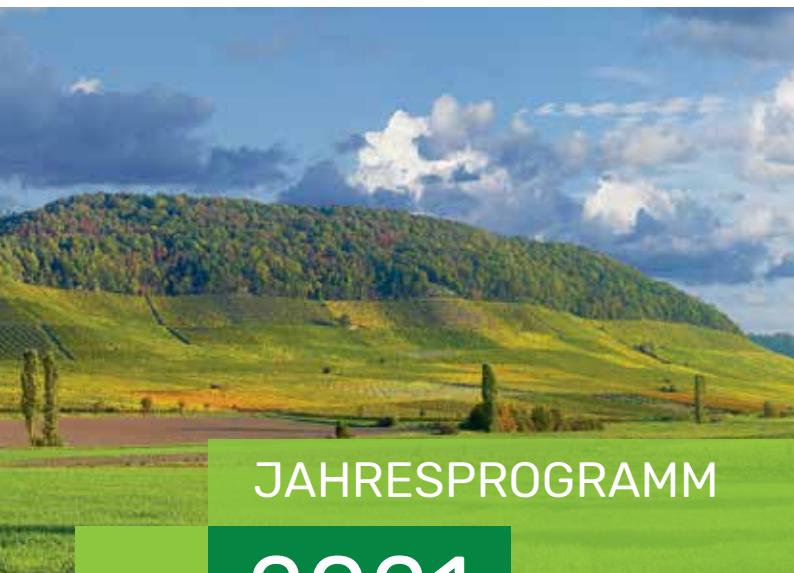




GEISTLICHES ZENTRUM
SCHWANBERG



JAHRESPROGRAMM

2021



> LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES SCHWANBERGS, LIEBE INTERESSIERTE!



*„Du zeigst mir den Weg zum Leben – vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich.“
Psalm 16,11*

Einen Weg finden, der neues Leben eröffnet – von grenzenloser Freude in Gott berührt werden – von dieser Erfahrung spricht der Psalmbeter.

Auf der Suche nach einer lebensvollen Zukunft für den Schwanberg haben wir dies Wort als Motiv gewählt und ganz verschiedene Menschen befragt, wie eine geglückte Zukunftsperspektive aussehen könnte. Die reichhaltige Resonanz zeigt: Vielen Menschen ist der Schwanberg ein Herzensanliegen. Beim Abwägen der vielfältigen Anregungen haben wir einiges gleich auf den Weg gebracht, anderes wird im Lauf der Zeit umgesetzt werden. Deutlich herauskristallisiert hat sich der Schwanberg als ein besonderer Ort, der durch die Gegebenheiten der Natur, seine Geschichte und v.a. durch die Community Casteller Ring zum „Heiligen Ort“ wird. Hier kann man besonders gut „einfach da sein“, um sich neu zu ordnen, Gott zu suchen, Orientierung und Anregungen für die Lebensgestaltung zu finden, und Gleichgesinnte zu treffen.

Die benediktinische Spiritualität strukturiert die Zeit durch regelmäßiges Gebet und Gottesdienste. An diesem Rahmen kann man in aller Freiheit teilnehmen. Das empfinden Menschen, die in komplexen Alltagssituationen und verantwortungsvollen Positionen tätig sind, oft als Chance für kreative Entwicklung und „meditatives Lernen“.

Wir selbst haben erneut die Erfahrung gemacht, dass sich in allen Umbrüchen und Belastungen überraschende Wege zeigen: Wo wir uns im Arbeiten und Suchen mit unseren Diskussionen Gott hinhalten, sind wir in der Tiefe verbunden mit

heilsamen Kräften – und untereinander. Von daher gewinnt konstruktives Zusammenwirken Gestalt. Geist trägt und wirkt in unserem Wirken.

So tut sich einiges auf dem Schwanberg: Neue Menschen gehen mit neuer Frische ans Werk. Besonders freuen wir uns über Friedemann Stöckle, der seit 1. September 2020 die Aufgabe des geschäftsführenden Vorstandes übernommen hat. Durch die neue Satzung mit zwei Vorständen gelingt es hoffentlich noch besser, die Spannung zwischen dem geistlichen Anliegen und den wirtschaftlichen Notwendigkeiten in Balance zu bringen.

Erste Früchte der Konzeptentwicklung finden Sie z.B. beim Schwerpunkt Ökologie und Nachhaltigkeit. Ab September 2020 ist das Mittagessen in allen Häusern grundsätzlich vegetarisch (siehe Seite 89– 90). Im Blick auf diese Themen spielen Ansätze der benediktinischen Spiritualität besonders mit Herausforderungen unserer Zeit und den Chancen des Ortes zusammen.

Ein weiterer Schwerpunkt, den wir stärker in den Blick nehmen, ist die Gesundheitsfürsorge. Dies spiegelt sich in der neuen Rubrik „Spiritualität und Gesundheit“ (S. 22 ff.) in vielfältigen Themen: Resilienz, Waldbaden, Komplementärmedizin, Fasten, MBSR, Sounder-Sleep-System, Logotherapie u.a. Die neue Profilierung zeigt sich dann verstärkt ab dem Jahresprogramm 2022.

Ob Sie einen Kurs im Programm buchen oder als Einzelgast oder Gruppe kommen – in allem wollen wir Ihnen diesen Raum bieten: zu sich selbst zu kommen, Klarheit zu finden, Raum für Stille mit Gott, für Entwicklung und Verwandlung. So können Sie gestärkt in den Alltag gehen, um dort „geist-voll“ zu leben. Dass wir Sie auch dort mit Impulsen begleiten (s.S. 21), ist ein weiterer neuer Akzent in unserem Programm. Viel Freude zu allem!

Maria Reichel, Schwanbergpfarrerin

*Theol.-Päd. Vorstand des Geistlichen Zentrums
Schwanberg*

GEBETSZEITEN UND GOTTESDIENSTE

Unser Kursprogramm ist eingebunden in den guten Rhythmus der Gebets- und Gottesdienstzeiten der Community Casteller Ring. Sie sind herzlich dazu eingeladen!

> werktags

Morgengebet – Laudes	6:30 Uhr
Mittagsgebet	12 Uhr
Abendgebet – Vesper (entfällt am Dienstag)	18 Uhr
Nachtgebet – Komplet	20 Uhr

> sonntags

Morgengebet – Laudes	6:30 Uhr
Gottesdienst	9 Uhr
Mittagsgebet	12 Uhr
Abendgebet – Vesper	17 Uhr

> Gottesdienste in der Woche

Dienstag	19:30 Uhr
Freitag	6:30 Uhr

> Segnungsgottesdienste am Dienstagabend (unter Vorbehalt)

16. März 2021	19:30 Uhr
08. Juni 2021	19:30 Uhr
12. Oktober 2021	19:30 Uhr

In allen Gottesdiensten feiern wir die Eucharistie / das Abendmahl. Sie sind herzlich dazu eingeladen!

HERAUSGEBER

Geistliches Zentrum Schwanberg e.V.

Schwanberg 3, 97348 Rödelsee

Tel. 09323/32-0, Fax 09323/32-116

info@schwanberg.de, www.schwanberg.de

Druck: Benedict Press, Abtei Münsterschwarzach

INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	3
GEBETSZEITEN UND GOTTESDIENSTE	5

KURSPROGRAMM

GLAUBE UND ERFAHRUNG	8
STILLE UND MEDITATION	15
SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT	22
EXERZITIEN	33
LEBENSBEGLEITUNG	39
AUSBILDUNG UND FORTBILDUNG	44
MUSIK, KUNST UND KREATIVITÄT	54
TANZ UND BEWEGUNG	61
KINDER UND FAMILIEN	64
SCHÖPFUNG UND NACHHALTIGKEIT	72

GASTFREUNDSCHAFT

DIE COMMUNITÄT CASTELLER RING	75
MÖGLICHKEITEN DER BEGLEITUNG	79
IHRE AUSZEIT AUF DEM SCHWANBERG	83

INFORMATION

ZU GAST IN UNSEREN HÄUSERN	85
ORGANISATION UND SERVICE	87
REFERENTINNEN UND REFERENTEN	91
UNSERE KOOPERATIONSPARTNER	97
JAHRESÜBERSICHT 2021	99
SPENDEN FÜR DEN SCHWANBERG	104
WEGEPLAN UND ANREISE	106
ANMELDEFORMULAR	109

GLAUBE UND ERFAHRUNG

➤ SICH SELBST UND ANDERE BESSER VERSTEHEN -

Einführung in das Enneagramm

Das Enneagramm ist eine Charaktertypologie mit spirituellen Wurzeln, die neun verschiedene Muster zu denken, fühlen und handeln beschreibt. Es ist interessant für Menschen, die sich und andere besser verstehen wollen. Der Kurs bietet sowohl einen Einstieg in die Systematik und die Typen des Enneagramms als auch erste Erfahrungen und Einsichten auf dem Weg zu einer vertieften Auseinandersetzung mit sich selbst. Die dadurch gewonnene Menschenkenntnis hilft sowohl im privaten als auch im beruflichen Umgang miteinander und fördert die Toleranz gegenüber anderen Menschen.

04. - 07.02.2021

Kurs 21-001

Leitung	Brigitte Häusler
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	261 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ AUS DER EIGENEN KRAFTQUELLE TRINKEN -

Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz

Die Umbrüche, die die Kirche gegenwärtig erlebt, bieten die Chance, neue Zugänge zu einer persönlichen Spiritualität und Gottesbegegnung zu entdecken. Wegweiser können Erfahrungen christlicher Mystiker sein. Von ihren Bildern können wir uns inspirieren lassen, Spiritualität zu verlebendigen. Teresa von Ávila vergleicht das Leben mit einem Garten, der ohne das Quellwasser aus dem Inneren verdorrt. Sie leitet an, wie dieses Wasser wieder ins Fließen kommen kann. Johannes vom Kreuz weiß, dass auf dem Weg zur Quelle viele Konstruktionen losgelassen werden können. Kontemplation und Schweigen, Reflexion und Übungen, Gedichte, Lieder und Bilder, Eutonie und Gespräche helfen, die eigene Quelle des Lebens zu finden, die im Inneren sprudelt und mich mit Gott und den Menschen verbindet.

05. - 07.03.2021

Kurs 21-002

Leitung	Dr. Hans-Joachim Tambour
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

> SCHWANBERGZEITEN

Wenn Sie einen Ort suchen und eine Zeit für Stille und Gespräch, für Wandern und Sein, für Beten und Feiern, einsam und gemeinsam, dann sind Sie bei den SchwanbergZeiten daheim. Thematisch ausgewählte biblische Texte gehen in diesen Zeiten mit uns, gerahmt von den Gebetszeiten und Gottesdiensten der Community. Wir halten inne und horchen; wir hören, was aufklingt und singen; wir öffnen uns, damit Neues wachsen kann.

A) 12. - 14.03.2021 Kurs 21-003

„Du hast mich wunderbar gemacht,
von mir weg auf dich, auf dich hin, mein Gott!“ (Silja Walter)

B) 01. - 04.11.2021 Kurs 21-004

Zu Fuß durch die Bibel

C) 26. - 28.11.2021 Kurs 21-005

Gottes Ankunft in mir, meine Ankunft in IHM

Leitung	Sr. Ruth Meili CCR
Kursgebühr jeweils	110 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	
A);C)	160 €
B)	253 €
Kursbeginn jeweils	16 Uhr
Kursende jeweils	nach dem Gottesdienst

> SAMMLE MEINE TRÄNEN IN DEINEN KRUG (PS 56,9) -

Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

NEU!

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Doch was für unser weltliches Leben gilt, gilt oft auch für unseren spirituellen Weg: Wir finden keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns oft zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung. In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu.

