



Programm 2027

JANUAR - DEZEMBER



MEIN
Seelenort

Herzlich willkommen!

[VORWORT]

AUF DEM WEG

in die Zukunft!

Hallo, liebe Interessierte an unserem Programm!

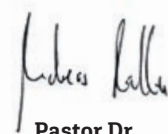
Es hat sich etwas getan im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius. Äußerlich ist auf unserem Gelände ein neues „Walburgahaus“ entstanden, das am 3. April 2027 von Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz eingeweiht werden wird. Ein wichtiger Meilenstein in der langen Historie des Bildungshauses! Wir freuen uns auf eine schön gestaltete und einladende Rezeption, moderne und gemütliche Zimmer, einen neuen Seminarraum und eine Büroetage.

Und auch inhaltlich ist einiges in Bewegung. Im Zuge des Transformationsprozesses des Erzbistums Paderborn steht unser Bildungs- und Exerzitienhaus vor einer profilierteren Ausrichtung des Bildungsprogramms. So wird das Bildungshaus künftig einen neuen „Untertitel“ bekommen: „Zentrum für Spiritualität und christliche Lebensgestaltung“.

Der Name soll zum Programm werden. Künftig werden wir uns noch stärker an den Themen von Spiritualität, Exerzitien und Persönlichkeitsentwicklung ausrichten. Unsere Kurse sollen beitragen zu einer Lebensgestaltung, die im christlichen Menschenbild wurzelt. Nicht zuletzt verstehen wir uns als Motor für die spirituelle Grundierung des kirchlichen Ehrenamtes. Für die Ehrenamtlichen in unserem Bistum wird es künftig speziell aufgelegte Kurse geben.

Durch die inhaltliche Profilschärfung wird nicht alles neu, aber manches konturierter. Wir sind auf dem Weg in die Zukunft und freuen uns darauf, diesen Weg mit Ihnen und für Sie zu gestalten!

Viel Freude beim Stöbern und Lesen in unserem neuen Seminarprogramm!



**Pastor Dr.
Andreas Rohde**
Direktor



Anna Pietsch
Stellvertretende
Direktorin



Sabrina Koch
Leiterin
Tagungshaus

WICHTIGER
HINWEIS FÜR IHRE
Anmeldung:

Anmeldungen sind erst ab dem
01.09.2026 telefonisch, per Mail
(info@bonifatius-elkeringhausen.de)
oder über unsere Homepage
(www.bonifatius-elkeringhausen.de)
möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Von links nach rechts:

**Dr. Andreas Rohde · Stephanie Hannemann · Raphael Jürgens ·
Sabrina Koch · Ronald Thiele · Anna Pietsch**

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 2027 Seite 10

PROGRAMM NACH SCHWERPUNKTEN

Persönlichkeit und Entwicklung Seite 24

Spiritualität und Exerzitien Seite 36

Bildungsurlaub (AWBG) und Fortbildung Seite 54

Trauer und Krisen Seite 74

Männer und Frauen Seite 80

Paare und Familien Seite 88

Bewegung und Kreativität Seite 104

Programmhilights unserer Partnerhäuser Seite 118

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE

Gottesdienste Bonifatiuskapelle und Zeltkirche Seite 124

Raumangebot Seite 126

Tagungsangebote Seite 128

Selbstversorgerhaus Seite 130

Ihr Aufenthalt bei uns Seite 132

Boniküche und Speisesaal Seite 134

Förderverein Seite 136

Nachlass für Studierende Seite 137

RuheCafé Seite 138

Gutschein Seite 139

Anmeldung Seite 140

Fahrgemeinschaften Seite 140

Newsletter Seite 141

Institutionelles Schutzkonzept Seite 141

Zertifikat „Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.“ Seite 141

Referentinnen und Referenten Seite 142

AGB Seite 153

Anfahrt Seite 159

Impressum Seite 159



So erreichen Sie uns

ANMELDUNG

Rezeption und Belegung

02981 9273 – 0
info@bonifatius-elkeringhausen.de

Stephanie Hannemann Leitung Empfang

02981 9273 – 223

hannemann@bonifatius-elkeringhausen.de



Birgit Leber Gästebetreuung

02981 9273 – 222

leber@bonifatius-elkeringhausen.de



Anja Kaiser Gästebetreuung

02981 9273 – 114

kaiser@bonifatius-elkeringhausen.de



Tanja Linke Sachbearbeitung, Gästebetreuung

02981 9273 – 0

linke@bonifatius-elkeringhausen.de



Karin Orth Sekretariat

02981 9273 – 113

orth@bonifatius-elkeringhausen.de



BILDUNGSCHAUS

Pastor Dr. Andreas Rohde Direktor

02981 9273 – 111

rohde@bonifatius-elkeringhausen.de



Anna Pietsch Stellv. Direktorin

02981 9273 – 118

pietsch@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 – 117

aufmhof@bonifatius-elkeringhausen.de



Martina Grosche Küchenleitung

02981 9273 – 130

kueche@bonifatius-elkeringhausen.de



Ines Deimel Serviceleitung

02981 9273 – 130

kueche@bonifatius-elkeringhausen.de



Schön, dass ihr da seid

Januar 01

Mo., 04.01., – Fr., 08.01.2027
**Mit Iyengar Yoga achtsam
 und kraftvoll ins neue Jahr**
 Kurs-Nr. GA 404

Seite 105

Fr., 08.01., – So., 10.01.2027
Ich – Du – Wir:
 Perspektivwechsel in der Paar-
 beziehung mit Hilfe der Gewaltfreien
 oder Wertschätzenden Kommunika-
 tion nach Marshall Rosenberg in
 drei Kurseinheiten
 Kurs-Nr. EF 402

Seite 89

Fr., 08.01., – So., 10.01.2027
Schatzkiste Leben –
Shine your light!
 Persönlichkeitsentwicklung
 trifft Gospel
 Kurs-Nr. GP 405

Seite 25

Fr., 08.01., – So., 10.01.2027
Let's talk about Sex!
 Ein Paar-Wochenende zur sexuellen
 Lerngeschichte und für persönliche
 und gemeinsame, intime und sexuelle
 Bedürfnisse
 Kurs-Nr. EF 406

Seite 90

Mo., 11.01., – Mi., 13.01.2027
Alltagsinsel plus
 Kurs-Nr. RS 407

Seite 37

Fr., 15.01., – So., 17.01.2027
Alltagsinsel für Trauernde
 Zeit zum Innehalten – Zuversicht
 und Vertrauen gewinnen
 Kurs-Nr. LA 408

Seite 75

Fr., 22.01., – So., 24.01.2027
**Sich selbst und andere
 besser verstehen**
 Einführungskurs Enneagramm
 Kurs-Nr. GP 409

Seite 25

Mi., 27.01., – So., 31.01.2027
Kraftquelle Kino –
Männer erleben Filme
 Kurs-Nr. PM 410

Seite 81

Februar 02

Mo., 01.02., – Fr., 05.02.2027
Weil Jede/r etwas zu sagen hat
 Ausbildungskurs Bibliolog –
 Grundkurs
 Kurs-Nr. QP 424

Seite 55

Mo., 08.02., – Fr., 12.02.2027
Auf die Plätze – Fertig – Schluss!?
 Eine Woche für Männer
 Kurs-Nr. PM 425

Seite 55

Mo., 08.02., – Fr., 12.02.2027
**Feldenkrais – Bewusstheit
 durch Bewegung**
 Eine körperorientierte Lernmethode
 Kurs-Nr. QP 426

Seite 55

Fr., 12.02., – So., 14.02.2027
**Mit Jesus unterwegs – ein
 Wochenende auf dem Weg
 zur Erstkommunion**
 Kurs-Nr. RS 423

Seite 37

Mo., 15.02., – Fr., 19.02.2027
Ankern von Lebenserinnerungen
 Kurs-Nr. GP 427

Seite 26

Mo., 15.02., – Fr., 19.02.2027
Finden, was wirkt
 Kurs-Nr. GP 429

Seite 26

Fr., 19.02., – So., 21.02.2027
Yin Yoga und Naturerfahrung
 Die innere Kreativität entdecken
 Kurs-Nr. GA 428

Seite 105

Mo., 22.02., – Fr., 26.02.2027
**MBSR – Stressbewältigung durch
 Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**
 Kurs-Nr. QP 430

Seite 56

Mo., 22.02., – Fr., 26.02.2027
Dich schickt der Himmel!
 Oasentage für Frauen
 Kurs-Nr. GP 431

Seite 81

Fr., 26.02., – So., 28.02.2027
Improvisieren geht über Studieren!
 Kurs-Nr. KA 432

Seite 105

März 03

Mo., 01.03., – Fr., 05.03.2027
Konfliktmanagement
 Wege zu konstruktiven Lösungen
 Kurs-Nr. QP 443

Seite 57

Mo., 08.03., – Fr., 12.03.2027
**Wirf einen Blick auf die Natur und
 du wirst vieles besser verstehen.**
(Albert Einstein)
 Kurs-Nr. NA 444

Seite 26

Mo., 15.03., – Fr., 19.03.2027
Hurra, wir leben noch! –
Was mussten wir nicht
alles übersteh'n ...!
 Von TrauerLast und LebensLust
 Kurs-Nr. LA 445

Seite 75

Mo., 15.03., – Mo., 22.03.2027
Heilfasten für Gesunde
(nach Dr. Buchinger)
 Eine Woche für Gesundheit an
 Körper, Geist und Seele
 Kurs-Nr. GA 446

Seite 27

Mo., 22.03., – Do., 25.03.2027
Ausdrucksmaien – Wege
 Kurs-Nr. KA 444

Seite 107

Mo., 22.03., – So., 25.03.2027
Aus der Stille steigt die Kraft –
Tanzen in der Karwoche
 Kurs-Nr. MT 447

Seite 38

Do., 25.03., – Mo., 29.03.2027
Hinaus ins Weite –
Kar- und Ostertage für Familien
 Gemeinsam Ostern erleben
Kurs-Nr. U70WIRE74

Seite 90

Mo., 29.03., – Fr., 02.04.2027
Kraftquellen entdecken –
mit dem Mountainbike zu mehr
Balance im (Berufs-)Alltag
 Einladung an sportliche Erwachsene,
 sich innerlich und äußerlich auf den
 Weg zu machen
Kurs-Nr. QP 442

Seite 59

April
04

Mo., 05.04., – Fr., 09.04.2027
Yin Yoga – Mit dem Herzen atmen:
Selbstfürsorge für mich und
meinen Körper
Kurs-Nr. QP 467

Seite 59

Fr., 09.04., – So., 11.04.2027
Jetzt bist du schon gegangen, Kind
(Hermann Hesse)
 Trauerwochenende für Sterneltern
Kurs-Nr. LA 463

Seite 75

Fr., 09.04., – So., 11.04.2027
Starkes Ich in stürmischen Zeiten
 Ein Männerwochenende zu
 Ressourcen und Resilienz
Kurs-Nr. PM 464

Seite 82

So., 11.04., – So., 18.04.2027
SCHWEIGE UND HÖRE
 Ignatianische Einzelexerzitien
 für Einsteiger und Geübte
Kurs-Nr. RS 468

Seite 38

Mo., 12.04., – Mi., 14.04.2027
Verlust durch Tod –
Trauer leben lernen
 Trauerseminar für Erwachsene
Kurs-Nr. LA 469

Seite 76

Mo., 12.04., – Fr., 16.04.2027
MBSR – Stressbewältigung durch
Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Kurs-Nr. QP 470

Seite 56

Mo., 19.04., – Do., 22.04.2027
Den inneren Kompass neu ausrichten
 Impulse für Entwicklung und Veränderung
Kurs-Nr. QP 471

Seite 60

Mo., 19.04., – Fr., 23.04.2027
Schweige und höre, neige deines
Herzens Ohr, suche den Frieden
 Kontemplative Exerzitien
Kurs-Nr. RS 466

Seite 39

Fr., 23.04., – So., 25.04.2027
Natur- und Nachhal(l)tig-
keits(t)raum
 Ein gemeinsames Projekt für
 Familien und alle Generationen
Kurs-Nr. EF 465

Seite 93

Fr., 23.04., – So., 25.04.2027
Die Sehnsucht geht weiter –
von den Pilgerwegen des Lebens
Kurs-Nr. RS 473

Seite 39

Mo., 26.04., – Fr., 30.04.2027
Leuchtfeuer
 Schreiben für Wortreisende
Kurs-Nr. KA 474

Seite 107

Mo., 26.04., – Fr., 30.04.2027
Bewegte Bilder –
Bilder, die bewegen
Kurs-Nr. RS 475

Seite 39

Fr., 30.04., – So., 02.05.2027
Wo Pfeile ihren Weg finden und
Gedanken zur Ruhe kommen
 Ein Bogen-Wochenende für ehrenamtlich
 Engagierte im Erzbistum Paderborn
Kurs-Nr. GP 476

Seite 108

Fr., 30.04., – Fr., 02.05.2027
Redens-Art
 Die Kunst guter Kommunikation
 in der Partnerschaft
Kurs-Nr. EF 477

Seite 95

Mai
05

Mo., 03.05., – Fr., 07.05.2027
Diese Welt ist voller Gott –
Die Sinne als Weg in eine vertiefte
Gottesbeziehung
 Franziskanisch-kontemplative
 Exerzitien
Kurs-Nr. RS 485

Seite 40

Mi., 05.05., – Fr., 07.05.2027
Alltagsinsel plus
Kurs-Nr. RS 486

Seite 37

Fr., 07.05., – So., 09.05.2027
Licht und Last der Transformation
 Stärkung von ehrenamtlich Engagierten
 in kirchlichen Wandlungsprozessen
Kurs-Nr. GP 495

Seite 28

Mo., 10.05., – Fr., 14.05.2027
Immer schön locker bleiben!
 Effektives Training zur Stress-
 bewältigung, sich bewusst zu stärken
 und Energie zu tanken
Kurs-Nr. QP 488

Seite 61

Mo., 10.05., – Fr., 14.05.2027
Leben in Fülle – in einer
Bibliodrama-Woche ...
Kurs-Nr. RS 489

Seite 41

Juni 06

Fr., 14.05., – So., 16.05.2027

Qi Gong

„Die 8 Brokate“ erlernen und harmonisierende Bewegungen üben

Kurs-Nr. GA 490

Seite 108

Mo., 17.05., – Fr., 21.05.2027

Lass mich langsamer gehen

Spirituelles Wandern

Kurs-Nr. RS 491

Seite 41

Fr., 21.05., – So., 23.05.2027

Vom Leben berührt

Ein Wochenende für junge Mütter

Kurs-Nr. GP 492

Seite 82

Mo., 24.05., – Fr., 27.05.2027

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr. GP 493

Seite 109

Mo., 26.05., – Fr., 28.05.2027

Zurück zur Balance

Achtsamkeit, Yoga und Meditation als wertvolle Ressourcen nach Verlusterfahrungen

Kurs-Nr. LA 494

Seite 76

Do., 27.05., – So., 30.05.2027

Exerzitien für (fast) Ausgetretene

Kurs-Nr. RS 483

Seite 43

Sa., 29.05., – So., 30.05.2027

Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern

Kurs-Nr. QP 482

Seite 61

Fr., 04.06., – So., 06.06.2027

Solokünstlerin – Eine Auszeit für alleinerziehende Mütter

Kurs-Nr. GP 507

Seite 83

Mo., 07.06., – Fr., 11.06.2027

Den LEBENsARBEITsBogen spannen, um zu entspannen ...

Psychohygiene und Bogenschießen

Kurs-Nr. QP 509

Seite 62

Mo., 07.06., – Fr., 11.06.2027

Exerzitien für Einsteigerinnen und Einsteiger

Kurs-Nr. RS 510

Seite 43

Fr., 11.06., – So., 13.06.2027

Männer. Zeit. Reise.

Drei Wochenenden für Männer zu prägenden Stationen der Identität

Kurs-Nr. PM 505

Seite 83

Fr., 11.06., – So., 13.06.2027

Auf die Bäume – fertig – los!

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

Kurs-Nr. EF 506

Seite 95

Fr., 11.06., – So., 13.06.2027

Glaube in Aktion

Inspiration, Austausch und Stärkung für kirchlich Engagierte

Kurs-Nr. RS 508

Seite 44

Sa., 12.06.2027

Yoga in und mit der Natur erfahren – Tagesveranstaltung

Kurs-Nr. GA 516

Seite 109

Mo., 14.06., – Fr., 18.06.2027

Mach langsam, wenn Du es eilig hast

Achtsame Wanderauszeit

Kurs-Nr. GP 511

Seite 29

Mo., 21.06., – Fr., 25.06.2027

Äußere und innere Landschaften entdecken

Ressourcen stärken – Orientierung gewinnen – Gesundheit fördern

Kurs-Nr. QP 512

Seite 62

Mo., 21.06., – Fr., 25.06.2027

Wenn der Funke überspringt ...

Kurzexerzitien mit Impulsen aus der Spiritualität von Charles de Foucauld

Kurs-Nr. RS 513

Seite 44

Fr., 25.06., – So., 27.06.2027

Innehalten im Unterwegssein

Leben und Natur durchwandern

Kurs-Nr. GP 504

Seite 110

Fr., 25.06., – So., 27.06.2027

Deep-Talk – der Liebe wegen

KEK-Beziehungcoaching für Paare in zwei Kursabschnitten

Kurs-Nr. EF 514

Seite 96

Mo., 28.06., – Fr., 02.07.2027

Waldatmen – Waldbaden

Kurs-Nr. QP 515

Seite 63

Mo., 28.06., – Fr., 02.07.2027

Qi Gong

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

Kurs-Nr. GA 517

Seite 110

Juli 07

Fr., 02.07., – So., 04.07.2027

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache den Selbstwert stärken und an Zuversicht gewinnen

Kurs-Nr. GP 522

Seite 29

Fr., 02.07., – So., 04.07.2027

Heilsames Singen, meditatives Tanzen und die Kraft der Klänge

Singend und tanzend in Berührung kommen und miteinander in Verbindung treten

Kurs-Nr. MT 523

Seite 30

Mo., 05.07., – Mi., 07.07.2027

Alltagsinsel

Kurs-Nr. RS 524

Seite 37

Mo., 05.07., – Fr., 09.07.2027

Ignatianische Wanderexerzitien

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“

(Martin Buber)

Kurs-Nr. RS 525

Seite 45

Fr., 09.07., – So., 11.07.2027

Come and Sing Hallelujah

Juli-Workshop

Kurs-Nr. MT 521

Seite 45

Mo., 12.07., – Fr., 16.07.2027

**Was uns stark macht –
was uns erdet!**

Resilienz stärken und sich achtsam
mit der Natur verbinden

Kurs-Nr. QP 526

Seite 64

Mo., 12.07., – Fr., 16.07.2027

Wer innehält, erhält von innen Halt

Tun und Lassen gesund balancieren

Kurs-Nr. QP 527

Seite 64

Mo., 12.07., – Fr., 16.07.2027

Von der Herzensweisheit

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

Kurs-Nr. MT 528

Seite 110

Fr., 16.07., – So., 18.07.2027

Mach mir eine Szene!

Theaterworkshop mit MiniDramen

Kurs-Nr. KA 529

Seite 111

Fr., 16.07., – So., 18.07.2027

Die Liebeswerkstatt

Ein Update für die Partnerschaft

Kurs-Nr. EF 530

Seite 96

Fr., 16.07., – So., 18.07.2027

Das Leben und die Schönheit hüten

Schöpfungsspiritualität neu entdecken

Kurs-Nr. RS 531

Seite 45

Fr., 16.07., – So., 18.07.2027

**Du mochtest als Kind schon immer
Robin Hood? Du träumst davon,
auch mal so stylisch zu schießen
wie Legolas?**

Seminar zum Bogenschießen

Kurs-Nr. GP 532

Seite 111

Fr., 16.07., – Do., 22.07.2027

Der Weg der Stille

Spirituelle Bergzeit – Bergexerzitien
Karnische und Friauler Dolomiten

Kurs-Nr. RS 535

Seite 46

So., 18.07., – So., 25.07.2027

**Spielraum Schöpfung – Wir
gestalten die Welt von morgen**

Musikalisch-kreatives Sommerferien-
seminar für Familien

Kurs-Nr. V70WIRE76

Seite 97

Mo., 26.07., – Fr., 30.07.2027

**Yoga und Wandern –
Kraftplätze spüren**

Kurs-Nr. QP 533

Seite 65

Mo., 26.07., – Fr., 30.07.2027

Immer schön locker bleiben!

Effektives Training zur Stress-
bewältigung, sich bewusst zu stärken
und Energie zu tanken

Kurs-Nr. QP 534

Seite 61

Mo., 26.07., – Fr., 30.07.2027

**Lebensfreude 60plus –
und kein MUSS!**

Kurs-Nr. GP 538

Seite 30

Fr., 30.07., – So., 01.08.2027

Meditation – Fokus – Bogenschießen

Sich öffnen und einfach dasein

Kurs-Nr. GP 536

Seite 46

Mo., 02.08., – Fr., 06.08.2027

**Resilienz – Die Stärke, die vor
Stress und Burnout schützt**

Ein ganzheitliches Resilienztraining
für Berufstätige mit täglicher Natur-
verankerung

Kurs-Nr. QP 544

Seite 65

Mo., 02.08., – Fr., 06.08.2027

„und siehe, es war sehr gut“ (Gen 1)

Meditatives Tanzen

Kurs-Nr. MT 545

Seite 47

Fr., 06.08., – So., 08.08.2027

Zeit zum Aufblühen

**Vom Loslassen und Aufblühen –
Zeit für mich**

Ein Wochenendseminar für Frauen
in der Lebensmitte

Kurs-Nr. GP 547

Seite 84

Fr., 06.08., – Fr., 13.08.2027

Geh doch mit! –

Wanderzeit am Rothaarsteig

Kurs-Nr. GP 548

Seite 112

Mo., 09.08., – Fr., 13.08.2027

**Sehen/Erleben, was Gutes
in mir steckt**

Mit dem Enneagramm auf dem
eigenen Entwicklungsweg

Kurs-Nr. GP 549

Seite 30

Fr., 13.08., – So., 15.08.2027

Zeit sichtbar machen

Fotokurs für Frauen

Kurs-Nr. KA 550

Seite 112

Fr., 13.08., – So., 15.08.2027

Auszeit mit Bogen und Bibel

Ein Männerwochenende

Kurs-Nr. PM 551

Seite 84

August
08

September 09

Mo., 23.08., – Fr., 27.08.2027

**Kraftquellen entdecken –
mit dem Mountainbike zu mehr
Balance im (Berufs-)Alltag**

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

Kurs-Nr. QP 542

Seite 59

Mo., 23.08., – Fr., 27.08.2027

Lebe Deine Tage je nach der Lage!

Oasentage für Frauen

Kurs-Nr. GP 552

Seite 86

Mo., 23.08., – Fr., 27.08.2027

Qi Gong

Spiraldynamisches Wirbelsäulen-
Qi Gong „JianShenYiQiFa“ verbunden
mit natürlichen Körperelementen
aus dem Hatha-Yoga

Kurs-Nr. GA 553

Seite 113

Fr., 27.08., – So., 29.08.2027

**Zeit für uns – als Paar durch
die Gruppe wachsen**

Kurs-Nr. EF 555

Seite 98

Fr., 27.08., – Fr., 03.09.2027

**Einzelexerzitien nach
Ignatius von Loyola**

Kurs-Nr. RS 554

Seite 47

Fr., 27.08., – Fr., 03.09.2027

Basenfasten

Gesunde Ernährung ohne Säuren
Wohltat für Körper, Geist und Seele

Kurs-Nr. GA 556

Seite 31

Fr., 03.09., – So., 05.09.2027

**Unterwegs: Mit dem Herzen
und den Augen eines Clowns**

Kurs-Nr. GP 564

Seite 32

Fr., 03.09., – So., 05.09.2027

Wir bleiben dran.

Paarkurs

Kurs-Nr. EF 575

Seite 98

Sa., 04.09., – Do., 09.09.2027

Rückzug und Aufbruch

Spirituelle Bergzeit – Bergexerzitien
Karwendel/St. Georgenberg

Kurs-Nr. RS 576

Seite 48

Mo., 06.09., – Fr., 10.09.2027

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

Kurs-Nr. QP 565

Seite 59

Fr., 10.09., – So., 12.09.2027

Outdoor-Wochenende für Familien

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

Kurs-Nr. EF 563

Seite 99

Sa., 11.09.2027

**Begräbnisdienst durch ehren-
amtliche Laien im Erzbistum
Paderborn 2027 – 2028**

Ausbildungskurs in sechs
Kurseinheiten

Kurs-Nr. QP 562

Seite 66

Mo., 13.09., – Fr., 17.09.2027

Qi Gong

„Das Spiel der 5 Tiere“ und natur-
verbundene Meditationen

Kurs-Nr. GA 566

Seite 113

Mo., 13.09., – Fr., 17.09.2027

Und wo bleibe ich?

Exerzitien für Pfarrsekretärinnen
und -sekretäre

Kurs-Nr. RS 567

Seite 48

Mi., 15.09., – Sa., 18.09.2027

**Ausdrucksmalen –
„Wo meine Sehnsucht ein
Zuhause hat“**

Kurs-Nr. KA 568

Seite 114

Sa., 18.09.2027

**Viva la Vida –
Tagesveranstaltung**

Ein Tag für Dankbarkeit,
Freude und Fülle des Lebens

Kurs-Nr. MT 574

Seite 49

Mo., 20.09., – Do., 23.09.2027

Blick nach vorn

Seminar für Trauernde, die ihr
Leben neu entdecken

Kurs-Nr. LA 569

Seite 78

Fr., 24.09., – So., 26.09.2027

Mann, was glaubst denn DU?!?

Ein Männer-Glaubens-Wochenende

Kurs-Nr. PM 570

Seite 86

Mo., 27.09., – Fr., 01.10.2027

**Äußere und innere
Landschaften entdecken**

Ressourcen stärken – Orientierung
gewinnen – Gesundheit fördern

Kurs-Nr. QP 571

Seite 62

Mo., 27.09., – Fr., 01.10.2027

ZukunftsMut

Oasentage für Frauen

Kurs-Nr. GP 572

Seite 87

Mo., 27.09., – Fr., 01.10.2027

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

Kurs-Nr. QP 573

Seite 56

Oktober 10

Fr., 01.10., – So., 03.10.2027

Gott, die Schöpfung und ich

Schöpfungsexerzitien

Kurs-Nr. RS 579

Seite 49

Fr., 01.10., – So., 03.10.2027
Wenn innere Worte Flügel bekommen ...

Mit starken Glaubenssätzen das Leben gestalten

Kurs-Nr. GP 583

Seite 32

Mo., 04.10., – Fr., 08.10.2027
Pack's an!

