabenteuer und voller neuer Energie durch fröhliche Begegnungen und gute Gespräche – gestärkt durch den Spaß in der Gemeinschaft und durch tolle gemeinsame Aktivitäten kehren wir zu Neujahr aus der gemeinsamen Zeit im Zirkuswagen wieder nach Hause zurück und erzählen noch wochenlang davon …

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

Mo., 28.12., 17.00 Uhr – Fr., 01.01., 14.00 Uhr
Kurs-Nr. T70WIRE033

Leitung: Maria Blumenröhr, Barbara Sandfort und Team

Kosten: Abhängig von der aktuellen Förderung unter Vorbehalt:

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

Ansprechpartner/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 - 135 • 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 Vagusnerv und seiner Bedeutung für unseren Körper.

Fr., 16.01., 18.00 Uhr – Mi., 21.01., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 169
Leitung: Ulrike Speit
Kosten: 625 € (darin enthalten sind 155 € Unterkunft und 209,50 € Verpflegung)

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., 30.01., 18.00 Uhr – So., 01.02., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. KA 174
Leitung: Thorsten Böhner
Kosten: 270 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

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., 02.02., 15.00 Uhr – Fr., 06.02., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 186
Leitung: Susanne Marie Beine
Kosten: 455 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Vom Sehnen und Wünschen

Schreiben für Wortreisende

In der winterlichen Landschaft des Sauerlandes verorten wir uns im Urgrund Wort und gönnen uns Zeit, Antworten zu finden auf Fragen nach dem,

- was wir erhoffen,
- an was wir glauben und
- wohin unsere Liebe fließt.

Schreibend gehen wir auf die Suche nach den Antworten, finden Ausdruck, werden gehört und erleben die Freude am Ausdruck. Methoden des kreativen und biografischen Schreibens bringen Erinnerungen und Gedanken in Bewegung.

Ein Angebot an alle, die sich selbst Zeit schenken und sich schreibend näherkommen möchten.

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

Mo, 02.03., 15.00 Uhr – Fr., 06.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 185

Leitung: Dorothee Anton

Kosten: 425 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Biodanzaworkshop für Erwachsene – Den ureigenen Ausdruck in Begegnung entfalten

Im geschützten Raum eines achtsamen Kreises von Menschen begegnen wir uns selbst und erforschen das Miteinander im Tanz auf authentische und lebendige Weise.

In Tänzen mit uns selbst können wir uns verwurzeln, bestärken und unsere Bewegung befreien. Dabei begegnen wir unseren Gefühlen, die im Tanz ihren ureigenen Ausdruck finden. Wir schenken uns Raum, den eigenen Körper wahrzunehmen, unsere Bedürfnisse zu spüren, um gut für uns selbst zu sorgen. Mit diesen Elementen als Basis eröffnet Biodanza uns vielfältige Möglichkeiten, auf belebende Weise Kontakte mit anderen Menschen zu gestalten, wie es für uns selbst stimmig und bereichernd ist – im Tanz und auch im Alltag.

Biodanza richtet sich an Menschen jeden Alters. Allein, zu zweit oder im Kreis ergibt sich ein Tanz, den jede/r auf eigene Weise tanzen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Wir tanzen barfuß oder mit leichten Tanzschuhen.

Fr., 10.04., 18.00 Uhr – So., 12.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 304

Leitung: Sarah Temborius

Kosten: 265 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Qi Gong

Die „8 Brokate" erlernen und sanfte fließende Bewegungen in der Natur

Qi Gong dient vor allem der Gesunderhaltung von Körper und Geist. Wir können bis ins hohe Alter üben, unser inneres Erleben in Balance bringen und die Lebensenergie pflegen.

Mit den 8 Brokaten (auch „Silberbrokate" genannt) und dem sanften fließenden Qi Gong, lernen die Übenden, unterschiedliche Energien wahrzunehmen, alte verbrauchte loszulassen und neue frische Energie aufzunehmen.

Neben den Qi Gong-Übungsstunden ist Raum für eigene Bedürfnisse, für Gespräche und Austausch.

Mo., 11.05., 15.00 Uhr – Do., 14.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 247

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung)

Ausdrucksmalen – Das Feuer in mir

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 und das Feuer in sich zu spüren.

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

Fr., 22.05., 16.00 Uhr – Mo., 25.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 210

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 340 € (darin enthalten sind 93 € Unterkunft und 129 € Verpflegung); Materialkosten: 50 €

Innehalten im Unterwegssein

Leben und Natur durchwandern

Im Frühsommer zu Fuß unterwegs sein, Natur erleben, Zeit für sich und zum Austausch. Ein Tagesausflug in Wanderschuhen mit Impulsen zu einem bewussten Lebensstil will zu Perspektivwechseln einladen (Route max. 7 km). Spirituelle Momente des Innehaltens regen an, der Fülle des Lebens auf die Spur zu kommen.

Bitte festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung bedenken.

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

Kurs-Nr. GP 265

Leitung: Ines George, Anna Mühlberger

Kosten: 275 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € 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 Theaterspielen? 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., 17.07., 18.00 Uhr – So., 19.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 288

Leitung: Sigrid Burkholder

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Sie stieg nun eine lange, lange Treppe hinunter … – Mit Märchen und Kreistänzen in die Tiefe gehen

Be-SINN-liche Erfahrungswoche für Erwachsene

Märchen führen ihre Figuren immer wieder in die Tiefe, der Weg führt nach unten und nach innen: Wir steigen mit den Märchenfiguren in die untere Welt hinab und schauen, welche Auseinandersetzungen dort zu bestehen und welche bereichernden Erfahrungen zu machen sind.