Wir betrachten einige kraftvolle Bilder aus der Passionsgeschichte und nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir Gott begegnen. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

23. – 26.03.2021

Kurs 21-006

Leitung	Giannina Wedde
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	228 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ SEHT, WIR GEHEN HINAUF NACH JERUSALEM... –

Feier der Kar- und Ostertage auf dem Schwanberg

In großer Festgemeinde begehen wir das Hauptfest der Christenheit, das Gedächtnis des Leidens, Sterbens und Auferstehens unseres Herrn Jesus Christus. Die Stundengebete und Gottesdienste dieser Tage nehmen uns mit auf dem Weg durch den Tod in ein neues Leben. In verschiedenen z.B. meditativen oder kreativen Angeboten sind Sie eingeladen, diesem Weg im eigenen Leben nachzuspüren.

31.03. – 05.04.2021

Kurs 21-007

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Person	105 €
Kursgebühr für Studierende	25 €
Unterkunft und Verpflegung	
– im Schloss	459 €
– im Haus St. Michael	422 €
Kursende nach dem Gottesdienst am Ostermontag	

Hinweis:

Auch im Jugendhof können Sie mit Familien und Kindern die Kar- und Ostertage verbringen. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 65.

➤ DER KELTSICHE CHRISTUS –

Die Spiritualität der irischen Christen

Achtsam für die innere Ordnung der Schöpfung, verbunden mit den Rhythmen der Natur, offen für

Bilder der Seele und bereit zu hören, wohin das Leben mich schickt – so ließe sich die Spiritualität der irischen Christen beschreiben. Die irische Kirche hatte die innere Kraft, die Erfahrungen der keltischen Kultur in den christlichen Glauben zu integrieren. Sie verband die Weisheit der Naturreligion mit der Offenbarung des Evangeliums. Sichtbarer Ausdruck sind die Hochkreuze oder Buchmalereien. Geschichten und Legenden spiegeln die Überzeugung, dass sich das Geheimnis Gottes mitten im Leben findet. Die Begegnung mit keltischen Christen inspiriert, dem Wirken Gottes im eigenen Leben und in allen Dingen auf die Spur zu kommen. Verschiedene Methoden (Impulse, Stille, Betrachtungen und Sitzen, Eutonie, Pilgern u.a.) sollen helfen, diese innere Haltung kennenzulernen und einzuüben.

18. – 20.06.2021

Kurs 21-008

Leitung	Dr. Hans-Joachim Tambour
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

➤ **WOHLFÜHLTAGE FÜR FRAUEN** – „Alles im Leben ist ein Geschenk. Und die passende Antwort ist Danke“ (D. Steindl-Rast)

Dankbarkeit ist ein Schlüssel, um die Schatztruhe des Lebens zu öffnen. Auf vielfältige Art und Weise Dankbarkeit auszudrücken, stärkt die Beziehung zu Menschen, Gott und der Schöpfung. Mit biblischen Impulsen, Austausch in der Gruppe und kreativem Gestalten heben wir die Schätze, die in einer dankbaren Lebenshaltung zu finden sind. Die Gottesdienste der Community und genügend freie Zeit bilden den Rahmen dieser Tage.

08. – 11.07.2021

Kurs 21-009

Leitung	Edeltraud Schramm Sr. Gabriele Caecilia Roos CCR
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	261 €

➤ **MIT DEM ENNEAGRAMM PERSÖNLICH REIFEN** – Vertiefungskurs Enneagramm

Dieser Kurs ist interessant für alle, die sich schon mit sich selbst und dem Enneagramm auseinandergesetzt haben. Der Schwerpunkt liegt auf einem vertieften

Verständnis des eigenen Musters. Davon ausgehend werden die Reaktionen und Interaktionen mit den anderen Mustern erarbeitet. An diesem Punkt bietet uns das Enneagramm die Möglichkeit, persönlich zu reifen und dem Bild ähnlicher zu werden, zu dem Gott uns geschaffen hat.

21. – 24.10.2021

Kurs 21-010

Leitung	Brigitte Häusler Dorothea Hahn
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	261 €

➤ **„ICH WILL DICH SEGNEIN UND DU SOLLST EIN SEGEN SEIN“** – Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Doch Segen ist noch mehr, und hat gerade in unserer Zeit große Brisanz. Die Praxis des Segnens ist von Anbeginn in unserer jüdisch-christlichen Tradition fest verankert. Schon die Schöpfungsgeschichte beginnt mit einem Segen.

In diesem Seminar vertiefen wir uns in die Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir loslassen und empfangen, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet. In biblischen Impulsen, Dialog, Meditation, gemeinsamem Singen von Segensmantren und Chants spüren wir der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiterzuschicken: als Erfahrungsraum tiefer Verbundenheit mit allem, was lebt.

22. – 24.10.2021

Kurs 21-011

Leitung	Giannina Wedde
Kursgebühr	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €
Kursbeginn	17 Uhr

➤ **IST GLÜCK GLÜCKSACHE?** – Wie wir uns eine Haltung des Glücklich-Seins angewöhnen

NEU!

Für jeden Menschen bedeutet Glück etwas: Für den

einen wäre es ein Glück, selbstständig und unabhängig zu sein, für die andere wäre es ein Glück, eine Kleinigkeit als Kleinigkeit ansehen zu können und sich nicht zu ärgern. Unsere Sehnsucht nach dem je eigenen Glück weist den Weg zum „Glück der Fülle“, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid nennt.

In diesem Kurs schauen wir uns zunächst die acht Arten von Glück an und wagen dann einige Schritte auf dem Weg hin zum Glück der Fülle. Es ist ganz einfach, aber nicht ganz leicht, in eine Haltung der Offenheit für die eigene Sehnsucht zu kommen und sich eine Haltung der Bewusstheit für die kleinen Großartigkeiten und all die Möglichkeiten anzugewöhnen, die uns geschenkt sind.

Meditationseinheiten helfen uns, ein Fest am Abend schenkt uns gute Stimmung und die Seligpreisungen Jesu bringen uns auf die Spur zu einer Theologie des Glücks. So vergewissern wir uns, dass wir Glückselige sind – schon jetzt.

29. – 31.10.2021

Kurs 21-012

Leitung	Dr. Iris Geyer
Kursgebühr	135 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

➤ NACHT DES LEBENS

Seit uralten Zeiten wird der Übergang zur dunklen Jahreszeit von den Menschen besonders begangen. In der Nacht des Lebens stellen wir uns dem Dunklen. Mit einem rituellen Weg zu zentralen Orten auf dem Schwanberg kommen wir der tiefen Kraft der christlichen Botschaft auf die Spur. Es ist ein ökumenischer Weg für Jugendliche und Junggebliebene an der Schwelle zur dunklen Jahreszeit. Mit Liedern und geistlichen Impulsen, im Austausch mit anderen und im Schweigen wollen wir gemeinsam unterwegs sein durch „die Nacht, die nicht dunkel bleibt“.

Sonntag: 31.10.2021

Veranstalter	Geistliches Zentrum Schwanberg Communität Casteller Ring Abtei Münsterschwarzach
Beginn	21 Uhr in der St. Michaelskirche
Nähere Informationen:	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Telefon 09323-32-185
E-Mail jugendreferentin@schwanberg.de
Keine Anmeldung erforderlich!

➤ WEIHNACHTEN AUF DEM SCHWANBERG

Auch in diesem Jahr laden wir Menschen ein, das Fest der Menschwerdung Gottes mit uns zu feiern und die Weihnachtstage zusammen mit den Schwestern der Communität und anderen Gästen zu verbringen. Wir werden die schönen Gottesdienste dieser Tage feiern und unsere Freude über das Kommen Jesu miteinander teilen.

23. – 26.12.2021

Kurs 21-013

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	313 €

➤ JAHRESWECHSEL AUF DEM SCHWANBERG

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in diesen Tagen das alte Jahr rückblickend, fragend und dankend zu verabschieden und das neue erwartungsvoll zu begrüßen. In gottesdienstlicher Gemeinschaft feiern wir zur Mitternacht den Übergang und können uns für das neue Jahr einen persönlichen Segen zusprechen lassen.

30.12.2021 – 02.01.2022

Kurs 21-014

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Person	70 €
Kursgebühr für Studierende	20 €
Unterkunft und Verpflegung	
– im Schloss	304 €
– im Haus St. Michael	281 €
Kursende nach dem Frühstück	

Hinweis:

Auch im Jugendhof können Sie mit Familien und Kindern den Jahreswechsel verbringen. Weitere Infos dazu finden Sie auf den Seiten 70-71.

STILLE UND MEDITATION

Wenn wir uns zum Meditieren treffen, geht es immer darum, uns im Schweigen der Gegenwart Gottes zu öffnen, der Fülle des Lebens nachzuspüren, unseren christlichen Glauben zu vertiefen oder neu nach Gott Ausschau zu halten, Gemeinschaft zu erfahren, Weisung und Kraft für unser Leben zu finden.

Bei Ihrer Teilnahme gehen wir davon aus, dass Sie sich auf Zeiten des Schweigens einlassen und eine grundlegende psychische und physische Stabilität haben.

➤ **MEDITATIONSABEND** - Für Anfänger*innen und Geübte

Jeden Montag außer an Feiertagen. Herzliche Einladung!

Leitung	Schwestern der Communität Casteller Ring u.a.
Ort	St. Michaelskapelle
Zeit	20:30 - 21:30 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich!	

➤ **MEDITATIONSTAGE**

An drei Samstagen im Jahr bieten wir eine Einführung in die Grundhaltungen der Meditation und Anleitungen zur geistlichen Übung im Alltag an.

Die Meditationstage sind für Anfänger*innen und Geübte geeignet und bauen nicht aufeinander auf. Sie können unabhängig voneinander besucht werden.

A) 20.02.2021 Meditation und Tanz	Kurs 21-101
B) 10.07.2021	Kurs 21-102
C) 11.12.2021	Kurs 21-103

Leitung	A), C) Sr. Ute Fides Günther CCR B) Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Kostenbeitrag inkl. Mittagessen jeweils	45 €
Dauer	9:30 - 17 Uhr

› DIE HERRLICHKEIT DES HERRN GEHT LEUCHTEND AUF ÜBER DIR (JES. 60,1) - Meditation zu Epiphantias

Es gibt Menschen, Orte oder Momente, die haben eine ganz besondere Ausstrahlung. Sie sind von etwas erfüllt, das nicht verborgen bleiben kann. Von dieser starken Strahlkraft, die von Jesu Geburt ausging, spricht das Fest der Erscheinung (griech. Epiphantias).

In den besonderen Tagen um Epiphantias wollen wir aufbrechen, um das Verheißene zu finden und uns anstecken zu lassen vom göttlichen Licht. Denn Gott erscheint und zeigt sich als Licht, das die Dunkelheit durchbricht. Wir wollen uns in diesen Tagen auf eine Reise des Schweigens und Hörens begeben und uns so Schritt für Schritt der Herrlichkeit des HERRN um und in uns nähern. Wir werden mit verschiedenen Elementen der Meditation unterwegs sein – Sitzen, Tanzen, Gehen, Wandern. Der Kurs findet im Schweigen statt und ist eingebettet in die Stundengebete und Gottesdienste.

04. - 08.01.2021

Kurs 21-104

Leitung	Sr. Ute Fides Günther CCR
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	292 €
Kursende nach dem Gottesdienst bzw. Frühstück	

› CENTERING PRAYER -

Ja sagen zu Gottes Wirken in mir

NEU!

Gott ist in uns und wirkt in uns – nur leider wird unsere Aufmerksamkeit von so vielem beansprucht, dass wir meist nicht dazu kommen, daraus Kraft zu schöpfen.

Im Centering Prayer üben wir eine einfache Weise ein, uns in unserer Tiefe zu sammeln, und ja zu sagen zu „God’s presence and action within“. So hat er es leichter, an uns und durch uns zu wirken. Von hier aus können heilsame Kräfte und inspirierende Impulse ihren Weg nehmen. Das Centering Prayer wurde entwickelt von Thomas Keating OCSO in Snowmass / USA. Es ist dem Herzensgebet der Ostkirche verwandt. Die Stärke dieses Konzepts liegt darin, Impulse für ein kontemplatives Beten im Alltag zu geben für einzelne oder Gruppen. Der Weg hilft auch, grundlegende Elemente der christlichen Tradition mehr und mehr in ihrer Tiefe zu erschließen.