Kurs-Nr. KA 580

Seite 114

Mo., 04.10., – Fr., 08.10.2027
Die neue Freiheit – den Ruhestand vorbereiten und gestalten

Ein Kurs für Frauen

Kurs-Nr. QP 590

Seite 67

Mo., 04.10., – Fr., 08.10.2027
Grenzerfahrungen

Bogenschießen

Kurs-Nr. QP 591

Seite 68

Fr., 08.10., – So., 10.10.2027
Der Wald als Kreativraum

Kurs-Nr. NA 588

Seite 114

So., 10.10., – So., 17.10.2027
Ignatianische Exerzitien: „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz überließen“ (Ignatius von Loyola)

Kurs-Nr. RS 592

Seite 50

Mo., 11.10., – Mi., 13.10.2027
Alltagsinsel für Trauernde

Zeit zum Innehalten – Zuversicht und Vertrauen gewinnen

Kurs-Nr. LA 594

Seite 75

Mo., 11.10., – Fr., 15.10.2027
Ich bin dann mal weg ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

Kurs-Nr. QP 593

Seite 69

Mo., 18.10., – Fr., 22.10.2027
Qi Gong

Das „Qi Gong der 18er Reihen“ und Achtsamkeit/Naturerleben

Kurs-Nr. GA 595

Seite 115

Mo., 18.10., – Fr., 22.10.2027
Stress verstehen lernen – sich selbst verstehen

Negative Glaubenssätze umwandeln und alte Verhaltensmuster erkennen

Kurs-Nr. QP 597

Seite 70

Fr., 22.10., – So., 24.10.2027
Was wirklich zählt

Innehalten, Kraftschöpfen und Ergründen, was Deinem Leben Tiefe gibt

Kurs-Nr. RS 585

Seite 50

Fr., 22.10., – So., 24.10.2027
In der Natur Zuhause: Wildniscamp für Groß und Klein

Einladung an alle Wildnisfreunde, sich auf das Wesentliche zu besinnen

Kurs-Nr. EF 587

Seite 100

Fr., 22.10., – So., 24.10.2027
Die Kunst der schönen Buchstaben – eine kreative Auszeit

Kurs-Nr. GP 615

Seite 115

Mo., 25.10., – Fr., 29.10.2027
Die Feldenkrais-Methode und das Zeichnen, eine ästhetische Erfahrung

Kurs-Nr. QP 599

Seite 71

Fr., 29.10., – So., 31.10.2027
An der Quelle – neue Kraft für Mitarbeitende im Gesundheitsdienst

Berufung, Beruf, Belastung – Exerzitien für Gesundheitsberufe

Kurs-Nr. RS 600

Seite 50

November

Mo., 01.11., – Fr., 05.11.2027
Yoga und Tanzen = Lebensfreude pur

Kurs-Nr. GA 604

Seite 115

Mi., 03.11., – Fr., 05.11.2027
Alltagsinsel

Kurs-Nr. RS 605

Seite 37

Do., 04.11., – So., 07.11.2027
Lebensfreude pur – das Kind in Dir will spielen!

Spieleseminar

Kurs-Nr. KA 606

Seite 33

Fr., 05.11., – So., 07.11.2027
Das ist heute!

Begegnungen mit dem Lukasevangelium

Kurs-Nr. QP 602

Seite 71

Mo., 08.11., – Fr., 12.11.2027
Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht

Benediktinische Exerzitien

Kurs-Nr. RS 607

Seite 51

Mo., 08.11., – Fr., 12.11.2027
Die eigene Endlichkeit annehmen – ein Weg zum bewussten Leben

Kurs-Nr. GP 608

Seite 33

Fr., 12.11., – So., 14.11.2027
Geschwister – ein Bund fürs Leben!?

Kurs-Nr. EF 609

Seite 100

Mo., 15.11., – Mi., 17.11.2027
time out

Eine Auszeit für Männer als Unterbrechung

Kurs-Nr. PM 630

Seite 87

Mo., 15.11., – Fr., 19.11.2027
Yoga und Nervensystem – achtsam aus dem Stresskreislauf aussteigen

Kurs-Nr. GA 610

Seite 116

Mo., 15.11., – Fr., 19.11.2027
Raus aus Hamsterrad und
Tretmühle ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene
Kurs-Nr. QP 619

Seite 72

Fr., 19.11., – So., 21.11.2027
Verlust durch Tod –
Trauer leben lernen

Trauerseminar für Erwachsene
Kurs-Nr. LA 611

Seite 76

Fr., 19.11., – So., 21.11.2027
Biodanzaworkshop –
Licht in der dunklen Jahreszeit
Kurs-Nr. MT 612

Seite 116

Mi., 24.11., – Fr., 26.11.2027
Alltagsinsel für Pfarr-
sekretärinnen und -sekretäre
Kurs-Nr. RS 613

Seite 51

Fr., 26.11., – So., 28.11.2027
Zeit füreinander: Ein Advents-
wochenende für Großeltern &
Enkel (von 6 – 10 Jahren)
Kurs-Nr. EF 614

Seite 101

Fr., 26.11., – So., 28.11.2027
Loslassen, durchatmen,
weitergehen
 Wochenende für Frauen und Männer
 mit Trennungserfahrungen
Kurs-Nr. LA 617

Seite 78

Fr., 26.11., – So., 28.11.2027
Supervision trifft Resilienz
Kurs-Nr. QP 618

Seite 72

Mo., 29.11., – Fr., 03.12.2027
Feldenkrais – Bewusstheit
durch Bewegung
 Eine körperorientierte Lernmethode
Kurs-Nr. QP 616

Seite 55

Mo., 29.11., – Fr., 03.12.2027
Trennung –
wie kann es weitergehen?
 Leben mit der Vernetzung
Kurs-Nr. GP 620

Seite 79

Fr., 03.12., – So., 05.12.2027
Advent neu entdecken –
Zeit für Familie, Herz und
Gemeinschaft
 Kultur- und religionspädagogisches Werkstattwochenende
 für junge Familien
Kurs-Nr. V70WIRE78

Seite 101

Dezember

12

Sa., 04.12.2027
Zeit für Dich mit Yoga –
Tagesveranstaltung
Kurs-Nr. GA 631

Seite 116

Mo., 06.12., – Fr., 10.12.2027
Geh doch mit! –
Wanderzeit am Rothaarsteig
 Wandern im Winter
Kurs-Nr. GP 623

Seite 117

Mo., 06.12., – Fr., 10.12.2027
Zeit für Stille – Zeit für Ruhe
 Advent bewusst erleben –
 Stille genießen
Kurs-Nr. RS 624

Seite 52

Mo., 06.12., – Fr., 10.12.2027
„Meine Seele macht Gott groß,
und mein Geist jubelt über Gott,
mein Heil.“ (LK 1,46ff)
 Tanzen und meditieren
Kurs-Nr. MT 628

Seite 53

Fr., 10.12., – So., 12.12.2027
Come and Sing Hallelujah
 Dezember-Workshop
Kurs-Nr. MT 621

Seite 53

Mo., 13.12., – Fr., 17.12.2027
Gold, Wein und auch Möhren!
 Oasentage für Frauen
Kurs-Nr. GP 625

Seite 87

Do., 16.12., – So., 19.12.2027
Yoga und Klang –
Harmonie von Körper und Geist
Kurs-Nr. GA 626

Seite 117

Fr., 17.12., – Sa., 18.12.2027
BÜHNENBILD meines Lebens
 Ressourcenarbeit mit künstlerischen
 Mitteln
Kurs-Nr. KA 629

Seite 35

Fr., 17.12., – So., 19.12.2027
Papa-Kind(er):
Gemeinsam eine gute Zeit!
 Ein Männerwochenende für Väter
 mit ihren Kindern
Kurs-Nr. EF 627

Seite 102

Mi., 22.12., – Sa., 25.12.2027
Tiefsehwunder
 Weihnachten auf St. Bonifatius
Kurs-Nr. RS 622

Seite 53

Di., 28.12.2027, – Sa., 01.01.2028
Gemeinsam ins neue Jahr –
Magie, Abenteuer und Familienzeit
 Spiel- und erlebnispädagogisches
 Familienferienseminar zum
 Jahreswechsel
Kurs-Nr. V70WIRE79

Seite 103

Persönlichkeit UND Entwicklung

[PERSÖNLICHKEIT UND ENTWICKLUNG]



Ausprechpartnerin

📍 **Anna Pietsch**

Telefon: 02981 9273 – 118 • E-Mail: pietsch@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

Schatzkiste Leben – Shine your light!

Persönlichkeitsentwicklung trifft Gospel

In diesem besonderen Workshop schlagen wir eine Brücke vom Coaching zu der Kraft des Gospels und verbinden Persönlichkeitsentwicklung mit Gesang. Gemeinsam entdecken wir, was Dich stärkt und erkunden verschiedene Lebensbereiche. Wir werfen einen Blick in die Schatzkiste Deines Lebens und schauen, welche Werte, Überzeugungen und stärkenden Erfahrungen sie 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. Passend zum Jahresbeginn gehen wir der Frage nach: Wo wünschst Du Dir Veränderung? Was stärkt, was hindert Dich?

Kleine Gesangseinheiten ergänzen die Themen. Du lernst einfache, bekannte Gospel und spürst sofort die Kraft der Spiritualität und die Lebensfreude, die diese Musik mit sich bringt.

Du bringst mit: die Bereitschaft zur Selbstreflexion, Freude am Singen; Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr., 08.01., 18.00 Uhr – So., 10.01, 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 405

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

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 €
Unterkunft und 93 € Verpflegung)

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., 22.01., 18.00 Uhr – So., 24.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 409

Leitung: Stephanie Konjetzky, Marion Krenz

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 €
Unterkunft und 93 € 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 (ca. 1 km) unterstützen das genaue Hineinblicken in unser Leben.

Mo., 15.02., 15.00 Uhr – Fr., 19.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 427

Leitung: Stephanie Reuter

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Finden, was wirkt

Auf der Suche nach Klärung von herausfordernden Lebensthemen, die sich in familiären, gesundheitlichen oder auch beruflichen Bereichen zeigen, bieten Aufstellungen die Chance, neue, hilfreiche Perspektiven zu entwickeln.

Angeleitet durch achtsame Übungen und Impulse begegnen wir uns selbst und öffnen einen geschützten, sicheren Raum, in dem wir Probleme und Konflikte, die uns im Alltag belasten, liebevoll und mit Abstand betrachten können.

Durch Aufstellungsarbeit ist es mit Hilfe der Gruppe nach Absprache möglich, heilsame, oft überraschende Lösungsbilder zu finden. Hierdurch werden auf unterschiedlichen Ebenen grundlegende Dynamiken sichtbar, die dem Bewusstsein bisher nicht zugänglich waren. Diese können entlastend wirken und neue Zuversicht schenken.

Mo., 15.02., 15.00 Uhr – Fr., 19.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 429

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

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

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

Frühling – Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele ... So wie die Natur erwacht, spüren auch wir eine Zeit des Erwachens, der Erneuerung und des Aufblühens.

Mit diesen Gedanken werden wir unsere Tage füllen. Im Spirituellen, im kreativen Tun, mit ganzheitlichen Übungen zur Selbstwahrnehmung. Wie spüre ich dieses Erwachen in mir?

Inhalte des Seminars:

- Spaziergänge, bei denen ich die Natur bewusst wahrnehme (2 – 3 km)
- Aktivierung meines Körpers durch Energieübungen
- Entspannung und Meditation mit Klangschalen
- spirituelle Impulse zum Tageseinstieg
- kreative Einheit für die Frühjahrszeit
- Delikatessen am Wegesrand, die Kraft der Frühjahrskräuter

Mo., 08.03., 15.00 Uhr – Fr., 12.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. NA 444

Leitung: Mechtild Kruk

Kosten: 475 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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., 15.03., 15.00 Uhr – Mo., 22.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 446

Leitung: Christina Azarli, Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 870 € (darin enthalten sind 259 € Unterkunft und 347 € Verpflegung)

Licht und Last der Transformation

Stärkung von ehrenamtlich Engagierten in kirchlichen Wandlungsprozessen

Jeder Mensch hat vertraute Strategien, um mit Veränderungen umzugehen. Was können wir tun, wenn das Vertraute unter neuen Randbedingungen ins Wanken kommt?

Die stattfindenden Transformationsprozesse im Erzbistum Paderborn sind für ehrenamtlich Engagierte Quelle von Erwartungen und Hoffnungen, können aber auch mit Vorbehalten und Befürchtungen verbunden sein. Der Workshop lädt ein, die Balance zwischen Aufgabenlast und innerer Energie bewusst wahrzunehmen, eigene Stärken zu entdecken und Handlungsspielräume zu erweitern.

Wie können herausfordernde Veränderungen gelingen ohne zu belasten? Das erforschen wir in einem interaktiven Vorgehen. Gemeinsam arbeiten wir daran, wie Krafträuber erkannt und Energiequellen genutzt werden können und man damit unter Beachtung der eigenen Grenzen (wieder) in eine gestaltende, kraftvolle Rolle kommt.

Elemente des Workshops sind:

- Austausch in Kleingruppen
- thematische Impulse
- Nutzung von handlungsorientierten Methoden zum Empowerment
- Möglichkeit zu Einzelgesprächen

Der Kurs wird finanziell durch das Erzbistum Paderborn unterstützt.

Fr., 07.05., 16.00 Uhr – So., 09.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 495

Leitung: Kerstin Deckert, Dr. Matthias Gröger

Kosten: 60 € (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Mach langsam, wenn Du es eilig hast

Achtsame Wanderauszeit

Wer gerne rund um Elkeringhamen die wunderbare Landschaft des Sauerlandes mit seinen Bergen und Tälern erwandern möchte und sich für das Thema Achtsamkeit interessiert, ist bei diesem Kurs genau richtig. Sowohl vormittags als auch nachmittags gibt es moderate Wanderungen von 6 – 9 km Länge.

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

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

Die Gruppe bietet Möglichkeit für Austausch, Reflexion und das Erfahren des Miteinanders auf den Wegen. Es können ca. 5 € zusätzlich an Kosten für 1 – 2 Busfahrten anfallen, sofern kein Deutschland-Ticket vorhanden ist.

Mo., 14.06., 15.00 Uhr – Fr., 18.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 511

Leitung: Miriam Kremser,
Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

In der Sprache liegt die Kraft

Mit bewusster Sprache den Selbstwert stärken und an Zuversicht gewinnen

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

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

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

Fr., 02.07., 18.00 Uhr – So., 04.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 522

Leitung: Ulrike Schalk

Kosten: 275 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)



Heilsames Singen, meditatives Tanzen und die Kraft der Klänge

Singend und tanzend in Berührung kommen und miteinander in Verbindung treten

Einfache Lieder und Mantren aus unterschiedlichen Kulturen laden zum Mitsingen und zur Bewegung ein. Dabei steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern die Offenheit für das, was sich stimmlich und körperlich ausdrücken möchte.

Tönen, Atem- und Stimmübungen sowie meditative Tänze unterstützen dabei, mit den eigenen Schwingungen in Kontakt zu kommen. Auf diese Weise können sich Spannungen und Disharmonien lösen und mehr Präsenz sowie innere Ruhe entstehen.

Im gemeinsamen Erleben wird erfahrbar, wie unterschiedlich Reaktionen auf verschiedene Klänge und Rhythmen ausfallen können. Dabei steht nicht die Bewertung im Vordergrund, sondern die achtsame Wahrnehmung und Annahme der eigenen Individualität.

Eine Vielzahl von Instrumenten – Klangschalen, Körpertambura, Sansula, Koshis, Kristallpentatonica u. a. – erweitern das Klangspektrum und laden zum Erforschen und Entspannen ein.

Fr., 02.07., 18.00 Uhr – So., 04.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 523

Leitung: Sigrid Baust

Kosten: 275 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Lebensfreude 60plus – und kein MUSS!

Eine Woche für uns Ältere, in der wir „TUN & LASSEN“ können, was zu uns passt!

Wir freuen uns auf eine anregende, entspannte und stärkende gemeinsame Zeit, auf Begegnungen mit anderen Menschen, auf die Natur im Sommer, gemeinsam und allein, im Austausch und in Stille, drinnen oder draußen.

Kursinhalte:

- Spaziergehen/Wandern (je nach Interesse und Mobilität der Teilnehmenden 2 – max. 10 km)
- Singen, Tanzen, Spielen, Lachen
- Austausch
- kreative Impulse
- einfache Bewegungsimpulse für Körper & Geist

(Alle Angebote unter Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse.)

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung – es wird aber auch Angebote des Teams geben.

Mo., 26.07., 15.00 Uhr – Fr., 30.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 538

Leitung: Ulrike Schläger, Christine Wollitz

Kosten: 625 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Sehen/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.

Wiederholung des Aufbaukurses von 2026
Vorkenntnisse erwünscht (Einführungskurs oder Lektüre).

Mo., 09.08., 15.00 Uhr – Fr., 13.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 549

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

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Basenfasten

Gesunde Ernährung ohne Säuren

Wohltat für Körper, Geist und Seele

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.

Ebenso geht es darum, zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und die innere Mitte zu spüren.

Das Basenfasten ist eine „Schiene“ der Gesundheit, darauf fährt unser Zug von Körper, Geist und Seele. Darum geht es uns in erster Linie um die Harmonisierung und das Gleichgewicht dieser drei Grundsäulen unseres Lebens.

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
- einen Tag im Schweigen und Mittagessen im Schweigen
- regelmäßige Meditationen und Gebet
- täglich Wissenswertes über Kräuter, Vitamine, Rezepte und Gemüse
- tägliche Wanderungen in kleinen Gruppen, an 2 Tagen eine geführte Wanderung (ca. 6 km)
- 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
- Informationen über gesunde Nahrungsmittel und spezielle basische Ernährung

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

Fr., 27.08., 18.00 Uhr – Fr., 03.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 556

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 955 € (darin enthalten sind 259 € Unterkunft und 340 € Verpflegung)

Unterwegs: Mit dem Herzen und den Augen eines Clowns

Wer/was ist ein Clown? Keine Rolle, die man lernt wie eine Schauspieler:in, ein Schauspieler. Vielmehr ist das Sein hinter der roten Nase, der „kleinsten Bühne der Welt“, eine Haltung, eine Einstellung, aus der heraus wir die Welt in all ihren Facetten wahrnehmen.

Aus der Clownshaltung heraus sehen, erleben und fühlen wir unsere Mitwelt und unser Gegenüber vielschichtiger, großzügiger, leichtfüßiger und können so auch selbst im Umgang miteinander immer neugieriger, offener, selbstbewusster und freier werden.

Dieses befreiende Potential des Clowns möchten wir in diesem Workshop durch viele aktive Übungen erlebbar machen: Im gemeinsamen Spiel, in der freien Improvisation mit und ohne rote Nase, im Austausch miteinander und der spirituellen Heiterkeit.

Mitzubringen sind

- Freude am Miteinander
- Offenheit und Entdeckerneugier
- wer hat, ein Instrument
- warme Socken
- ein Gegenstand, der für Dich steht

Fr., 03.09., 18.00 Uhr – So., 05.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 564

Leitung: Gabi Lüttig

Kosten: 275 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Wenn innere Worte Flügel bekommen ...

Mit starken Glaubenssätzen das Leben gestalten

Jede und jeder von uns trägt innere Glaubenssätze und Lebensüberzeugungen in sich, die uns jeden Tag begleiten – oft leise, manchmal bestimmend. Sie entstehen häufig schon in der Kindheit. Überzeugungen wie „Sei artig, sei fleißig, komm nie zu spät!“ oder „Du schaffst das! Sei mutig! Es gibt immer einen Weg!“ sind nur einige Beispiele.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Glaubenssätze als ermutigende, stärkende Aussagen. Wir öffnen einen geschützten Raum, um solche Glaubenssätze wahrzunehmen, die im Alltag eine Rolle spielen und unser Leben beeinflussen – bewusst oder unbewusst.

In der eigenen Auseinandersetzung ebenso wie im gemeinsamen Austausch in der Gruppe erkennen, und verstehen Sie, was Sie prägt. Sie können neue, förderliche Glaubenssätze formulieren und verinnerlichen.

Sie hinterfragen hemmende Denkmuster und lernen, sie in stärkende, positive Sätze zu verwandeln. So entwickeln Sie Ihre individuellen, positiven Glaubenssätze – und gehen gestärkt, selbstbewusst und mit neuer Klarheit zurück in Ihren Alltag.

- eigene Glaubenssätze erkennen und verstehen
- hemmende Überzeugungen gezielt umwandeln
- stärkende Leitideen für mehr Selbstvertrauen entwickeln
- persönliche Formulierungen für den Alltag finden
- mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude

Fr., 01.10., 18.00 Uhr – So., 03.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 583

Leitung: Alexandra Gehlhaus,
Dr. Andreas Rohde

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € 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 Kopf und Körper bringen.

Do., 04.11., 18.00 Uhr – So., 07.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 606

Leitung: Ralf Götde

Kosten: 410 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 142 € Verpflegung)

Die eigene Endlichkeit annehmen – ein Weg zum bewussten Leben

„Man hat zwei Leben, das zweite beginnt in dem Moment, in dem man realisiert, dass man nur eines hat.“ (Konfuzius)

Dieses Seminar lädt ein, die eigene Endlichkeit nicht als Bedrohung, sondern als Kompass für ein bewusstes Leben zu entdecken.

In einem geschützten, lebensbejahenden Rahmen schauen wir gemeinsam auf das schon gelebte Leben und auf unsere Vergänglichkeit. Daraus kann uns neue Lebensenergie zuwachsen, verbunden mit dem Blick auf das, was wirklich zählt.

Was erwartet Sie:

- Wertschätzung: Die Kostbarkeit des Augenblicks neu entdecken
- Priorität: Was zählt, wenn die Zeit nicht unendlich ist?
- Leichtigkeit: Ballast abwerfen und Frieden mit dem Unvollkommenen schließen
- Mut: Die Endlichkeit als Motivation für Entscheidungen nutzen

Ein Seminar für alle, die das Leben nicht nur verbringen, sondern bewusst gestalten möchten.

Mo., 08.11., 15.00 Uhr – Fr., 12.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 608

Leitung: Sabine Düser, Andrea Ritz

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)



Kurstermin: 17.12. – 18.12.

BÜHNENBILD meines Lebens



KURSINTERVIEW

mit *Steffen Mutschler* - Kursleiter -

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, auf solch kreative Weise zu den eigenen Kraftquellen zu arbeiten? Was macht für Sie den besonderen Reiz dabei aus?

Bühnenbilder schaffen Spielräume. Sie bereiten das Feld und halten den Raum für innere und äußere Prozesse. Diese ermöglichen Ausrichtung auf eigene Ziele und Visionen und können im Modell sichtbar gemacht werden. Und wirken. Auch können sich eigene Ressourcen zeigen. Im künstlerischen Gestalten des Bühnenbildmodells erfahren sie ihre Abbildung und Ausrichtung.

Was mache ich als Teilnehmerin oder Teilnehmer, wenn ich während des Modellbaus feststecke oder keine Idee habe?

Ich suche den Austausch, lasse mir durch Einzelne oder die Gruppe Feedback geben. Ich wechsele das Material und das Werkzeug. Ich ändere die Perspektive, den Blick auf mein Modell. Wechsele den Standort, stelle Abstand her und gehe für einen kurzen Spaziergang an die frische Luft. So können sich neue Impulse und Ideen zeigen.

Wie kann das im Workshop entwickelte Bühnenbildmodell später im Alltag oder Beruf genutzt werden?

Die Erfahrung von Austausch und Resonanz, gegenseitiger Befähigung und Unterstützung im Team. Ziele für die weitere persönliche Entwicklung und erste Handlungsimpulse dazu. Das Bühnenbildmodell darf seinen Ort zuhause finden und als Erfahrungsschatz des eigenen Erlebens wirken. Die Erfahrung der Zielsetzung, von Arbeitsabläufen und deren Strukturierung können in den (Arbeits-)Alltag übernommen werden.

Sie haben schon verschiedene Workshops zu diesem Thema durchgeführt. Welches war Ihr schönstes Erlebnis?

Die Arbeit mit Senior:innen eines Wohnstifts, teils über 100 Jahre alt, die wie Schüler:innen, mit viel Freude und Gelächter, die Modelle bauen und ihrem Leben eine weitere Vision schenken.

BÜHNENBILD meines Lebens

Ressourcenarbeit mit künstlerischen Mitteln

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit professioneller Unterstützung im Rahmen eines künstlerisch-kreativen Prozesses Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu bauen und dabei Ihre Ressourcen zu entdecken. Dafür stehen Ihnen eine breite Palette an Material und Werkzeug zur Verfügung.

Diese Herangehensweise an Ziele und Visionen hilft, eigene Stärken und Potenziale sichtbar zu machen und abzubilden. Auch können Handlungskompetenzen für den persönlichen und beruflichen Alltag geschaffen und ausgebaut werden.

Regelmäßiger Austausch und Feedback durch die Gruppe begleiten den künstlerischen Prozess.

Unter www.szenenbilder.com finden Sie aktuelle Fotos und Referenzen, um sich ein besseres Bild dieses Ansatzes zu machen.

Ziele:

- Sie lernen, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen.
- Sie lernen, persönliche und berufliche Ziele zu formulieren.
- Sie erreichen eine klare Zielsetzung durch Visualisierung.

Materialkosten in Höhe von 35 € sind beim Referenten vor Ort zu entrichten.

Fr., 17.12., 18.00 Uhr – Sa., 18.12., 19.00 Uhr
Kurs-Nr. KA 629

Leitung: Steffen Mutschler

Kosten: 195 € (darin enthalten sind 37 € Unterkunft und 63 € Verpflegung)



Spiritualität UND Exerzitien

[SPIRITUALITÄT UND EXERZITIEN]



Ausprechpartner



Dr. Andreas Rohde

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

Erreichbar: Dienstag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr



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., 05.07., 18.00 Uhr – Mi., 07.07., 09.30 Uhr

Kurs-Nr. RS 524

Leitung: Christel Puff

Kosten: 225 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 76 € Verpflegung)

Mi., 03.11., 18.00 Uhr – Fr., 05.11., 09.30 Uhr

Kurs-Nr. RS 605

Leitung: Theo Hoppe

Kosten: 225 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 76 € Verpflegung)

Alltagsinsel plus

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

Mo., 11.01., 15.00 Uhr – Mi., 13.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 407

Leitung: Mechtild Kruk

Kosten: 250 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

Mo., 05.05., 15.00 Uhr – Mi., 07.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 486

Leitung: Johannes Klauke

Kosten: 250 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

Mit Jesus unterwegs – ein Wochenende auf dem Weg zur Erstkommunion

Kinder, die sich auf die Erstkommunion vorbereiten, sind mit einem Elternteil eingeladen, gemeinsam den Glauben zu vertiefen und Jesus als treuen Begleiter auf dem Lebensweg zu entdecken. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben: Zeit für Austausch, Spiel, Gebet und Kreatives sowie Gesprächsrunden in Kinder- und Elterngruppen. Dieses offene Angebot versteht sich als Ergänzung zur Vorbereitung in den Gemeinden.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist die Anmeldung für Kommunionkinder jeweils mit einem Elternteil möglich.

Kurspreis und Fahrtkosten werden bei Antragsstellung durch das Erzbistum Paderborn gefördert. Gefördert werden 25 % der tatsächlich entstandenen Kosten. Die Antragsunterlagen können bei Anmeldung angefragt werden.

Fr., 12.02., 18.00 Uhr – Fr., 14.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 423

Leitung: Anna Pietsch, Dr. Andreas Rohde

Kosten: 185 € Erwachsene (darin enthalten sind 55 € Unterkunft und 93 € Verpflegung); 90 € Kinder (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 59 € Verpflegung)

Aus der Stille steigt die Kraft – Tanzen in der Karwoche

In der Karwoche öffnet sich ein Raum für Tiefe, Loslassen, Wandlung und neue Hoffnung. Kreistänze und achtsame Bewegungen zur Musik aus Klassik, Folklore und der Weltmusik, Textimpulse und stille Zeiten laden uns dazu ein, das österliche Geschehen mit dem ganzen Körper zu erfahren.