Die gemeinsamen Kreistänze greifen diese Bilder auf ihre eigene Art und Weise auf und vertiefen sie. Die Kreistänze ermöglichen uns, zu uns selbst zu kommen, zu unserer Mitte zu finden, Gemeinschaft zu erfahren, unsere Seele von Rhythmus und Form tragen zu lassen und dabei in unsere eigene Tiefe hinabzusteigen. Ergänzt werden die Kreistänze und die Märchen durch einige assoziativ-kreative Impulse. So können auch wir Schätze in der Tiefe heben, die uns und unseren Lebensmut stärken.

Mo., 03.08., 15.00 Uhr – Fr., 07.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 301

Leitung: Sabine Lutkat

Kosten: 445 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Yin Yoga und Naturerfahrung

Die innere Kreativität entdecken

In diesem Seminar verbinden wir praktische und theoretische Übungen aus Yin Yoga, Wald Yoga, Klang Yoga und Naturerfahrung, um die eigene Kreativität im Umgang mit der Natur und uns neu zu erfahren. Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Übungsstil, der uns tiefer mit Körper und Geist verbindet und ist wunderbar als Grundlage geeignet, die eigene kreative Kraft in der Natur zu entdecken.

Fr., 07.08., 18.00 Uhr – So., 09.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 314

Leitung: Diana Ivanova, Eva Kieselbach

Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Wandern – das ist Natur, der Duft des Sommers, das Gefühl von Leben!

Bei Sonne, Wind und Regen sind wir täglich im Sauerland unterwegs, in Wäldern, auf Bergen, auf verwunschenen Wegen und an stillen Orten. Das Motto der Wanderwoche lautet: „Hoffnung in stürmischen Zeiten". Wir lassen uns inspirieren durch Texte, Gespräche, Musik, kleine Übungen, Tanzen und Schweigen.

Die Halb- und Ganztagestouren betragen ca. 12 – 20 km. Kondition und Ausdauer sind Voraussetzung.

Mo., 10.08., 15.00 Uhr – So., 16.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 306

Leitung: Elisabeth Völse, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 186 € Unterkunft und 258 € Verpflegung)

Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu!

Im Theaterspielen anders sein und bei sich selbst Neuland entdecken

Im Alltag müssen wir funktionieren und haben nicht die Gelegenheit mal „verrückt" zu sein oder „ganz anders".

Übungen und Spiele der Theaterpädagogik machen Spaß und fordern dazu auf, Neuland bei sich zu entdecken. Es sind kleine Expeditionen in unübliches Verhalten. Ein Blick hinter den eigenen Vorhang.

Es erwarten Sie Übungen und Spiele aus verschiedenen Theaterformen. Bei allem steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern der Mut des Ausprobierens: „Fail and be happy!".

Mo., 24.08., 15.00 Uhr – Mi., 26.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 309

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung)

Ausdrucksmalen – Der Sprung in den Brunnen

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 und den Sprung in den Brunnen zu wagen.

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

BEWEGUNG UND KREATIVITÄT

Fr., 26.08., 14.30 Uhr – So., 30.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 310

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 420 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung); Materialkosten: 50 €

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 Unterbewussten. Du nimmst Dich selbst und Deine Mitte an diesen Tagen (wieder mehr) in den Blick. Du bekommst Gelegenheit, Dich auf das zu fokussieren, was im gegenwärtigen Augenblick gerade ist, das Hier und Jetzt zu erfassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt.

Mo., 14.09., 15.00 Uhr – Fr., 18.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 327

Leitung: Ute Zumkeller

Kosten: 630 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

Lebendige Fotografie lässt Neues entstehen … (nach Berenice Abbott*)

Fotokurs für Frauen

Was zeichnet „lebendige“ Fotografie aus? Wie entstehen Bilder, die berühren und in uns und dem Betrachter nachklingen? Mit diesen Fragen möchten wir uns in diesem Kurs für Frauen auseinandersetzen. Dazu sind wir viel in der Natur unterwegs, lernen unsere Kameras kennen, experimentieren mit ungewöhnlichen Einstellungen und wagen neue Perspektiven.

Wir üben uns darin, unser Motiv in aller Ruhe zu betrachten, achtsam zu sein, es „wirklich zu sehen“, bevor wir erst dann auf den Auslöser drücken. In den Bildbesprechungen lernen wir viel voneinander und über unsere eigene Fotografie. So werden unsere eigenen Bilder Stück für Stück lebendiger.

Anfängerinnen sind besonders willkommen, denn die Technik soll nicht im Vordergrund stehen.

Kreativ fotografieren – auch mit einem achtsamen Blick auf die Schöpfung – und spirituelle Impulse morgens und abends bilden den Rahmen für dieses Wochenende.

(*Vollständiges Zitat: „Lebendige Fotografie lässt Neues entstehen, sie zerstört niemals. Sie verkündet die Würde des Menschen. Lebendige Fotografie ist bereits positiv in ihren Anfängen, sie singt ein Loblied auf das Leben.“)

Fr., 18.09., 16.00 Uhr – So., 20.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 329

Leitung: Brigitte Frings, Nicole Weber

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Pack's an!

„Ora et labora“ – „Bete und arbeite“! Wir machen uns dieses benediktinische Leitwort auch auf St. Bonifatius zu eigen und laden mit unserem „Pack's an!“-Kurs herzlich zu besonderen Tagen im und rund um das Bildungshaus ein. Im abwechselnden Rhythmus von Arbeit und Gebet packen wir die Dinge an und erleben eine Woche in Gemeinschaft!