A) 17. – 21.02.2021

Kurs 21-105

B) 10. – 12.12.2021

Kurs 21-106

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel		
Kursgebühr	A)	160 €	
	B)	130 €	
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	A)	304 €	
	B)	153 €	

➤ **MEDITATIONSKURS -**

Das Meditationsrad des Nikolaus von der Flüe

„Bruder Klaus“ nimmt uns in den christlich geprägten Bildern des Meditationsrades an die Hand und führt uns in Räume, die innere Berührungen ermöglichen und uns eine Ahnung geben, welches die Grundbewegungen unseres Lebens sind: Was ist es, was mich zutiefst berührt? Kontemplation, Leibübungen, Austausch und Einkehr bei mir selbst, werden uns auf diesem Erfahrungsweg unterstützen.

16. – 19.03.2021

Kurs 21-107

Leitung	Regine Ellmer		
Kursgebühr	150 €		
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	233 €		
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr		

➤ **KONTEMPLATIONSKURS -**

Lebensorientierung am Johannesevangelium

Das Johannesevangelium ist das Lieblingsevangelium der Kontemplativen aller Jahrhunderte. In den „Ich-Bin“-Aussagen findet dieses Evangelium seinen Höhepunkt. Hierin gründet die Einheit mit dem Vater, dem Urgrund des Lebens und der Liebe. In dieser Erfahrung findet auch das kontemplative Beten sein Ziel. Mit Hilfe der geistlichen Schriftauslegung werden zentrale Texte des Johannesevangeliums erschlossen, deren Zeichen, Bilder und Symbole in der Stille der Kontemplation wie eine Saat in uns aufgehen können. Elemente des Kurses sind: Sitzen im Schweigen (täglich 8 x 20 Minuten) Qi-Gong-Übungen, Vorträge, begleitendes Gespräch, durchgehendes Schweigen. Geeignet für Menschen mit und auch ohne Meditationserfahrung.

06.04. – 09.04.2021

Kurs 21-108

Leitung	Johannes Messerer
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	241 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

➤ BETEN IN DER KRAFT DES AUFERSTANDENEN -

Einführung in das Jesusgebet

Das Jesusgebet nach Franz Jalics SJ ist durch die Einfachheit und Unmittelbarkeit der Beziehung zu Gott gekennzeichnet. Es ist eine Umstellung von den Gedanken und Bildern auf die Wahrnehmung der Gegenwart. Diese Form kontemplativen Betens sensibilisiert für das Wirken Gottes im Hier und Jetzt unseres Lebens.

Übungen zur Natur- und Körperwahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Zeiten der Meditation mit entsprechender Anleitung, biblische Impulse und persönliche Begleitgespräche sind Elemente dieser Tage. Eingeladen sind Menschen, die in sich das Sehnen nach einer einfachen und stillen Weise des Betens verspüren und diese Form kennen lernen möchten.

13. – 16.05.2021

Kurs 21-109

Leitung	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	233 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ ANKOMMEN IM HERZ DER GEGENWART -

Stille Tage mit dem Herzensgebet

„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart der Liebe.“ (Franz von Sales)

Wohin wandert und woran leidet mein Herz? Oftmals wandert es in die Vergangenheit oder Zukunft; in die Erinnerungen und Erwartungen und leidet an den eigenen Konditionierungen und Projektionen. Wohin darf es zurückkehren? Es darf zurückkehren in die Präsenz des gegenwärtigen Augenblicks. Dort kann das Herz die Erfahrung einer Liebe machen, die es öffnet und zu

heilen vermag. Diese Erfahrung möchte in meinen Alltag ausstrahlen und dort sichtbar werden.

In einfachen und angeleiteten Meditationszeiten können wir die heilsame Kraft des Gegenwärtigseins erfahren. Das Singen spiritueller Lieder und Mantren, inhaltliche Impulse, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind dabei die wiederkehrenden Gestaltungselemente.

03. – 06. Juni 2021

Kurs 21-110

Leitung	Stephan Hachtmann
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	228 €

➤ **SPEICHER VOLL!** - Oasentag

NEU!

Viele von uns fühlen sich täglich regelrecht überflutet von Worten, Bildern, E-Mails, Terminen... Wenn Sie auch mehr am ZUVIEL als am ZUWENIG leiden, dann sind Sie hier richtig, um inne zu halten, Ballast abzuwerfen und einen Neustart zu wagen. Elemente des Tages sind: einfache Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit; meditative Tänze; Gehen auf Wegen am Berg - meditativ und schweigend. Geistliche Impulse regen zum Nachspüren und Nachdenken an. Der Tag ist eingebettet in die Gebetszeiten der Community und findet im Schweigen statt.

11.09.2021

Kurs 21-111

Leitung	Sr. Ute Fides Günther CCR
Kostenbeitrag inkl. Mittagessen jeweils	45 €
Dauer	9:30 – 17 Uhr

➤ **„DAS ERKENNT MEINE SEELE, DASS ICH WUNDERBAR GEMACHT BIN, UND WUNDERBAR SIND DEINE WERKE“ (PSALM 139,14)** - Meditationswochenende

Die Seele weiß um die Schönheit und die Wunder in mir und um mich herum. Sie erkennt auf ihre Weise das Göttliche in uns und Seine Gegenwart in allen Dingen. Auf Wegen in der Schöpfung und in der Meditation, mit Leibübungen und im Körpergebet lauschen wir in die göttliche Weisheit in unserer Seelentiefe. Wir lernen der Botschaft, die auf dem Seelengrund liegt, zu vertrauen.

05. – 07.11.2021

Kurs 21-112

Leitung	Dr. Thea Vogt
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

➤ **„SEIN GESICHT LEUCHTETE WIE DIE MACHTVOLL STRAHLENDE SONNE“ (OFFB 1,16) -**

Meditation mit dem Sonnengebet

NEU!

Der Leib ist der erste Ort der Gotteserfahrung – die Ursprache des Gebetes. Oft haben wir dies vergessen oder verlernt. In diesem Kurs wollen wir neu den Leib als Ort der Gott-Mensch-Begegnung kennen lernen, mit Hilfe einer leibbezogenen Form des Gebets – dem Sonnengebet. Der Beter erwacht zur aufgehenden göttlichen Sonne und öffnet sich dem strahlenden Licht, um es in sein Innerstes aufzunehmen. In diesen Tagen wollen wir uns auf eine Reise des Schweigens und Hörens begeben und uns so Schritt für Schritt der Herrlichkeit des HERRN um und in uns nähern. Wir werden mit verschiedenen Elementen der Meditation unterwegs sein.

19. – 21.11.2021

Kurs 21-113

Leitung	Sr. Ute Fides Günther CCR
Kursgebühr	100 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

IMPULSE ZUR SPIRITUELLEN VERTIEFUNG

DES EIGENEN LEBENS IM ALLTAG PER E-MAIL

➤ **GEIST-VOLL LEBEN** - Sinn für Geist-Wirklichkeit stärken

NEU!

Viele Menschen haben Sehnsucht, nicht nur das äußere Leben neu zu organisieren, sondern Zeit für Orientierung und Neu-Besinnung zu finden. Sich dafür im Alltag Freiräume einzurichten, ist oft nicht einfach.

Kurze inspirierende Impulse und Anregungen per E-Mail möchten Anregungen bieten, kleine Atempausen im Alltag zu gestalten, damit der Blick auf das Wesentliche im Getriebe der Anforderungen nicht verloren geht. So werden Lebenskräfte eingeladen und der Sinn für die Geist-Wirklichkeit gestärkt. Wöchentlich – meist zur Sonntagsbegrüßung – schicken wir Ihnen per E-Mail einen spirituellen Impuls in den Alltag: Ein Wort oder Text, ein Bild, ein paar Hinweise zum Leben aus dem Geist. Die Impulse möchten dazu helfen, sich tiefer in Gott zu verankern und die Haltung des kontemplativen Betens mit dem Alltag zu verbinden. So kann das Leben ohne großen Aufwand allmählich spiritueller gestaltet werden.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

➤ **CENTERING PRAYER** -

Hilfen für ein kontemplatives Leben

NEU!

Für Menschen, die regelmäßig stille Zeiten im einfachen schweigenden Beten leben, gibt es nun auch Impulse aus dem „Centering Prayer“ nach Thomas Keating OCSO. Dies ist eine in der benediktinischen Tradition wurzelnde Weise des kontemplativen Betens, ähnlich dem Herzensgebet. Die Übung besteht darin, sich über ein einfaches Wort mit jedem Atemzug zu öffnen für die Gegenwart des Dreieinigen Gottes und zuzustimmen zu „GODS PRESENCE AND ACTION WITHIN“.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

➤ FASTEN – DEM LEBEN RICHTUNG GEBEN -

Fastenkurs nach Dr. Hellmut Lützner

Im Fasten sensibilisieren und reinigen sich Leib, Geist und Seele vom belastenden Zuviel. Eine neue Lebensorientierung entwickelt sich im freiwillig eingenommenen Verzicht. Die seelischen Quellen beginnen zu sprudeln, das Eigentliche hinter den Dingen wird wieder sichtbar, die Gottesbeziehung kann reifen.

Es wird mit zwei Entlastungstagen begonnen. Nach einer schonenden Darmentleerung stellt sich der Leib auf selbstständige Ernährung um. Es folgen fünf Tage, an denen nichts gegessen wird, drei Aufbautage schließen sich an. Der Fastende hat keinen Hunger, fühlt sich wohl und ist leistungsfähig. Übungen der Eutonie, des kontemplativen Sitzens, kleine Wanderungen und Gruppengespräche begleiten das Fasten.

Jeder darf fasten, der sich gesund fühlt. Wer unsicher ist oder sich in ärztlicher Behandlung befindet, sollte sich zuvor mit seinem Hausarzt beraten.

Literatur: Hellmut Lützner: „Wie neugeboren durch Fasten“, München

17. - 26.02. 2021

Kurs 21-201

Leitung	Bernhard Pfeifer
Kursgebühr	190 €
Unterkunft und Fastenverpflegung im Haus St. Michael	576 €

➤ WENN DU NICHT MEHR WEITER WEISST, MACHE DEN NÄCHSTEN SCHRITT - Resilienztraining

Kombination von Präsenz- und Onlinefortbildung

NEU!

In herausfordernden Zeiten ist es hilfreich, sich auf Wesentliches zu besinnen. Das Resilienztraining schenkt Raum, sich mit eigenen Fragen und Zweifeln, Ressourcen und Kompetenzen zu beschäftigen. Sowohl die Präsenz- als auch die Onlinefortbildung bieten Impulse und Übungen zu folgenden Themen:

- Halt und Orientierung in Zeiten des Wandels
- Konstruktiver Umgang mit Angst und Unsicherheiten
- Geschöpf sein:
Von der Ohnmacht zur Selbstwirksamkeit
- Kraft aus dem Scheitern schöpfen
- Dankbarkeit und Herzensbildung

Während der Präsenzfortbildung sind es Einzelarbeit, Dialogspaziergänge im Park, sowie gemeinsame Rituale in der Michaelskapelle, die den geschützten Raum bieten, um Kraft zu schöpfen und vielleicht neue Haltungen und Handlungsperspektiven zu erkennen. Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung ergänzen die Inhalte.

Mit der Freigabe Ihrer Email-Adresse bei der Anmeldung zur Präsenzfortbildung erhalten Sie die Einloggdaten für die Online-Fortbildung auf der Lernplattform Moodle. Die Online-Fortbildung bietet die Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Prozessarbeit im Vorfeld und/oder in der Nacharbeit der Präsenzfortbildung.