Abwechselnde Zeiten von Stille und Lebhaftigkeit werden uns Passion anders erleben lassen – was uns Leiden macht und unsere Leidenschaft zum Ausdruck bringt – und hinführen zum Osterfest, zur Auf-er-standung.

Willkommen sind alle,

- die die Karwoche bewusst erleben möchten,
- die Spiritualität mit Bewegung verbinden wollen und
- die in der Passion eine Quelle von innerer Kraft und Hoffnung entdecken möchten.

Bequeme Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert.

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen nehmen Sie bitte vorab Kontakt mit der Referentin Frau Petra-Maria Knell auf: www.ertanzungen.jimdosite.de

Mo., 22.03., 15.00 Uhr – Do., 25.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 447

Leitung: Petra Maria Knell

Kosten: 395 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 149 € Verpflegung)

SCHWEIGE UND HÖRE

Ignatianische Einzelexerzitien für Einsteiger und Geübte

Exerzitientage sind eine Chance, Gott im eigenen Leben wieder neu zu entdecken, das eigene Leben zu ordnen, auf Gottes Stimme zu hören und Impulse für den eigenen Lebensweg zu bekommen. Der Übungsweg der Exerzitien ist auf den persönlichen Weg der Einzelnen ausgerichtet.

Regelmäßige Tageselemente:

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

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

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

So., 11.04., 18.00 Uhr – So., 18.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 468

Leitung: Stefan Tausch, Sr. Christine Zeis

Kosten: 890 € (darin enthalten sind 259 € Unterkunft und 340 € Verpflegung)

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

Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, aus den Anforderungen des Alltags in die Stille zu finden und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart Gottes einzulassen. Wichtig auf diesem inneren Weg ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch das Gebet mit seinem Namen. In dieser Form des Herzensgebets kann alles da sein, was das persönliche Leben gerade prägt und herausfordert.

Elemente des Kurses:

- durchgehendes Schweigen
- Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebets nach P. Franz Jalics SJ
- mehrere Stunden gemeinsame Meditation
- Angebote von Leib- und Wahrnehmungsübungen
- tägliches Begleitgespräch
- Gottesdienst

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

Mo., 19.04., 12.30 Uhr – Fr., 23.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 466

Leitung: Anna Grawe, Dorothee Stitz

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Die Sehnsucht geht weiter – von den Pilgerwegen des Lebens

Pilgern ist „in“ – sei es auf einem der bekannten Caminos nach Santiago de Compostela oder den verschiedenen Jakobswegen in Deutschland, zum Beispiel auch im Sauerland. Beim Pilgern geht es nicht nur darum, unterwegs zu sein, sondern Haltungen einzuüben, die auch im Leben helfen. Den Pilger bewegt eine Sehnsucht – und die öffnet für Erfahrungen und Lektionen, die der Weg bereithält: Aufbrechen, unterwegs sein mit wenig Gepäck, an Grenzen kommen, loslassen, ankommen, ...

Solchen Haltungen soll an dem Wochenende nachgespürt werden – eine Einladung an alle, die Lust haben, zu überlegen, was denn das Pilgern mit dem Leben zu tun hat.

Fr., 23.04., 18.00 Uhr – So., 25.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 473

Leitung: Andrea Schwarz

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Bewegte Bilder – Bilder, die bewegen

„Das Kino ist die Schule des Lebens.“ (François Truffaut, französischer Filmregisseur und Filmkritiker, 1932 – 1984) Filme können mit ihren Erzählungen Menschen zum Lachen und zum Weinen bringen, zum Nachdenken anregen und zum Protest aufrütteln. Zahlreiche Filme haben existenzielle Fragen und religiöse Themen zum Inhalt. Filme eignen sich deshalb gut, um mit Menschen über Religion und Glauben ins Gespräch zu kommen.

Die Filmexerzitien bieten die Möglichkeit, sich auf der Grundlage von Kurzfilmen mit der eigenen Spiritualität auseinanderzusetzen.

Zwei thematische Schwerpunkte sollen dabei im Mittelpunkt stehen:

- Aus meiner Komfortzone heraustreten: Mein Leben bleibt, wie es ist, oder ich gehe aus meiner Komfortzone heraus und öffne mich für Neues.
- Loslassen: In jedem Leben geht es um das Loslassen. Wie gelingt es mir, Menschen, berufliche oder familiäre Situationen, besser loszulassen, wenn es notwendig ist?

Bei diesen Exerzitien werden wir:

- Kurzfilme gemeinsam anschauen,
- uns in Einzelarbeit mit der Botschaft des Filmes auseinandersetzen und den eigenen Glauben hinterfragen,
- in der Gruppe miteinander in einen lebendigen Austausch darüber kommen,
- neue Impulse für meine gelebte Spiritualität gewinnen.

Begleitet wird unsere Arbeit durch tägliche Achtsamkeits- und Körperübungen sowie Meditation und gemeinsames Gebet.

Zum Abschluss der Filmexerzitien laden wir zu einem Gottesdienst ein, der die behandelten Themen noch einmal aufnimmt.

Mo., 26.04., 15.00 Uhr – Fr., 30.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 475

Leitung: Gerd Höckner, Barbara Vogt

Kosten: 720 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Diese Welt ist voller Gott – Die Sinne als Weg in eine vertiefte Gottesbeziehung

Franziskanisch-kontemplative Exerzitien

Gott ist in seiner Schöpfung durch unsere Sinne wahrnehmbar – dies ist eine Überzeugung franziskanischer Spiritualität. Das, was durch die fünf Sinne spürbar ist und erkennbar wird, kann uns helfen, eine Charakteristik Gottes erahnen zu lassen. Dadurch kann sich ein neuer Zugang zur Kontemplation und ein neuer Weg zu einer vertieften Gottesbeziehung öffnen. Dies soll im Mittelpunkt der Exerzitien stehen.

Inspirierte wurde dieser Zugang durch das Büchlein „Scala Divini Amoris“ (Stufen zur Gottesliebe), ein mittelalterlicher Text, der im franziskanischen Umfeld entstanden ist. Sie erhalten den Text zu Beginn der Exerzitien und für Interessierte besteht die Möglichkeit, sich jeweils nachmittags gemeinsam mit einem Abschnitt auseinanderzusetzen.

Vertieftes Wahrnehmen und Kontemplation setzen Stille voraus. Deshalb wird in den Exerzitien durchgehend geschwiegen, auch während der Mahlzeiten.

Elemente der Exerzitien sind

- gemeinsame Wanderungen in Stille mit kurzen Impulsen (8 – 10 km)
- Morgen- und Abendlob
- freiwillige Impulse zur Vertiefung am Nachmittag
- Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- durchgängiges Schweigen

Mo., 03.05., 15.00 Uhr – Fr., 07.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 485

Leitung: Sr. Elisabeth Bähler

Kosten: 475 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Leben in Fülle – in einer Bibliodrama-Woche ...

Fülle und Überfluss hat uns Jesus versprochen – aber wir leben oft so kümmerlich, zaghaft und leer. Dass wir hinter scheinbar verschlossenen Türen neue Chancen und Möglichkeiten entdecken, dazu wollen diese Bibliodrama-Tage einladen.

Der biblische Text ist unsere Grundlage, auf der wir einen sicheren „Stand“ haben. Mit kreativen Übungen verbinden wir unser Leben mit dem Geschehen von damals – und stellen oft verwundert fest, welche Parallelen es zu unserer eigenen Geschichte gibt.

Wir kommen mit Stille-Elementen zur Ruhe, lassen den Bibeltext mit allen Sinnen auf uns wirken, finden unsere eigene Rolle – und lassen uns durch die Begegnung miteinander und mit Gottes Güte verwandeln.

Mo., 10.05., 15.00 Uhr – Fr., 14.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 489

Leitung: Margit Skopnik-Lambach, Karin Steinberg

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Lass mich langsamer gehen

Spirituelles Wandern

Verweilen – Lass mich langsamer gehen
Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele.
Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit dem Blick auf das weite Ziel der Ewigkeit. Gib mir in der Verwirrung des Tages die Ruhe der weiten Berge.
Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu sehen, ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln.

Lass mich langsamer gehen, mit dem Wunsch, meine Wurzeln tief in den Grund zu senken, damit ich empowachse zu meiner wahren Bestimmung.

(Quelle unbekannt)

Zu Wanderungen mit allen Sinnen durch die Umgebung von Elkerlinghausen, spirituellen Impulsen und Austausch machen wir uns täglich auf den Weg (10 – 12 km).

Abends besteht die Möglichkeit zu Gespräch, literarischen Lesungen und meditativen Übungen.

Mo., 17.05., 15.00 Uhr – Fr., 21.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 491

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

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Kurstermin: 27.05. – 30.05.

Exerzitien für (fast) Ausgetretene



KURSINTERVIEW

mit *Regina Laudage-Kleeberg* und
Andreas Rohde - Kursleiter:in -

„Exerzitien für fast Ausgetretene – das klingt nach einem spannenden Kursprojekt. Wie kam es dazu?“

Andreas und ich kennen uns von einer Lesung zu meinem Buch „obdachlos katholisch“, da geht es um die Herausforderung, katholisch zu sein und zu bleiben, wenn die eigene Kritik an der Institution groß ist. Und da haben wir spontan zueinander gesagt: Für diese Zielgruppe müsste es doch mal Exerzitien geben!

„Wer darf sich angesprochen fühlen?“

Menschen, die sich mit Gott verbunden fühlen oder wieder stärker verbunden fühlen wollen und die sich gleichzeitig mit der Institution Kirche schwer tun.

„Was erwartet die Teilnehmenden bzw. was ist das Ziel des Kurses?“

Wir wollen die kraftspendenden Elemente von Exerzitien: Gebet, Schweigen, Gespräch mit den eigenen Lebens- und Glaubenthemen dieser besonderen Zielgruppe verbinden. Wir glauben beide: Das wird eine ehrliche, spirituelle, ermutigende Zeit.

„In der Kursauschreibung sprechen Sie ganz offen davon, dass Sie selbst den Kirchenaustritt erwogen haben. Warum bleiben Sie?“

Ich glaube als Religionswissenschaftlerin daran, dass alle Menschen sich im eigenen Leben dynamisch auf einer Skala von Verbundenheit und Distanz zu ihrer Religion (und deren Institution) bewegen. Und ich selbst bin weiterhin noch nicht so stark in der Distanz, dass ein Austritt der passende Schritt wäre. Deshalb bleibe ich. Wer weiß, was sich dadurch ergibt.

Exerzitien für (fast) Ausgetretene

Die Gottesbeziehung ist noch da, die Kirchenmitgliedschaft (fast) weg. Trotzdem ist da eine Sehnsucht nach Spiritualität, nach Glauben, Beten und Singen, nach Gemeinschaft, Zusage und Angenommensein. So oder ähnlich geht es vielen Christ*innen heute, denn Institutionen-kritik ist nicht das Gleiche wie Ungläubigsein.

In einer Gruppe von ähnlich Fühlenden erleben Sie einige Tage für sich und Gott, mit Zeiten des Gesprächs, des Gehens, des Alleinseins, in der Gruppe und individuell. Mit dem hohen Anspruch, dass sich auch in aller Ambivalenz Gottes Gegenwart kraftvoll spüren lassen kann.

Begleitet durch ein Tandem: Ein Priester, der mit der Kirche manchmal auch seine liebe Mühe und Not hat und sie trotzdem als Anker und Zuhause empfindet. Eine gläubige Autorin, die sich selbst zu den fast Ausgetretenen zählt und sich zugleich unbedingt geliebt fühlt.

Do., 27.05., 15.00 Uhr – So., 30.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 483

Leitung: Regina Laudage-Kleeberg,
Dr. Andreas Rohde

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 111 €
Unterkunft und 149 € Verpflegung)

Exerzitien für Einsteigerinnen und Einsteiger

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

Dann ist dieser Schnupperkurs genau das richtige für Dich!

Angeregt von der Leitung und unterstützt durch den Austausch in kleinen Gruppen sind die Tage von folgenden Elementen geprägt:

- gemeinsames Morgen- und Abendgebet mit unterschiedlichen Gebetsansätzen
- einfache Körperübungen als Hilfe zum Wahrnehmen und Spüren
- Einüben verschiedener bibelzentrierter Gebets- und Meditationsweisen:
 - ignatianische Bibelbetrachtung
 - ignatianischer Tagesrückblick
 - Lectio Divina in benediktinischer Tradition
 - Bibliodrama-Elemente als Vorbereitung und Vertiefung der Bibelbetrachtung
 - gemeinsames Beten im Schweigen an einem Tag
- Einführung und Einübung von geistlichem Austausch in der Gruppe
- auf Wunsch Einzelgespräche und je nach Möglichkeit Eucharistiefeier

Der Kurs ist besonders für junge Erwachsene geeignet.

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

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

Mo., 07.06., 15.00 Uhr – Fr., 11.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 510

Leitung: Sr. M. Rita Niehaus, Roberto Piani

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Glaube in Aktion

Inspiration, Austausch und Stärkung für kirchlich Engagierte

Ehrenamtliches Engagement ist eine tragende Säule kirchlicher Gemeinschaft. Wer sich einbringt, schenkt Zeit, Herz und Energie – und steht in Zeiten großer Veränderungen immer wieder vor neuen Herausforderungen.

Dieser Kurs bietet Raum, neue Kraft zu schöpfen, sich mit anderen Engagierten auszutauschen, Spiritualität zu leben und Vergewisserung für die eigene Motivation zu finden.

Wir freuen uns auf einen offenen Austausch, wertvolle Begegnungen und gemeinsames Nachdenken über das, was uns trägt und bewegt.

Der Kurs wird finanziell durch das Erzbistum Paderborn unterstützt.

Fr., 11.06., 18.00 Uhr – So., 13.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 508

Leitung: Anna Pietsch, Anne Tarrach

Kosten: 60 € (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Wenn der Funke überspringt ...

Kurzexerzitien mit Impulsen aus der Spiritualität von Charles de Foucauld

Wenn ein Funke überspringt, entwickelt sich zumeist eine emotionale Bindung, es entsteht eine Begeisterung mit ganz eigener Dynamik und oft überraschendem Ausgang. In diesen Tagen werden wir dem anhand biblischer Personen sowie im Leben und der Spiritualität von Charles de Foucauld nachgehen und es auf das eigene Leben hin bedenken, damit der Funke, den Gott in uns entzünden will, neue Wirkung entfaltet.

Elemente

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

Mo., 21.06., 15.00 Uhr – Fr., 25.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 513

Leitung: Marianne Bonzelet

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Ignatianische Wanderexerzitien

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Es ist bereichernd, dieser Aussage Martin Bubers auf die Spur im eigenen Leben zu kommen – im Wandern die Schöpfung, mir gegeben, wahrzunehmen; im Gehen sich selber näher zu kommen: Dazu können die ignatianischen Wanderexerzitien unterstützend beitragen und wegweisend sein.

Der persönliche Weg wird unterwegs ganz individuell begleitet.

Dazu gibt es regelmäßig wiederkehrende Tageselemente:

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

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

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

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

Mo., 05.07., 15.00 Uhr – Fr., 09.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 525

Leitung: Peter Göhlich, Uwe Sommer

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Come and Sing Hallelujah

Juli-Workshop

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

Fr., 09.07., 18.00 Uhr – So., 11.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 521

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Das Leben und die Schönheit hüten

Schöpfungsspiritualität neu entdecken

Was trägt ein gelingendes Leben – gerade angesichts der Klimakrise? Der Sonnengesang des Hl. Franziskus lädt ein zu einer Haltung der Dankbarkeit und Verbundenheit mit der Schöpfung. Im Erleben der Natur, in der vertieften Auseinandersetzung mit alten Gebeten und Texten, aber auch der Benennung von aktuellen Herausforderungen lassen wir uns von dieser Spiritualität neu anstecken.



Elemente:

- Impulse aus dem Sonnengesang
- leichte Gruppenwanderung (ca. 6 km)
- Innehalten in der Natur
- Gebet mit Leib und Seele
- Singen
- gute Gespräche
- Gottesdienst

Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Fr., 16.07., 18.00 Uhr – So., 18.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 531

Leitung: Esther Dufner

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Der Weg der Stille**Spirituelle Bergzeit – Bergexerzitionen****Karnische und Friauler Dolomiten**

Das Kloster Maria Luggau ist der Startort für die Querung dieses abgelegenen und ruhigen Teils der Dolomiten. Der Weg der Stille führt uns durch einsame eindrucksvolle Berge und Täler vom Lesachtal ins Piavetal.

Eine schlichte Ermutigung zum Stillwerden ...

Anforderungen: Kondition für mittelschwere Wanderungen im Hochgebirge, bis zu 1.200 Höhenmeter in Auf- und Abstieg, Gehzeit bis zu 8 Stunden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Schwierigkeitsgrad bis „T 3“, Unterbringung in Hütten/einfachen Gasthöfen.

Fr., 16.07. – Do., 22.07.

Kurs-Nr. RS 535

Leitung: Andreas Bieker, Bernhard Leifeld

Kosten: 495 € bei eigener Hin- und Rückreise (ggf. Transferkosten). Die Übernachtungskosten trägt jede*r selbst vor Ort. Übernachtung (Lager/Mehrbettzimmer) und Halbpension ca. 80 €/Tag

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., 30.07., 16.00 Uhr – So., 01.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 536

Leitung: Heike Prochazka, Ute Zumkeller

Kosten: 410 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

„und siehe, es war sehr gut“ (Gen 1)

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

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

In Tänzen und Texten nähern wir uns diesem großartigen Hymnus und lassen uns ein auf diesen schöpferischen Rhythmus Gottes.

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

Wir sind Teil dieser Schöpfung mit Gabe und Aufgabe. Feiern wir ihre Schönheit und tragen Sorge und Verantwortung für sie.

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

Mo., 02.08., 15.00 Uhr – Fr., 06.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 545

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 460 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Einzelexerzitionen nach Ignatius von Loyola

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

Elemente des Kurses:

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

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

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

Fr., 27.08., 18.00 Uhr – Fr., 03.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 554

Leitung: Dr. Daniela Frank, Liudger Gottschlich

Kosten: 890 € (darin enthalten sind 259 € Unterkunft und 340 € Verpflegung)

Rückzug und Aufbruch

Spirituelle Bergzeit – Bergexerzitien

Karwendel/St. Georgenberg

Das Felsenkloster – die Benediktinerabtei St. Georgenberg – ist das „Mut-Quartier“ für die Bergexerzitien im Karwendel. Von hier aus unternehmen wir Bergtouren als Tagestouren und evtl. auch Mehrtagestouren im Karwendel.

So haben wir einen Ort für den Rückzug und ein Gebirge für den Aufbruch. Also zwei wichtige Übungen für den Alltag des Lebens.

Anforderungen: Kondition für mittelschwere Wanderungen im Hochgebirge, bis zu 1.200 Höhenmeter in Auf- und Abstieg, Gehzeit bis zu 7 Stunden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Schwierigkeitsgrad bis „T 3“, Unterbringung in der Abtei St. Georgenberg/evtl. in einer DAV-Hütte bei Mehrtagestour.

Sa., 04.09. – Do., 09.09.

Kurs-Nr. RS 576

Leitung: Andreas Bieker, Bernhard Leifeld

Kosten: 420 € bei eigener Hin- und Rückreise (ggf. Transferkosten). Die Übernachtungskosten trägt jede*r selbst vor Ort. Übernachtung und Halbpension ca. 90 €/Tag

Und wo bleibe ich?

Exerzitien für Pfarrsekretärinnen und -sekretäre

„Und wo bleibe ich?“ Fragen sich immer mehr Pfarrsekretärinnen und -sekretäre in den Bistümern. Ihr Arbeitsalltag wird immer umfassender und anspruchsvoller. Von seelsorglichen Erstgesprächen bis zur komplizierten Buchhaltung ist alles dabei.

Das Gefühl „Zwischen den Stühlen“ zu sitzen kann zu Konflikten führen, die Kraft rauben. Dabei geht ihnen oft „die Puste“ aus und Erschöpfung und Frustration im Beruf sind die Folgen.

Aufgrund der pastoralen Situation gibt es immer mehr Anforderungen durch Gespräche und Konfliktmanagement. Die Folge ist, dass der Büroalltag immer stressiger wird.

Daneben fehlen oft die Anerkennung und Wertschätzung der Person und der geleisteten Arbeit. Wo bleibt da die Zeit für geistige Stärkung und Kraft zu tanken?

In diesem Seminar dürfen Sie:

- sich Zeit für Entspannung und Austausch mit Kolleginnen und Kollegen nehmen
- sich Zeit nehmen, Ihren Glauben zu nähren (Gebet, Gottesdienst, persönliche Auseinandersetzung mit speziellen Bibeltexten, die Kraft geben)
- sich Zeit nehmen für Wanderungen und wohltuende Rituale für Seele und Körper
- Zeit für Stille und tägliche gemeinsame Meditation
- die Zeiten der Stille in regelmäßigen Gebeten und Meditationen genießen

Ziele des Seminars sind:

- Freude und Ausgeglichenheit in der Arbeit wiederfinden
- neue Impulse für den eigenen Glauben bekommen
- gegenseitiger positiver und hilfreicher Austausch
- Kraft und Stärke im gemeinsamen Gebet und in der Stille-Meditation bekommen

Mo., 13.09., 15.00 Uhr – Fr., 17.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 567

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Viva la Vida – Tagesveranstaltung

Ein Tanztage für Dankbarkeit, Freude und Fülle des Lebens

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

Wenn der Sommer in den Herbst übergeht, ist Erntezeit – eine Zeit des Innehaltens, des Dankens und des Feierns.

Wir laden Dich ein zu einem besonderen Tanztage unter dem Motto „Fülle des Lebens – Viva la Vida“. Ein Tag, um das Leben zu würdigen, die Fülle in uns und um uns herum wahrzunehmen und mit Körper, Herz und Seele in Bewegung zu kommen mit ruhigen und lebhaften Tänzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich einzulassen sowie bequeme Kleidung und Schuhe.

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen nehmen Sie bitte vorab Kontakt mit der Referentin Frau Petra-Maria Knell auf: www.ertanzungen.jimdosite.de

Sa., 18.09., 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kurs-Nr. MT 574

Leitung: Petra Maria Knell

Kosten: 70 € (darin enthalten sind 24 € Verpflegung für Mittagessen und Nachmittagskaffee)

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., 01.10., 16.00 Uhr – So., 03.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 579

Leitung: Heike Prochazka

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

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

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

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 Elkerlinghausen.

So., 10.10., 18.00 Uhr – So., 17.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 592

Leitung: Dr. Daniela Frank, Liudger Gottschlich

Kosten: 890 € (darin enthalten sind 259 € Unterkunft und 340 € Verpflegung)

Was wirklich zählt

Innehalten, Kraftschöpfen und Ergründen, was Deinem Leben Tiefe gibt

Dieses Seminar lädt dazu ein, den eigenen Fragen nachzugehen:

- Was lässt mich lebendig sein?
- Was schenkt mir Freude?
- Wofür nehme ich mir Zeit?
- Was trägt mich – und was ist mir heilig?

Das, was wirklich zählt, ist oft näher als gedacht – im eigenen Wesen, in der Vielfalt unserer Geschichten, in tragenden Werten, in Stärke und Verletzlichkeit und in dem, was wir glauben und hoffen.

Durch das Betrachten der eigenen Lebensspuren, Impulse der Bibel, Zeiten der Stille und des Gebets, Austausch in der Gruppe sowie beim Unterwegssein in der Natur widmen wir uns der persönlichen Frage: Was möchte ich in meinem Leben vertiefen und stärken?

Fr., 22.10., 18.00 Uhr – So., 24.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 585

Leitung: Matthias Klauke, Anna Pietsch

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

An der Quelle – neue Kraft für Mitarbeitende im Gesundheitsdienst

Berufung, Beruf, Belastung – Exerzitien für Gesundheitsberufe

Was hat mich in meinem Beruf einmal getragen – und was trägt mich heute noch?

Der Arbeitsalltag im Gesundheitswesen fordert viel: fachlich, emotional und menschlich. Nähe zu Leid, Krankheit und Tod gehört ebenso dazu wie Zeitdruck, Verantwortung und hohe Erwartungen.

Viele erleben dabei, dass ihr Engagement trägt – und zugleich zunehmend Kraft kostet.

Diese ökumenisch ausgerichteten Exerzitientage laden Mitarbeitende aus allen Gesundheitsberufen, insbesondere aus Pflege, Medizin, Verwaltung und Funktionsdiensten, ein, Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen und neu auf die eigene innere Quelle zu schauen.

In geistlichen Impulsen, Zeiten der Stille, persönlicher Reflexion, Austausch und einfachen Bewegungselementen in der Natur entsteht Raum, das eigene berufliche Selbstverständnis zwischen Berufung, Beruf und Belastung ehrlich in den Blick zu nehmen – ohne Leistungsdruck und ohne besondere Voraussetzungen.

Hinweis: Die Exerzitien unterstützen die spirituelle Selbstklärung und die berufliche Orientierung und haben keinen therapeutischen Anspruch.

Fr., 29.10., 18.00 Uhr – So., 31.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 600

Leitung: Andreas Garthaus, Mechthild Möller

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht (aus der Benediktsregel)

Benediktinische Exerzitien

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

Unterstützt werden wir auf diesem Weg durch folgende Elemente:

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

Die Exerzitien finden im durchgehenden Schweigen statt.

Mo., 08.11., 15.00 Uhr – Fr., 12.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. RS 607

Leitung: Br. Emmanuel Panchyrz

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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 schaffen Raum für die Begegnung mit sich selbst, mit der Natur, mit Gott und anderen Menschen.

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

Mi., 24.11., 15.00 Uhr – Fr., 26.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 613

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 250 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

Zeit für Stille – Zeit für Ruhe

Advent bewusst erleben – Stille genießen

ADVENT

A – Auszeit vom Alltag in Achtsamkeit
D – Demut und Dankbarkeit statt Dauerstress
V – Verbundenheit zu Gott stärken
E – Einkehren bei sich selbst, in die Stille und Meditation
N – Natur intensiv erleben und genießen
T – Tiefenentspannt auf das Fest der Geburt Jesu vorbereitet sein

Dem hektischen Treiben „da draußen“ einfach mal entfliehen? Wer wünscht sich das nicht einmal?

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, in die Stille einzutauchen und bei sich selbst anzukommen. In der eigenen Mitte ruhen und sich mit Gott verbinden.