Dabei erwarten Sie u. a. folgende Aufgaben:

- Pflege der Grünanlagen und diese winterfestmachen
- 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., 28.09., 15.00 Uhr – Fr., 02.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 332

Leitung: Mechtild Kruk, Ulrich Middel

Kosten: 150 € (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Von oben sieht alles anders aus

Ein Kletterwochenende für Erwachsene

Bist Du bereit für einen Perspektivwechsel in schwindelerregender Höhe?

Dann ist unser Kletterwochenende genau das Richtige für Dich! Entdecke die Freiheit und den Nervenkitzel beim Klettern in den Baumkronen in St. Bonifatius! Neben den Klettererlebnissen in der Natur werden Dich in diesen Tagen spirituelle Impulse begleiten zu der Frage, was Dich im Leben trägt und hält.

Genieße die frische Luft und die Schönheit des Waldes, während Du Deine Grenzen austestest und die Augenblicke einmal aus einer anderen Perspektive betrachtest.

Zur Teilnahme braucht es Schwindelfreiheit, innere und äußere Beweglichkeit und Lust auf Outdoor-Abenteuer.

Fr., 02.10., 18.00 Uhr – So., 04.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 343

Leitung: Raphael Jürgens, Jennifer Leidner, Julia Peis

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Qi Gong

„Werde und bleibe jung“

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., 12.10., 15.00 Uhr – Fr., 16.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 347

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 455 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € 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, Lust auf Neues haben und auch diejenigen, die in ihrem Arbeitsfeld Ansätze der Naturpädagogik einfließen lassen möchten.

Eine gute Gelegenheit, die Leidenschaft für die Natur mit pädagogischem Engagement zu verbinden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr., 30.10, 18.00 Uhr – So., 01.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. NA 354
Leitung: Raphael Jürgens, Stephanie Schoen
Kosten: 265 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Yoga und Klang – Harmonie von Körper und Geist

Sanfte Yogaübungen mobilisieren und aktivieren den Körper und bringen gleichzeitig den Geist zur Ruhe. Die harmonischen Schwingungen der Klangschalen haben eine positive Wirkung auf den gesamten Körper. Sie bauen Stress ab, aktivieren Selbstheilungskräfte und lösen Blockaden. Wir unternehmen u. a. Yoga Klangreisen, durch die neue Kraft und Lebensenergie geschöpft werden kann. So bringen wir Körper und Geist in Harmonie.

Fr., 13.11, 18.00 Uhr – So., 15.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 370
Leitung: Ulrike Speit, Sabine Weller
Kosten: 275 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 80,50 € Verpflegung)

Qi Gong und Hatha-Yoga

„Auszeit für aktive Menschen"

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 am Schreibtisch Arbeiten, braucht die Wirbelsäule eine gute Energie und Pflege.

Begleitet werden die 8 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.

Mi., 18.11., 15.00 Uhr – Fr., 20.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 371
Leitung: Susanne Marie Beine
Kosten: 255 € (darin enthalten sind 62 € Unterkunft und 86 € Verpflegung).

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., 14.12., 15.00 Uhr – Fr., 18.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GA 387
Leitung: Waltraud Knickmann, Ulrike Speit
Kosten: 525 € (darin enthalten sind 124 € Unterkunft und 172 € Verpflegung)

bilden + tagen

im Erzbistum Paderborn

KATHOLISCHE LANDVOLKSHOCHSCHULE Hardehausen

Katholische Landvolkshochschule Hardehausen
Abt-Overgaer-Straße 1
34414 Warburg

Telefon: 05642 9853 200
E-Mail: zentrale@lvh-hardehausen.de

www.lvh-hardehausen.de

Grundkurs 2026 – Finde deinen Weg

Was erwartet dich?

- Neue Leute und eine gute Gemeinschaft
- Persönlichkeit stärken
- Ziele und Visionen für die Zukunft entwickeln
- Rhetorik und Kommunikation verbessern
- Landwirtschaftliches Betriebsmanagement
- Verhandlungstraining
- Tagesexkursionen und Betriebsbesichtigungen
- Studienfahrt

Voraussetzungen:

- Du hast die landwirtschaftliche, gärtnerische oder hauswirtschaftliche Lehre, die Fachschule oder das Studium beendet.
- Du befindest Dich in einer beruflichen Neuorientierungsphase.
- Du willst Dir bewusst sechs Wochen Zeit nehmen, um gezielt über Deinen persönlichen und beruflichen Weg nachzudenken.
- Du willst Deine rhetorischen Fähigkeiten verbessern.
- Du willst selbstbewusster auftreten können.
- Du hast Lust, mit anderen jungen Menschen Erfahrungen auszutauschen, neue Dinge auszuprobieren, Weichen für die Zukunft zu stellen und Freunde für das Leben zu finden.

Dann melde dich an!!!

Denn im Hardehausener Grundkurs kannst Du einfach sechs unvergessliche Wochen erleben.

Mo., 12.01, 10.00 Uhr – Sa., 21.02., 10.00 Uhr

Kurs-Nr. S03HHBL001

Leitung: Anna Hollenbeck, M. Sc. Agrar, Lisa Marie Rinker, Ernährungsökonomin M. Sc., Ökotrophologin B. Sc.

Kosten: 1.950 €

Leichter leben!

Fasten und Wandern nach der Methode von Dr. Buchinger

Mit bewegungstherapeutischer und meditativer Hilfe wird nach der Methode des Dr. Buchinger gefastet. Wanderungen durch den Hardehausener Wald ergänzen das Programm. Sie erhalten grundlegende Informationen zu gesundheitsfördernden Auswirkungen des Fastens, mentalen Entspannungsformen und Ernährung nach dem Fasten. Religiöse Impulse komplettieren das Angebot.