09. - 12.03.2021

Kurs 21-202

Leitung	Dr. Isolde Macho
Kursgebühr inkl. Onlinefortbildung	235 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	266 €

> „SEELENRUHIG“ WERDEN -

MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn - Kompaktkurs

NEU!

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein vielfach bewährtes, wirksames Konzept zur Bewältigung von Stresserfahrungen. Die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen.

Wir lernen, achtsamer mit dem Körper, mit Gedanken und Gefühlen umzugehen. Sanfte Körperübungen, angeleitete Meditationen, Kurzvorträge und strukturierter Austausch helfen, mehr innere Ruhe und Klarheit zu finden.

Der MBSR-Kompaktkurs beinhaltet telefonische Vor- und Nachgespräche (bitte Telefonnummer bei der Anmeldung mit angeben!), ca. 26 Std. Seminarzeit, umfangreiche Kursunterlagen sowie 3 Übungs-CDs.

22. - 26.03.2021

Kurs 21-203

Leitung	Elisabeth Huber
---------	-----------------

Kursgebühr	390 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	349 €

➤ **FELDENKRAIS-** Sich seines Selbst bewusster werden

Die Feldenkrais-Methode eröffnet einen neuen Weg für ein bewussteres körperlich-geistiges Leben. Es geht darum, sich selbst mit Aufmerksamkeit durch sanfte und langsame Bewegungen zu entdecken, um dadurch Leib und Seele nachhaltig von überflüssigen Anspannungen zu befreien. Feldenkrais hilft einengende oder ungute Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten (wie z.B. dauerhaftes Festbeißen oder Zähneknirschen) zu verändern und sich selbst entspannter, leichter und beweglicher wahrzunehmen. Das schenkt mehr Vitalität und Lebensfreude.

09. – 11.04.2021

Kurs 21-204

Leitung	Gabriele Schmies
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

➤ **DIE HEILENDE KRAFT DES SCHLAFES -**

Sounder Sleep System

NEU!

Das Herzstück des Sounder Sleep ist das Erlernen der sogenannten „mini moves“ oder auch „Tag- und NachtZähler“, kleinen sanften Körperbewegungen, die sich an den individuellen natürlichen Atemrhythmus anpassen. Mit ihrer Hilfe gelingt es, sanft und ohne Anstrengung aus einem aktiven Wachzustand in einen Zustand tiefer physischer und psychischer Entspannung zu gleiten. Einmal in diesem Zustand angelangt, schläft der Mensch ganz von alleine ein, wenn er Schlaf braucht. Wie im Gebet führt uns die Berührung der Hände und Finger auf den Weg zur körperlich-geistigen Selbstwahrnehmung.

In diesen Tagen können wir lernen, uns von der nächtlichen Störung unseres inneren Gedankenchaos zu lösen, um die notwendige Ruhe und Erholung für den nächsten Tag zu finden. Gesunder Schlaf ist die Basis von Gesundheit und eine wesentliche Grundlage für die spirituellen Kräfte unseres Seins.

09. – 11.06.2021

Kurs 21-205

Leitung	Gabriele Schmies
---------	------------------

Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung pro Person im Haus St. Michael	153 €

› EINTAUCHEN IN DIE WALDATMOSPHERE -

Shinrin Yoku (Waldbaden)

NEU!

Wie duftet die Erde – wie fühlt es sich an, ein kleines Stück barfuß zu gehen – wie klingt der Wind, wenn er durch die Bäume streicht? Intensive Naturerfahrung kombiniert mit langsamer Bewegung, welche nur das bloße „So-Sein“ zum Ziel hat, bilden den Kern dieser aus Japan kommenden Weise, dem Kosmos Wald in einer Haltung innerer Achtsamkeit neu zu begegnen.

Im Öffnen der Sinne für alle Eindrücke, die der Wald in Duft, Farben, Klängen und Fühlbarem zu bieten hat, wird ganzheitliches Loslassen ermöglicht und die Heilkraft des Waldes erlebbar. Der Baum als Sinnbild in Religion und Mythologie lädt ein, auch in kulturgeschichtliche, mythologisch – spirituelle Aspekte des Waldes „einzutauchen“. All dies trägt nachhaltig dazu bei, die Gesundheit zu stärken und in Balance zu bleiben

11. – 13.06.2021

Kurs 21-206

Leitung	Sylvia Sauer
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

› ... DAMIT ES MIR RUNDUM GUT GEHT -

Komplementärmedizin und geistliche „Recreation“

NEU!

Leib, Seele und Geist sind ineinander verwoben und agieren in Tagen der Gesundheit im Einklang. Wenn ein Bereich darbt oder krank ist, leidet alles andere mit. Umgekehrt können zum Heilwerden verschiedene Zugangsebenen ineinanderwirken.

Der Kurs bietet einen Lern- und Erfahrungsraum am heilsamen Ort, um Hintergründe und Wirkungsweisen naturheilkundlicher und komplementärmedizinischer Ansätze besser zu verstehen und verschiedene Aspekte zu integrieren. Es geht darum, im achtsamen meditativen Hinhören dem nachzuspüren, was ich in meiner Situation brauche, damit es mir gut geht.

14. – 18.06.2021

Kurs 21-207

Leitung	Dr. Michael B. Leisten Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Kursgebühr	360 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	349 €

➤ IM EINKLANG MIT SICH UND DER NATUR -

Fasten und Wandern

NEU!

Unser Körper ist täglich äußeren Einflüssen ausgesetzt, die sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken können. Fastenwandern kann hier als umfassende Methode entgegen wirken. Verzicht auf feste Nahrung (nach „Buchinger“), Bewegung, Sonne, frische Luft und das direkte Naturerlebnis. Schließlich bedeutet Fasten auch, zur Ruhe zu kommen und sich auf seinen Körper zu besinnen. Und was könnte dazu besser passen, als frische Wanderluft, die die Gedanken klärt?

Die Länge der täglichen Wanderungen steigert sich langsam und nimmt Rücksicht auf das Wohlempfinden der Gruppe. Fastenwandern ist für Menschen geeignet, die gesund und nicht auf kontrollbedürftige Medikamente angewiesen sind, sowie gerne und gut zu Fuß unterwegs sind.

20. – 29.08.2021

Kurs 21-208

Leitung	Julia Günter
Kursgebühr	250 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	576 €
Kursbeginn	17 Uhr

LEIBERFAHRUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

➤ RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG (ÜBUNGSWEISE NACH H.L. SCHARING) - Grundkurs

Seit meiner Geburt ist es schon in mir angelegt: mein Rhythmus, mein Atem, meine Bewegung. Manchmal wird das aber im Lauf des Lebens blockiert, genormt oder vergessen. In diesem Kurs werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die das eigene Da-Sein locken und befreien. Die Übungsanleitung geschieht auf der leiblichen Ebene, klar orientiert an der Anatomie und Physiologie. Durch das Üben (vorwiegend auf dem Boden) werden die innewohnenden Ordnungs- und Heilungskräfte geweckt, der natürliche Bewegungs- und Atemrhythmus kann zurückkehren. Der ganze Mensch erfährt Erholung, Stärkung und Aufrichtung.

11. - 15.01.2021

Kurs 21-209

Leitung	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	309 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ TAIJI QUAN - Zentriert und geerdet im Hier und Jetzt

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Taiji Quan, ausgeführt in Entspannung und Leichtigkeit, ermöglichen eine feinere Wahrnehmung unserer alltäglichen Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich meist als Anspannung und Stress manifestieren. Durch die Übung der Achtsamkeit können wir diese inneren „Haltungen“ erkennen und loslassen. Dabei entsteht innere Ruhe und Stabilität, die nicht unserem persönlichen Ego entspringt, sondern aus einer tiefen Verwurzelung im Ursprung unseres Wesens.

15.02. - 17.02.2021

Kurs 21-210

Leitung	Rainer Werb
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	157 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

Hinweis: Der Kurs wird von allen Krankenkassen (mit bis zu 80% der Kosten) bezuschusst.

➤ **HANDAUFLEGEN IM GEBET** - Einführungskurs

Handauflegen gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Heilquellen vieler Kulturkreise. Auch das frühe Christentum war sich dieser Kostbarkeit bewusst. Jesus heilte, indem er Kranken die Hände auflegte und gab diesen Auftrag an seine Jüngerinnen und Jünger weiter: „Auf Kranke werden sie die Hände legen, und es wird besser mit ihnen werden“ (Mk 16,18). Die Fähigkeit, durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen, ist in jedem Menschen angelegt.

In diesem Kurs wollen wir uns mit der urchristlichen Tradition des Handauflegens die Quelle der göttlichen Heilkraft erschließen. In Gebet, Stille und Meditation öffnen wir uns der heilenden Gegenwart Gottes und legen uns selbst und anderen in achtsamer und respektvoller Weise die Hände auf. Dabei können wir erfahren, wie vielschichtig Gottes Kraft in uns wirkt.

16. – 18.04. 2021

Kurs 21-211

Leitung	Christa Bray
Assistenz	Laurent Bray
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €
Kursbeginn	17:30 Uhr

➤ **HARMONY YOGA UND MEDITATION FÜR DEN HERZRAUM** - Yogakurs

„Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden, denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.“ (Römer 5, 5)

Dieses Bibelwort wird uns beim Üben begleiten. Wir spüren ihm nach in der bewegten Herz-Chakra-Meditation, im stillen Sitzen, im meditativen Gehen in der Natur, bei unserer Yoga Praxis und in der Entspannung. Der Kurs ist auch für Yoga Unerfahrene geeignet. Es gibt nichts „zu können“. Mit Freude und Leichtigkeit nehmen wir uns Zeit in unseren Herzraum zu spüren.

05. – 07.05.2021

Kurs 21-212

Leitung	Gabriele Haage
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

➤ MENSCH, WO BIST DU? -

Mit Alexander-Technik zu „Nicht-Tun“ in Aktion finden

Innehalten - Raum gewinnen - Sich ausrichten - Geschehen - lassen: Dies kann erfahren, wer sich auf die Körper-Bewusstseinsarbeit der Alexander-Technik einlässt. Wir üben sowohl in Ruhelage als auch beim Gehen, Atmen, Singen und weiteren Alltagsaktivitäten. Dabei begegnen wir uns selbst und der Weise, wie wir mit uns umgehen. Der Rhythmus des Klosterlebens sowie Zeiten des Schweigens geben dem Lernprozess Raum, sich zu entfalten.

25. - 28.05.2021

Kurs 21-213

Leitung	Ada von Lüninck
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	233 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN-

Das Ziel: Dein Selbst. Der Pfeil: Dein Weg.

Der Bogen: Deine Stärke

Bogenschießen ist eines der traditionsreichsten Kulturgüter der Menschheit. Aus dem vormals archaischen Aspekt des Bogenschießens hat sich heute ein ästhetisches Mentaltraining entwickelt. Sowohl im asiatischen Zen als auch in der westlichen Kontemplation dient die Kunst des intuitiven Bogenschießens seit Jahrhunderten der wertschätzenden Selbstwahrnehmung und Zielverfolgung. Dies wollen wir in diesen Tagen entdecken.

In individueller Abstimmung fließen Elemente aus der Gestalttherapie ein: Achtsam seinen Standpunkt finden – konzentriert sein Ziel fokussieren.

A) 03. - 06.06.2021

Kurs 21-214

B) 09. - 12.09.2021

Kurs 21-215

Leitung	Peter März
Co-Referentin	Sandra von der Grün
Kursgebühr jeweils	200 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss jeweils	261 €

➤ EINTRETEN IN DIE STILLE - Stilles und bewegtes Qi Gong

Die Qi Gong Übungen in diesem Kurs beruhen auf dem Prinzip der Achtsamkeit: Den Fokus auf Leichtigkeit und Mühelosigkeit zu richten, lässt überflüssige Anspannung auf allen Ebenen bewusst werden.