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

- tägliche Meditationen und stilles Gebet
- persönliche Auseinandersetzung mit den biblischen Texten im Advent (einzeln und in der Gruppe)
- Mittagessen im Schweigen und Mittwoch als ganzer Schweigetag
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Wanderungen und Körperarbeit zur Entspannung (ca. 6 km)

Ziele der Woche für Sie:

- in der Stille zur Ruhe kommen
- in der Meditation und im gemeinsamen Gebet und Gottesdienst den Glauben stärken
- im gemeinsamen Austausch und in kreativer Arbeit Freude erleben
- in der Körperarbeit Bewusstheit und Entspannung für den Körper erreichen

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

Mo., 06.12., 15.00 Uhr – Fr., 10.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 624

Leitung: Barbara Vogt

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

„Meine Seele macht Gott groß, und mein Geist jubelt über Gott, mein Heil.“ (LK 1,46ff)

Tanzen und meditieren

Im ersten Kapitel des Lukas-Evangeliums hören wir eine erstaunliche Geschichte über zwei schwangere Frauen: Maria und Elisabeth. Wir erfahren, wie sich die beiden Frauen begegnen, wie sich das Kind in ihrem Leib bewegt, und wie Maria aus der Begegnung das Lied der Befreiung – das Magnificat – anstimmt.

Lassen wir uns in diesen Tagen von der Begeisterung der beiden Frauen bewegen und zu tanzen beginnen.

Kreistänze, Texte und Bilder begleiten uns bei dem je eigenen Prozess, um dann in das Magnificat einstimmen zu können.

Sie sind herzlich eingeladen.

Mo., 06.12., 15.00 Uhr – Fr., 10.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 628

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kosten: 460 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Come and Sing Hallelujah

Dezember-Workshop

Die „Come and Sing“-Workshop-Reihe mit Kai Lünemann hat bereits langjährige Tradition in St. Bonifatius. Mehrstimmiger Chorgesang, viele neue Lieder und Arrangements aus dem Bereich NGL, Gospel und Pop und Rock, die vor allem auch gezielt für den Abschluss der Workshops, nämlich der musikalischen Mitgestaltung des Gottesdienstes am Sonntag intensiv einstudiert werden. 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., 10.12., 18.00 Uhr – So., 12.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 621

Leitung: Kai Lünemann

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Tiefsehwunder

Weihnachten auf St. Bonifatius

„Ehre sei Gott in der Höhe!“, singen die Engel, als sie den Hirten die Geburt Jesu verkünden. Dabei müsste es doch heißen: „Ehre sei Gott in der Tiefe!“ Denn in die Tiefe hat Gott sich begeben, als er Mensch wurde. Bis in die Tiefe unseres Menschseins und des allzu Menschlichen hat sich der allmächtige Gott hinab gebeugt. Diesem Wunder und was es für unser Leben bedeutet, wollen wir in diesem Kurs nachgehen.

Mit Frauen und Männern jeden Alters bereiten wir uns gemeinsam auf die Geburt Jesu vor und verkosten die Atmosphäre dieser Tage. In biblischen und kreativen Workshops, in Austausch und Stille, sowie in gemeinsamen Gottesdiensten betrachten wir näher das „Tiefsehwunder“!

Mi., 22.12., 15.00 Uhr – Sa., 25.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. RS 622

Leitung: Dr. Andreas Rohde und Team

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 154 € Verpflegung)



Bildungsurlaub (AWBG) UND Fortbildung

Informationen zur Arbeitnehmerweiterbildung (AWBG)

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

Arbeitnehmerweiterbildung erfolgt über die Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts. Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung fördert die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten und verbessert deren berufliche Mobilität. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf eine ausgeübte berufliche Tätigkeit beziehen, sind eingeschlossen, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. [Auszüge aus dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen; §1, §3; Stand 15.12.2022]

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



Ausprechpartnerin

☎ **Anna Pietsch**

Telefon: 02981 9273 – 118 • E-Mail: pietsch@bonifatius-elkeringhausen.de
Erreichbar: Montag – Freitag von 09.00 – 16.00 Uhr

[BILDUNGSURLAUB (AWBG) UND FORTBILDUNG]

Weil Jede/r etwas zu sagen hat

Ausbildungskurs Bibliolog – Grundkurs

Der Bibliolog ist eine Methode, um gemeinsam mit einer Gruppe, einer Schulklasse oder auch im Gottesdienst einen biblischen Text zu entdecken. Verwurzt in der jüdischen Tradition des Midrasch ermöglicht sie, mit Leichtigkeit und auch Spaß die biblischen Texte lebendig werden zu lassen. Die Lebensgeschichte der Teilnehmenden und die biblische Geschichte verweben sich dabei miteinander und legen sich gegenseitig aus. Der Grundkurs führt umfassend in Theorie und Praxis des Bibliologs ein und befähigt, damit zu arbeiten. Der Kurs schließt bei erfolgreicher Teilnahme mit einem entsprechenden Zertifikat des Netzwerkes Bibliolog ab.

Mo., 01.02., 14.30 Uhr – Fr., 05.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 424

Leitung: Andrea Schwarz

Kosten: 675 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

- Was hinterlasse ich? Was nehme ich mit?
- Wie geht es mir damit, den ganzen Tag zu Hause zu sein?
- 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., 08.02., 14.00 Uhr – Fr., 12.02., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. PM 425, AWBG

Leitung: Mike Bull, Wolfgang Koch

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Auf die Plätze – Fertig – Schluss!?

Eine Woche für Männer

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 ermöglicht ein aktives Herangehen an einen Prozess großer Veränderung. Männer können dabei Kraft und Ermutigung aus dem Austausch mit anderen Männern schöpfen:

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., 08.02., 14.00 Uhr – Fr., 12.02., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 426, AWBG

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 505 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 29.11., 14.00 Uhr – Fr., 03.12., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 616, AWBG

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 505 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

In der Praxis verschiedener Meditationsformen aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) üben wir uns in der Kunst der Achtsamkeit: im gegenwärtigen Moment bewusst, absichtslos und bewertungsfrei verweilen. Im Innehalten gelingt Verbindung mit sich selbst auch inmitten all der vielfältigen 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., 22.02., 14.00 Uhr – Fr., 26.02., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 430, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 675 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 12.04., 14.00 Uhr – Fr., 16.04., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 470, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 675 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 27.09., 14.00 Uhr – Fr., 01.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 573, AWBG

Leitung: Maria Köhne

Kosten: 675 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Konfliktmanagement

Wege zu konstruktiven Lösungen

Konflikte gehören zum beruflichen und persönlichen Alltag – sie können belasten, aber auch Entwicklung ermöglichen. In dieser Bildungswoche stärken die Teilnehmenden ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz durch praxisnahe Übungen (u. a. schwierige Gespräche führen) und arbeiten mit einem Schwerpunkt zur Konfliktklärung nach Christoph Thomann.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeitende aus beruflichen oder ehrenamtlichen Kontexten

Mo., 01.03., 14.00 Uhr – Fr., 05.03., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 443, AWBG

Leitung: Marius Riedel

Kosten: 790 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

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



Kurstern: 01.03. – 05.03.

Konfliktmanagement



KURSINTERVIEW

mit *Marius Riedel* - Kursleiter -

„Hallo Herr Riedel, Sie sind 2027 erstmals als Referent auf St. Bonifatius tätig. Worauf freuen Sie sich?“

Ich freue mich darauf, das Bildungsprogramm von St. Bonifatius um ein weiteres Thema zu ergänzen und so nah an meiner Heimat zu arbeiten. Die Stille und Ruhe des Ortes schaffen äußerst gute Bedingungen für Lernprozesse, Reflexion und persönliche Entwicklung.

„Sie bringen ein herausforderndes Kursthema mit. Gelingt es Ihnen immer, in Konflikten „cool“ zu bleiben?“

Hand aufs Herz: Das gelingt mir nicht immer. Im beruflichen Kontext oft besser als im privaten. Konflikte sehe ich mittlerweile eher als Entwicklungschance denn als Bedrohung. Sie dürfen da sein - vorausgesetzt, ich bin bereit, daraus etwas zu lernen. Ziel ist nicht, zu gewinnen oder recht zu behalten, sondern einander nicht zu verletzen und die Bedürfnisse des Gegenübers besser zu verstehen. So kann Veränderung entstehen.

„Was kann ich machen, wenn ich merke, dass die Emotionen hochkochen?“

Ein erster Schritt ist, sich selbst wahrzunehmen und bewusst Muster und Teufelskreise zu unterbrechen. Das hilft, handlungsfähig zu bleiben. Emotionen lassen sich regulieren, etwa durch bewusste Atmung und Selbstreflexion. Konfliktbewältigung beginnt oft nicht im Außen, sondern bei uns selbst.

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

Kraftquellen entdecken – mit dem Mountainbike zu mehr Balance im (Berufs-)Alltag

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

Wir laden Sie ein zu einer besonderen Woche auf dem Mountainbike – mitten in wunderschöner Natur und mit vielfältigen Impulsen für Körper, Geist und Seele. Ausgangspunkt aller Tagesetappen ist das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius.

Die sportliche Herausforderung bietet nicht nur Grenzerfahrungen, sondern eröffnet auch neue Perspektiven – körperlich, mental und spirituell. Die Tage werden ergänzt durch achtsamkeitsbasierte Übungen und Impulse zur Selbstreflexion.

Der besondere Gewinn für Ihren (Berufs-)Alltag:

In dieser Woche erfahren Sie, wie Bewegung, gesunde Ernährung und gezielte Entspannungsübungen zu echten Ressourcen im Umgang mit alltäglichen Belastungen werden. Sie stärken Ihre Resilienz, trainieren geistige Ausdauer und fördern Ihre Konzentration. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Stress wirksam begegnen und durch mehr Achtsamkeit bewusster agieren – beruflich wie privat. Die Naturerlebnisse und gemeinsamen Erfahrungen helfen, neue Kraft zu schöpfen und gelassener in den Alltag zurückzukehren.

Teilnahmevoraussetzungen: Eingeladen sind Frauen und Männer mit guter Kondition und Ausdauer, die bereit sind, bei jedem Wetter mit dem eigenen Mountainbike täglich bis zu 45 km und 800 Höhenmeter zurückzulegen. Die Touren sind für klassische „Biobikes“ konzipiert, E-Biker sind jedoch ebenfalls herzlich willkommen, sofern sie sich dem Gruppentempo anpassen können.

Wetterfeste Fahrradkleidung ist erforderlich. Für die Mountainbikes stehen sichere Unterstellmöglichkeiten sowie eine Reinigungsstation vor Ort zur Verfügung.

Mo., 29.03., 14.00 Uhr – Fr., 02.04., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 442, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner

Kosten: 680 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 164 € Verpflegung)

Mo., 23.08., 14.00 Uhr – Fr., 27.08., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 542, AWBG

Leitung: Marion Hartmann, Raphael Jürgens, Jennifer Leidner

Kosten: 680 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 164 € 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 fünf 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, Phantasie Reisen und kreative Ausdrucksformen wie Malen oder die Arbeit mit Ton verstärken unsere Erfahrungen mit uns selber und bringen uns auch in der Gruppe in einen lebendigen Austausch miteinander.

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., 05.04., 14.00 Uhr – Fr., 09.04., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 467, AWBG

Leitung: Ruth Boekle,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 06.09., 14.00 Uhr – Fr., 10.09., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 565, AWBG

Leitung: Alexandra Böhm,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Den inneren Kompass neu ausrichten

Impulse für Entwicklung und Veränderung

Was ist der Sinn meines Lebens? Und wie kann es mir gelingen, mein Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten, anstatt mich den gegebenen Lebensumständen zu ergeben? Fragen wie diese stehen im Zentrum der von Viktor Frankl begründeten Logotherapie.

Im Rahmen dieses Seminars gehen wir diesen Fragen nach. Dabei nutzen wir das spannende Werkzeug des Zürcher Ressourcen Modells. Entwickelt an der Universität Zürich, beruht es auf aktuellen psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es lädt dazu ein, Wünsche nach Entwicklung und Veränderung auf lustvolle Weise in den Blick zu nehmen und sie konkret im Leben umzusetzen. Damit gewinnen Sie für Ihren privaten wie beruflichen Lebenskontext kostbare Entwicklungsimpulse und Entscheidungskompetenz.

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

Viktor Frankl: „Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“

Mo., 19.04., 14.00 Uhr – Do., 22.04., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 471, AWBG

Leitung: Carola Kalitta-Kremer

Kosten: 525 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 149 € Verpflegung)

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., 10.05., 14.00 Uhr – Fr., 14.05., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 488, AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 26.07., 14.00 Uhr – Fr., 30.07., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 534, AWBG

Leitung: Klaus Topnik

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern

Der Kurs vermittelt einerseits grundlegende Aspekte der Liturgie und spezielle Kenntnisse bezüglich der Wort-Gottes-Feiern und dient andererseits der praktischen Übung in der Leitung dieser Feiern.

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

Verbindliche Anmeldungen zu diesem Kurs sind vom zuständigen Pfarrer rechtzeitig schriftlich an das Erzbischöfliche Generalvikariat, Abt. Glauben im Dialog – Liturgische Grundsatzfragen, zu richten.

Nähere Informationen finden Sie in der aktuellen Ordnung für den Dienst der Leitung von Wort-Gottes-Feiern im Erzbistum Paderborn im Kirchlichen Amtsblatt 2025 (Nr. 168).

1. Kurseinheit:

Sa., 29.05., 14.00 Uhr – So., 30.05., 13.15 Uhr

2. Kurseinheit:

Fr., 25.06., 17.30 Uhr – So., 27.06., 13.15 Uhr

3. Kurseinheit:

Sa., 09.10., 09.30 Uhr – 18.30 Uhr

Kurs-Nr. QP 482

Leitung: Msgr. Dr. Gregor Tuszynski,
Gertrud Zimmer

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

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?

Der Gewinn für Ihren Arbeitsalltag besteht unter anderem darin, beruflichen Herausforderungen mit mehr innerer Klarheit und Stabilität zu begegnen sowie Belastungssituationen frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu steuern. 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., 07.06., 14.00 Uhr – Fr., 11.06., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 509, AWBG

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

Kosten: 720 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Äußere und innere Landschaften entdecken

Ressourcen stärken – Orientierung gewinnen – Gesundheit fördern

Moderne Arbeitswelten sind geprägt von Dynamik, hohen Anforderungen und stetigem Wandel. Um diesen Herausforderungen dauerhaft gesund, leistungsfähig und reflektiert begegnen zu können, sind Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Eigenverantwortung zentrale Kompetenzen.

Dieses Seminar verbindet gezielt Bewegung in der Natur mit strukturierter Selbstreflexion. In einem ausgewogenen Wechsel aus geführten Wanderungen und inhaltlichen Impulsen eröffnen sich Räume, um persönliche Ressourcen wahrzunehmen, innere Prozesse besser zu verstehen und neue Perspektiven für berufliche und private Fragestellungen zu entwickeln.

Im Fokus stehen dabei:

- die bewusste Wahrnehmung eigener Gedanken, Gefühle und Handlungsmuster,
- der achtsame Umgang mit Belastungen,
- die Reflexion individueller Ziele und Werte,
- sowie die Entwicklung von Klarheit und Orientierung für kommende Herausforderungen.

Die Natur dient dabei als unterstützender Erfahrungsraum, der Konzentration, innere Ruhe und nachhaltige Lernprozesse fördert. Die täglichen Wanderungen (ca. 4 – 7 km) sind integraler Bestandteil des Seminarkonzepts und unterstützen die inhaltliche Arbeit auf körperlicher und mentaler Ebene.

Inhalte des Seminars:

- Selbstwahrnehmung und Reflexionskompetenz
- Achtsamkeit im beruflichen und persönlichen Kontext
- Standortanalyse: Wo stehe ich aktuell?
- Neuausrichtung und Perspektivenentwicklung
- Zielarbeit und persönliche Handlungsansätze
- Geführte Wanderungen und Naturerfahrung

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Arbeitgeber, Führungskräfte und Arbeitnehmer, die ihre persönliche Resilienz stärken, ihre Selbststeuerungskompetenz erweitern und Verantwortung für ihre eigenen inneren Prozesse übernehmen möchten.

Hinweise: Die Teilnahme an den Wandereinheiten erfolgt in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko. Eine Haftung für Schäden oder Verletzungen jeglicher Art wird nicht übernommen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine normale gesundheitliche Belastbarkeit und ausreichende körperliche Fitness.

Mo., 21.06., 14.00 Uhr – Fr., 25.06., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 512, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 27.09., 14.00 Uhr – Fr., 01.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 571, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

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., 28.06., 14.00 Uhr – Fr., 02.07., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 515, AWBG

Leitung: Gertrud Pilgrim

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

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. Mehr Gelassenheit und Freude werden Ihre Lebensbegleiter.

Mo., 12.07., 14.00 Uhr – Fr., 16.07., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 526, AWBG

Leitung: Christiane Hackethal, Gisela Klockner

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Wer innehält, erhält von innen Halt**Tun und Lassen gesund balancieren**

Finden Sie Ihren Weg, gelassen durch Ihren Alltag zu steuern: Im Innehalten nehmen Sie Ihre inneren Signale wieder deutlicher wahr. Im Vertrauen auf Ihre Erfahrungen beginnen Sie, Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen zu verbinden. Dabei nutzen Sie Verstand, Gefühl und Körper.

Ein Angebot für Menschen, die durch ihren persönlichen und beruflichen Alltag stark gefordert sind und fürsorglich mit sich selbst umgehen wollen. Der Gewinn für Ihren Arbeitsalltag liegt darin, klarer zu entscheiden, welches Tun und Lassen Ihnen und Ihrer Organisation den besten Nutzen bringt.

So entwickeln Sie Ihre Stresskompetenz weiter und sorgen selbstverantwortlich dafür, sich gesund zu erhalten.

Kursziele:

- die eigene Stresskompetenz weiterentwickeln
- Strategien finden, selbstverantwortlich die eigene Gesundheit zu erhalten
- herausfinden, was im Alltag machbar und wirksam ist

Mo., 12.07., 14.00 Uhr – Fr., 16.07., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 527, AWBG

Leitung: Imma Schäfer-Brühne, Christine Scharlau

Kosten: 720 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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., 26.07., 14.00 Uhr – Fr., 30.07., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 533, AWBG

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Resilienz – Die Stärke, die vor Stress und Burnout schützt**Ein ganzheitliches Resilienztraining für Berufstätige mit täglicher Naturverankerung**

In einer Arbeitswelt, die von Geschwindigkeit, Komplexität und permanentem Wandel geprägt ist, wird Resilienz zur Schlüsselkompetenz moderner Unternehmen. Wer resilient ist, kann herausfordernde Situationen besser bewältigen, flexibel auf Veränderungen reagieren und die eigene Gesundheit langfristig erhalten.

Ziel des Trainings: Dieses fünftägige Intensivseminar unterstützt Ihre Mitarbeitenden dabei, ihre psychische Widerstandskraft gezielt zu stärken, innere Ressourcen zu aktivieren und eine gesunde Balance zwischen Belastung und Regeneration zu finden. Tägliche, geführte Wandereinheiten in der Natur (4 – 8 km) fördern zusätzlich Achtsamkeit, Klarheit und körperliche Erholung – und schaffen Raum für nachhaltige Verankerung der Seminarinhalte.



Für Unternehmen, die langfristig denken:

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige und Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden ganzheitlich fördern möchten – sei es zur Burnout-Prophylaxe, zur Stärkung des Teamzusammenhalts oder als präventives Element betrieblicher Gesundheitsförderung. Schaffen Sie einen Rahmen, in dem Ihre Mitarbeitenden sich selbst neu entdecken, Kraft schöpfen und gestärkt in die Zukunft gehen.

Voraussetzung: Normale psychische Belastbarkeit und die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

Seminarinhalte (Auszug):

- Grundlagen der Resilienzforschung
- Stress- und Burnout-Prophylaxe im betrieblichen Kontext
- die 7 Schutzfaktoren resilienter Menschen
- Resilienzaufbau durch Selbstverantwortung und Perspektivwechsel
- Salutogenese am Arbeitsplatz – Gesundheit als Haltung
- Erkennen und Verändern eigener Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster
- Achtsamkeit und innere Balance im Alltag
- Transfer in den Berufsalltag

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., 02.08., 14.00 Uhr – Fr., 06.08., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 544, AWBG

Leitung: Lisa Schulte, Uwe Sommer

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Begräbnisdienst durch ehrenamtliche Laien im Erzbistum Paderborn 2027 – 2028

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., 11.09., 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Überblick über Ausbildungsinhalte und Vorstellung der Arbeitsweisen und Methoden

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

1. Kurseinheit (2027):

Fr., 15.10., 18.00 Uhr – So., 17.10., 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 (2027):

Fr., 19.11., 18.00 Uhr – So., 21.11., 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 (2028):

Fr., 28.01., 18.00 Uhr – So., 30.01., 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 (2028):

Fr., 10.03., 18.00 Uhr – So., 12.03., 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 (2028):

Fr., 05.05., 18.00 Uhr – So., 07.05., 13.15 Uhr
Gestaltung der gottesdienstlichen Feier: biblische Texte, Musik, Gesang, Homiletik, liturgische Kleidung, liturgische Ausdrucksformen, Rituale – mit praktischen Übungen

Leitung: Eva-Maria Dierkes, Sebastian Schulz

6. Kurseinheit (2028):

Fr., 16.06., 18.00 Uhr – So., 18.06., 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 562

Gesamtkosten: 1.650 € (darin enthalten sind 444 € Unterkunft und 582 € 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.

Der Kurs ist gewinnbringend für den Arbeitsalltag. Er gibt Hilfen, erworbenes Wissen weiterzugeben und berufliche Prozesse gut abzuschließen. Dann kann sich der Blick auf neue Aufgaben und wie das Leben zukünftig zu gestalten ist, richten: 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., 04.10., 14.00 Uhr – Fr., 08.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 590, AWBG

Leitung: Anne Tarrach, Elisabeth Völse

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Grenzerfahrungen

Grenzen bestimmen unser Erleben: in Beziehungen, im beruflichen Handeln und im Kontakt mit uns selbst. Manche Grenzen setzen wir aus unserem Inneren heraus, manche Grenzen werden uns von außen gesetzt. Dieses Seminar bietet einen erfahrungsorientierten Rahmen, um die eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen, sie differenziert zu reflektieren und einen konstruktiven Umgang mit Grenzüberschneidungen zu entwickeln. Mit Elementen der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) und dem meditativen Bogenschießen werden körperliche und emotionale Grenzerfahrungen bewusst gemacht und in einen persönlichen Zusammenhang gestellt.

Das Seminar lädt ein,

- die eigene Wahrnehmungs- und Differenzierungsfähigkeit im Erleben eigener Grenzen zu erweitern
- körperliche, emotionale und situative Grenzschnitte zu erkennen und diese einzuordnen
- ein vertieftes Verständnis für die Grenzen anderer Menschen zu entwickeln
- den respektvollen, klaren Umgang mit Nähe und Distanz zu erproben
- Selbstwahrnehmung, Präsenz und Selbstregulation im zwischenmenschlichen Kontext zu stärken
- eigenen Grenzen als körperlich-seelisches Phänomen nachzuspüren
- Spannung, Fokussierung und Loslassen als Grenzerfahrungen zu erleben
- die gemachten Erfahrungen in den Alltag zu übertragen

In diesem Seminar arbeiten wir praxis- und erfahrungsorientiert. Körperliches Erleben, achtsame Selbstbeobachtung und verbale Reflexion ergänzen sich – sowohl in der KBT, wie auch dem Bogenschießen. In beiden Ansätzen werden Wahrnehmungs- und Reflexionsphasen angeleitet, der Austausch in der Gruppe vertieft die Erfahrungen. Das Bogenschießen wird fundiert angeleitet und begleitet – es bedarf keiner Vorkenntnisse.

Das Angebot eignet sich sowohl für persönliche Weiterentwicklung als auch zur Unterstützung beruflicher Handlungskompetenz. Der Gewinn für Ihren Berufsalltag liegt darin, sich selbst im Spannungsbogen von Grenzerfahrungen bewusst(er) wahrzunehmen – und den eigenen und äußeren Anforderungen entsprechend stimmig zu agieren.

Mo., 04.10., 14.00 Uhr – Fr., 08.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 591, AWBG

Leitung: Christian Bredel, Gudrun Schmitz

Kosten: 730 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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.

Der Gewinn für Ihren Arbeitsalltag besteht unter anderem darin, beruflichen Herausforderungen mit mehr innerer Klarheit und Stabilität zu begegnen sowie Belastungssituationen frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu steuern.

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., 11.10., 14.00 Uhr - Fr., 15.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 593, AWBG

Leitung: Klemens Reith, Andrea Ritz

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Stress verstehen lernen – sich selbst verstehen

Negative Glaubenssätze umwandeln und alte Verhaltensmuster erkennen

Stress ist Gift für Körper, Geist und Seele und macht krank. Deshalb ist es wichtig, den eigenen Stresstyp zu kennen. Was sind für mich typische Stresssituationen im Arbeits- oder Familienalltag? Wie gehe ich damit um? Was sind meine Triggerpunkte?

Der Gewinn für Ihren Arbeitsalltag liegt darin, durch das bessere Verständnis des eigenen Stresstyps und dadurch folgende Verhaltensveränderung gesünder mit Stresssituationen umzugehen. Sie erkennen ihre „Stressfallen“ und können entspannter damit umgehen, ohne belastet zu sein.

Um sich selbst besser verstehen zu können, hilft die Auseinandersetzung mit den eigenen negativen Glaubenssätzen.

Beispiele für negative Glaubenssätze sind: Ich muss immer perfekt sein! Ich darf keine Fehler machen! Nur wenn ich etwas leiste, werde ich geliebt!

Diese Glaubenssätze prägen uns seit der Kindheit und beeinflussen unser Stressverhalten.

Schaffen wir es, sie loszulassen und in positive Gedanken umzuwandeln, führt das zu mehr Gesundheit und bessere Lebensqualität in allen Bereichen.

In diesem Seminar erwartet Sie:

- Training der Selbstwahrnehmung
- Erkennen des eigenen Stresstyps
- Reflektieren der eigenen negativen Glaubenssätze und inneren Stressmuster
- praktische Übungen zum gesunden Umgang mit hohen Anforderungen
- Achtsamkeitserfahrungen in der Natur und Meditation

Ziele des Seminares:

- positive Verhaltensveränderung
- gesund werden und bleiben
- Erlernen von Techniken zum erfolgreichen Stressabbau
- die eigene innere Balance stärken und Ressourcen nutzen
- Gesundheit von Körper, Geist und Seele

Mo., 18.10., 14.00 Uhr – Fr., 22.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 597, AWBG

Leitung: Gisela Aengenheyster, Barbara Vogt

Kosten: 595 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Die Feldenkrais-Methode und das Zeichnen, eine ästhetische Erfahrung

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

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

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

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

Mo., 25.10., 14.00 Uhr - Fr., 29.10., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 599, AWBG

Leitung: Inga Juchmann, Claudia Witt

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Das ist heute!

Begegnungen mit dem Lukasevangelium

Das neue Kirchenjahr, das am 1. Advent 2027 beginnt, steht mit seinen Sonntagsevangelien ganz im Zeichen des Lukasevangeliums.

In diesem Seminar nähern wir uns mit ausgewählten Texten dem theologischen und spirituellen Profil des Evangelisten Lukas. Wir versuchen, uns in die Welt eines Evangelisten einzufühlen und hineinzudenken, der uns einen nahen und barmherzigen Gott vorstellt. Viele uns gut bekannte Texte kommen nur im Lukasevangelium vor: die Erzählung der Geburt Jesu im Stall von Bethlehem, die Geschichte vom Barmherzigen Vater oder die des Samariters, der in einer Not-situation hilft. Dabei geht es Lukas vor allem um eines: Das Heil Gottes ereignet sich im „Heute“!