Mo., 02.03, 11.00 Uhr – So., 08.03., 14.00 Uhr

Kurs-Nr. S03HHGA001

Leitung: Stephan Kreye, Dipl.-Theologe, Dipl.-Pädagoge, Birgit Schwietzer, Heilpraktikerin

Kosten: 690 €

© braun-mediade

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

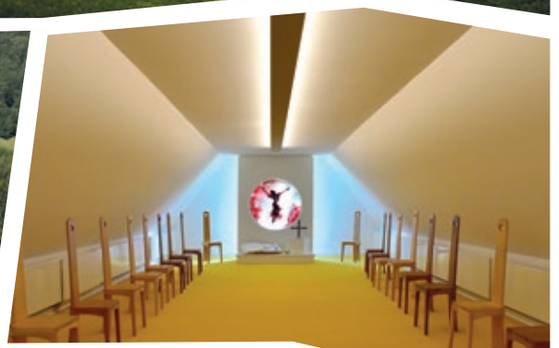
Die Referentinnen und Referenten unseres Hauses halten während der Gottesdienstzeit am Sonntag kein weiteres Kursprogramm vor, so dass allen Gästen die Teilnahme an der Eucharistiefeier ermöglicht wird.

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 – 8 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
- Theklahaus (Selbstversorgerhaus)

Ein gut ausgeschildertes, umfangreiches Wanderwegenetz lädt zu Bewegung und Erholung ein.

Gasttagungen

FÜR FREIZEITEN, SEMINARE & WORKSHOPS

Wir heißen auch Gastgruppen, die Freizeiten, Seminare, Workshops oder Tagungen durchführen, herzlich willkommen!

Für Tagungen und Seminare aller Art sind wir eine TOP-Adresse im Sauerland! 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, Moderationskoffer, Flipcharts 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

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 Exerzitienhauses sind möglich.

Anmeldungen und Anfragen:

Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 – 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen

Telefon: 02981 9273 – 0
E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

www.bonifatius-elkeringhausen.de/tagungshaus/theklahaus

Ihr Aufenthalt
BEI UNS

ERHOLEN, AUSSPANNEN & ENTSCHLEUNIGEN

Den Seelenort St. Bonifatius als Urlaubsdomizil buchen.

Nehmen Sie sich Zeit und entfliehen Sie Ihrem Alltagsstress!

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, entschleunigen und weitere Seelenorte entdecken.

Natürlich bieten Winterberg und seine Dörfer noch einiges mehr, von Sehenswürdigkeiten, vielen Freizeit- und Funsportangeboten bis hin zum Shoppingerlebnis, 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

Das Boni-Küchenteam kocht für Sie **ausgewogene, gesunde und schmackhafte** Gerichte. Fleisch beziehen wir zum größten Teil aus der **heimischen Region.**

Täglich werden 4 Mahlzeiten in Buffetform angeboten. Als Standard ist eine vegetarische Alternative vorhanden.

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, Küchenleitung
Ines Deimel, Serviceleitung
Telefon: 02981 9273 – 130
E-Mail: kueche@bonifatius-elkeringhausen.de

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.

Der Förderverein unterstützt Sie!

Wir finden, Geld sollte nicht das Kriterium sein, das über die Teilnahme an einem Kurs entscheidet. Der Förderverein hilft schnell und unbürokratisch.

Unsere Unterstützung für Sie:

- Übernahme der Kursgebühr bis zu 20 % (bei max. drei Kursen pro Jahr)*
- Bei Familienkursen: Bei drei oder mehr teilnehmenden eigenen Kindern werden nur zwei berechnet. Die Kosten übernimmt der Förderverein.

Sie benötigen Unterstützung oder Beratung? Dann scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen:

Sabrina Koch, Tagungshausleiterin
Telefon: 02981 9273 – 115
E-Mail: koch@bonifatius-elkeringhausen.de

oder

Dr. Andreas Rohde, Direktor
Telefon: 02981 9273 – 111
E-Mail: rohde@bonifatius-elkeringhausen.de

* Für die Gewährung des Nachlasses müssen bestimmte Kriterien vorliegen, z. B. Empfang von Sozialhilfe oder geringe Rente als alleiniges Einkommen.

WAS DEM EINZELNEN NICHT MÖGLICH IST,
DAS SCHAFFEN *viele!*

WIR UNTERSTÜTZEN *Studierende!*

STUDIERENDE ERHALTEN EINEN NACHLASS VON *20 %* AUF DEN KURSPREIS*.

*** Bei Vorlage des Studierendenausweises**

Gutschein

Sie suchen eine originelle Idee, andere zu überraschen und ihnen eine Freude zu machen?

Dann verschenken Sie einen Gutschein des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius!

Den Geldwert, den Sie verschenken möchten, legen Sie selbst fest. Den Gutschein erhalten Sie nach Eingang des Betrages.

Teilen Sie uns gern 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 dazu finden Sie auf der Seite 118 oder 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 133.

Fahrgemeinschaften
Datenschutzkonform versenden wir Teilnehmendenlisten zur Bildung von Fahrgemeinschaften. 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 auch postalisch zu.
Bitte wenden Sie sich dazu 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 2025 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 2028 vorgesehen.