Neben „Stillem Qi Gong“ (Meditation) üben wir die „18 Bewegungen des Taiji Qi Gong“. Wir finden beim Üben einen Zustand der Absichtslosigkeit, in dem wir Übungen „nicht tun“ (wu wei), sondern in dem wir uns öffnen für das Wirken des Qi, indem wir unser absichtsvolles Handeln zurücknehmen zugunsten eines Geschehenlassens und so ein Grundvertrauen für den Fluss des Lebens entwickeln.

11.06.- 13.06.2021 Einführungskurs **Kurs 21-216**

12.11. – 14.11.2021 Fortführungskurs **Kurs 21-217**

Leitung	Rainer Werb
Kursgebühr jeweils	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael jeweils	153 €
Hinweis: Der Kurs wird von allen Krankenkassen (mit bis zu 80% der Kosten) bezuschusst.	

➤ FELDENKRAIS - Eine neue Ausrichtung von Körper und Geist

Feldenkrais ist Bewusstheit durch Bewegung. Diese Übungsform unterstützt die geistige und körperliche Entspannung und die Flexibilität. Einfache, wohltuende Übungen schulen die Körperwahrnehmung, verändern einschränkende Bewegungsgewohnheiten und machen ein leichtes, spaßvolles Erlernen neuer Bewegungen möglich. Beim Entdecken der neuen Bewegungsmöglichkeiten entstehen Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und gedanklicher Freiraum.

26. – 29.07.2021 **Kurs 21-218**

Leitung	Ellie Putnam
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	266 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ **„DU STELLST MEINE FÜSSE AUF WEITEN RAUM!“
(PSALM 31,9) -** Einkehrtage mit Rhythmus.Atem.Bewegung

Liegen, sitzen, stehen, gehen: Das Einfachste der Welt, selbstverständlich von Kindesbeinen an!? Wir wollen es wieder hervorlocken, indem wir den Leib und seine Impulse wahrnehmen, um zu erleben:

Ich bin gut „bei-einander“, ich sitze frei und aufrecht, ich stehe auf „eigenen Füßen“! Elemente des Kurses sind: Leibarbeit nach der Übungsweise von „Rhythmus. Atem. Bewegung“ (H.L.Scharing), Wanderungen in der Natur, Möglichkeit zum Begleitgespräch und Zeiten der Stille. Die Tage sind eingebettet in den Rhythmus der klösterlichen Gebetszeiten.

23. – 27.08.2021

Kurs 21-219

Leitung	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	304 €
Kursbeginn	16 Uhr

➤ **RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG (ÜBUNGSWEISE
NACH H.L. SCHARING) -** Auffrischungs- und Vertiefungskurs

Zu diesem Kurs sind Menschen eingeladen, die mit dieser Übungsweise (nach H.L. Scharing) schon Erfahrung haben.

08. – 10.10.2021

Kurs 21-220

Leitung	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr	110 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	157 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ **HANDAUFLEGEN IM GEBET -** Vertiefungskurs

Zu diesem Kurs sind Menschen eingeladen, die einen Einführungskurs besucht haben und ihre Erfahrungen mit anderen teilen und vertiefen möchten. In der Stille, in Gebet und Meditation lassen wir uns hineinnehmen in die liebende Gegenwart Gottes, halten den Raum offen, in dem Heilung geschehen kann und legen uns und einander in liebevoller Achtsamkeit die Hände auf.

11. – 13. 10.2021

Kurs 21-221

Leitung	Christa Bray
Assistenz	Laurent Bray
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €
Kursbeginn	17:30 Uhr

**› DAS VATERUNSER IM DIALOG MIT MYSTIK UND
CHRISTOZENTRISCHEM YOGA -** Yogakurs

Im kleinen Kreis (max. acht Teilnehmende) widmen wir uns unserem unsichtbaren Energiesystem: den Chakren. Mit einfachen Yogaübungen, Atemübungen, Visualisierungen, Tönen, sowie mit stiller und bewegter Meditation nähern wir uns unseren „Poren der Kommunikation.“ Das Vaterunser in der uns bekannten Form, sowie in einer Interpretation einer direkten Übersetzung aus der Sprache Jesu, dem südgäliläischen Aramäischen, begleitet uns dabei.

26. – 28.11.2021

Kurs 21-222

Leitung	Gabriele Haage
Kursgebühr	140 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

› EINZELEXERZITIEN IN DER GRUPPE

Wir wünschen uns, die Spur unseres Lebens zu finden und sie zu gehen. Wir ahnen unsere Lebendigkeit als verborgene Quelle, die wieder zum Sprudeln kommen will. Wir suchen nach einer heilvollen Gottesbeziehung und damit auch nach einer neuen Beziehung zu uns selber und zu anderen. Wir sehnen uns nach Sinn und darin geborgen nach liebevoller Zukunft. Exerzitien ermöglichen einen Raum zu reflektieren, zu üben, zu suchen und zu wagen, um sich neu zu gründen im großen und ewigen Ja Gottes. Biblische Impulse, persönliche Gebetszeiten, Schweigen, Leibarbeit und Begleitgespräche gehören zum Rhythmus der Tage, eingerahmt von den Gebetszeiten und Gottesdiensten der Community.

A) 02.01. – 08.01.2021 (Samstag – Freitag)	Kurs 21-301
„Bewahre, was dir anvertraut ist“ (1 Tim 6,20)	
B) 10.05. – 16.05.2021 (Montag – Sonntag)	Kurs 21-302
„Du bist vertraut mit all meinen Wegen“ (Psalm 139)	
C) 06.09. – 12.09.2021 (Montag – Sonntag)	Kurs 21-303
„Mein Wort ist ganz nah bei dir. Du kannst es leben“ (5 Mose 30)	
D) 06.12. – 12.12.2021 (Montag – Sonntag)	Kurs 21-304
„Wähle also das Leben, damit du lebst!“ (5. Mose 30)	

Begleitung	Sr. Ruth Meili CCR
Leibarbeit	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr	A) 160 €
	B), C), D) jeweils 190 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	jeweils 449 €
Kursbeginn jeweils	16 Uhr
Kursende nach dem Gottesdienst bzw. Frühstück	
Anmeldung nach telefonischem Vorgespräch: Sr. Ruth Meili CCR Tel. 09323-32-157, E-Mail. sr.ruth@schwanberg.de	

➤ IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Exerzitien im Sinne des heiligen Ignatius von Loyola sind ein Übungsweg, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums in den Blick zu nehmen. Ziel ist es, die persönliche Beziehung zu Gott und zu Jesus Christus lebendiger und tiefer werden zu lassen und der Sehnsucht nach einem „Mehr“ an Leben Raum zu geben.

Elemente der Exerzitien sind: durchgängiges Schweigen, persönliche Gebetszeiten, gemeinsame Meditation, tägliches Begleitgespräch und angeleitete Leibarbeit.

A) 05.02. – 12.02.2021 **Kurs 21-305**

B) 09.04. – 16.04.2021 **Kurs 21-306**

C) 19.11. – 26.11.2021 **Kurs 21-307**

Begleitung	Sr. Christina Simona Güller CCR Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Leibarbeit	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR
Kursgebühr	jeweils 190 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	jeweils 532 €
Anmeldung nach telefonischem Vorgespräch: Sr. Anke Sophia Schmidt CCR Tel. 09323-32-184, sr.anke@schwanberg.de Sr. Christina Güller CCR Tel. 09323-32-348, cguelter@schwanberg.de	

➤ DEM WAHREN LEBEN AUF DER SPUR -

Schnupperexerzitien

NEU!

Exerzitien sind ein Weg, um der Sehnsucht nach Gott Raum zu geben und so ein MEHR an Leben zu erfahren. Das äußere Schweigen und die innere Stille sind hierbei eine wesentliche Hilfe, um sich auf Gott hin ausrichten zu können. Wir lernen die Gebetsweise kennen, die Ignatius von Loyola (1491-1556) in seinem Exerzitienbuch (Geistliche Übungen) beschrieben hat und lauschen in der Betrachtung eines biblischen Textes auf die Stimme Gottes in das eigene Leben hinein.

Gemeinsame Meditationszeiten, Wege in der Natur, angeleitete Körperübungen und persönliche Begleitgespräche gehören zu den Elementen dieser Tage.

25. – 28.05.2021

Kurs 21-308

Leitung	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	110 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	233 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

> VIER WOCHEN EINZELEXERZITIEN

Ziel der Exerzitien ist es, das Leben neu auf Gott hin auszurichten und aus der eigenen Mitte heraus zu leben. In der Auseinandersetzung mit dem Leben Jesu kommt das eigene Leben zur Sprache.

Im Versuch, meine Realität mit ihren Licht- und Schattenseiten vor Gott zu stellen, kann die innere Freiheit erwachsen, sich von leidbringenden Fixierungen zu lösen. So können noch nicht gelebte Ressourcen, Charismen und Begabungen in den Blick und zur Wirkung kommen. Gebet, durchgehendes Schweigen, Bibelbetrachtung, angeleitete Leibarbeit, Erholung, Gottesdienste und das tägliche Gespräch mit dem Begleiter helfen, eine ganz persönliche Beziehung zu Jesus Christus aufzubauen, zu vertiefen und aus dieser Beziehung heraus Entscheidungen für den Alltag zu fällen.

Es können einzelne Wochen belegt werden. Auf Anfrage ist es möglich, vom **19.07. – 15. 08.2021** die Großen Exerzitien (vier Wochen) bei Prof.Dr.Dr.Paul Imhof zu machen!

26.07. – 01.08.2021	Kurs 21-309
02.08. – 08.08.2021	Kurs 21-310
09.08. – 15.08.2021	Kurs 21-311

Leitung	Exerzitienmeister Prof. Dr. Dr. Paul Imhof
Leibarbeit	Stephanie Imhof (26. - 01.08.) Maria Reichel (02. - 08.08.) Gabriele Haage (09. - 15.08.)
Kursgebühr (inkl. Leibarbeit) pro Woche	310 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael – Tagessatz	79 €

Bei Erstteilnahme Anmeldung bitte erst nach einem telefonischen Vorgespräch:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Tel. 09323-32-220, mreichel@schwanberg.de

16. – 22.08.2021

Kurs 21-312

Begleitung Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Leibarbeit Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Kursgebühr (inkl. Leibarbeit) 210 €

Unterkunft und Verpflegung
im Haus St. Michael – Tagessatz 79 €

Bei Erstteilnahme Anmeldung bitte erst nach einem telefonischem Vorgespräch:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Tel. 09323-32-220, mreichel@schwanberg.de

➤ **GOTT IN DER KÜCHE ZWISCHEN TÖPFEN UND PFANNEN** - Exerziten in der Spiritualität des Karmel

Geistliches Leben im Alltag – angeleitet von Teresa von Avila, das ist das Programm dieser Exerzitenwoche. Exerziten sind ein fest umrissener Zeitabschnitt. Aber ihr Sinn liegt in der Zeit danach: dass wir aus dem Glauben heraus unseren Alltag gestalten können. Die große Lehrmeisterin des Karmel, Teresa von Avila, kann uns dazu anleiten, unseren Glauben zu reflektieren und alltagstauglich werden zu lassen. Durchgehendes Schweigen bildet dafür den Rahmen.

25. – 29.10.2020

Kurs 21-313

Leitung Klaus Ponkratz

Kursgebühr 160 €

Unterkunft und Verpflegung
im Haus St. Michael 309 €

Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken 14:30 Uhr

➤ **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN** - nach Franz Jalics SJ

Kontemplative Exerziten führen behutsam in die innere Wahrnehmung und in das einfache Dasein vor Gott. Wir werden aufmerksam und wach für das, was um uns herum und in uns geschieht. Das innere Gebet des Namens Jesu wird uns dabei führen. Elemente des Kurses sind: durchgehendes Schweigen, Hinführung

zum Jesusgebet (Grieser Weg nach Franz Jalics SJ), mehrere Stunden Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Körperübungen, Spaziergänge in der Natur, persönliche Begleitgespräche, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Impulse zu Aspekten der Kontemplation. Wer sich für den Kurs anmeldet, sollte psychisch stabil und ernsthaft entschlossen sein, sich auf ganztägiges Schweigen einzulassen.