Zielgruppe dieses Seminars sind Wortgottesfeierleiter/innen und Lektor/innen sowie alle, die sich theologisch, exegetisch und geistlich mit dem Lukasevangelium auseinandersetzen möchten.

Neben theoretischen Inputs stehen die Arbeit und der Austausch in Kleingruppen und im Plenum im Vordergrund.

Fr., 05.11., 18.00 Uhr – So., 07.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 602

Leitung: Dr. Andreas Rohde

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Raus aus Hamsterrad und Tretmühle ...

Seminar zur eigenen Psychohygiene

„Schneller!“ – „Mehr!“ – „Besser!“ Immer wieder begegnen uns solche Anforderungen im Beruf und auch im Privatleben – und sie nehmen anscheinend zu. Können wir ihnen (noch) gerecht werden? Wollen wir es überhaupt? Und wenn nein: Wie können wir aus unseren „Hamster-rädern“ aussteigen?

Die Kurswoche gibt Gelegenheit zur Überprüfung unserer Prioritäten und Beziehungen: 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., 15.11., 14.00 Uhr – Fr., 19.11., 15.00 Uhr

Kurs-Nr. QP 619, AWBG

Leitung: Susanne Bürger, Michael Steiner

Kosten: 720 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Supervision trifft Resilienz

Sie sind im Beruf oder im Ehrenamt mit Menschen im Kontakt?

Erleben Sie Begegnungen und die sich stets ändernden Lebenssituationen herausfordernd? Fühlen Sie sich manchmal kraftlos und überfordert?

Wir laden Sie ein, in der besonderen Atmosphäre dieses Bildungshauses innezuhalten und die Welt der Supervision kennenzulernen.

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

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

Mit unterschiedlichen Methoden, im Einzelkontakt und im geschützten Rahmen der Gruppe werden wir ebenfalls auf das Thema Resilienz treffen und die Gelegenheit schaffen, Widerstandskräfte kennenzulernen. Mit Zeit für sich selbst und im Austausch mit anderen können eigene Wünsche und Bedürfnisse in den Blick genommen werden.

An diesem Wochenende

- bekommen Sie einen Einblick in das Beratungsformat der Supervision
- haben Sie die Gelegenheit, Themen Ihres Lebens anzuschauen
- können Sie im Kontakt mit sich selbst und im Austausch mit der Gruppe Ressourcen entdecken, die Ihre Beziehungen zu Menschen bereichern.

Diese interdisziplinäre SupervisionsWERKSTATT wertschätzt ihre beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten und trägt dazu bei, resiliente Kräfte zu nähren und handlungsfähig zu bleiben.

Beide Referentinnen verfügen über eine eigene Supervisionspraxis und mehrjährige Erfahrung in der Supervision von Gruppen, Teams und Einzelpersonen in unterschiedlichen Handlungsfeldern.

Fr., 26.11., 18.00 Uhr – So., 28.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. QP 618

Leitung: Alexandra Gehlhaus, Heike Wiese

Kosten: 330 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Trauer UND Krisen

[TRAUER UND KRISEN]



Ausprechpartner



Dr. Andreas Rohde

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

Alltagsinsel für Trauernde

**Zeit zum Innehalten –
Zuversicht und Vertrauen gewinnen**

Die kleine Auszeit mitten im Alltag bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und den persönlichen Bedürfnissen nachzuspüren. Was können Sie nach dem Tod eines geliebten Menschen selbst tun, um die „Landschaft ihres Lebens“ neu zu gestalten?

Mit der Vielfalt der Gefühle umzugehen, ohne die Zuversicht zu verlieren, erscheint oft unmöglich. Der Austausch in der Gruppe und das Mitgefühl für die Situation des anderen können Licht und Trost in den eigenen Weg der Trauer bringen. Zeiten der Stille, in der Natur zu sein, das gemeinsame Erleben und kreative Methoden unterstützen Sie, Impulse und Zuversicht für den Alltag zu gewinnen.

Fr., 15.01., 18.00 Uhr – So., 17.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 408

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Mo., 11.10., 15.00 Uhr – Mi., 13.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 594

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

**Hurra, wir leben noch! –
Was mussten wir nicht alles übersteh'n ...!**

Von TrauerLast und LebensLust

Eingeladen sind Frauen und Männer, die nach einer Zeit belastender Trauer den Blick nach vorne richten wollen. Das Leben neu genießen, wieder Farbe ins Spiel bringen – dazu braucht es Mut, Erlaubnis und Ideen.

Gemeinsam und allein, im Austausch und in Stille, in der freien Natur und in den Räumen von St. Bonifatius versuchen wir auf vielfältige Weise, zunächst der Trauer einen guten Platz zu geben und dann neu ins Leben aufzubrechen.

Mo., 15.03., 15.00 Uhr – Fr., 19.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 445

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

**Jetzt bist du schon gegangen, Kind
(Hermann Hesse)**

Trauerwochenende für Sternkeltern

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

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

Fr., 09.04., 18.00 Uhr – So., 11.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 463

Leitung: Matthias Welling, Michaela Welling

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

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.

Mo., 12.04., 15.00 Uhr – Mi., 14.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 469

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

Fr., 19.11., 18.00 Uhr – So., 21.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 611

Leitung: Lena Golibrzuch, Klaus Roesler

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € 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.

Der Kurs bietet eine wohldosierte Mischung aus Theorie und Praxis: Sie lernen hilfreiche Resilienz- und Selbstfürsorgestrategien kennen und erfahren, warum bewusste Präsenz im gegenwärtigen Augenblick gerade in Zeiten der Trauer so wertvoll ist. Sanfte Körperübungen und Meditationen runden den Kurs auf stimmige Weise ab und unterstützen Sie dabei, auch im Alltag 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., 26.05., 15.00 Uhr – Fr., 28.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. LA 494

Leitung: Monika A. Pohl

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

Kurstermin: 26.05. – 28.05.

Zurück zur Balance**KURSINTERVIEW**

mit *Monika A. Pohl* - Kursleiterin -

„ **Trauer und Yoga klingt nach einer besonderen Mischung. Warum verbinden Sie beides in Ihrem Kurs?**

Trauer steht meist mit Stress und Erschöpfung im Zusammenhang. Yoga als achtsame Bewegungspraxis wirkt dem entgegen und kann Trauernde dabei unterstützen, tief zu entspannen und gleichzeitig wieder in die eigene Kraft zu finden. Dadurch lässt sich der Verlust besser bewältigen und die veränderte Lebenssituation annehmen. Schritt für Schritt entsteht so eine neue innere Balance. Langfristig trägt Yoga auch über das erste Trauerjahr hinaus zu einer bewussteren Selbstfürsorge bei.

„ **Was erwartet die Teilnehmenden in Ihrem Kurs und welche Voraussetzungen muss man mitbringen?**

Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich willkommen! Neben theoretischen Impulsen zu Resilienz und Selbstfürsorge widmen wir uns in wohldosierter Weise sanfter Körperarbeit und meditativen Übungen und schaffen zugleich Raum für achtsamen, wertschätzenden Austausch. Dabei darf jede:r in seinem eigenen Tempo ankommen und teilnehmen. Eine offene, neugierige Haltung bildet eine hilfreiche Grundlage, damit sich erfahrungsgemäß vieles auf heilsame und bereichernde Weise entfalten kann.

„ **Trauer ist ein sehr individuell verlaufender Prozess. Warum tut gerade dann die Gemeinschaft in einem Kurs gut?**

Jeder Mensch hat seine eigene Art zu trauern und das ist gut so. Gleichzeitig sind wir soziale Wesen, die gerade in schweren Zeiten auf Gemeinschaft und menschliche Verbundenheit angewiesen sind. Früher oder später begegnet jede:r von uns der Trauer; darin liegt auch etwas Verbindendes, das uns alle miteinander eint. Im gemeinsamen Austausch kann Trost und neue Kraft entstehen – oft spürbar in dem Gefühl, mit dem eigenen Schmerz nicht allein zu sein und gesehen zu werden.

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., 20.09., 15.00 Uhr – Do., 23.09., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 569

Leitung: Anita Balkenhol, Karin Storm

Kosten: 375 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 149 € Verpflegung)

Loslassen, durchatmen, weitergehen**Wochenende für Frauen und Männer
mit Trennungserfahrungen**

Wenn eine Beziehung zerbricht, gerät das Leben aus den Fugen. Alte Sicherheiten tragen nicht mehr. Verunsicherung, Zweifel am eigenen Wert und Zukunftsängste rauben nicht selten den Schlaf. Und die Frage, wie wieder Freude und Leichtigkeit im eigenen Leben Einzug halten kann, erscheint unlösbar.

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

Zu diesem Wochenende sind deshalb Frauen und Männer mit Trennungserfahrungen eingeladen, die den Wunsch haben, die Herausforderung ihrer aktuellen Lebenssituation konstruktiv zu bewältigen.

Neben kurzen fachlichen Impulsen und Austausch mit anderen, werden kreative Elemente, Körperübungen und Phasen der Selbstreflexion den gemeinsamen Weg durch das Kurswochenende prägen.

Getragen durch die Solidarität in der Gruppe kann das Erlebte so besser verarbeitet und integriert werden, und es entsteht Raum für neue Perspektiven und mehr Lebensfreude.

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

Fr., 26.11., 18.00 Uhr – So., 28.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. LA 617

Leitung: Rosemarie Kahlert,
Janine Mehr-Martin

Kosten: 325 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € 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 Partnerschaft 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 zurückzuziehen, lockt an.

Es kann sich mit der Zeit ein neuer Blick einstellen: Gelebtes Leben vor der Trennung geht nicht verloren. Das, was durch die Partnerschaft 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., 29.11., 15.00 Uhr – Fr., 03.12., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. GP 620

Leitung: Ulrich Boekle,
Maria Theresia Schneiders

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Männer UND Frauen



Ausprechpartner/in



Anna Pietsch

Telefon: 02981 9273 – 118 • E-Mail: pietsch@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

Kraftquelle Kino – Männer erleben Filme

Alltag, Beruf, Engagement und Verantwortung, Partnerschaft, Familie, gesellschaftliche Fragen, Glaube und Gesundheit – unser Leben ist vielschichtig. Täglich stehen wir vor Herausforderungen und Fragen. Wir prüfen unsere Haltungen und suchen nach dem richtigen Weg.

Filme besitzen eine besondere Kraft: In starken Bildern und bewegenden Geschichten halten sie uns einen Spiegel vor. Sie lassen uns eintauchen in fremde Lebenswelten – und führen uns zugleich näher zu uns selbst und lassen erste Antworten entstehen. Sie berühren Sehnsüchte, konfrontieren mit Ängsten, eröffnen neue Perspektiven und laden ein, über das eigene Mann-Sein nachzudenken.

„Kraftquelle Kino – Männer erleben Filme“ schafft dafür einen geschützten Raum. Gemeinsam schauen wir ausgewählte Spielfilme, lassen ihre Wirkung nachklingen und kommen darüber ins Gespräch. Impulse, Gruppenarbeit, sowie Zeiten der Stille und des Gottesdienstes vertiefen das Erlebte. Im Austausch mit anderen Männern entsteht die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, Fragen zuzulassen und neue Orientierung zu gewinnen.

Besondere Filmkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi., 27.01., 15.00 Uhr – So., 31.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 410

Leitung: Manuel Kenter, Daniel Meiworm

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Dich schickt der Himmel!

Oasentage für Frauen

Ist er Ihnen auch schon begegnet, der „Engel vor der Tür“?

Da gibt es unerwartete Hilfe in einer schwierigen Situation, Zuspruch oder ein offenes Ohr – immer wieder begegnen uns in unserem Leben Menschen, zu denen man sagen möchte: Dich schickt der Himmel!

Wir wollen uns in diesen Tagen an solche Situationen erinnern und uns austauschen über Erfahrungen von Führung, Fügung, Zufall oder Schutz. Dabei gehen wir der Frage nach, was uns trägt, stärkt und neu ausrichtet.

Und natürlich stellt sich auch die Frage, wo und wie ich selbst zur „Himmelsbotschafterin“ für andere werden kann.

Die Teilnehmerinnen sind eingeladen zu Gesprächen im großen und kleinen Kreis, zum kreativen Umgang mit biblischen und anderen inspirierenden Texten sowie zu Tanz- und Kreativangeboten. Spirituelle Impulse ergänzen das Programm und lassen zur Ruhe kommen.

Mo., 22.02., 15.00 Uhr – Fr., 26.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 431

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 480 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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., 09.04., 18.00 Uhr – So., 11.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 464

Leitung: Peter Stamm, Ronald Thiele

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € 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.

Fr., 21.05., 18.00 Uhr – So., 23.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 492

Leitung: Anne Pagozidis, Simone Wiedeking

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Solokünstlerin – Eine Auszeit für alleinerziehende Mütter

Du jonglierst die Termine, schmeißt den Alltag und trägst viel Verantwortung allein – eine wahre Solokünstlerin.

Einfach mal rauskommen, durchatmen und in den Austausch mit Gleichgesinnten kommen – das wäre was!

An dem Wochenende ist Zeit:

- nur für Dich und das, was Du brauchst
- für den Austausch mit anderen alleinerziehenden Mamas
- für konkrete Ideen und Impulse für den Alltag

Gönn' Dir etwas Herzzeit statt Hamsterrad und tanke neue Kraft für Deine Solokünste!

Der Kurs ist nur für Mütter, die alleinerziehend sind. Bei Bedarf wird eine professionelle pädagogische Betreuung der Kinder (3 – 12 Jahre) vor Ort angeboten. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, falls die Kinder mit anreisen und ob sie betreut werden sollen.

Der Kurs wird finanziell durch das Erzbistum Paderborn unterstützt.

Fr., 04.06., 18.00 Uhr – So., 06.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 507

Leitung: Anne Pagozidis, Simone Wiedeking, Lucrecia Vohs Batres

Kosten: 150 € Mütter (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung); 30 € Kinder 3 – 12 Jahre (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Männer. Zeit. Reise.

Drei Wochenenden für Männer zu prägenden Stationen der Identität

Immer wieder stellt das Leben uns Fragen nach Aufbruch und Neu-Anfang. Um diese Fragen zu beantworten, scheint es sinnvoll, zurückzuschauen: Was hat geprägt? Wer hat begleitet? Was hat beflügelt oder gebremst?

An den drei Wochenenden dieser Kursreihe in einer festen Gruppe von Männern werden wir zu drei unterschiedlichen Altersstufen unseres Lebens zurückgehen.

Besinnung auf sich selbst, Austausch in vertrauter Männer-Runde und Zeit, das Erfahrene einzuordnen sind die Zugänge dieser „Zeitreise“.

Spaß, Abenteuer und Outdoor-Aktivitäten helfen, ein klareres Selbst-Bewusstsein und Kraft für neue Wege zu finden.

Die Kursreihen bauen aufeinander auf. Mit Ihrer Anmeldung zur 1. Kurseinheit sind Sie automatisch zu den beiden weiteren Wochenenden angemeldet.

1. Kurseinheit (2027):

Fr., 11.06., 18.00 Uhr – So., 13.06., 13.15 Uhr

Prägende Kindheit: Menschen und Situationen

2. Kurseinheit (2027):

Fr., 08.10., 18.00 Uhr – So., 10.10., 13.15 Uhr

In den Zwanzigern: Wer und was will ich sein?

3. Kurseinheit (2028):

Fr., 03.03., 18.00 Uhr – So., 05.03., 13.15 Uhr

Heute: Orientierung und Neu-Ausrichtung in Balance

Kurs-Nr. PM 505

Leitung: Mike Bull, Ronald Thiele

Kosten: 750 € (darin enthalten sind 278 € Unterkunft und 222 € Verpflegung)

Zeit zum Aufblühen Vom Loslassen und Aufblühen – Zeit für mich

Ein Wochenendseminar für Frauen in der Lebensmitte

Wenn Kinder größer werden und sich das Leben verändert, entsteht plötzlich Raum: für neue Ideen, neue Träume – und für sich selbst. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Vergangenes loszulassen und mutig in einen neuen Lebensabschnitt zu starten.

Sie stärken Ihre innere Klarheit, erkennen Ihre Ressourcen und finden heraus, was Sie wirklich brauchen – jetzt. Mit biografischen Impulsen, kreativen Übungen zu Rollen, Grenzen und Bedürfnissen sowie Achtsamkeits- und Entspannungstools entwickeln Sie neue Perspektiven für Ihren Alltag. Ein Vision-Board hilft Ihnen, Ihr nächstes Kapitel sichtbar zu machen.

Sie gehen mit frischer Energie, neuer Orientierung und dem Gefühl nach Hause: Jetzt ist Zeit für mich!

Fr., 06.08., 18.00 Uhr – So., 08.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 547

Leitung: Britta Bürger-Bialek, Birgitta Nolte

Kosten: 330 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Auszeit mit Bogen und Bibel

Ein Männerwochenende

"[...] ein Bogen, der [...] immer gespannt ist, verliert seine Kraft." (Paolo Coelho, Der Weg des Bogens)

Wer einmal erfahren hat, was es bedeutet unter Spannung zu stehen, der weiß das Gefühl der Entspannung sicher sehr zu schätzen. Einen Ausweg aus dem Trubel des Alltags bietet das meditativ-intuitive Bogenschießen. Es schlägt eine Brücke in die verschiedenen Felder von Kontemplation, Selbsterfahrung und Abenteuerlust. Begleitet von biblischen Impulsen bietet dieses Wochenende eine Art Auszeit für die Seele und ein Durchatmen für geübte Bogenschützen als auch für Männer, die noch nie einen Bogen in der Hand hatten.

Lassen Sie sich ein auf das Abenteuer und den Weg zu sich selbst und lernen Sie das Bogenschießen dabei als Instrument kennen, welches uns ganz auf uns selbst und unser Inneres zurückwirft.

Fr., 13.08., 18.00 Uhr – So., 15.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 551

Leitung: Joakim Bull, Thomas Wertz

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Kurstermin: 13.08. – 15.08.

Auszeit mit Bogen und Bibel



KURSINTERVIEW

mit *Joakim Bull* und

Thomas Wertz - Kursleiter -

„ Was begeistert Euch am Bogenschießen?

Thomas: Meine erste Berührung mit dem Bogenschießen hatte ich in Exerzitien „mit Bogen und Bibel“. Mich fasziniert bis heute das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung. Nach einer Einheit fühle ich mich körperlich gefordert und zugleich innerlich tiefenentspannt. Diese Verbindung von Kraft und Sammlung hat mich sofort angesprochen.

Joakim: Mich begeistert die ganzheitliche Erfahrung. Meistens sind wir draußen in der Natur – das allein tut schon gut. Vor jedem Schuss gibt es diesen Moment des Innehaltens: Wie stehe ich? Wie atme ich? Worauf richte ich meinen Fokus? Und wenn dann alles zusammenkommt und der Pfeil sein Ziel findet, ist das ein großartiges Gefühl.

„ Warum für Männer?

Thomas und Joakim: Grundsätzlich kann Bogenschießen alle Menschen ansprechen. Gleichzeitig stellen wir uns die Frage, was es eigentlich bedeutet, sich als Mann zu verstehen – und warum bestimmte Tätigkeiten als „typisch männlich“ gelten. Das Bogenschießen wird häufig in diese Richtung eingeordnet. Diesen Fragen möchten wir gemeinsam nachgehen – nicht theoretisch, sondern im Erleben, im Austausch und in der eigenen Erfahrung.

„ Worauf freut ihr euch besonders?

Joakim: Ich freue mich darauf, wieder in Elkerlinghausen zu sein. Ich war schon oft dort und fühle mich an diesem Ort sehr wohl. Die besondere Atmosphäre und die Ruhe helfen mir, innerlich anzukommen und mich ganz auf das Bogenschießen einzulassen.

Thomas: Ich freue mich auf den Schatz an Erfahrungen, den wir miteinander teilen können – und darauf, die Begeisterung füreinander und für das Bogenschießen lebendig werden zu lassen.

Lebe Deine Tage je nach der Lage!**Oasentage für Frauen**

Und wie ist die Lage gerade? Herausfordernd? Gut, trotz aller Schwierigkeiten?

Ziel des Kurses ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihren Alltag bewusster, flexibler und selbstfürsorglicher zu gestalten – im Einklang mit den inneren und äußeren Umständen.

Wir wollen in diesen Tagen den Fragen nachgehen:

- Wie gehe ich positiv und flexibel mit den Gegebenheiten um?
- Nutze ich die Möglichkeiten, die der jeweilige Tag bietet?
- Kann ich mich an aktuelle Situationen anpassen?
- Wie schaffe ich mir schöne Momente im Tag?

Die Arbeitsweise ist persönlich und ganzheitlich angelegt: Einzelarbeit und Gruppengespräche, Bewegung, Stille, kreatives Gestalten, Umgang mit biblischen und anderen Texten, Musik, Tanz ...

Mo., 23.08., 15.00 Uhr – Fr., 27.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 552

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 480 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mann, was glaubst denn DU?!?**Ein Männer-Glaubens-Wochenende**

Was oder woran glaube ich eigentlich? Welche Bedeutung hat „Glauben“ in meinem Leben als Mann? Und welche Rolle spielt darin ein (vielleicht „väterlicher“?) Gott? Oder evtl. auch mehrere: Der Fußballgott? Die Liebesgöttin? Ein Wettergott? Eine Siegesgöttin? ...

An diesem Wochenende wollen wir uns Fragen rund um unseren persönlichen Glauben stellen und uns darüber austauschen: Welche Wurzeln halten mich und geben mir Kraft? Aus welcher Quelle schöpfe ich? Und vielleicht auch: Woran kann ich nicht (mehr) glauben?

Wir werden Impulse – nicht nur aus der Bibel – zur Selbstreflexion und für Gespräche zu zweit oder in der Gruppe aufnehmen. Am Samstag wird genügend Zeit bleiben, auch draußen und ggf. unterwegs zu sein – allein und in der Gruppe, im Austausch mit anderen Männern und auch mal schweigend.

Fr., 24.09., 18.00 Uhr – So., 26.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 570

Leitung: Michael Steiner

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

ZukunftsMut**Oasentage für Frauen**

Unsere Welt ist immer mehr von Wandel und Unsicherheit geprägt. Wir blicken besorgt in die Zukunft, weil so vieles gleichzeitig passiert und Nachrichten Angst und Mutlosigkeit verstärken. Trotzdem oder gerade deshalb sollten wir unseren ZukunftsMut bewahren. Wir können Vieles nicht ändern, was um uns passiert. Was uns aber immer bleibt, ist die Freiheit, zu entscheiden, wie wir damit umgehen wollen.

Wir wollen in diesen Tagen mit ZukunftsMut nach vorn gehen, eigene Zukunftsbilder entwickeln und herausfinden, was uns immer wieder mutig und zuversichtlich sein lässt.

Dies machen wir in Gesprächen in kleiner und großer Gruppe, in der Arbeit mit biblischen und anderen Texten, mit Musik, Tanz und kreativen Aktionen. Die Tage sind eingerahmt von spirituellen Impulsen.

Mo., 27.09., 15.00 Uhr – Fr., 01.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 572

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 480 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mo., 15.11., 15.00 Uhr – Mi., 17.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. PM 630

Leitung: Mike Bull, Wolfgang Koch

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 99 € Verpflegung)

Gold, Wein und auch Möhren!**Oasentage für Frauen**

Die Weisen aus dem Morgenland kamen zum Stall und sie holten ihre Schätze hervor. Aus kindlichem Blickwinkel waren das ganz handfeste Dinge, zum Beispiel auch Möhren.

Die Geschichte der Heiligen Drei Könige lädt uns ein, über unsere eigenen Schätze nachzudenken: Talente, Erfahrungen und individuelle Ressourcen. In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für Austausch, Impulse und persönliche Reflexion. Gemeinsam entdecken wir, welche Schätze wir in uns tragen – und wie und wo wir sie einbringen können.

Elemente dieser Oasentage sind Einzelarbeit und Gruppengespräche, Arbeit mit biblischen und anderen Texten, Bewegung, kreative Angebote, Stille ...

Mo., 13.12., 15.00 Uhr – Fr., 17.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 625

Leitung: Gabriele Klauke

Kosten: 480 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

time out**Eine Auszeit für Männer 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!



Paare UND Familien

[PAARE UND FAMILIEN]



Ausprechpartner



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

Ich – Du – Wir:

Perspektivwechsel in der Paarbeziehung mit Hilfe der Gewaltfreien oder Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg in drei Kurseinheiten

Gelingende Paarbeziehung ist das Ergebnis gemeinsamen Wachsens. Das erfordert ein tieferes Verständnis von uns selbst, vom Partner, der Partnerin und von der Beziehungsqualität, in der wir leben und lieben möchten. Wenn dieser Prozess stockt, wenn die emotionale Kraft in der Beziehung nicht mehr spürbar ist, braucht es Zeit und neue Impulse, um die Schönheit einer Paarbeziehung neu zu entdecken. Gemeinsam machen wir uns in einer kleinen Gruppe von Paaren mit ähnlichen Bedürfnissen auf den Weg, in einer respektvollen und vertraulichen Atmosphäre die Paarbeziehung neu zu beleben. Nach einem behutsamen Kennenlernen schauen wir auf das, was alles da ist, in der Geschichte der Paarbeziehung und der Einzelnen. Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg eröffnen sich Möglichkeiten für einen Perspektivwechsel. Vorwürfe, Kritik, endlose Konflikte werden übersetzt in Gefühle, Bedürfnisse und ehrliche Bitten. Ein konfliktträchtiges Unverständnis wandelt sich in ein tieferes Verstehen und den Wunsch, zum Wohle des Partners, der Partnerin beizutragen.

Am Ende des Kurses hat jedes Paar einen individuellen Methodenkoffer entwickelt, um die seelische Verbundenheit und körperliche Nähe ihrer Paarbeziehung nachhaltig stärken zu können.

Die Inhalte des Kurses werden in drei Einheiten vermittelt, zwei Wochenenden und eine vier-tägige Kurseinheit, die sich über das ganze Jahr 2027 verteilen. So besteht ausreichend Zeit, das Erlernte im Alltag erfahrbar zu machen.

1. Kurseinheit:

Fr., 08.01., 18.00 Uhr – So., 10.01., 13.15 Uhr

Thema: „Warum ist es manchmal so schwierig zwischen uns?“

Paare erforschen Gründe der Beziehungsabbrüche im Alltag und gewinnen neue Perspektiven

Jedes Paar hat wiederkehrende Konflikte. Wir schauen auf die emotionalen Reaktionen und die dadurch verursachten Gefühle und erforschen die tiefer liegenden Gründe für dieses Verhalten.

2. Kurseinheit:

Mi., 05.05., 18.00 Uhr – So., 09.05., 13.15 Uhr

Thema: „Warum hörst Du nie zu?“ – „Warum siehst Du mich nicht?“

Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennenlernen und erleben

In dieser Einheit lernen die teilnehmenden Paare andere Formen des Sprechens und Zuhörens kennen. Im Mittelpunkt steht die wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. In praktischen Anwendungen und alltagstauglichen Techniken können sie ihre unterstützende Wirkung auf ihre Beziehungen erleben und diese Haltung einüben.