Referentinnen UND Referenten

A

Achenbach, Thomas
Jg. 1975, Autor der Bücher „Männer trauern anders“ sowie „Das ABC der Trauer“, bezeichnet sich selbst als „ganzer Kerl mit weichem Kern“. Der zertifizierte Trauerbegleiter (BVT) hat Erfahrungen in Einzel- und Gruppenbegleitungen

Aengenheyster, Gisela
Jg.1947, Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Tanz- und Bewegungstherapie (nach Anna Halprin), Bioenergetik (bei Alexander Lowen), Rhythmuserfahrungen (mit Reinhard Flatischler), Psychoonkologie (bei Carl Simonton und Wolf Büntig), Ausbildung in körperorientierter Gestalttherapie, Systemische Familienaufstellung

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

Amlinger, Monika
Pastoralreferentin, Krankenhausseelsorgerin, geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

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

Azarli, Christina
Jg. 1964, Heilpraktikerin für Craniosacrale Osteopathie, Klassische Homöopathie, Fastenkuren, ganzheitliche Beratung, Qigong Kursleiterin, www.naturheilpraxis-azarli.de

B

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

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, Singleiterin für Heilsames Singen, Übungsleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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

Bieker, Andreas
Jg. 1962, DAV-Wanderleiter und Bergexerzitienleiter

Böhm, Alexandra
Jg. 1971, ausgebildete Yogalehrerin (BDY), Weiterbildung in Yin Yoga, Hormon Yoga, Yoga & Krebs, Kinder- und Jugendcoach, Psych. Beraterin, Betriebswirtin

B

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)

Bonzelet, Marianne
Jg. 1955, Regionalverantwortliche der Gemeinschaft Charles de Foucauld, Exerzitien- und geistliche Begleiterin

Botzen-von Garrel, Marc
Jg. 1980, Ausbilder, Organisationsentwicklung, Kommunikationstrainer, Mediator

Bredel, Christian
Jg. 1976, Dipl.-Sportwissenschaftler, Körperpsychotherapeut und Sporttherapeut in Psychosomatischer Rehafachklinik, Körperpsychotherapeut in eigener Praxis, Konzentrativer Bewegungstherapeut, Coach, Anleiter für Meditatives Bogenschießen

Brüggenolte, Marlene
Jg. 1959, Dipl.-Sozialarbeiterin, tätig als Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG) im Erzbistum Paderborn, EPL- und KEK-Trainerin

Bürger, Susanne
Jg. 1975, Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin (SG), Trainerin für gewaltfreie Konfliktkultur

Bull, Mike
Jg. 1959, Theologe und zertifizierter HBDI 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

C

Crämer-Thröner, Myriam
Jg. 1970, Dipl.-Religionspädagogin, Dipl.-Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien-, Lebensberaterin (BAG), Master of Counseling (M.A.), Systemische Sexualtherapeutin (IGsT)

D

Dierkes, Eva-Maria
Jg. 1988, Gemeindereferentin, Trauerbegleiterin

E

Ehrhardt, Markus
Jg. 1977, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), Systemisch-integrativer Paartherapeut (HJI), zertifizierter Onlineberater (BAG), Notfallseelsorger

F

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

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, www.supervision-salzkotten.de

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

George, Ines
Jg. 1960, Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V.

Gödde, Ralf
Jg. 1970, freier Autor, Kommunikations- und Kreativtrainer

Göhlich, Peter
Pfarrer, Klinikseelsorger in Leer, Bischöflich Beauftragter für die Seelsorge an Priestern, Diakonen und pastoralen Mitarbeitern im Bistum Osnabrück, Exerzitien- und geistlicher Begleiter

Golibrzuch, Lena
Jg. 1944, Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige Arbeit in Familienberatung und -begleitung, Ausbildung in Lebens- und Trauerbegleitung, Arbeit mit Trauergruppen

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, Geistl. Begleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien

H

Hackethal, Christiane (M.A.):
Psychosynthese-Therapeutin, Naturpädagogin, Trainerin in Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Stressmanagement, www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com

Hartmann, Marion
Jg. 1973, Physiotherapeutin

Heers, Gabriele
Jg. 1953, Dipl.-Religionspädagogin, Gestalttherapeutin, System- und Familienaufstellungen, Mediatorin, Kinesiologin

Hörbelt, Christina
Jg. 1992, Studium der Sozialen Arbeit, Systemische Beraterin (IFW), systemische Elterncoachin (IFW), Tätigkeit als Sozialarbeiterin im öffentlichen Dienst

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

Hoppe, Theo
Jg. 1958, Dipl.-Theologe, Supervisor DGSv, Gestaltberater, Krankenhausseelsorger i. R.

Hupe, Anna
Dipl.-Heilpädagogin KFH Münster, Trauerbegleitung Freckenhorst Schorlemer Alst, Kunsttherapeutin IAF Freiburg, Erlebnis- und Naturpädagogin Zwerger Raab, Systemische Beraterin FFAK Freiburg, Hypnose: Imaginäre Körperreisen/ Dr. Sabine Fruth vom Institut Fruth, Kinderpsychodrama/Gabi Weiss beim IAF Freiburg, FREL-Coach (friedvolle Elternschaft)/Annegret Sperl FREL®-Akademie, Somatic Experiencing Practitioner Ausbildung im Zist, Penzberg/Doris Rothbauer

I

Ivanova, Diana
Jg. 1968, Autorin, zertifizierte Trauma-Yoga-Therapeutin, zertifizierte Yin-Yoga- und Satyananda Yoga-Lehrerin, zertifizierte Gruppentherapeutin, Waldbaden-Leiterin, divanova.org

J

Jeserich, Britta
Jg. 1982, Kunstwissenschaftlerin M. A., Yogalehrerin, Yogatherapie, Thaiyoga, Yoga und Coaching, Referentin im Erwachsenenbildungsbereich, Moderatorin von Teamtagen, Einzelbegleitung, personzentrierte Gesprächsführung, www.yogaandflow.de