29.10. - 05.11.2021

Kurs 21-314

Begleitung	Karin Baltruschat Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	190 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	532 €

**> „ALLES WIRKLICHE LEBEN IST BEGEGNUNG“
(M.BUBER) - Exerzitien mit Bibliolog**

In den Evangelien findet sich ein Reichtum an Begegnungsgeschichten. Erzählt wird von Menschen, die Jesus begegnet sind: Gesunde und Kranke, Sehnsüchtige und Suchende, Bedürftige und Fragende. Begegnung im liebenden und heilsamen Raum des Angesehen-Werdens ereignet sich. In diese Fülle tauchen wir mit einem täglichen Bibliolog ein, der Impulse für die persönlichen Gebetszeiten und die Begleitgespräche gibt. Zum Rhythmus der Exerzitienwoche gehört das durchgehende Schweigen (ausgenommen davon die Zeit des Bibliologs in der Gruppe) und die Gebetszeiten und Gottesdienste der Community.

29.10. - 05.11.2021

Kurs 21-315

Begleitung	Edeltraud Schramm Sr. Christina Simona Güller CCR
Kursgebühr	190 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	532 €

> EINZELEXERZITIEN UND GEISTLICHE AUSZEIT -

individuell gestaltet

Gerne können Sie mit uns auch einen Aufenthalt auf dem Schwanberg zu Einzelexerzitionen, Geistlicher Begleitung, Atemholen oder einer Zeit des Mitlebens in einem für Sie passenden Zeitraum vereinbaren (s. S. 81ff).

ANGEBOT IM DEKANAT KITZINGEN

> ÖKUMENISCHE ATEMPAUSEN -

Exerzitionen im Alltag

NEU!

Jeden Tag eine Zeit für Stille und Besinnung vorsehen, aufatmen und einen Impuls wirken lassen, dazu laden die Community Casteller Ring (CCR) und das Geistliche Zentrum (GZ) Schwanberg zusammen mit dem Evang. und Kath. Dekanat Kitzingen ein. Aller Wandlung Anfang ist die Sehnsucht.

11.02.2021	Schnupperabend
25.02.2021	Begleitabend
04.03.2021	Begleitabend
11.03.2021	Begleitabend
18.03.2021	Begleitabend
25.03.2021	Abschluss

Ort Kath. Dekanatszentrum Kitzingen

Uhrzeit jeweils 19:30 Uhr

Information und Kontakt

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon 09323-32-220

E-Mail mreichel@schwanberg.de

Diakon Bernhard Gartner

Telefon 09321-92-77 85

E-Mail bernhard.gartner@bistum-wuerzburg.de

LEBENSBEGLEITUNG

> CHRISTOZENTRISCHES FAMILIENSTELLEN

Jede und jeder gehört zu einem Familiensystem mit Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, das ein seelisches und spirituelles Kraftfeld mit eigener Dynamik erzeugt. Familienmitglieder sind oft über Generationen hinweg aneinander gebunden. Die Folgen solcher Verbindungen können als Verstrickungen zu Erkrankungen und Blockaden führen.

Mithilfe von Aufstellungen werden Probleme sichtbar und in Richtung einer guten Lösung geführt. Dabei wird hier ganz bewusst dem Reich Gottes und seiner lösungsbringenden Kraft Raum gegeben. Aus dem systemischen Ansatz Jesu Christi (vgl. Mk3,31-35) ergeben sich zusätzliche Freiheitsperspektiven. Wichtig ist nicht nur der genetische Außenkreis, sondern auch der Innenkreis jener, die sich um Jesus Christus versammeln und bereit sind, auf sein Evangelium zu hören.

A) 15. – 17.01.2021 (Freitag bis Sonntag)	Kurs 21-401
B) 19. – 21.07.2021 (Montag bis Mittwoch)	Kurs 21-402
C) 23. – 25.07.2021 (Freitag bis Sonntag)	Kurs 21-403
D) 19. – 21.11.2021 (Freitag bis Sonntag)	Kurs 21-404

Leitung	Prof. Dr. Dr. Paul Imhof imhof.uni@googlemail.com
Begleitung und Information	Stephanie Imhof Stephanie.imhof@asp-online.de
Kursgebühr für TeilnehmerInnen, die ihr Thema aufstellen, jeweils	A), C), D) 210 € B) 200 €
Kursgebühr für TeilnehmerInnen, die <u>nicht</u> aufstellen, jeweils	A), C), D) 135 € B) 125 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss jeweils	172 €
Kursbeginn jeweils	16:30 Uhr
Kursende jeweils	ca. 16 Uhr

➤ IN DER BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND ZUM FRIEDEN FINDEN

NEU!

Vieles im Leben raubt uns den inneren Frieden: Sei es, dass ich immer noch an den Lasten der Kindheit trage; sei es, dass meine gescheiterte Ehe oder zerrissene Familie mich sehr belastet. In neuerer Zeit hat so manche(r) entdeckt, dass ihn oder sie Belastungen durch die Kriegserfahrungen bedrücken. Andere erkennen sich als sogenannte „Kriegsenkel“ mit ihren spezifischen Problemen. Gesundheitliche und/oder seelische Störungen sind oft die Folge. In all diesen Situationen kann die Beschäftigung mit dem sogenannten „Inneren Kind“, d. h. mit den in unserer Lebensgeschichte gesammelten Erfahrungen und Gefühlen eine große Hilfe sein. Sich all dem Belastenden ehrlich zu stellen, aus alten Reaktionsmustern herauszufinden und neue heilsame Wege zu gehen, das birgt die große Chance auf ganz neuen inneren Frieden. Jesus Christus, der Auferstandene, bietet uns seine Begleitung auf diesem Weg an. An diesem Wochenende wollen wir erste Schritte gehen, ermutigt durch die geistliche Stärkung in Gottesdienst und Gebetszeiten.

13-15.01.2021

Kurs 21-405

Leitung	Anne Wenzelmann Dr. Gottfried Wenzelmann Sr. Ruth Meili CCR
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	190 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

➤ GEMEINSAM WACHSEN IN DER PARTNERSCHAFT

– Kurs für Paare

Eine Paarbeziehung über viele Jahre lebendig zu erhalten, ist eine Kunst – eine Kunst, die geübt werden will. Dieses Paarseminar dient der Beziehungspflege. Wir üben uns in einer authentischen Kommunikation, um auch mit Vorwürfen konstruktiv umzugehen. Übungen allein, als Paar, im Plenum und in Frauen- und Männergruppen bieten die Möglichkeit, jenen Fragen und Themen nachzugehen, die uns wichtig sind:

Was können wir als Partner tun, um wieder mehr Nähe zu erleben und wirklich gesehen zu werden? Wie können wir konfliktträchtige Themen ansprechen, und dabei miteinander in Verbindung bleiben? Wie lässt sich die

Beziehung nähren, so dass sie auf die Länge der Zeit lebendig bleibt? Achtsamkeitsübungen, alleine und zu zweit, in Stille und Bewegung, runden diese Zeit, die sich die Paare einander schenken, ab.

12.02. – 14.02.2021

Kurs 21-406

Leitung	Dr. Isolde Macho
Kursgebühr pro Person	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss pro Paar	302 €

➤ **DER TRAUER WEGE GEBEN** - Trauer-Wege-Seminar

Der Tod eines geliebten Menschen oder ein sonstiger schwerer Verlust markiert einen Wendepunkt im Leben, der das bisherige Selbst- und Weltverständnis erschüttert. Die Verarbeitung und Akzeptanz der neuen Lebenssituation erfordert oftmals einen langen und schmerzhaften Weg durch die Trauer. Auf täglichen Wanderungen durch die frühlinghafte Landschaft rund um den Schwanberg, in Zeiten des Schweigens und im kreativen Ausdruck wollen wir ein Stück des Trauerweges gemeinsam gehen und miteinander teilen.

26. – 30.04.2021

Kurs 21-407

Leitung	Sr. Hildegard Stephania Schwegler CCR Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Kursgebühr	150 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	349 €

➤ **WHEN I`M SIXTY FOUR –**

Biografiearbeit und Spiritualität

Mit der Pensionierung wird vieles anders. Es gilt, Prioritäten neu zu setzen und Beziehungen neu zu gestalten. Existenzielle Lebensfragen stellen sich neu: Was ist jetzt meine Lebensaufgabe? Wie kann ich mich vom Bisherigen gut verabschieden? Welche Träume möchte ich realisieren? Wo ist Versöhnung mit nicht Gelungenem, Konflikthaftem angesagt? Wie gehe ich mit der begrenzten Lebenszeit um? Wie gestalte ich meine Partnerschaft, meine Beziehungen? Wie finde ich spirituelle Kraftquellen für den neuen Lebensabschnitt?

15. – 18.06.2021

Kurs 21-408

Leitung	Karl Graf Theres Spirig-Huber
---------	----------------------------------

Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	266 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ WERDE, DER (DIE) DU BIST

Michelangelo wurde gefragt, wie er aus einem Stein einen Löwen heraus meißeln könne. Seine Antwort: Ich schlage alles weg, was nicht Löwe ist. Genau das ist unsere Lebensaufgabe, wegzumeißeln, was nicht wir selbst sind. Die beiden wichtigsten Bereiche, in denen wir klar, echt und wir selbst werden sollten, sind geistig-spirituell, der Weg zu unseren eigenen inneren Quellen und unser Eros, das ist unsere tiefste Lebendigkeit. In diesem Kurs geht es darum, aufzulösen, was nicht „Ich“ ist.

Methodisch arbeiten wir intensiv mit Systemaufstellungen zu den Themenkreisen Religion, Spiritualität, Lebensweg und Eros. Zum Seminartag gehören regelmäßige Meditationszeiten, Übungen mit Atem und Klang, Tanz, Bewegung, Einzel- und Partnerübungen.

30.08. – 03.09.2021

Kurs 21-409

Leitung	Dr. Friedrich Aszländer
Kursgebühr	350 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	388 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr
Kursende nach dem Kaffeetrinken	

➤ AUF DER SUCHE NACH DEM SINN -

Logotherapie nach Viktor Frankl

NEU!

Sind Sie auf der Suche nach Sinn in Ihrem Leben oder denken Sie mit Müller-Westernhagen: „Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens ist das Leben dann auch schon vorbei.“? Durch Corona ist Angst zu einem starken Gefühl geworden. Sie ist groß, weil der Mangel an Sinn groß ist. Denn der Mensch wird getrieben durch den Willen zum Sinn, der oft schwer erkennbar ist. Der Kurs soll anregen, Perspektiven zu finden, die motivieren und Kraft geben, ein sinnerfülltes Leben zu führen. Dazu dienen Grundzüge der Logotherapie nach Viktor Frankl, praktische Übungen und die Arbeit mit inneren Bildern.

22. – 24.10.2021

Kurs 21-410

Leitung	Klaus Schmidt
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Schlossl	172 €

➤ TANGO - MEDITATION IM SPIEL ZU ZWEIT

Anmeldung auch ohne PartnerIn!

Freude, Lebendigkeit und Vitalität sowie Besinnung, Meditation und Achtsamkeit sind Pole unseres Lebens, die uns einen Zugang zur Spiritualität eröffnen können.

Sie finden sich auch im Tango Argentino wieder und verbinden sich darin miteinander: Sowohl in der Begegnung mit dem Anderen als auch in einer inneren Haltung des Schweigens begegnet uns ein Funke des Göttlichen. In diesem Kurs ergänzen wir die Übung mit dem Tango durch Phasen des Sitzens in der Stille und erleben uns spielerisch und mit Humor zwischen diesen beiden Elementen. Auch Anmeldungen ohne Partner sind ausdrücklich willkommen. Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen!