3. Kurseinheit:

Fr., 01.10., 18.00 Uhr – So., 03.10., 13.15 Uhr

Thema: „Schön, dass es Dich gibt!“ – Verbundenheit stärken

In diesem Modul wollen wir gemeinsam die Veränderungen reflektieren, die sich bei jedem Einzelnen und in der Paarbeziehung durch den bisherigen Prozess eingestellt haben. Die gemachten Erfahrungen werden eingeordnet und in praktischen Übungen weiter intensiviert.

Kurs-Nr. EF 402**Leitung:** Wulf Klinge, Maria Wulfinghoff**Kosten:** 1. Kurseinheit 570 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

2. Kurseinheit 980 € pro Paar (darin enthalten sind 220 € Unterkunft und 383 € Verpflegung)

3. Kurseinheit 570 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

Let's talk about Sex!**Ein Paar-Wochenende zur sexuellen Lerngeschichte und für persönliche und gemeinsame, intime und sexuelle Bedürfnisse**

Warum das neue Jahr nicht einmal aufregend mit der Beschäftigung mit der eigenen Sexualität beginnen? 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 Anregungen 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., 08.01., 18.00 Uhr – So., 10.01., 13.15 Uhr**Kurs-Nr. EF 406****Leitung:** Adrian Frischknecht, Anke Kenter**Kosten:** 620 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

Hinaus ins Weite – Kar- und Ostertage für Familien**Gemeinsam Ostern erleben**

Die Kar- und Ostertage laden Familien ein, gemeinsam unterwegs zu sein – durch die bewegende Zeit von Gründonnerstag bis Ostern. In eindrücklichen Bildern erzählen diese Tage vom Leben selbst: von Abschied und Trauer, von Hoffnung und Neubeginn.

Die Erfahrungen, die Jesus Christus und die Menschen an seiner Seite gemacht haben, berühren bis heute. Sie eröffnen Zugänge zu Fragen, die viele Familien im Alltag bewegen: Was gibt Halt in schwierigen Zeiten? Wo finden wir Orientierung? Und wie gestalten wir unser Zusammenleben bewusst und wertschätzend?

Mit vielfältigen, altersgerechten Angeboten gestalten wir diese besondere Zeit lebendig und erfahrungsnah. Kinder, Jugendliche und Erwachsene entdecken auf ihre Weise, was die Kar- und Ostertage bedeuten – kreativ, im Austausch miteinander und mit allen Sinnen. So entsteht ganz selbstverständlich ein Raum, in dem Glauben erfahrbar wird und persönliche Entwicklung wachsen kann.

Wir greifen Erfahrungen auf, die Menschen seit Generationen geprägt haben – von Momenten der Dunkelheit bis hin zur kraftvollen Botschaft von Ostern, die Hoffnung schenkt und neues Leben verheißt. Diese Erfahrungen werden nicht nur erzählt, sondern gemeinsam erlebt und ins eigene Leben übersetzt.

Gerade das Miteinander der Generationen macht diese Tage so besonders: im gemeinsamen Tun, im Feiern und im Austausch. Ob in Gebetszeiten und Liturgie, bei der Agape, am Osterfeuer oder in Begegnungen zwischen-durch – es entstehen Momente, die verbinden, stärken und lange nachwirken.

Diese Tage können so zu einer wertvollen Auszeit werden: für Familienzeit, für neue Impulse und für das, was im Leben wirklich trägt.

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., 25.03., 17.00 Uhr – Mo., 29.03., 14.00 Uhr**Kurs-Nr. U70WIRE74****Leitung:** Markus Röttger, Barbara Sandfort und Team**Kosten:** 270 € Erwachsene; 135 € 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: 50 € je Familie

Kurstermin: 23.04. – 03.10.

Natur- und Nachhal(l)tigkeits(t)raum



KURSINTERVIEW

mit *Raphael Jürgens, Julia Peis, Stephanie Schoen und Sebastian Zilles* - Kursleiter:innen -

„Schaffung eines Natur- und Nachhal(l)tigkeits(t)raums: Was kann ich mir als Teilnehmende*r darunter vorstellen?

Der Natur- und Nachhal(l)tigkeits(t)raum ist ein Projekt, das es so in dieser Form bisher noch nicht gibt. Auf dem Gelände entsteht ein besonderer Ort in der Natur – ein Raum, der zum Entdecken, Staunen und Nachdenken einlädt.

Dabei geht es bewusst nicht um klassische Infotafeln oder den nächste Barfußpfad. Vielmehr entstehen kreative und sinnliche Räume, die Naturerleben mit Lebensfragen verbinden und Menschen berühren können.

Ideen entstehen gemeinsam, entwickeln sich weiter und werden Schritt für Schritt umgesetzt. Was dabei entsteht, soll bei den Teilnehmenden, Gästen und Besuchern einen Nachhall auslösen: Gedanken, Gefühle und vielleicht auch neue Perspektiven auf das Leben und den Umgang mit der Erde.

„An wen richten sich die Kurse und welche Akzente setzt ihr in euren Kursmodulen?

Unser Kurs besteht aus drei Modulen und richtet sich an Familien mit Kindern sowie an Einzelpersonen jeden Alters, die Lust haben, Zeit in der Natur zu verbringen, gemeinsam kreativ zu werden und Nachhaltigkeit in den Blick zu nehmen.

Eingeladen sind Menschen verschiedener Generationen, die zusammenkommen und miteinander Ideen entwickeln, voneinander lernen und gemeinsam gestalten. Wir möchten einen Raum für – vielleicht ungewöhnliche – Erfahrungen öffnen.

„Was erlebt ihr persönlich in der Natur?

Für uns ist Natur ein Ort, an dem wir wieder Verbindung zum Lebendigen spüren. Wenn wir draußen sind, verlangsamt sich vieles und wir können zur Ruhe kommen.

Die Natur hilft uns, abzuschalten, durchzuatmen und den Blick zu weiten.

Gleichzeitig erinnert uns die Natur auch daran, Teil von ihr und in etwas Größeres eingebunden zu sein. Für uns hat diese Erfahrung auch eine spirituelle Dimension: ein Gefühl von Staunen, Dankbarkeit und Verbundenheit mit der Schöpfung.

Natur- und Nachhal(l)tigkeits(t)raum

Ein dreiteiliger Kurs im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Der Natur- und Nachhal(l)tigkeits(t)raum ist ein gemeinschaftlich gestalteter Erfahrungsort für Familien mit Kindern ab 6 Jahren sowie für Einzelpersonen aller Generationen. Gemeinsam entdecken wir die Natur neu und gehen der Frage nach, wie ein nachhaltiges Leben im Alltag konkret aussehen kann.

Im Mittelpunkt steht das unmittelbare Erleben: Wir sind überwiegend draußen unterwegs – auf Wiesen, an Waldrändern und in offenen Landschaften. Mit natürlichen Materialien wie Holz, Lehm, Stein und Pflanzen gestalten wir gemeinsam sinnliche Erfahrungsräume.

Dabei entstehen verschiedene Stationen, die Natur erfahrbar machen und zum Verweilen einladen: Es könnten z. B. ein Kornfelddbett, ein Bodenfenster, ein Wasserrad, ein Baumtelefon, ein Jahreszeitenraum sowie ein Ort für Endlichkeit und Wandlung entstehen. Auch für Ideen, die im Kurs erwachen, soll Platz sein.

Der Kurs verbindet Naturerfahrung, kreatives Gestalten und spirituelle Impulse:

- Natur wird mit allen Sinnen erlebt – als Quelle von Ruhe, Inspiration und Tiefe
- Gemeinschaft entsteht im gemeinsamen Tun – generationenübergreifend und verbindend
- Nachhaltigkeit wird praktisch erfahrbar – durch eigenes Ausprobieren und Gestalten
- Selbstwirksamkeit wächst – indem sichtbare, bleibende Orte geschaffen werden
- persönliche Fragen bekommen Raum – etwa: Was ist mein nächster nachhaltiger Schritt im Leben?

Ziel ist es, dass die Erfahrungen nicht nur im Moment berühren, sondern im Alltag weiterwirken und nachklingen.

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf. Es ist empfehlenswert, an allen drei Kurseinheiten teilzunehmen.

1. Kurseinheit*:

Fr., 23.04., 18.00 Uhr – So., 25.04., 13.15 Uhr

Ankommen & Entdecken

Auftaktwochenende

Gemeinsam starten wir in der Natur: Familien, Kinder und Einzelpersonen lernen den Ort kennen und tauchen mit allen Sinnen in die Umgebung ein.

Wir erkunden Wiesen, Felder und Waldränder, sammeln Erfahrungen mit natürlichen Materialien und beginnen mit gestalterischen Elementen.

Im Mittelpunkt stehen das Ankommen, das gemeinsame Erleben und erste Impulse: Wie begegnen wir der Natur? Was spricht uns an? Und was möchten wir gemeinsam gestalten?

2. Kurseinheit*:

Mo., 02.08., 15.00 Uhr – Fr., 06.08., 13.15 Uhr

Gemeinsam & Umsetzen

Kurswoche

Draußen arbeiten, bauen, pflanzen und formen: In der Kurswoche wird die Natur zum gemeinsamen Werkraum. Wir verbringen die meiste Zeit im Freien und gestalten mit Erde, Lehm, Holz, Pflanzen und Wasser einen wachsenden Natur- und Nachhaltigkeitsraum.

Anknüpfend an das Auftaktwochenende entstehen konkrete Stationen: Kinder und Erwachsene arbeiten Hand in Hand, entwickeln weiter und setzen gemeinsam um. Dabei wird Natur unmittelbar erfahrbar – im Wechsel von Wetter, im Kontakt mit Boden und Pflanzen und im gemeinsamen Tun.

Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Was bedeutet Natur für mich? Wie verändert sie mich?

Im Mittelpunkt stehen gemeinschaftliches Gestalten, praktische Erfahrungen und das Erleben von Selbstwirksamkeit.

3. Kurseinheit*:

Fr., 01.10., 18.00 Uhr – So., 03.10., 13.15 Uhr

Erleben, Weitergeben & Feiern Abschlusswochenende

Die Natur wird zur Bühne für das, was entstanden ist: Gemeinsam vollenden wir die Stationen, probieren sie aus und machen sie erlebbar. Zum Abschluss feiern wir gemeinsam: mit Picknick, Musik, Spielen und – wenn möglich – am Lagerfeuer. Eine kleine Einweihungsfeier würdigt den entstandenen Naturraum und die gemeinsame Zeit.

Im Mittelpunkt stehen das Erleben, das Weitergeben und die Freude über das gemeinsam Geschaffene.

*** Auf dem Gelände von St. Bonifatius können Kinder und Erwachsene in Zukunft den lebendigen Natur- und Nachhal(l)tigkeits(t)raum erfahren. Gespräche, Achtsamkeitsimpulse sowie kleine Rituale oder Gebetszeiten laden dazu ein, innezuhalten und persönliche Erfahrungen zu reflektieren: Was nehme ich mit? Was ist mein nächster nachhaltiger Schritt?**

Kurs-Nr. EF465

Leitung: Raphael Jürgens, Julia Peis, Stephanie Schoen, Sebastian Zilles

Kosten: 1. Kurseinheit 150 € Erwachsene (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung); 70 € Kinder 6 – 15 Jahre (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Kosten: 2. Kurseinheit 300 € Erwachsene (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung); 150 € Kinder 6 – 15 Jahre (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

3. Kurseinheit 150 € Erwachsene (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung); 70 € Kinder 6 – 15 Jahre (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

INFOS FÜR UNSERE



kleinen Gäste

Hier entsteht etwas Neues in der Natur!

Wir können uns Sachen überlegen, bauen und werkeln. Wir sind viel draußen und erleben spannende Dinge zusammen. Vielleicht sitzen wir am Lagerfeuer und haben eine gute Zeit.

Am Ende entsteht ein besonderer Ort – und Du kannst sagen: Da habe ich mitgemacht!

Wir freuen uns auf Dich!

Raphael *Julia* *Steffi* *Sebastian*
Raphael Julia Steffi Sebastian

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., 30.04., 18.00 Uhr – So., 02.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 477

Leitung: Marc Botzen-von Garrel, Andrea Wnendt

Kosten: 620 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

Auf die Bäume – fertig – los!

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

Auf Bäume klettern, die Höhe erleben, sich auf Augenhöhe mit den Baumkronen bewegen und die Umgebung aus einer anderen Perspektive betrachten. Sich fallen lassen lernen und die Gewissheit spüren, aufgefangen zu werden.

Wir laden ein, sich bei verschiedenen Aktionen in den Bäumen zu erleben. Dazu gibt es spirituelle und kreative Impulse.

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

Fr., 11.06., 18.00 Uhr – So., 13.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF506

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Julia Peis

Kosten: 285 € Erwachsene (darin enthalten sind 55 € Unterkunft und 92,50 € Verpflegung);
90 € Kinder 7 – 15 Jahre (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 59 € Verpflegung)

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.

1. Wochenende:

Grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten, unangenehme und angenehme Gefühle äußern

2. Wochenende:

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

1. Kurseinheit:

Fr., 25.06., 18.00 Uhr – So., 27.06., 13.15 Uhr

2. Kurseinheit:

Fr., 06.08., 18.00 Uhr – So., 08.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 514

Leitung: Marlene Brüggelolte, Alfred Förster, Norbert Kremser

Kosten: 1.140 € pro Paar (darin enthalten sind 370 € Unterkunft und 220 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

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., 16.07., 18.00 Uhr – So., 18.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 530

Leitung: Anke Kenter, Manuel Kenter

Kosten: 620 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

Spielraum Schöpfung – Wir gestalten die Welt von morgen

Musikalisch-kreatives Sommerferien- seminar für Familien

In diesem musikalisch-kreativen Sommerferienseminar nehmen wir Familien mit auf eine besondere Reise – und begegnen einem Menschen, dessen Haltung bis heute inspiriert: Franz von Assisi.

Schon vor mehr als 800 Jahren setzte er sich für einen achtsamen und respektvollen Umgang mit der gesamten Schöpfung ein. Für ihn hatte jedes Lebewesen seinen eigenen Wert. Sein Leben steht bis heute für Verantwortung, Frieden und die Überzeugung, dass auch kleine Schritte große Veränderungen bewirken können.

Gemeinsam entdecken wir, was diese Haltung für unser eigenes Leben und für unsere Gesellschaft heute bedeutet: Wie wollen wir miteinander leben? Welche Verantwortung tragen wir für unsere Umwelt und für kommende Generationen? Und wie können wir die Welt im Kleinen mitgestalten?

In alters- und familiengerechten Angeboten begeben sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf eine kreative Entdeckungsreise. Mit Methoden aus Musik, Theater und kreativer Gestaltung setzen wir uns spielerisch und zugleich reflektiert mit Fragen von Zusammenleben, Gerechtigkeit und nachhaltigem Handeln auseinander.

Dabei wird Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ganz konkret erfahrbar: Ökologische Verantwortung, ein bewusster Umgang mit Ressourcen, globale Gerechtigkeit und die Frage nach einem guten Leben für alle stehen im Mittelpunkt. Unterschiedliche Perspektiven werden einbezogen und zeigen, wie eng unser eigenes Handeln mit den Lebensbedingungen anderer Menschen und zukünftiger Generationen verbunden ist.

So entsteht ein lebendiger Erfahrungsraum, in dem Familien nicht nur gemeinsam Zeit verbringen, sondern auch neue Perspektiven gewinnen und eigene Handlungsmöglichkeiten entdecken. Politische Bildung wird dabei ganz praktisch erfahrbar – als Einladung, Verantwortung zu übernehmen und die Zukunft aktiv und nachhaltig mitzugestalten.

Neben den inhaltlichen Impulsen bleibt natürlich auch Raum für Erholung, Leichtigkeit und gemeinsames Erleben. Die Sommertage bieten eine wohlthuende Auszeit vom Alltag – und zugleich viele Anregungen, die über das Seminar hinaus wirken.

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

Anmeldungen:

Familienbund der Katholiken im
Erzbistum Paderborn
Kilianstraße 26
33098 Paderborn

Telefon: 05251 8795205

E-Mail: info@familienbund-paderborn.de
www.familienbund-paderborn.de

So., 18.07., 17.00 Uhr – So., 25.07., 14.00 Uhr

Kurs-Nr. V70WIRE76

Leitung: Barbara Sandfort und Team

Kosten: 400 € Erwachsene; 200 € 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: 50 € je Familie

Zeit für uns – als Paar durch die Gröpe 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., 27.08., 18.00 Uhr – So., 29.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 555

Leitung: Myriam Crämer-Throner, Markus Ehrhardt

Kosten: 620 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

Wir bleiben dran.

Liebe Teilnehmenden von „Let's talk about Sex“!

In den bisher stattgefundenen Seminaren kam immer wieder die Frage nach einer Fortsetzung „Wir bleiben dran.“ auf. Nun ist es so weit.

Wir möchten das gewonnene Vertrauen der Paare in sich selbst und in uns als Referent* innen nutzen, um uns vertieft mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen. Die Erfahrungen der Paare in und seit dem ersten Seminar sind der Ausgangspunkt unserer gemeinsamen Forschungsreise.

Wieder werden wir mit unterschiedlichen Herangehensweisen, in gemeinsamen Gesprächen, in geschlechtergetrennten Gruppen und innerhalb der Paare die Themen vertiefen. Aufbauend auf das Vertrauen in uns und in den geschützten Raum des Seminars, wollen wir uns an tiefere Fragen wagen.

Wir bleiben uns dabei selbstverständlich treu. Uns ist ein achtsamer, sensibler und humorvoller Umgang mit den Fragen, Themen und Grenzen wichtig. Wir laden Euch ein, Euch mit Eurer persönlichen und Eurer Paarsexualität auseinanderzusetzen und den nächsten Schritt hin zu einer befriedigenden, gemeinsamen Sexualität zu gehen. Die Gruppe wird aus den teilnehmenden Paaren der vergangenen Seminare zusammengesetzt sein.

Die Anmeldung ist ausschließlich für Teilnehmende des Kurses „Let's talk about Sex!“ möglich.

Fr., 03.09., 18.00 Uhr – So., 05.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 575

Leitung: Adrian Frischknecht, Anke Kenter

Kosten: 620 € pro Paar (darin enthalten sind 110 € Unterkunft und 185 € Verpflegung)

Unterbringung in Doppelzimmern, Einzelzimmer auf Anfrage und nach Verfügbarkeit, Zuschlag 10 € pro Person/Nacht

Outdoor-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. Dabei 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., 10.09., 18.00 Uhr – So., 12.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 563

Leitung: Raphael Jürgens, Tobias Klaholz, Julia Peis

Kosten: 285 € Erwachsene (darin enthalten sind 55 € Unterkunft und 93 € Verpflegung);

90 € Kinder 7 – 15 Jahre (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 59 € 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 Brennesseln 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., 22.10., 18.00 Uhr – So., 24.10., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 587

Leitung: Raphael Jürgens, Dr. Andy Schieler

Kosten: 285 € Erwachsene (darin enthalten sind 55 € Unterkunft und 92,50 € Verpflegung);
90 € Kinder 8 – 15 Jahre (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 59 € 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., 12.11., 18.00 Uhr – So., 14.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 609

Leitung: Christina Hörbelt,
Elisabeth Wedeking

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Zeit füreinander: Ein Adventswochenende für Großeltern & Enkel (von 6 – 10 Jahren)

Ein gemeinsames Adventswochenende für Großeltern und Enkel, um die besondere Zeit des Jahres bewusst miteinander zu beginnen. Mit Basteln, Spielen, Singen und dem Entdecken von Adventsbräuchen steht das Miteinander der Generationen im Mittelpunkt. Eine Auszeit vom Alltag für gemeinsame Erinnerungen und Nähe.

Fr., 26.11., 18.00 Uhr – So., 28.11., 13.15 Uhr
Kurs-Nr. EF 614

Leitung: Jutta Gondolf, Beate Huster,
Hartmut Lengenfeld

Kosten: 285 € Erwachsene (darin enthalten sind 55 € Unterkunft und 93 € Verpflegung);
90 € Kinder 6 – 10 Jahre (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 59 € Verpflegung)

Advent neu entdecken – Zeit für Familie, Herz und Gemeinschaft

Kultur- und religionspädagogisches Werkstattwochenende für junge Familien

Wenn der Advent beginnt, wächst oft nicht nur die Vorfreude – sondern auch das Tempo. Dieses Wochenende lädt Familien bewusst dazu ein, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und den Blick auf das zu richten, was diese Zeit im Innersten ausmacht.

In einer Atmosphäre von Licht und Dunkel, von Geschichten, Musik und gemeinsamer Kreativität entdecken wir den Advent neu. Erzählungen und Legenden, die seit Generationen weitergegeben werden, eröffnen Zugänge zu grundlegenden Fragen des Zusammenlebens: Was gibt uns Orientierung? Was verbindet uns als Menschen? Und wie gestalten wir unser Miteinander in Familie und Gesellschaft?

In einer adventlichen Familienwerkstatt gestalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam. Dabei entstehen nicht nur kreative Werke, sondern auch Räume für Austausch, Begegnung und Beteiligung. Unterschiedliche Perspektiven kommen ins Gespräch – und machen erfahrbar, wie wichtig gegenseitiger Respekt, Zuhören und Mitgestaltung für ein gelingendes Zusammenleben sind.

Das Wochenende versteht sich damit ausdrücklich als Ort politischer Bildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) im Alltag von Familien: Fragen nach Werten, Verantwortung und gesellschaftlichem Zusammenhalt werden aufgegriffen und altersgerecht bearbeitet. Gleichzeitig richtet sich der Blick auch auf unseren Umgang mit Ressourcen, Konsum und Umwelt – gerade in der Adventszeit. Wie können wir diese Zeit bewusster, nachhaltiger und solidarischer gestalten?

Themen wie Achtsamkeit, Solidarität, Teilhabe und nachhaltiges Handeln werden dabei nicht abstrakt vermittelt, sondern konkret erlebt und reflektiert – im gemeinsamen Tun, im Austausch und in kleinen, alltagstauglichen Impulsen.

Neben diesen inhaltlichen Anregungen bleibt viel Raum für gemeinsames Erleben, ruhige Momente und echte Begegnungen. So wird das Wochenende zu einer bewussten Auszeit – und zugleich zu einer Erfahrung, die Familien stärkt und Impulse für ein verantwortungsbewusstes, nachhaltiges und gemeinschaftsorientiertes Handeln im Alltag mitgibt.

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., 03.12., 17.00 Uhr – So., 05.12., 14.00 Uhr

Kurs-Nr. V70WIRE78

Leitung: Steffi Ruenhorst, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 130 € Erwachsene; 60 € Kinder (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Gebühr: 45 € 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., 17.12., 18.00 Uhr – So., 19.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. EF 627

Leitung: Robert Kesselmeier, Felix Leifeld

Kosten: 285 € Erwachsene (darin enthalten sind 55 € Unterkunft und 93 € Verpflegung);

90 € Kinder 6 – 12 Jahre (darin enthalten sind 31 € Unterkunft und 59 € Verpflegung)

Gemeinsam ins neue Jahr – Magie, Abenteuer und Familienzeit

Spiel- und erlebnispädagogisches Familien- ferienseminar zum Jahreswechsel

Zum Jahreswechsel laden wir Familien ein, gemeinsam in eine faszinierende Welt einzutauchen: voller Magie, Staunen und gemeinsamer Erlebnisse. Zwischen den Jahren entsteht ein besonderer Raum, um den Alltag hinter sich zu lassen und als Familie neue Energie zu schöpfen.

In diesem Seminar werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene selbst zu Magierinnen und Magiern. Mit kreativen und spielerischen Methoden entdecken wir die Welt der Zauberei – und gehen zugleich spannenden Fragen nach: Was ist Illusion, was ist Wirklichkeit? Wie lassen wir uns täuschen – und wie können wir genauer hinschauen?

Gerade hier eröffnet sich ein besonderer Zugang zu zentralen Themen politischer Bildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Wahrnehmung, kritisches Denken und der bewusste Umgang mit Informationen werden altersgerecht und spielerisch erfahrbar. Gleichzeitig fragen wir: Wie beeinflussen unsere Entscheidungen die Welt um uns herum? Welche Verantwortung tragen wir – heute und in Zukunft?

Im gemeinsamen Erleben, Spielen und Gestalten entstehen Räume für Austausch und gemeinsames Lernen. Themen wie nachhaltiges Handeln, Verantwortung für Umwelt und Mitmenschen sowie ein respektvolles Miteinander werden konkret erfahrbar. Unterschiedliche Perspektiven kommen ins Gespräch – und zeigen, wie wichtig Zusammenarbeit und gegenseitige Rücksichtnahme für ein gelingendes Zusammenleben sind.

Mit vielen besonderen Momenten, neuen Impulsen und gestärktem Gemeinschaftsgefühl starten wir ins neue Jahr. Die gemeinsamen Erfahrungen wirken dabei über das Seminar hinaus – und finden ihren Platz in den ganz persönlichen „Zauberbüchern“ jeder Familie.

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

Anmeldungen:

Familienbund der Katholiken im
Erzbistum Paderborn
Kilianstraße 26
33098 Paderborn

Telefon: 05251 8795205

E-Mail: info@familienbund-paderborn.de
www.familienbund-paderborn.de

Di., 28.12., 17.00 Uhr – Sa., 01.01., 14.00 Uhr

Kurs-Nr. V70WIRE79

Leitung: Maria Blumenröhr, Barbara Sandfort und Team

Kosten: 270 € Erwachsene; 135 € Kinder ab 2 Jahre (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

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

Gebühr: 50 € je Familie

Bewegung UND Kreativität



Ausprechpartner/in



Anna Pietsch

Telefon: 02981 9273 – 118 • E-Mail: pietsch@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 Yoga Sutra I.12 nach Patanjali: Durch Übung und Loslösung kommen Sie zur Ruhe.

Mo., 04.01., 15.00 Uhr – Fr., 08.01., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 404

Leitung: Ulrike Speit

Kosten: 650 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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., 19.02., 18.00 Uhr – So., 21.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 428

Leitung: Diana Ivanova, Eva Kieselbach

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Improvisieren geht über Studieren!

„Hätte ich doch mal spontaner reagiert!“ Begegnet Dir dieser Satz auch ständig im Berufs- oder Privatleben? Wenn ja, sei versichert: Spontaneität ist kein Buch mit sieben Siegeln. Sie lässt sich trainieren. Viele von uns verfügen reichhaltig darüber, ohne es zu wissen.

Mit Mitteln des Improvisationstheaters lotest Du in diesem Kurs Deine Schlagfertigkeit auf kreative Weise aus. Bühnenerfahrung ist keine Voraussetzung; hier geht's nicht um Rollen- oder Stückarbeit. Lediglich Deine Offenheit und Neugier sind gefragt.

Um Deinen Pool in punkto Spontaneität kennenzulernen und zu erweitern, gibt es hier zahlreiche Möglichkeiten. Probiere Dich in einem geschützten Raum aus und erlebe, wie es ist, nicht immer den geraden Weg zu wählen. Schalte den Kopf auf Stand-by und gib dem Bauchgefühl den Vortritt. Lerne, flexibel auf plötzlich auftretende Impulse zu reagieren.

Dabei kannst Du auch Deine Fähigkeiten als Teamplayer erkunden. Du erhältst Anregungen, die Du in Dein privates wie berufliches Umfeld integrieren kannst.