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; Gemeindereferent im Bistum Fulda, Kurse spirituelles Bogenschießen, Bezirksbogenreferent im Bezirk 27 „Fulda/Rhön“

Juchmann, Inga
Jg. 1956, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, akkreditierte und vom FVD zertifizierte Feldenkraislehrerin

Jürgens, Raphael
Jg. 1974, Orgelbaumeister, päd. Mitarbeiter im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Erlebnispädagoge BVkE, Naturpädagoge

K

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

Kenter, Anke
Jg. 1975, Sexologin M.A., Sozialarbeiterin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin BAG, Hebamme, tätig in der kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen sowie freiberuflich als Referentin

Kenter, Manuel
Jg. 1979, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater BAG, systemischer Supervisor und Coach, Notfallseelsorger, tätig als Gemeindereferent, in der kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung und als Supervisor

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

Kieselbach, Eva
Jg. 1975, Produktdesignerin, zertifizierte Yogalehrerin, zertifizierte Naturpädagogin

Klaholz, Tobias
Jg. 1983, stellv. Grundschulrektor, Erlebnispädagoge be

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

Klockner, Gisela
Dipl.-Soz.-Päd., systemischer Coach, Psychosynthese-Therapeutin, Familien-/Teamberaterin, Trainerin in Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Stressmanagement, www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com

Kloppenburg, Michael
Jg. 1958, Diplom-Sozialpädagoge, Fortbildungen Sozialmanagement und Heilende Seelsorge/Gestaltberatung und Bergexerzitienleiter

Knell, Petra Maria
Jg. 1958, Dipl.-Heilpädagogin, Choreografin von Kreistänzen, Schwerpunkte: Rhythmik, Tanz, Körperwahrnehmung, -bewusstsein, Psychomotorik, Kontemplation, Atemarbeit, Religionspädagogische Praxis, Schule für Ertanzungen, www.ertanzungen.de

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, www.maria-koehne.de

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, www.zeitundrahmen.de

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

Lenniger, Dr.-Ing. Andreas
Jg. 1965, selbstständiger Unternehmensberater und Experte für transformierende Wertanalytik im industriellen Umfeld, 20 Jahre Mitarbeiterführung und Projektleitung in internationalen Unternehmen, Veränderungsmanagement und Coaching, Speaker-Ausbildung, Autor und Podcaster

Levenig-Erkens, Elisabeth
Jg. 1941, Sozialpädagogin, Tanzpädagogin

Löwe, Cedric
Jg. 1992, staatl. anerk. Erzieher, Erlebnispädagoge BVkE

Lüder, Frank
Jg. 1962, PilzCoach und PilzCoach-Ausbilder, www.kreativpinsel.de

L

Lüder, Rita
Jg. 1966, Biologin, Pilzsachverständige, PilzCoach und PilzCoach-Ausbilderin, selbstständige Biologin, www.kreativpinsel.de

Lünnemann, Kai
Jg. 1978, seit 25 Jahren selbständiger Musiker, Komponist und Chorleiter diverser Chöre (u. a. Voices of Worship, Matthäuschor), Popularkirchenmusikbeauftragter im Bistum Osnabrück, musikalische Arbeit u. a. am Stadttheater Wilhelmshaven, Theater Osnabrück, Fachhochschule Osnabrück, Dirigent der Chormusicals „Martin-Luther-King“ und „7 Worte vom Kreuz“ in Lingen und in vielen anderen Bereichen

Lüttig, Gabi
Jg. 1955, Dipl.-Religionspädagogin, Supervisorin (DGSv), Atemtherapeutin, Entspannungspädagogin, Humortrainerin

Lutkat, Sabine
Jg. 1970, Studium der Erziehungswissenschaft, Psychologie und Germanistik. Seit über 25 Jahren freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Märchen, seit 15 Jahren Anleiterin von Kreistänzen, Autorin und Märchenerzählerin, 2004 – 2025 Präsidiumsmitglied, 2012 – 2025 Präsidentin der Europäischen Märchengesellschaft e. V.

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
Seminarleitungen in der sozialpädagogischen Bildung und für Menschen in gesprächsintensiven Berufen und Ehrenämtern, Personzentrierte Gesprächsführung, Partnerschafts-, Lebens- und Familienberatung, Biographiearbeit

Middel, Ulrich
Jg. 1970, Tischlermeister, Haustechniker des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

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

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

O

Offermann, Dr. Franziska
Jg. 1966, qualifizierende Trauerbegleiterin (BVT), Coach (Society of NLP), Traumapädagogin, Trauma zentrierte Fachberatung (DeGPT/BAG-TP), zertifizierte Yogalehrerin und Traumayogatherapeutin (TSY), Heilpraktikerin Psychotherapie, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Autorin und Gründerin von Lucera, www.lucera.de

P

Pagozidis, Anne
Jg. 1991, Lehrerin an einer Klinikschule (u. a. ausgebildet in Schulseelsorge), Coach in zertifizierter Ausbildung

Peis, Julia
Jg. 1996, Sozialarbeiterin (B. A.), Trauerbegleiterin (BVT) für Kinder, Jugendliche und Familien, Erlebnispädagogin BVkE

Pilgrim, Gertrud
Jg. 1961, Politikwissenschaftlerin, Soziologin M.A., Externe Prozessbegleiterin, Persönlichkeitsentwicklung und Coach für Führungskräfte, NLP-Master, Dozentin für Waldbaden, www.waldbaden-waldatmen.de