29. – 31.10.2021

Kurs 21-411

Leitung	Christa Eichelbauer
Co-Referentin	Annette Faisst
Kursgebühr	175 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

AUSBILDUNG UND FORTBILDUNG

› LIEBENDE BEGEGNUNG -

Fortbildung zur AnleiterIn in christlicher Meditation **Kurs 21-501**

Meditation ist ein grundlegendes Anliegen und Angebot unseres christlichen Glaubens. Damit dies in unseren Kirchen vor Ort so erlebt werden kann, wollen wir Menschen dazu ausbilden, andere in diesen Dialog mit Gott zu führen. Ein Kurs für alle, die mit der christlichen Meditation einen Weg für Sehnsüchtige und Suchende öffnen möchten. Ein Kurs für alle, die bereit sind, ihre eigenen Gotteserfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen und im Alltag „vor Ort“ ZeitRäume anzubieten für die Begegnung mit dem eigenen Leben und Gott und der Schöpfung.

Die einjährige berufsbegleitende Ausbildung soll Ihnen ermöglichen:

- ganzheitliches Meditieren in seiner Tiefe zu verstehen.
- Methoden und Übungswege des eigenen Gebetslebens kennenzulernen und zu vertiefen
- Einzelne und Gruppen in vielfältigen Meditationsformen anzuleiten und zu begleiten (Meditation mit biblischen Worten, mit Ikonen, in Bewegung: mit Tanz und auf dem Weg in der Schöpfung, Kontemplation).

Die spirituellen Quellen sind die Heilige Schrift, jüdische und christliche Mystik.

Einübung in verschiedene Weisen der Meditation mit Körperwahrnehmungsübungen, Leibarbeit (Yoga, Qi Gong), Atem, Impulsen zu geistlichen Themen. Dazu kommt praktisches Erproben von Übungseinheiten mit Reflexion. Der Abschluss erfolgt mit einem von der Ev.-Luth. Kirche in Bayern (ELKB) anerkannten Zertifikat. Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden möglich.

ZIELGRUPPE

Pfarrer*innen, Religionspädagog*innen, Diakon*innen, Sozialpädagog*innen, Ehrenamtliche, die in Kirchengemeinden oder Einrichtungen verantwortlich eine Gruppe leiten (wollen). Max. 20 Teilnehmende.

INFORMATION UND BEWERBUNG

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung bis **15.02.2021** per Mail an **PfarrerIn Dr. Thea Vogt**: thea.vogt@elkb.de
Zum Einführungs- und Auswahltag am **06.06.2021** ergeht eine persönliche Einladung.

TERMINE

- A) 24. - 26.09.2021** (Freitag bis Sonntag)
„Leib-haftig“ - Der Leib als Raum der Gotteserfahrung
- B) 18. - 22.10.2021** (Montag bis Freitag)
„Sich-lieben-lassen“ - Der Gottesliebe Ausdruck geben
- C) 03. - 05.12.2021** (Freitag bis Sonntag)
„Licht von seinem Licht“ - Das fließende Licht Gottes
- D) 24. - 28.01.2022** (Montag bis Freitag)
„Geliebte Armut“ - Demut und Vollmacht im Anleiten
- E) 25. - 27.03.2022** (Freitag bis Sonntag)
„Spirituelle Krisen“ - Wachstum auf dem Weg
- F) 16. - 20.05.2022** (Montag bis Freitag)
„Ich bin, der ICH BIN“ - Gottes Da-Sein in meinem Da-Sein
- G) 24. - 26.06.2022** (Freitag bis Sonntag)
RUACH - Geistkraft in uns; Zeit zum vertieften Üben
- H) 21. - 24.07.2022** (Donnerstag bis Sonntag)
Abschluss und Sendung

Leitung	PfarrerIn Dr. Thea Vogt, Meditationsbeauftragte der ELKB
Weitere Referent*innen	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR, Gabriele Haage, Heide Hahn, Johannes Messerer, Christa Pangerl Dieter Raake, Harald Vogt
Kursgebühr gesamt	1.300 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael:	
für Einführungs- und Auswahltag	25 €
A), C) jeweils	153 €
B)	311 €
D), F) jeweils	321 €
E), G) jeweils	158 €
H)	245 €

➤ GOTTES WIRKEN ERSPÜREN -

Grundkurs Geistliche Begleitung

Kurs 21-502

Der eigene Weg und die persönliche Erfahrung sind Grundlage jeder Geistlichen Begleitung Anderer. Deshalb liegt der inhaltliche Schwerpunkt des Grundkurses auf den eigenen Erfahrungen des spirituellen Übungsweges. Der Grundkurs Geistliche Begleitung lädt ein, sich in der Weggemeinschaft einer konstanten Gruppe auf die innere Suche zu machen. Ziel ist es, achtsam für Gottes verborgenes Wirken zu werden und das eigene Leben im Licht und der Kraft des Geistes neu zu erschließen. Wer darüber hinaus die Fertigkeiten der Geistlichen Begleitung anderer Menschen vertiefen will, kann am Aufbaukurs teilnehmen, der schwerpunktmäßig Methoden vermittelt und die eigene Rolle in der Geistlichen Begleitung reflektiert.

Grund- und Aufbaukurs orientieren sich an den Ignatianischen Exerzitien, nehmen aber auch auf Methoden aus anderen Kontexten Bezug.

Im Dialog mit dem Leben Jesu thematisiert jedes Wochenende Stationen des spirituellen Prozesses. Unterschiedliche ReferentInnen und zahlreiche Impulse wollen anregen, das Leben von verschiedenen Seiten in den Blick zu nehmen und mit Gottes Gegenwart in Verbindung zu bringen.

Zu den Impulsen gehören neben der Theorie die Arbeit mit Bildern, Imaginationen, Meditation, Körperarbeit, Aufstellungen, Schweigen, Pilgerwege, Einzel- und Gruppenarbeit und Lektüre. Der Grundkurs Geistliche Begleitung findet in Kooperation mit der Akademie St. Paul statt. (www.akademie-st-paul.de)

VORAUSSETZUNGEN UND ANMELDUNG

Pädagogische, theologische oder therapeutische Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht unbedingt nötig. Zur Ausbildung gehört die kontinuierliche eigene Übung samt Geistlicher Begleitung am Wohnort.

Nach der Anmeldung über die Rezeption bitten wir Sie um einen kurzen Lebenslauf und ein Schreiben, aus dem Ihre Motivation für den Kurs hervorgeht. Diese Unterlagen senden Sie bitte per E-Mail an Dr. Hans-Joachim Tambour: **Hans-Joachim.Tambour@gmx.de**

Anmeldung bis 15.02.2021.

Anfang März 2021 erhalten Sie einen ausführlichen Informationsbrief.

TERMINE 2021

- A) 16. – 18.04.2021** (Freitag bis Sonntag)
Anfangen und Losgehen:
Woher komme ich?
Wohin will ich?
Wie steht Gott zu mir?
Meine Biografie im Dialog mit biblischen
Gotteseerfahrungen.
Jesu Taufe – meine Taufe.
- B) 25. – 27.06.2021** (Freitag bis Sonntag)
Sich dem Leben stellen: Meine Prägungen, meine
Familie, meine Lähmungen, meine Verletzungen.
Mit Jesus unterwegs und Heilung erfahren.
Christliches Familienstellen.
- C) mind. eine Woche Einzelexerzitionen auf dem Schwanberg in
der Zeit vom 26.07. – 22.08.2021 bei Prof. Dr. Dr. Paul Imhof
oder bei Schwanbergpfarrerin Maria Reichel (S. Seite 47 f.).**
- D) 17. – 19.09.2021** (Freitag bis Sonntag)
Dem Dunkel begegnen:
Mit den verborgen wirkenden Kräften in Berührung
kommen, den eigenen Schatten wahrnehmen.
Mit Jesus unterwegs und Versöhnung erfahren.
Schriftbetrachtung der Exerzitionen einüben.
- E) 03. – 05.12.2021** (Freitag bis Sonntag)
Entscheidungen treffen:
Wofür will ich mich engagieren?
Wofür stehe ich? Was entspricht meinem Wesen?
Mit Jesus auf dem Weg. Unterscheidung der Geister.

TERMINE 2022

- F) 04. – 06.02.2022** (Freitag bis Sonntag)
Verwandelt werden:
Loslassen, Schwelle überschreiten und neu
anfangen.
Auf dem Weg zu einem tieferen und freieren Leben.
Mit Jesus in die Passion gehen.
Unterscheidung der Kreuze.
- G) 18. – 20.03.2022** (Freitag bis Sonntag)
Gesendet werden:
Gott in allen Dingen finden und den Trost des
Evangeliums verbreiten.
Im Spannungsfeld von Ostern und Pfingsten.

Leitung	Dr. Hans-Joachim Tambour
Referent*innen	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Joachim Barth
Kursgebühr gesamt zzgl. Kursgebühr für die Einzelexerziten im August	1260 €
Unterkunft und Verpflegung:	
A), B), D), E) im Schloss jeweils	167 €
C)	Tagessatz 79 €
F), G) im Haus St. Michael jeweils	158 €
Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeit- geberin) oder Kirchengemeinden möglich.	
Kursbeginn jeweils	17 Uhr
Nähere Informationen: Dr. Hans-Joachim Tambour E-Mail: Hans-Joachim.Tambour@gmx.de	

➤ GOTTES WIRKEN ERSPÜREN -

Aufbaukurs Geistliche Begleitung

Kurs 21-503

Der Fokus des Aufbaukurses ist die Geistliche Begleitung Anderer. An drei Wochenenden werden Methoden der Geistlichen Begleitung vorgestellt, eingeübt und reflektiert, die im konkreten Gegenüber der Begleitung helfen können. Themen der Wochenenden sind u.a. der Unterschied zwischen Geistlicher Begleitung und Therapie, der Umgang mit Depression und die spirituelle Gruppendynamik.

TERMINE

- A) 07. – 09.05.2021** (Geistliche Begleitung, Seelsorge und Therapie)
Leitung: Dr. Hans Joachim Tambour
- B) (mind.) eine Woche Einzelexerziten im August 2021
auf dem Schwanberg**
- C) 01. – 03.10.2021** (Die Praxis der Geistlichen Begleitung)
Leitung: Joachim Barth
- D) 11. – 13.02.2022** (Die hörende Haltung in der Begleitung)
Leitung: Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Leitung	Dr. Hans-Joachim Tambour
Referent*innen	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Joachim Barth

Kursgebühr gesamt zzgl. Kursgebühr für die Einzelexerzitionen im August	540€
Unterkunft und Verpflegung:	
A), C) im Haus St. Michael jeweils	153€
B)	Tagessatz 79€
D) im Haus St. Michael	163€
Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeit- geberin) oder Kirchengemeinden möglich.	
Kursbeginn jeweils	17 Uhr
Nähere Informationen: Dr. Hans-Joachim Tambour E-Mail: Hans-Joachim.Tambour@gmx.de	

➤ QUALIFIKATION ZUR SPIRITUALIN / ZUM SPIRITUAL DER AKADEMIE ST. PAUL

Nach abgeschlossenem Aufbaukurs besteht die Möglichkeit einer Qualifizierung zur „Spiritualin“ bzw. zum „Spiritual“ durch die Akademie St. Paul.

Zur Qualifizierung gehören mehrere Phasen:

- Grundkurs
- vier Wochen Exerzitionen auf dem Schwanberg
- Abschlussarbeit
- Abschlusskolloquium
- Aufbaukurs
- Spirituelle Studienreise durch die Akademie St. Paul
- spirituelle Supervision
- Segnung und Aussendung

Weitere Informationen:
www.akademie-st-paul.de

Tiefe Selbstannahme ist eine wesentliche Kraftquelle, um mit Hindernissen im Alltag und Beruf konstruktiv umgehen zu können. Diese Selbstannahme gründet sich in Gottes bedingungslosem Ja zu einem jeden und einer jeden von uns.