Dabei soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Nur Mut, denn: Improvisieren geht über Studieren!

Fr., 26.02., 18.00 Uhr – So., 28.02., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 432

Leitung: Thorsten Böhner

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

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

Kurstermin: 26.02. – 28.02.

Improvisieren geht über Studieren!



KURSINTERVIEW

mit *Thorsten Böhner* - Kursleiter -

Wie sind Sie zum Improvisationstheater gekommen?

Nach Abschluss meiner theaterpädagogischen Ausbildung habe ich oft mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Hier zeigte sich, dass man diese erreichen kann, wenn es sich beim Projekt nicht um das Spielen nach vorgegebenem Text handelt, sondern wenn die jungen Teilnehmer das Bühnengeschehen aktiv mitgestalten können durch ihre Spontaneität und Kreativität.

Was begeistert Sie dabei?

Dass man damit das eigene „innere Kind“ wieder zum Leben erwecken bzw. lebendig halten kann. Im Alltag richten wir uns stark auf feste Abläufe aus, statt unserer Kreativität und Flexibilität Raum zu geben. Dabei tragen wir diese Eigenschaften in uns. Sie sind nicht verloren, nur versteckt.

Wer kann sich von Ihrer Begeisterung anstecken lassen? An wen richtet sich Ihr Kurs?

Jeder kann aus diesem großen Pool von Übungen etwas für sich mitnehmen, um seinen Alltag und sein Berufsleben anders zu betrachten und flexibler zu reagieren. Vielleicht auch dahingehend, sich zu reflektieren, ohne zu bewerten.

Gibt es Fähigkeiten, die durch Improvisation entstehen und langfristig im Denken oder Fühlen bleiben?

Neben den oben beschriebenen Aspekten kann der Einzelne Fähigkeiten bei sich aufdecken, die er verloren glaubte oder von denen er nicht wusste, dass er sie hat. Das alles geschieht in einem geschützten Raum. Menschen, die sich für solche Seminare interessieren, bringen stets eine große Offenheit und Toleranz mit. Zudem beinhaltet das Agieren mit Mitteln aus dem Improtheater auch immer einen großen Spaßfaktor, und sowas bleibt haften.

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

Ausdrucksmalen – Wege

Gerade und krumm, rauf und runter, Kreuzungen, Entscheidungen, stehen bleiben. In dieser Woche nehmen wir uns Zeit für unsere Wege; die die hinter uns liegen und die Wege, auf die wir blicken.

Ausdrucksmalen: Vor einem weißen Blatt Papier stehen, Farbe in die Hände nehmen und über das Papier streichen. Mit allen Sinnen wahrnehmen, fühlen, riechen und den Glanz der Farben genießen. Irgendwann ein Erkennen von Linien, Schatten, Figuren – diesen Folgen, sie zum Leben erwecken und Geschichten malen, Deine Geschichten. Abseits von Bewertungen, künstlerischen Ansprüchen und Konkurrenz sind Neugier und Staunen die Wegbegleiter in die Farbenwelt. In begleitenden Gesprächen haben Sie die Möglichkeit, sich über Ihre Erlebnisse beim Malen auszutauschen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse im Malen erforderlich. Vielmehr sollten Sie Lust und Neugier mitbringen, etwas Neues und Ungewohntes auszuprobieren.

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

Materialkosten in Höhe von 50 € sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten.

Mo., 22.03., 14.00 Uhr – Do., 25.03., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 444

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 390 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 149 € Verpflegung)

Leuchtf Feuer

Schreiben für Wortreisende

In diesen frühlingshellen Tagen lade ich dazu ein, nach den Leuchtf Feuer unseres Lebens Ausschau zu halten.

Menschen, Orte, Worte, Tätigkeiten

Kleinste Flammen oder Lichtzeichen am Horizont ...

Wir nehmen wahr und schreiben dem entgegen, was uns Wärme schenkt.

Impulse des kreativen und biografischen Schreibens bringen Erinnerungen und Gedanken in Bewegung.

In achtsamer Atmosphäre und im Vertrauen auf das, was Schreiben ermöglicht, begegnen wir dabei uns selbst und denen, die sich schreibend mit uns auf den Weg machen.

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

Mo., 26.04., 15.00 Uhr – Fr., 30.04., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 474

Leitung: Dorothee Anton

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Wo Pfeile ihren Weg finden und Gedanken zur Ruhe kommen

Ein Bogen-Wochenende für ehrenamtlich Engagierte im Erzbistum Paderborn

Dieses Wochenende mit Pfeil und Bogen lädt in Zeiten von Veränderungen im Transformationsprozess ein, zur Ruhe zu kommen, sich zu sammeln und die eigene innere Mitte neu zu entdecken. In diesem Kurs verbinden wir die traditionelle Kunst des Bogenschießens mit spirituellen Impulsen, die den Blick nach innen öffnen und die persönliche Achtsamkeit stärken.

Wo stehe ich gerade? Was trägt mich? Worauf lege ich meinen Fokus?

Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich Engagierte im Erzbistum Paderborn, die sich eine Auszeit vom Alltag wünschen, neue Kraftquellen entdecken möchten und offen sind für eine Verbindung aus Bewegung, Stille und Spiritualität.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Grundlagen des intuitiven Bogenschießens
- Übungen zur Zentrierung, Atmung und Körperwahrnehmung
- Spirituelle Impulse und Zeiten der Stille
- Austausch in der Gruppe und persönliche Reflexion

Ziele des Kurses: Erfahrungen sammeln, die Körper, Geist und Seele verbinden. Als Ehrenamtliche können Sie neue Energien, Klarheit und innere Ausrichtung für Ihr Engagement gewinnen.

Der Kurs wird finanziell durch das Erzbistum Paderborn unterstützt.

Fr., 30.04., 18.00 Uhr – So., 02.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 476

Leitung: Raphael Jürgens, Ronald Thiele

Kosten: 60 € (inkl. Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Qi Gong

„Die 8 Brokate“ erlernen und harmonisierende Bewegungen üben

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 täglich pflegen. Mit den 8 Brokaten (auch „Silberbrokate genannt“) und sanften fließenden Qi Gong-Bewegungen lernen die Übenden, unterschiedliche Energien wahrzunehmen, alte verbrauchte loszulassen und neue frische Energien aufzunehmen. Eine Oase für Körper und Seele.

Neben den Qi Gong-Übungsstunden, die drinnen und draußen erlernt werden, ist Raum für eigene Bedürfnisse, für Gespräche und Austausch innerhalb der Gruppe.

Fr., 14.05., 18.00 Uhr – So., 16.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 490

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

„Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann. Aber wie kann man sich selbst erkennen? Indem man lernt, zu tun, nicht wie man ‚sollte‘, sondern wie es einem selbst gemäß ist.“ (Moshe Feldenkrais [1904-1984])

Feldenkrais ist eine körperorientierte Methode, bei der Sie selbst Meister*in Ihres eigenen Lernens sind. Im Erforschen der Bewegungen entdeckt jeder Mensch seine individuelle Art sich zu bewegen. Wer sich seiner gewohnten Vorstellungen und inneren Begrenzungen bewusst wird, kann neue Möglichkeiten entdecken – und so nicht nur die Bewegungen des Körpers, sondern auch die Bewegungen des Lebens einfacher, schonender und müheloser gestalten.

Moshe Feldenkrais entwickelte eine Fülle von Bewegungslektionen. Die Abläufe sind einfach und komplex zugleich. Sie finden meist am Boden statt und sind für jede/jeden geeignet.

Mo., 24.05., 15.00 Uhr – Do., 27.05., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 493

Leitung: Inga Juchmann

Kosten: 390 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 149 € Verpflegung)

Yoga in und mit der Natur erfahren – Tagesveranstaltung

Dieser Tag lädt dazu ein, die Kraft des Waldes und der Natur zu spüren und zu entdecken. Er bietet die Möglichkeit, den Wald als natürliche heilende Kraftquelle zu erleben, in Kombination mit Yogaübungen, Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeit.

Wünschst Du Dir eine Pause vom Alltag? Möchtest Du Deinen Stress reduzieren? Möchtest Du durch und in der Natur wieder mit Dir in Balance kommen? Dann ist dieser Tag genau richtig für Dich! Geeignet ist er für alle, die sich etwas Gutes tun möchten (Anfänger und Fortgeschrittene).

Bring bitte witterungsfeste und bequeme Kleidung mit. Bei Dauerregen findet der Tag im Haus statt.

Sa., 12.06., 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kurs-Nr. GA 516

Leitung: Manuela Peters-Kleinsorge

Kosten: 79 € (darin enthalten sind 24 € Verpflegung für Mittagessen und Nachmittagskaffee)



Innehalten im Unterwegssein

Leben und Natur durchwandern

Im Sommer zu Fuß unterwegs sein.

Im Gehen zur Ruhe kommen, durch bewusstes Erleben der Natur Kraft schöpfen und mit spirituellen Impulsen neue Perspektiven gewinnen. Zeit für Austausch und Entspannung.

Bitte festes Schuhwerk (für eine kleine Runde am Freitag und max. 7 km am Samstag) und wetterentsprechende Kleidung bedenken.

Fr., 25.06., 18.00 Uhr – So., 27.06., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 504

Leitung: Ines George, Anna Pietsch

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 88 € Verpflegung)

Qi Gong

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

Die Übungsreihe „Hui Chun Gong“ (Rückkehr des Frühlings) aus China dient der Vitalisierung von Körper und Geist, im Besonderen der Vermehrung der Nieren- und urogenitalen Energie, deshalb auch „Verjüngung“ des Qi's genannt. Sie ist ein Juwel für die Gesundheit und wirkt sich auf das endokrine System aus (Bauspeicheldrüse, Schilddrüse, Sexualdrüsen, Hypophyse).

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

Mo., 28.06., 15.00 Uhr – Fr., 02.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 517

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Von der Herzensweisheit

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

Die Herzsymbolik hat allzeit Hochkonjunktur. Was bedeutet es aber, wenn wir unserem Herzen folgen und was macht wirkliche Herzensweisheit aus?

Diesen Fragen spüren wir mit gemeinsamen Kreistänzen und Märchen aus aller Welt nach: Wir gehen mit den Märchenfiguren auf die Suche nach Herzensweisheit und vertiefen die Erfahrungen mit Kreistänzen, die das Thema aufgreifen. So wie die Märchen uns Bilder für unsere Erfahrungen geben und wir in der Auseinandersetzung mit diesen Bildern uns, andere und die Welt ein bisschen besser verstehen lernen können, so vertiefen wir die Erfahrungen in den Kreistänzen auf körperlicher Ebene. Ergänzt werden die Kreistänze und Märchen durch Gedichte und assoziativ-kreative Impulse.

Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe zum Tanzen mitbringen.

Mo., 12.07., 15.00 Uhr – Fr., 16.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 528

Leitung: Sabine Lutkat

Kosten: 495 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Mach mir eine Szene!

Theaterworkshop mit MiniDramen

Stürzen Sie sich mit anderen Entschlossenen in ein Kurzstückchen und bringen es – ad hoc – auf die interne Bühne.

Wer Spaß hat am Theaterspielen, der wird sie lieben – die MiniDramen sind szenische Reduktionen, Kurzstückchen, die im Irgendwo beginnen, plötzlich enden und doch viel Leben in sich haben. Der Text beschränkt sich meist auf maximal eine Seite. Man könnte sagen es sind die Eintagsfliegen unter den Theaterstücken. Von surrealistisch bis dramatisch ist alles dabei.

Wir werden an diesem Wochenende einigen MiniDramen Leben einhauchen, das heißt, sie in Szene setzen, sie miteinander erarbeiten und uns gegenseitig damit begeistern. Dazu gibt es natürlich jede Menge theaterpädagogische Übungen und Spiele aus dem Bereich Impro und anderen Theaterformen.

Was wird gemacht?

- Wir lassen uns aufeinander ein und kommen miteinander ins Spiel
- Wir lesen, proben und inszenieren verschiedene MiniDramen, die wir uns gegenseitig vorspielen
- Wir beobachten und besprechen das, was wir miteinander auf unsere Bühne bringen
- Wir nehmen uns Zeit zum Ausprobieren und Proben
- Wir schauspielern und lachen

Fr., 16.07., 18.00 Uhr – So., 18.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 529

Leitung: Hartmut Lengenfeld

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Du mochtest als Kind schon immer Robin Hood?

Du träumst davon, auch mal so stylish zu schießen wie Legolas?

An diesem Wochenende hast Du die Möglichkeit, auf den Spuren Deiner Lieblingsbogenschützinnen und -schützen unterwegs zu sein!

Du wirst

- in die Geschichte des Bogenschießens eingeführt
- verschiedene Bogenarten kennenlernen
- Grundlagen des Bogenschießens erlernen
- verschiedene Schießtechniken ausprobieren (vor allem das intuitive Bogenschießen)
- kleine und größere Challenges bestreiten

sodass Du am Ende gut mit dem Material vertraut bist und weiter von Legolas, Merida, Robin Hood und Co. träumen kannst.

Wenn Du schon einen eigenen Bogen und Material hast, bring es gerne mit (alles außer Compound)!

Du brauchst sonst nur entsprechend wetterfeste Kleidung, da wir draußen schießen werden. Also pack festes Schuhwerk und möglichst enganliegende Kleidung ein!

Fr., 16.07., 16.00 Uhr – So., 18.07., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 532

Leitung: Patrick Jestädt, Stefan Schönberger

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Einfach. Sein. Ballast abwerfen, Freiheit gewinnen – das ist Wandern – Leben – Spüren – Atmen – Genießen. Einfach. Sein. Dieses Motto begleitet uns durch die Wanderwoche. Bei Sonne, Wind und Regen sind wir täglich im Sauerland unterwegs, in Wäldern, auf Bergen, auf verwunschenen Wegen und stillen Orten, von Seelenort zu Seelenort.

Wir lassen uns inspirieren durch Texte, Musik, Waldbaden, kleine Übungen, Tanzen und Schweigen.

Die Halb- und Ganztagestouren betragen 14 – 20 km. Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit sind Voraussetzung.

Fr., 06.08., 18.00 Uhr – Fr., 13.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 548

Leitung: Elisabeth Völse,
Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 840 € (darin enthalten sind 259 €
Unterkunft und 340 € Verpflegung)

Diesen Fragen möchten wir in unserem Fotoworkshop für Frauen nachgehen.

Gemeinsam tauchen wir in ein Wochenende ein, das kreatives Sehen und das Entdecken von Zeitspuren verbindet. In der besonderen Atmosphäre des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius und inmitten der wunderbaren Natur üben wir den ungewöhnlichen und spannenden Umgang mit Licht, Perspektive, Zeit und Motiven. Fotografische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, denn die Technik steht nicht im Vordergrund. Kreativ fotografieren – auch mit einem achtsamen Blick auf die Schöpfung – und spirituelle Impulse morgens und abends bilden den Rahmen für dieses Wochenende.

Fr., 13.08., 16.00 Uhr – So., 15.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 550

Leitung: Brigitte Frings, Nicole Weber

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 €
Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Qi Gong

**Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Qi Gong
„JianShenYiQiFa“ verbunden mit natürlichen
Körperelementen aus dem Hatha-Yoga**

Die Wirbelsäulen-erwärmenden Übungen aus China sind 8 spezielle Qi Gong-Bewegungen, die die Wirbelsäulenenergien anregen und in einen natürlichen Fluss bringen. Gerade in der heutigen Zeit mit häufigem Sitzen, 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. Mit Übungszeiten in der wunderschönen Natur!

Mo., 23.08., 15.00 Uhr – Fr., 27.08., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 553

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Qi Gong

**„Das Spiel der 5 Tiere“ und
naturverbundene Meditationen**

Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel sind Bewegungen aus dem „Spiel der 5 Tiere“. Diese werden in Ruhe und aufbauend erarbeitet und können im Anschluss zuhause geübt werden. Sie sind für die Gesundheit von großer Bedeutung, da sie die Blutzirkulation im gesamten System anregen.

Täglich geübt, hilft dieses Qi Gong die immer wechselnden Stimmungen und Gefühle zu harmonisieren und eine angenehme Gelassenheit zu entwickeln. Durch das mögliche Üben in der Natur und dem Austausch in der Gruppe wird diese Woche zu einem kleinen Erlebnis!

Tipp! Auch für Kollegen/innen aus dem Qi Gong oder Yoga ist diese Reihe eine schöne Ergänzung und Anregung für die eigenen Gruppen.

Mo., 13.09., 15.00 Uhr – Fr., 17.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 566

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 €
Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Zeit sichtbar machen

Haben wir nicht gerade erst ...? Uns geht es oft so, als würde uns die Zeit durch die Finger rinnen, und wie gerne würden wir die Zeit manchmal anhalten.

Wie kann uns ein Foto erzählen, dass Zeit vergangen ist? Wie können wir Spuren, Veränderungen oder Bewegung festhalten, die sonst unsichtbar bleiben?



Ausdrucksmalen – „Wo meine Sehnsucht ein Zuhause hat“

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.

Materialkosten in Höhe von 50 € sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten.

Mi., 15.09., 11.00 Uhr – Sa., 18.09., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 568

Leitung: Odilia Wagener

Kosten: 390 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 166 € 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 winterfest machen
- 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., 04.10, 15.00 Uhr – Fr., 08.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. KA 580

Leitung: Mechtild Kruk, Ulrich Middel

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

Der Wald als Kreativraum

Alles ist schon da. Der Naturraum Wald ist ein wunderbares Atelier, in dem der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.

Gemeinsam schaffen wir uns eine Wald-Galerie und entdecken die Vergänglichkeit von Naturkunst, und dass auch Loslassen ganz einfach sein kann.

Wir gestalten gemeinsam als Gruppe, Zweier-Team und auch allein, sodass viele Facetten des eigenen Gestaltungsprozesses zum Tragen kommen können.

Eingeladen sind alle Erwachsenen, die gern draußen sind, 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., 08.10, 18.00 Uhr – So., 10.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. NA 588

Leitung: Raphael Jürgens, Stephanie Schoen

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Qi Gong

Das „Qi Gong der 18er Reihen“ und Achtsamkeit/Naturerleben

Stille Zeit im Herbst – eine Woche in Achtsamkeit und dem Qi Gong der 18er Reihen/sanften meditativen Übungen für Körper und Seele, Meditation.

Die fließenden Übungen aus den 18er 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 den 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., 18.10., 15.00 Uhr – Fr., 22.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 595

Leitung: Susanne Marie Beine

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Die Kunst der schönen Buchstaben – eine kreative Auszeit

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Trend des Handletterings. Beim Handlettering entstehen aus Buchstaben wahre Kunstwerke. Schritt für Schritt wird das Schreiben und Malen mit dem Brushpen eingeübt, damit tolle Schriftbilder und Kunstwerke entstehen. Durch viel Inspiration und Impulse werden das ganze Wochenende Buchstaben kunstvoll in Szene gesetzt und einige kreative Projekte realisiert. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Materialkosten in Höhe von 30 € sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten.

Fr., 22.10., 18.00 Uhr – So., 24.10., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 615

Leitung: Leonie Knaden

Kosten: 310 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € 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., 01.11., 15.00 Uhr – Fr., 05.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 604

Leitung: Waltraud Knickmann, Ulrike Speit

Kosten: 575 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Yoga und Nervensystem – achtsam aus dem Stresskreislauf aussteigen

Viele Menschen leben heute im Dauerstress: Arbeit, Familie, gesellschaftliche Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit und eine Flut an Informationen halten uns im ständigen Tun. Der Körper kann diese Belastungen lange kompensieren, doch irgendwann zeigen sich Schlaflosigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe oder körperliche Beschwerden.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Yoga jenseits der Technik zu betrachten und das Nervensystem in den Mittelpunkt zu stellen. Wir erforschen, warum Entspannung oft nicht wirkt und wie Dauerstress, innere Antreiber und gesellschaftliche Anforderungen das Nervensystem dauerhaft aktiv halten. Sanfte Körperarbeit, Atemübungen, Phasen der Stille sowie Reflexion und Austausch helfen, Anspannung besser zu verstehen und Wege zu nachhaltiger Regulation zu finden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine körperliche und psychische Stabilität, die eine aktive Teilnahme am Seminar ermöglicht.

Mo., 15.11., 15.00 Uhr – Fr., 19.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 610

Leitung: Britta Jeserich

Kosten: 550 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € Verpflegung)

Biodanzaworkshop – Licht in der dunklen Jahreszeit

In einem achtsamen Kreis von Menschen begegnen wir uns selbst und gestalten für uns stimmige Kontakte, die uns beleben und wärmen.

In der Dunkelzeit des Jahres erforschen wir tanzend das innere Licht. Was nährt und wärmt mich in den Wintermonaten? Dabei lauschen wir der Weisheit unseres Körpers und schenken der Stille in uns Raum. Wenn wir das Licht in uns selbst berühren, können wir tiefe Zufriedenheit erfahren. Zusammen mit anderen lassen wir ein belebendes Feld von Menschlichkeit und nährender Gemeinschaft entstehen.

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

Fr., 19.11., 18.00 Uhr – So., 21.11., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. MT 612

Leitung: Sarah Temborius

Kosten: 295 € (darin enthalten sind 74 € Unterkunft und 93 € Verpflegung)

Zeit für Dich mit Yoga – Tagesveranstaltung

Im Weihnachtsstress schenk Dir selbst eine Insel der Ruhe.

In unserer lauten, hektischen und schnelllebigsten Zeit verlieren wir uns selbst und unsere Bedürfnisse leicht aus den Augen. Wir finden oft keine Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Dieser Tag bietet Dir die Möglichkeit, Deine Balance zu finden und innezuhalten, um Dich wahrzunehmen. Yoga, Atem und Meditations-techniken fördern, Entspannung und Regeneration. Diese kleine Auszeit gibt Dir die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und den Blick nach innen zu richten.

Die Aktivierung des Vagus-Nervs verleiht Dir innere Ruhe und eine tiefe Entspannung. Dadurch bekommst Du neue Energie und kannst kraftvoll in die Adventszeit starten. Der Tag ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung.

Sa., 04.12., 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kurs-Nr. GA 631

Leitung: Manuela Peters-Kleinsorge

Kosten: 79 € (darin enthalten sind 24 € Verpflegung für Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Geh doch mit! – Wanderzeit am Rothaarsteig

Wandern im Winter

Vielleicht erleben wir es in dieser Wanderwoche: „Manche Gedanken setzen sich in unserem Herzen nieder wie der leise fallende Schnee.“ Das Motto der Wanderwoche lautet: „Einfach. Sein.“ – Ballast abwerfen, Freiheit gewinnen – das ist Wandern – Leben – Spüren – Atmen – Genießen. Wir erhalten Anregungen durch Texte, Gespräche, Musik, Tanz, Schweigezeiten und kleine kreativen Übungen. Vormittags und nachmittags sind wir unterwegs, die Mittagszeit verbringen wir „im Warmen“ in St. Bonifatius.

Die Touren betragen je nach Wetterlage ca. 12 – 15 km. Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit beim Wandern (ggf. Spikes) sind notwendig.

Mo., 06.12., 15.00 Uhr – Fr., 10.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GP 623

Leitung: Elisabeth Völse,
Barbara Wirsing-Kremser

Kosten: 500 € (darin enthalten sind 148 € Unterkunft und 198 € 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 können. So bringen wir Körper und Geist in Harmonie.

Do., 16.12., 15.00 Uhr – So., 19.12., 13.15 Uhr

Kurs-Nr. GA 626

Leitung: Ulrike Speit, Sabine Weller

Kosten: 450 € (darin enthalten sind 111 € Unterkunft und 149 € Verpflegung)

bilden + tagen

im Erzbistum Paderborn

KATHOLISCHE
LANDVOLKSHOCHSCHULE
Hardehausen

Grundkurs 50 +

Standortbestimmung für landwirtschaftliche Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter

Der Grundkurs in Hardehausen ist nur was für junge Leute?! Von wegen! Wir haben ein Kursformat entwickelt, das die ältere Generation anspricht. Auch für Landwirte fortgeschrittenen Alters möchten wir einen Raum schaffen, in dem über Visionen, Chancen, Herausforderungen und Grenzen gesprochen und nachgedacht werden kann.

Sie dürfen sich angesprochen fühlen, wenn:

- Sie einen landwirtschaftlichen Betrieb leiten,
- Sie 50 Jahre alt oder älter sind,
- Sie sich bewusst eine Woche Zeit nehmen möchten, um Ihren persönlichen und beruflichen Standort zu bestimmen,
- Sie sich in Ihrer Lebensmitte persönlich weiterentwickeln sowie neue Impulse und Ideen erhalten möchten,
- Sie Lust haben, mit anderen Menschen Erfahrungen auszutauschen, neue Dinge auszuprobieren und Weichen für die Zukunft zu stellen,
- Sie eine besondere Gemeinschaft erleben möchten.

Katholische Landvolkshochschule Hardehausen
Abt-Overgaer-Straße 1
34414 Warburg
Telefon: 05642 9853 200
E-Mail: zentrale@lvh-hardehausen.de
www.lvh-hardehausen.de

Der Grundkurs 50+ findet parallel zum Hardehausener Grundkurs für angehende landwirtschaftliche Betriebsleiter/innen statt. Sie haben also nicht nur die Möglichkeit, mit jungen Landwirten ins Gespräch zu kommen, sondern bekommen Ihr Teilnahmezertifikat zusätzlich im Rahmen des Hardehausener Winterfestes überreicht.

Kursinhalte:

- Erfolgreich Arbeiten im Team
- Konfliktmanagement
- Zusammenleben der Generationen gestalten
- Haltungs- und Rückenschule
- Übergänge und Veränderungen auf dem landwirtschaftlichen Familienbetrieb
- Gesprächsführung
- Beziehungsgestaltung
- Wege zu mehr Selbstbestimmtheit

Mo., 15.02., 10.00 Uhr – Sa., 20.02., 13.00 Uhr

Kurs-Nr. U03HHBL005

Leitung: Andrea Born, Janine Brandt, Maria Höschen, Dr. Peter Jochem, Naomie Knaup, Barbara Leufgen

Kosten: 896 € (für Seminargebühr, Verpflegung und Unterkunft)

Grundkurs 2027 – 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.

Mo., 11.01. – Sa., 20.02.

Kurs-Nr. U03HHBL001

Leitung: Eric Pehle, Landwirt, Agraringenieur B. Sc.

Kosten: 2.150 €



bilden + tagen

im Erzbistum Paderborn



„Christ sein – heute“ mit dem Theologen und Publizisten Dr. Christian Heidrich

Dieser Tag soll der Kräftigung des christlichen „Selbst-bewusstseins“ dienen. Einem kurzen Impuls folgt die Phase der Textarbeit und des Austausches. Drei Schwerpunkte begleiten uns. Im ersten Teil blicken wir auf „Jesus – Gottes Gabe an uns“. Hier steht der Blick auf die vielfältigen Jesus-Zeugnisse des Neuen Testaments im Zentrum, dabei auch die Frage, in welchem Punkt sie übereinkommen.