Pohl, Monika A.
Jg. 1974, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK), Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie, Yogatherapeutin und Inhaberin der Physioyoga Akademie sowie Systemische Trauerberaterin, www.monikapohl.de

Prochazka, Heike
Jg. 1968, Mediatorin, Entspannungstherapeutin (Schwerpunkte Achtsamkeit, autogenes Training und progressive Muskelentspannung), psychologische Begleitung, geistliche Verbandsleitung, www.gehspraeche.com

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

Reuter, Stephanie
Jg. 1978, Dipl.-Heilpädagogin, Systemische Familientrauerbegleiterin, Seelsorgliche und Psychosoziale Begleiterin, Sterbebegleiterin, Entspannungspädagogin, Aufmerksamkeits- und Konzentrationstrainerin, freiberufliche Dozentin, in eigener Praxis „Herztropfen“ tätig

Ritz, Andrea
Jg. 1968, Ex. Kinderkrankenschwester, Hospizkoordinatorin, Supervisorin (DGSv), tätig als Koordinatorin im amb. Kinderhospizdienst und freiberuflich als Supervisorin, www.andrearitz.de

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, Systemischer Coach (DGfC), geistlicher Begleiter, Direktor des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

Rosenkranz, Julia
Jg. 1993, BWL für Ingenieure (M.Sc.), zert. Schlafcoachin, langjährige Tätigkeit als Produktmanagerin in der Schlafdiagnostik, Schlafexpertin, www.jr-schlaf.de

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 (DGSv), Heilkundezulassung Psychotherapie, Organisationsberaterin und Coach

Schieler, Dr. Andy
Jg. 1986, Promotion Entwicklungspsychologie (Universität Erfurt), M.A. Erziehungswissenschaft (Universität Jena), Naturpädagoge (zertifiziert durch Naturschule Deutschland), Institutsreferent im Institut für Bildung, Erziehung und Betreuung in der Kindheit in Rheinland-Pfalz (IBEB) an der Hochschule Koblenz (seit 2016)

Schmitz, Gudrun
Jg. 1968, Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindereferentin in Lindlar/Erzbistum Köln, Seelsorgerin, Trainerin und Ausbilderin für intuitives/meditatives Bogenschießen, Therapeutisches Bogenschießen, Begleiterin für Sportexerzitien, Seminarleiterin Burnout-Prävention, Klinik-Clown, www.tiralarc.de

Schneiders, Maria Theresia
Jg. 1953, Dipl.-Theologin, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paar- und Sexualtherapeutin (DGIK), www.beziehungswerkstatt-bochum.de

S

Schnock-Störmer, Walburga
Jg. 1964, Dipl.-Religionspädagogin KaTHo NW, Trauerberaterin BVT e. V., Systemische Coach DGSv, Heilpädagogische Spieltherapie EAH, Gestalttherapie KIKT Köln, Krisenintervention, Traumaberatung EAH, Zertifizierte Onlineberaterin DGOB, Supervision i. A., Gründungsmitglied Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT), www.leuchtturm-schwerte.de

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; Gemeindereferent 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: Examinierte Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Lauftherapeutin, www.lisa-schulte.de

Schulz, Sebastian
Jg. 1979, Dipl.-Theologe, Priester, Diözesanpräses des Kolpingwerkes und Geistlicher Leiter der Kolpingjungend DV Paderborn

Schwarz, Andrea
Jg. 1955, geistige Schriftstellerin und freiberufliche Trainerin

Seidel, Ursel
Jg. 1954, Dipl.-Oecotrophologin, Studiendirektorin i. R., Trainerin Grundübungen der Kraft, Fortbildung Entspannungsverfahren

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 Bibliotherapie (FPI), Trauerbegleiterin, Burnout Beraterin, Leiterin für Stressmanagement-Seminare, Entspannungstrainerin

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

Stadtbäumer, Ludgera
Jg. 1959, Journalistin, Moderatorin, Präsenzcoach, Dozentin an der Fortbildungsakademie Mont Cenis des Innenministeriums NRW, Moderationstätigkeit für verschiedene NRW-Ministerien, Präsenzcoaching u. a. für die Alexianer Münster und Berlin sowie LWL Dortmund und Hemer, www.ludgera-stadtbaeumer.de

Stamm, Peter
Jg. 1964, Klinikseelsorger Uniklinik Düsseldorf, Systemischer Organisationsberater, Coach (DGfC), M.A. Interreligiöse Dialogkompetenz

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

Stenner, Claudia
Jg. 1970, Kommunikationstrainerin (DVNLP), Personal-, Team- und SystemCoach, Weiterbildung in Psychodrama und Hypnose im Coaching, Industriekauffrau (IHK), freiberuflich in eigener Praxis, Einzelcoaching, Vorträge, (Team-) Training, Seminare, www.claudiastenner.de

Stitz, Dorothee
Jg. 1972, Pastoralreferentin, Referentin für Geistliche Begleitung und Exerzitien im Bistum Fulda, begleitet kontemplative und ignatianische Exerzitien

Storm, Karin
Jg. 1954, Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen in systemisch-lösungsorientierter Beratung, intergrativer Atemtherapie und Klangmassage nach P. Hess

T

Tarrach, Anne
Jg. 1960, Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Religionspädagogin, Bibliologin, seit Januar 2023 im Ruhestand, Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V.

Temborius, Sarah
Jg. 1982, zertifizierte Biodanzaleiterin, freiberuflich tätig seit 2010 mit Kursen, Workshops und interkulturellen Projekten mit Biodanza, www.sarahtemborius.net

Thiele, Ronald
Jg. 1963, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Coach (DGfC), päd. Mitarbeiter im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Thiesbrummel, Thomas
Jg. 1966, Katholischer Krankenhauspfarrer Lippstadt

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, Wanderführerin

Vogt, Barbara
Jg. 1964, Dipl.-Religionspädagogin und Heilpraktikerin, Psychotherapeutin und spiritueller Coach, Weiterbildung in: Innere Kind Arbeit, syst. Familienaufstellung, energetische Heilarbeit und Körpertherapie, Arbeit in eigener Praxis seit 2012, www.barbara-vogt.de

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 Gemeindearbeit: Wort-Gottes-Feiern, PGR, Naturtrainer

W

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), versch. method. Weiterbildungen, tätig als Referentin in der Organisationsberatung und Erwachsenenbildung

Weller, Sabine
Jg. 1967, examinierte Kinderkrankenschwester, Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Palliative Care Fachkrankenschwester, Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess®, Co-Leitung Trauercafé im Kinder- und Jugendhospiz Krefeld

Welling, Michaela
Jg. 1975, Gemeindereferentin, 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

Wirsing-Kremser, Barbara
Jg. 1957, Dipl.-Sozialpädagogin, Wander- und Pilgerbegleiterin, Tanzgruppenleiterin für Linedance 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

Wnendt, Andrea
Jg. 1967, Personalleiterin, Kommunikationstrainerin, Systemische Organisationsberaterin

Z

Zimmer, Gertrud
Jg. 1970, Theologin und Pastoralreferentin, tätig als Referentin „Innovative Zugänge zu Liturgie und Spiritualität" im Erzbischöflichen Generalvikariat Paderborn und langjährig als Seelsorgerin in der stationären Altenhilfe, beauftragt für den Begräbnisdienst und die Leitung von Wort-Gottes-Feiern

Zumkeller, Ute
Jg. 1974, Dipl.-Sozialpädagogin, Coach und Trainerin, intuitives Bogenschießen und angewandte Achtsamkeit, www.selbstbewegendes.de

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 Weiterbildungsmaßnahme vom Teilnehmenden mit der Anmeldung zur Weiterbildung eingereicht werden. Der Teilnehmende erhält daraufhin eine Ermäßigung der Teilnahme- und Prüfungsentgelte unter Berücksichtigung der jeweiligen Förderbestimmungen.

V. Dienstbefreiung und Bildungsurlaub

Die Bildungshäuser und Akademien des Erzbistums Paderborn sind nach dem Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannt und gefördert. Sie sind zudem anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung nach § 10 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 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 der Veranstaltung gefährdet. Dies ist insbesondere der Fall, wenn der Teilnehmende

a) mit der Zahlung des Veranstaltungsbeitrages in Verzug geraten ist;

b) die Veranstaltung oder den Betriebsablauf erheblich stört oder anderweitig erhebliche Nachteile für die Durchführung der Veranstaltung zu befürchten sind;

c) erheblich oder wiederholt gegen die Hausordnung verstößt.

2. Der Teilnehmende hat in Falle eines Ausschlusses nach Ziffer VIII.1 den vollen Veranstaltungsbeitrag als Schadensersatz zu erbringen, soweit der Teilnehmende nicht nachweist, dass dem Veranstalter ein geringerer oder kein Schaden entstanden ist. Weitergehende Schadensersatzansprüche des Bildungshauses/der Akademie bleiben hiervon unberührt.

IX. Haftung

Für Schäden, die an anderen Rechtsgütern als dem Leben, Körper oder Gesundheit entstehen, ist die Haftung ausgeschlossen, soweit die Schäden nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten des Veranstalters, eines von dessen gesetzlichen Vertretern oder eines von dessen Erfüllungsgehilfen beruhen und das Verhalten auch keine Verletzung von vertragswesentlichen Pflichten ist. Wesentliche Vertragspflichten sind solche Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Teilnehmende regelmäßig vertrauen darf. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit Ansprüche nach dem Produkthaftungsgesetz betroffen sind, ein Mangel arglistig verschwiegen wurde oder eine Beschaffenheitsgarantie übernommen wurde.

X. Widerrufsrecht für die Kundschaft

Der Kundschaft steht ein Widerrufsrecht gemäß folgender Belehrung zu, wobei die Kundschaft jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.
Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage, ab dem Tag, an dem Sie oder eine von Ihnen benannte dritte Person, die nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Erzbistum Paderborn (KdÖR) vertreten durch 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

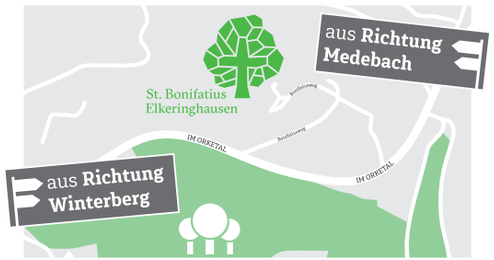
Mit dem PKW

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

AdobeStock (jr-art, pixselstock), BRAUN media GmbH, Ruth Frese, Brigitte Frings, Christoph Hast, Raphael Jürgens, medienbuffet GbR, Anna Mühlberger, pixabay, Dr. Andreas Rohde, Fotografie Steffi Rost, Rajita Thongyoi, Unsplash, Miriam Völlmecke, Nicole Weber

Träger der Einrichtung

ERZBISTUM PADERBORN

bilden tagen im Erzbistum Paderborn

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 auf unserer Website
www.bonifatius-elkeringhausen.de

Folgen SIE UNS

- Instagram: bildungshaus_bonifatius
- Facebook: Bildungshaus St. Bonifatius