Im zweiten Teil „Bürger wie Bettler“ nähern wir uns den Gründen für die erfolgreiche Ausbreitung des christlichen Bekenntnisses, zugleich der Kirche. Können wir daraus etwas für die Gegenwart lernen?

kefb Paderborn
Giersmauer 21
33098 Paderborn
Telefon: 05251 689858 – 0
E-Mail: paderborn@kefb.de
www.kefb.de

Im dritten Teil mit dem Titel „Die Unvollendete“ schauen wir auf die Krise des christlichen Bekenntnisses und der Kirche „heute“, fragen zugleich nach Zeichen, die uns hoffnungsvoll stimmen.

Kurs in Kooperation mit dem Geistlichen Zentrum Kohlhausen.

Di., 16.02., 09.30 Uhr – 17.00 Uhr
Kurs-Nr. U42KORT003

Leitung: Dr. Christian Heidrich
Kosten: 30 € (inkl. Verpflegung)
Ort: Geistliches Zentrum Kohlhausen

„Warum ich Christ bin“ mit dem Theologen und Publizisten Dr. Christian Heidrich

Heute müssen diejenigen Rede und Antwort stehen können, die Christen bleiben und die Kirche nicht verlassen. Aber Christ sein war noch nie einfach und musste vor der eigenen Vernunft wie vor der (ungläubigen) Welt „verantwortet“ werden. Die Verbindung von Himmel und Erde „in“ Jesus Christus stellt bis heute eine – fruchtbare! – Herausforderung dar. Das Christ sein, so die These des Vortrags, lässt sich auch heute wagen und verantworten; öffnet Perspektiven für ein sinnerfülltes und geglücktes Leben.

Vortrag, Austausch und Gespräch.
Kurs in Kooperation mit dem Geistlichen Zentrum Kohlhausen.

Di., 16.02., 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. U42KORT004

Leitung: Dr. Christian Heidrich

Kosten: kostenfrei

Ort: Geistliches Zentrum Kohlhausen



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
- 25 Einzelzimmer und 19 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.



Tagen

IM EINKLANG MIT DER NATUR



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

Ob mit oder ohne Übernachtung, wir bieten den idealen Rahmen für Ihre Veranstaltung. Moderne, bestens ausgestattete Veranstaltungsräume, komfortable Zimmer mit eigenem Bad, gemütliche Freizeiträume, regionale Küche und die reizvolle Natur des Hochsauerlands schaffen optimale Voraussetzungen für konzentriertes Arbeiten, kreativen Austausch und erholsame Pausen.

Auf Wunsch unterstützen wir Sie auch bei der Suche nach einem/r geeigneten Referierenden für Ihre Veranstaltung.

Entdecken Sie einen Tagungsort, an dem Gastfreundschaft, Professionalität und Naturverbundenheit auf besondere Weise zusammenkommen.

Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt

Team Belegungsmanagement

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de



Theklahaus

[THEKLAHAUS]

DAS SELBSTVERSORGERHAUS IM HOCHSAUERLAND



**Das Haus eignet sich besonders für
Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen,
Familienkreise und Wandergruppen.**

Es verfügt über 31 Betten (8 Zimmer, teilweise Etagenbetten), eine komplett eingerichtete Edelstahlküche sowie einen Speise- und einen Tagungsraum.

Neben der Selbstversorgung ist es auch möglich, montags bis freitags Mahlzeiten aus der Hauptküche zu beziehen. Belegungskombinationen mit anderen Gebäuden des Bildungs- und 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



Ihr Aufenthalt BEI UNS

ERHOLEN, AUSSPANNEN

& ENTSCHEUNIGEN



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 Shopperlebnis, eben alles, was Ihr Herz begehrt. Besuchen Sie uns und fühlen Sie sich rundum wohl!

Reservierung

Wenden Sie sich gerne mit Ihren Terminanfragen an unser Rezeptionsteam.
Telefon: 02981 9273 – 0
E-Mail: belegung@bonifatius-elkeringhausen.de

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



Boniküche UND Speisesaal

KULINARISCHE VIELFALT
TRIFFT AUF REGIONALITÄT



[BONIKÜCHE UND SPEISESAAL]

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

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.

Sie wünschen weitere Informationen, z. B. zu etwaigen Spenden?

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Catja Hast

Vereinsvorsitzende

foerderverein@bonifatius-elkeringhausen.de

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



RuheCafé

Ein Ort des Trostes und der Erinnerung

**Gemeinsam Abschied nehmen –
in geborgener Atmosphäre.**

Nach der Beisetzung tut es gut, im Kreise der Familie und Freunde zusammenzukommen. Wir nehmen Ihnen in diesen schweren Stunden die Organisation ab und schenken Ihnen Raum für Erinnerungen, Gespräche und gegenseitigen Trost. Ob kleiner oder großer Familien-, Freundeskreis, bei uns finden Sie den gewünschten Platz. St. Bonifatius mit seiner Kapelle und den dazugehörigen Räumlichkeiten befindet sich direkt neben dem Ruhewald und ist bequem zu Fuß erreichbar.

Unser Angebot für Ihren Beerdigungskaffee

Wir gestalten den Rahmen für Ihren Beerdigungskaffee ganz nach Ihren persönlichen Wünschen:

- **Ruhige und private Räume:** Ungestörte Atmosphäre für Sie und Ihre Trauergesellschaft.
- **Liebevoll gedeckte Tische:** Stilvolle und dezente Dekoration, die dem Anlass gerecht wird.
- **Aufmerksamer & herzlicher Service:** Unser Team begleitet Sie diskret und einfühlsam durch den Nachmittag.
- **Warme und kalte Getränke:** Filterkaffee, Teespezialitäten, Softdrinks sowie Bier und Wein zum Anstoßen auf den Verstorbenen.

Wir sind für Sie da!

Gerne besprechen wir alle Details in einem persönlichen oder telefonischen Gespräch.

Kontakt

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de



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 136 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 153.

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.bildenundtagen.de/informationspflicht-ueber-die-verwendung-personenbezogener-daten/

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

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

Anton, Dorothee

Jg. 1960, zertifizierte Kursleiterin für Poesie und Bibliothherapie (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

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musik- und Klangtherapeutin, Singleleiterin für Heilsames Singen, Übungsleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Beine, Susanne Marie

Dipl. oec. troph., Qi Gong- und Tai Chi-Lehrerin, Psychosynthese-Therapeutin, www.neueschritte.de

Bieker, Andreas

Jg. 1962, DAV-Wanderleiter und Berg-exerzitienleiter

Böhm, Alexandra

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

Böhner, Thorsten

Jg. 1967, Theaterpädagogie BuT, Integrationslotse

Boekle, Ruth

Jg. 1969, Juristin, Journalistin, ausgebildete Yoga-lehrerin (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, Dipl.-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (BAG), EPL- und KEK-Trainerin

Bürger, Susanne

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

Bürger-Bialek, Britta

Jg. 1979, Hebamme, Systemische Beraterin, Systemische Therapeutin, freiberufliche Hebamme in eigener Praxis, Bildungsarbeit mit werdenden und jungen Eltern, Referentin für pädagogische Fachkräfte (kefb Erzbistum Paderborn)

Bull, Joakim

Jg. 1995, Religionspädagoge und passionierter Bogenschütze, Gemeindereferent in Herne

Bull, Mike

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

C

Crämer-Thröner, Myriam

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

D

Deckert, Kerstin

Jg. 1976, Heilpädagogische Fachkraft in der Eingliederungshilfe, Systemische Beraterin (M.A.), Gesprächsbegleiterin für Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase

Dierkes, Eva-Maria

Jg. 1988, Gemeindereferentin, Trauerbegleiterin

Düser, Sabine

Jg. 1969, Dipl.-Sozialarbeiterin, Lehrende im Gesundheitswesen, Mediatorin, Supervisorin (DGSv), Schulsozialarbeiterin in einer Pflegeschule, freiberufliche Supervisorin in Palliativstationen und im Bereich Onkologie, Dozentin in der Palliative-Care Ausbildung einschl. Trauerseminare

Dufner, Esther Maria

Jg. 1965, Theologin, spirituelle Wegbegleiterin, Coach DGfC, Referentin für geistliche Leitung Kolping Diözesanverband Köln

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

Garthaus, Andreas

Jg. 1959, Diakon, Krankenhausseelsorger, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Dipl.-Religionspädagoge, M.A. (Uni Münster)

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

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

Jg. 1965, Pfarrer, ist in der Krankenhausseelsorge tätig, zurzeit in Leer. Bischöflich Beauftragter in der Seelsorge an den Priestern, Diakonen und pastoralen Mitarbeitenden im Bistum Osnabrück. Zudem setzt er sich im Fachbereich geistlicher Begleitung aktiv ein.

Golibrzuch, Lena

Dipl.-Sozialarbeiterin, langjährige Arbeit in systemischer Familienberatung und -begleitung, Ausbildung Lebens- und Trauerbegleitung, seit 2005 Gruppen- und Seminararbeit mit Trauernden

Gondolf, Jutta

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

Gottschlich, Liudger

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

Grawe, Anna

Jg. 1955, Schulpastoral, Yogalehrerin, Psych. Beraterin, Hospiz-/Trauerbegleiterin, Geistl. Begleiterin, Exerzitienbegleiterin für kontemplative Exerzitien

Gröger, Dr.-Ing. Matthias Eckehard

Jg. 1967, Systemischer Berater (M.A.), Ausbildung personenzentrierte Gesprächstherapie, Hochschullehrer und freiberuflicher Dozent

H

Hackethal, Christiane (M.A.)

Psychosynthese-Therapeutin, Naturpädagogin, Trainerin in Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Stressmanagement, www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com

Hartmann, Marion

Jg. 1973, Physiotherapeutin

Höckner, Gerd

Jg. 1956, Studium katholische Theologie und Germanistik, Gymnasial-Lehrer für die Fächer katholische Religion, Deutsch und Filmbildung, medienpädagogischer Berater des Landes Niedersachsen mit dem Schwerpunkt Filmbildung, Leiter des Medienzentrums Emsland Standort Lingen, seit 2022 im Ruhestand

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, mehrere Jahre Mitglied und Vorsitzender eines Klinischen Ethikkomitees und Klinischer Ethikmoderator, Gestaltberater, Krankenhausseelsorger i. R.

Hustert, Beate

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

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, personenzentrierte Gesprächsführung, www.yogaandflow.de

Jestädt, Patrick

Jg. 1993, Bogenschütze und Seelsorger, Erfahrungen im 3D und im FiTA Bereich

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

Kalitta-Kremer, Carola

Jg. 1962, Trainerin, Mediatorin, Coach, Studium zur Diplomkommunikationswirtin, Mediatorin, Kommunikationsberaterin nach Friedemann Schulz von Thun, Akkreditierte Trainerin für Team Management Systems (TMS), Motivational Interviewing nach Miller/Rollnick, Zürcher Ressourcen Modell nach Maja Storch, Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) nach Prof. Julius Kuhl, Enneagramm, Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, Wertimagination nach Uwe Böschmeyer, Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl, Trauerbegleitung am Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung Villigst, www.kalitta-kremer.de, www.christliches-coaching.com

Kenter, Anke

Jg. 1975, Sexologin M.A., Sozialarbeiterin B.A., Ehe-, Familien- und Lebensberaterin BAG, Hebamme, Somatic Experiencing Practitioner, Stellenleitung der kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen sowie freiberuflich als Referentin

K

Kenter, Manuel

Jg. 1979, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater BAG, systemischer Supervisor und Coach, Notfallseelsorger, tätig in der kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen und als Supervisor und Coach für die Beratungsdienste im Erzbistum Paderborn

Kesselmeier, Robert

Jg. 1991, Caritaswissenschaftler M.A., Referent im Erzbischöflichen Generalvikariat, Bereich Pastorale Planung und Entwicklung

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

Klauke, Matthias

Jg. 1977, Priester, tätig als Leiter des Pastoralen Raumes Bad Driburg

Klinge, Wulf

Jg. 1960, 35 Jahre Leitungserfahrung Polizei NRW, Lehrtätigkeit im Bereich Stressbewältigungs- und Deeskalationstraining, Führungskräftetrainer, Trauerbegleiter für Jugendliche und Erwachsene, Partnerschule, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, zertifizierter Mediator

Klockner, Gisela

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

Knaden, Leonie

Jg. 1996, Gemeindereferentin, seit 2018 Erfahrungen im Handlettering, Brushlettering und Kalligrafie-Bereich

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.jimdosite.com

Knickmann, Waltraud

Jg. 1955, Dipl.-Sozialpädagogin, ausgebildete 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, Dr. Miriam

Jg. 1984, Biologin, gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin, selbstständige Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Thai Yoga Bodyworkerin, 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

Laudage-Kleeberg, Regina

Jg. 1986, Autorin und Changemanagerin, www.gutes-sagen.de

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, 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

Lünnemann, Kai

Jg. 1978, seit über 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, Ausbildung zum Kontaktclown

Lutkat, Sabine

Jg. 1970, Studium der Erziehungswissenschaft, Germanistik und Psychologie, freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung zum Thema Märchen, als Kreistanzanleiterin, Autorin, Märchenerzählerin, 2004 – 2025 Präsidiumsmitglied, davon 2012 – 2025 Präsidentin der Europäischen Märchengesellschaft e. V., 2015 – 2025 Kuratoriumsmitglied der Märchen-Stiftung Walter Kahn, 2022 – 2025 Vizepräsidentin der European Fairy Tale Route Association

M

Mehr-Martin, Janine

Jg. 1973, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Beraterin (M.A.), Weiterbildung in phänomenologischer Aufstellungsarbeit und initiatischer Gestaltberatung

Meiworm, Dechant Daniel

Jg. 1975, Priester, Pfarrer der Gesamtgemeinde St. Petri in Arnsberg-Hüsten, Dechant des Dekanates Hochsauerland-West

Middel, Ulrich

Jg. 1970, Tischlermeister, Haustechniker des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

Möller, Mechthild

Jg. 1957, Pastoralreferentin i. R., Krankenhaus-seelsorgerin, Supervisorin

Mutschler, Steffen

Jg. 1974, Dipl. Bühnen- und Kostümbildner, Modellbauer, Syst. Business Coach, führt mit BÜHNENBILD MEINES LEBENS Workshops zur Ästhetischen Praxis und Künstlerischen Prozessabbildung seit 2010 bundesweit durch, www.szenenbilder.com

N

Niehaus, Sr. M. Rita

Jg. 1972, Missionsschwester vom heiligen Namen Mariens, Dipl.-Religionspädagogin (Bistum Osnabrück), Exerzitien- und geistliche Begleiterin

Niesmann, Matthäus

Jg. 1967, Priester der Diözese Münster, Exerzitien- und geistlicher Begleiter, Spiritual am Priesterseminar und am Institut für Diakonat und pastorale Dienste im Bistum Münster

Nolte, Birgitta

Jg. 1972, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Systemische Therapeutin, Familienberaterin, Bildungsarbeit mit werdenden und jungen Eltern, Referentin für pädagogische Fachkräfte (kefb Erzbistum Paderborn)

P

Pagozidis, Anne

Jg. 1991, Lehrerin an einer Klinikschule (u. a. ausgebildet in Schulseelsorge), Coach in zertifizierter Ausbildung

Panchyrsz OSB, Bruder Emmanuel

Jg. 1968, Krankenpfleger, 1994 Eintritt in die Abtei Königsmünster, Meschede, langjährige Kurstätigkeit und Seelsorge in den Gästehäusern der Abtei, spiritueller Wegbegleiter (Benediktshof Münster), Spiritualität – Theologie und Praxis (PTH Münster – Iunctus), KSA, Klinikseelsorger im Klinikum Hochsauerland

Peis, Julia

Jg. 1996, Sozialarbeiterin (B.A.), Trauerbegleiterin (BVT) für Kinder, Jugendliche und Familien, Erlebnispädagogin BVkE

Peters-Kleinsorge, Manuela

Jg. 1966, Prenatal Yoga, Regenerierendes Yoga, Ergotherapeutin in der Erwachsenenpsychiatrie, www.yogainbalance-peters.de

Piani, Roberto

Jg. 1974, Theologe und Bibelwissenschaftler, Begleiter von ignatianischen Exerzitien und Bibliodramaleiter („Bibliodrama als Seelsorge“), Referent der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL) und im Bistum Osnabrück, Bereich „Geistliches Leben“

Pietsch, Anna

Jg. 1990, Religionspädagogin (B.A.), Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V., stellv. Direktorin und pädagogische Mitarbeiterin des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

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 Alicja

Jg. 1974, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK), Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie, Yogatherapeutin und Inhaberin der Physioyoga Akademie sowie Systemische Trauerberaterin und EMDR-Therapeutin, www.monikapohl.de

Prochazka, Heike

Jg. 1968, Mediatorin, systemische Supervisorin, Entspannungstherapeutin (Schwerpunkte Achtsamkeit, autogenes Training, progressive Muskelentspannung und intuitives Bogenschießen), psychologische und geistliche Begleitung, www.wandelroute.de

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, www.herztropfen.com

Riedel, Marius

Jg. 1987, Systemischer Supervisor und Coach, Zusatzausbildung in Kommunikationspsychologie nach Schulz von Thun mit Schwerpunkt Konflikt- und Klärungshilfe nach Christoph Thomann, B.A. Sozialpädagogik, M.A. Abenteuer- und Erlebnispädagogik, freiberuflicher Supervisor, Coach und Trainer für Konfliktmanagement, Kommunikation, Veränderungsmanagement und Teamentwicklung in Bildungs-, Sozial- und Organisationskontexten, www.marius-riedel.de

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 (ISP nach den Standards der DGfC), geistlicher Begleiter, Fortbildung in traumasensibler Seelsorge, Direktor des Bildungs- und Exerzitienhauses St. Bonifatius

S

Sandfort, Barbara

Jg. 1964, Dipl.-Sozialpädagogin, langjährige Erfahrung in geistlicher Musik mit Familien sowie Kinder- und Jugendbibeltagen, Bildungsreferentin Familienbund der Katholiken, Erzbistum Paderborn

Schäfer-Brühne, Imma

Jg. 1958, Praxis für Körperpsychotherapie und Beratung in Schmallenberg, Dipl.-Sportlehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR, Hypnotherapie (MEG)

Shalk, 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

S

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)

Schläger, Ulrike

Jg. 1960, Krankenschwester, Lehrkraft für Pflegeberufe

Schmitz, Gudrun

Jg. 1968, Dipl.-Religionspädagogin, Gemeindeferentin 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 (DGfK), www.beziehungswerkstatt-bochum.de

Schoen, Stephanie

Jg. 1969, Betriebswirtin, Ausbilderin, Naturpädagogin, Kräuterefachfrau

Schönberger, Stefan

Jg. 1994, seit 2013 aktiver Bogenschütze mit besonderem Interesse für die technischen Details, von früher Bogenentwicklung über das Mittelalter bis heute; JuBaLi-Ausbildung (Jugendbasislizenz) seit 2026, angehender Trainer (Trainer C-Breitensport); Gemeindeferent 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: Examinerte Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Lauftherapeutin, www.lisa-schulte.de

Schulz, Sebastian

Jg. 1979, Dipl.-Theologe, Priester, Bundespräses des Kolpingwerkes

Schwarz, Andrea

Jg. 1955, geistliche Schriftstellerin und freiberufliche Trainerin

Skopnik-Lambach, Margit

Jg. 1954, Enneagramm-Lehrerin (seit 1992), Bibliodrama-Leiterin (seit 1996)

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

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 Berater und Coach (DGfC), Trainer für gewaltfreie Konfliktkultur, www.beratung-mit-weitsinn.de

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.claudienstenner.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, integrativer 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.

Tausch, Stefan

Jg. 1964, Priester, Exerzitien- und geistlicher Begleiter, Zusatzqualifikation in Trauerpastoral, Leiter des Katholischen Forums Dortmund

Temborius, Sarah

Jg. 1982, zertifizierte Biodanzaleiterin, freiberuflich tätig seit 2010 mit Wochengruppen, Workshops und Frauenkreisen

Thiele, Ronald

Jg. 1963, Dipl.-Religionspädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Coach (DGfC), päd. Mitarbeiter im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Topnik, Klaus

Jg. 1950, Entspannungspädagoge, langjähriger Verhaltenstrainer für Stressbewältigung, Kommunikation, Rhetorik, Teambildung

Tuszynski, Dr. theol. Gregor

Jg. 1970, 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

Wagner, Odilia

Jg. 1963, Koordinationsfachkraft im Amb. Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter, Ausbildung zur Ausdrucks-malerin bei L. Fotheringham, Odenwaldinstitut

Weber, Heinrich

Studium der Elektrotechnik und Theologie, STD a. D., aktiv in der Gemeindegarbeit: Wort-Gottes-Feiern, PGR, Naturtrainer

Weber, Nicole

Jg. 1971, langjährige intensive Beschäftigung mit der Fotografie, Fortbildung in Foto-Workshops mit den Schwerpunkten Landschafts- und Makrofotografie sowie abstrakte Fotografie, autodidaktisches Studium der Fotografie

Wedeking, Elisabeth

Jg. 1990, Studium der BWL, Germanistik, Kath. Theologie, Coach (DGfC), tätig in der Erwachsenenbildung und Engagementförderung

W

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, Matthias

Jg. 1974, Kaufmännischer Angestellter, Hobbies: Wort-Gottes-Feier-Leiter, Imker, Garten, intuitives Bogenschießen

Welling, Michaela

Jg. 1975, Gemeindereferentin, Coach (INTAKA), spirituelle Wegbegleiterin, Gestaltpädagogin, Notfallseelsorgerin der freiwilligen Feuerwehr

Wenner, Ina-Maria

Jg. 1959, Enneagramm-Trainerin beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE)

Wertz, Thomas

Jg. 1989, Religionspädagoge und passionierter Bogenschütze, Gemeindereferent in Hagen

Wiedeking, Simone

Jg. 1990, Religionspädagogin (B.A.) und Sozialarbeiterin (B.A.), Coach nach den Standards des DGfC, tätig als Referentin der Katholischen Hochschulgemeinde Paderborn

Wiese, Heike

Jg. 1959, Heilpädagogin (BHP), Supervisorin und Coach (DGSv), Trauerberaterin (ITP), Freiberufliche Tätigkeit in unterschiedlichen Beratungsformen, Seminararbeit in pädagogischen Einrichtungen und Bildungshäusern

Wirsing-Kremser, Barbara

Jg. 1957, Dipl.-Sozialpädagogin, Wander- und Pilgerbegleiterin, Tanzgruppenleiterin für Lineance und Folkloretänze in der Kurarbeit mit pflegenden Angehörigen und in der Gemeinde

Witt, Claudia

M.A. der Theater-, Film- und Medienwissenschaften; 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, Kommunikations-trainerin, Systemische Organisationsberaterin

Wollitz, Christine

Jg. 1957, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin

Wulfinghoff, Maria

Jg. 1961, Religionspädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Weiterbildungen in Gestaltpädagogik, Trauer- und Traumapädagogik, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Partnerschule

Z

Zeis, Sr. Christine

Jg. 1961, Ordensfrau, Exerzitien- und geistliche Begleiterin, Weilheim

Zilles, Sebastian

Jg. 1974, Maschinenbauingenieur, seit 2002 Hausmann

Zimmer, Gertrud

Jg. 1970, Theologin und Referentin im Erzbischöflichen Generalvikariat zu den Themen innovative Zugänge zu Liturgie und Spiritualität und geistliche Begleitung, beauftragt für den Begräbnisdienst, langjährige Erfahrung als Seelsorgerin in der stationären Altenhilfe

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 Vertragsabschluss 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 Sozialhilfeempfängenden 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 Beschaffengarantie übernommen wurde.

X. Widerrufsrecht für die Kundschaft

Der Kundschaft steht ein Widerrufsrecht gemäß folgender Belehrung zu, wobei die Kundschaft jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage, ab dem Tag, an dem Sie oder eine von Ihnen benannte dritte Person, die nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Erzbistum Paderborn (KdÖR)) vertreten durch die Generalvikare, Domplatz 3, 33098 Paderborn, Telefonnummer: 05251 125 – 0, E-Mail: generalvikariat@erzbistum-paderborn.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den beigefügten Widerruf-Mustertext verwenden, der jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht.

Widerrufs-Mustertext

Für Ihren Widerruf berücksichtigen Sie bitte die folgenden Angaben:

An
Erzbistum Paderborn (KdÖR),
vertreten durch die Generalvikare
Msgr. Dr. Michael Bredeck und
Prälat Thomas Dornseifer
Domplatz 3
33098 Paderborn
generalvikariat@erzbistum-paderborn.de

- Hiermit widerrufe(n) ich/ wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)
 - Bestellt am (*)/erhalten am (*)
 - Name der Kundschaft
 - Anschrift der Kundschaft
 - Unterschrift der Kundschaft (nur bei Mitteilung auf Papier)
 - Datum
- (*) Unzutreffendes streichen.

XI. Sonstiges

1. Der Vertrag zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmenden unterliegt ausschließlich deutschem Recht.
2. Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Textform.
3. Ist der Teilnehmende Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag Paderborn. Dasselbe gilt, wenn der Teilnehmende keinen allgemeinen Gerichtsstand in Deutschland hat oder Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt sind.
4. Die Vertragssprache ist deutsch.

Wir freuen uns

AUF IHREN BESUCH!



[ANFAHRT UND IMPRESSUM]

Anfahrt

Mit dem PKW

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius liegt bei Elkeringhausen, 3 km östlich von Winterberg.

Man erreicht es aus Richtung Olsberg/Brilon kommend über die B 480 und biegt kurz vor Winterberg an einem Kreisverkehr in Richtung Elkeringhausen (Hinweisschild) ab. Nach 2,5 km dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ folgen.

Aus Richtung Korbach/Medebach kommend 1,5 km hinter Küstelberg links ab Richtung Elkeringhausen. Sie durchfahren den Ort Elkeringhausen in Richtung Winterberg. Etwa 1 km hinter dem Ortsschild dem Hinweisschild „Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius“ nach rechts folgen.

Aus allen anderen Richtungen kommend bitte die Hinweisschilder nach Elkeringhausen in Winterberg beachten.



Mit Bus und Bahn

Mit der Bundesbahn fahren Sie bis zum Bahnhof Winterberg. Dort fährt die Buslinie (R 48) werktags jeweils 1 Minute nach jeder vollen Stunde nach Elkeringhausen. Beachten Sie bitte die geänderten Fahrzeiten während der Schulferien. Bitte steigen Sie an der Haltestelle St. Bonifatius aus.

Wir freuen uns auf Sie!

Impressum

Herausgeber

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

Telefon: 02981 9273 – 0

E-Mail: info@bonifatius-elkeringhausen.de

www.bonifatius-elkeringhausen.de

Erzbistum Paderborn
Körperschaft des öffentlichen Rechts
vertreten durch die Generalvikare
Domplatz 3, 33098 Paderborn

Redaktion

Verantwortlich: Pastor Dr. Andreas Rohde
Redaktion: Anna Pietsch, Karin Orth
Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Konzept und Gestaltung

medienbuffet GbR
www.werbung-medienbuffet.de

Fotos und Grafiken

Christoph Hast, Raphael Jürgens, Anna Pietsch,
Dr. Andreas Rohde, Fotografie Steffi Rost, Petra
Trojan-Müller

Träger der Einrichtung



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](https://www.instagram.com/bildungshaus_bonifatius)

 Facebook: [Bildungshaus St. Bonifatius](https://www.facebook.com/Bildungshaus-St.-Bonifatius)