Ein besonderer Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt, neben der fachlichen und methodischen Kompetenz, auf dem Aspekt einer achtsamen, sinn- und wertorientierten Haltung als Merkmal professioneller Resilienz- und AchtsamkeitstrainerInnen.

Resilienz wird auch als eine Form von Spiritualität bezeichnet, daher ist es wichtig, dass ResilienztrainerInnen sich ihrer eigenen Weltanschauung bewusst sind, um ihren Klienten einen offenen Raum zur Reflexion bieten zu können.

Körperwahrnehmungsübungen, sowie Achtsamkeitsübungen in der Stille, sowohl in Ruhe wie in Bewegung, sind integrierter Teil jeden Moduls (Sitzen in der Stille, Gehmeditationen, Qi Gong- Übungen, teilweise Essen im Schweigen, Rituale, Teilnahme an den Gebetszeiten).

ZIELGRUPPE

Berater, Coaches, Supervisoren, seelsorgerliches Personal in unterschiedlichen Funktionen, Therapeut*innen, Pädagog*innen und alle Interessierten.

Anmeldung bis spätestens 08.10.2021!

TERMINE

A) 08. – 10.12.2021 (Mittwoch bis Freitag)

Mit sich selbst befreundet sein: Selbstannahme

- Grundlagen: Was meint Resilienz? Geschichte und Forschung
- Biographiearbeit: Kraftquellen im eigenen Leben entdecken
- Ich – Selbst: Geborgen in Gottes Hand

B) 09. – 11.03.2022 (Mittwoch bis Freitag)

Wir gestalten Lösungen

- Einführung in lösungsorientierte Gesprächsführung und systemische Interventionen im Einzel-setting mit dem Systembrett und mit Bodenankern
- konstruktiver Umgang mit heftigen Gefühlen

C) 11. – 13.05.2022 (Mittwoch bis Freitag)

Wir übernehmen Verantwortung

- Resilienz in der Familie: Erkennen und ressourcenorientiertes Bearbeiten von generationenübergreifenden Verstrickungen
- Trauma und Resilienz: Verantwortung für sich selbst übernehmen

D) 28.09. – 30.09.2022 (Mittwoch bis Freitag)

Beziehungen, die uns gut tun

- Beziehung zu mir (Integration innerer Anteile) und zu meiner Körperlichkeit
- Beziehung zum Du
- Geborgen in Gott: Übungen und Reflexion von Gottesbildern, Weltanschauungen, etc.

E) 18. – 20.01.2023 (Mittwoch bis Freitag)

Scheitern gibt dem Leben Tiefe

- Konstruktiver Umgang mit Scham, Schuld und Angst
- Resilienz und Leistung: Grenzen setzen und für sich selbst aufkommen
- Fehler machen und Scheitern als Ressourcen

Leitung	Dr. Isolde Macho
Kursgebühr gesamt	1.700 €
bei Anmeldung bis 30.08.2021 gesamt	1.500 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	
A)	167 €
B), C), D) jeweils	173 €
E)	179 €
Zuschüsse durch Evang. Landeskirche (wenn Arbeitgeberin) oder Kirchengemeinden möglich.	
Kursende jeweils	16 Uhr
Nähere Informationen zu Kurs und Leitung: Dr. Isolde Macho www.meditation-mediation.de	

➤ CHRISTOZENTRISCHE KOMMUNIKATION -

Zweijährige berufsbegleitende Ausbildung im christozentrischen Organisations- und Familienstellen **Kurs 21-505**

Religion und Kultur beeinflussen die Beziehungen von Familienmitgliedern zueinander. Bei systemischen Aufstellungen wird offensichtlich, in welchem Umfang dadurch lebensfreundliche und/oder lebensfeindliche Dynamiken in Gang gesetzt werden. Die Frage ist, wie wir mit Sozialisationserfahrungen spirituell heilsam umgehen können.

Das Grundanliegen der Reformation, „das Evangelium unter die Leute zu bringen“, unterscheidet dieses Curriculum von anderen Formen systemischer Ausbildung. Das Curriculum der Akademie St. Paul ist christozentrisch konzipiert. Die Teilnehmenden werden dazu ausgebildet, spirituelle Repräsentanz im Innen- und Außenkreis übernehmen zu können. Um jemanden in diesem Sinn begleiten zu können, bedarf es großer kommunikativer Kompetenz und reflektierter geistlicher Erfahrung. Das möchte diese Ausbildung vermitteln.

ZIELGRUPPE

Angehörige theologischer, ärztlicher, psychotherapeutischer, pädagogischer, beratender und naturheilpraktischer Berufe.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE AUSBILDUNG

Voraussetzung für die Ausbildung ist die vorherige Teilnahme an drei Kursen im christozentrischen Organisations- und Familienstellen. Durch diese Kurse sind die Module 1-3 zertifiziert erbracht.

INHALT DER MODULE 1 - 3:

Systemische Methode.
Herkunft - Ankunft - Zukunft

Modul 1

Altlasten und Lösungen.
Struktur - Prozess - System

Modul 2

Kosmisches Bewusstsein.
Natur - Geist - Gott

Modul 3

INHALTE DER AUSBILDUNG

Die Module 4-9 beinhalten einen themenzentrierten Theorieteil in einer geschlossenen Gruppe von Donnerstag- bis Freitagabend, der durch eine exemplarische Aufstellungsarbeit praktisch zugänglich gemacht wird. Am Freitagabend kommen weitere Teilnehmende hinzu, die ihre Themen aufstellen und deren Verlauf von den Auszubildenden protokolliert wird. Am Ende der Ausbildung erfolgt eine selbstverantwortlich durchgeführte Probeaufstellung. Hinzu kommen ein schriftliches Essay und ein Kolloquium über die theoretischen Inhalte der Aufstellungsarbeit.

TERMINE FÜR DIE MODULE 4 – 9:

14. – 17.01.2021 (Donnerstag bis Sonntag)	Modul 4
--	----------------

Geglückte Kommunikation. Triebe – Triebkrankheiten

22. – 25..07.2021 (Donnerstag bis Sonntag)	Modul 5
---	----------------

Die Grammatik der Familie. Ich – Du – Wir

18. – 21.11.2021 (Donnerstag bis Sonntag)	Modul 6
--	----------------

Die Menschheitsfamilie.

Weltanschauungen – Religionen – Glaubenseinstellungen

10. – 13.02.2022 (Donnerstag bis Sonntag)	Modul 7
--	----------------

Spirituelle Interventionen.

Traumatisierung – Enttraumatisierung

21. – 24.07.2022 (Donnerstag bis Sonntag)	Modul 8
--	----------------

Das systemische Konzept Jesu. AT - NT

17. – 20.11.2022 (Donnerstag bis Sonntag)	Modul 9
--	----------------

Christologische Repräsentanz. Wahrheit – Ganzheit – Freiheit

Kursgebühr für die Module 4-9 insgesamt	2.340 €
---	---------

Unterkunft/Verpflegung im Schloss	
-----------------------------------	--

Module 4 - 6 jeweils	253 €
----------------------	-------

Module 7 - 9 jeweils	261 €
----------------------	-------

Gesamtleitung	
---------------	--

Prof. Dr. Dr. Paul Imhof

imhof.uni@googlemail.com

Begleitung und	
----------------	--

Stephanie Imhof

Informationen	
---------------	--

Stephanie.imhof@asp-online.de

MUSIK, KUNST UND KREATIVITÄT

› SINGT DEM HERRN EIN NEUES LIED -

Ostersingwoche

Eingeladen sind alle, die mit oder ohne Chorerfahrung Freude am Singen einfacher Chorsätze haben. Auf dem Programm stehen Lieder, Kanons, einfache mehrstimmige geistliche und gesellige Chorstücke alter und neuer Meister. Mit täglich etwa drei bis vier Stunden Singen und der dazugehörigen Stimmbildung sowie Atemtraining und ganzheitlicher Körpererfahrung tun wir Leib und Seele etwas Gutes. Die Stimme als körpereigenes Instrument wird auf besondere Art wahrgenommen und gepflegt. Ein spezieller Akzent wird auf bewusstes Atmen gelegt, das zu einem körperlichen Wohlgefühl führt. Kleine geistliche Impulse und die Umsetzung des einen oder anderen Stückes im meditativen Tanz runden das Programm ab.

Zum Ende der Woche ist die gemeinsame Abendmusik geplant zum SOLI DEO GLORIA und zu unserer Freude

06. – 11.04.2021

Kurs 21-601

Leitung	Martin Rieker
Stimmbildung	Gabriele Czerepan
Kursgebühr	130 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	443 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

› HAGIOS -

Gesungenes Gebet und Kontemplation als gelebte Spiritualität

„Wer singt, betet doppelt“, soll Augustinus gesagt haben. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erleben. Gesang kann in einen Raum führen, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung und erfahren uns selbst als Instrument. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille, das Öffnen des „Herzensohres“.

Daher sind Zeiten der Stille ein weiterer fester Bestandteil dieses Seminars, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus den beiden HAGIOS-Zyklen von Helge Burggrave, ergänzt von Liedern aus der Tradition von Taizé.

Das Seminar bietet neue Impulse für musikalische Gebetsformen im Alltag und in der Gemeindegemeinschaft. Geeignet für Menschen mit und auch ohne musikalische Vorkenntnisse.

13. – 16.04.2021

Kurs 21-602

Leitung	Helge Burggrave
Kursgebühr	210 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	266 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ GOTTES SPUREN ENTDECKEN -

Mit dem Herzen sehen und fotografieren

„Ein gutes Foto ist ein Foto, auf das man länger als eine Sekunde schaut“, sagt der weltbekannte Fotograf Henri Cartier-Bresson. Ein gutes Foto weckt Emotionen. Fotografieren ist mehr als das schnelle Drücken des Auslösers. Auf das Hinschauen kommt es an. Fotografisches Sehen erfordert Aufmerksamkeit, Geduld, Konzentration, um das Motiv zu erfassen und eine zündende Bildidee zu entwickeln. Dieses Sehen will geübt sein.

Wir nehmen Gottes Schöpfung und Natur auf dem Schwanberg wahr, entdecken Motive und lernen das Handwerkszeug des Fotografen kennen: Licht, Kameraeinstellungen, Blickwinkel, Bildgestaltung. Voraussetzung ist die Freude am Fotografieren, Digitalkamera/Smartphone und Zubehör (u.a. Akku, Speicherkarten, Kabel, eigenes Notebook) und wetterfeste Kleidung nicht vergessen.

28. – 30.05.2021

Kurs 21-603

Leitung	Klaus Wölflé
Kursgebühr (zzgl. Kosten für Fotoausdrucke)	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

➤ AQUARELL AUF DEM SCHWANBERG

Dieser Kurs möchte Anfänger und Fortgeschrittene dazu einladen, die Aquarellmalerei neu zu entdecken oder sich darin zu üben. Wir üben den Blick ein, um Wesentliches wahrzunehmen und erlernen Handfertigkeit in der Maltechnik des Aquarellierens. Der Schwanberg ist der Raum, um äußeres und inneres Sehen zu schulen und sich künstlerisch auszudrücken.

28. – 30.05.2021

Kurs 21-604

Leitung	Maria Theresia von Fürstenberg
Kursgebühr (zzgl. Materialkosten)	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	200 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

➤ KRAFTQUELLE LEBENSFREUDE – Biografisches Schreiben

Lebensfreude ist ein wichtiges Lebenselixier. Es hält gesund und fördert unsere Selbstheilungskräfte. Doch wie können wir im Alltag diese natürliche Kraftquelle in uns aufspüren, sie bewahren und uns von ihr beständig nähren lassen? Hierum soll es in der Schreibwerkstatt gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kreative Impulse und verschiedenste Methoden regen dazu an, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und dessen Ernte schreibend einzuholen.

03. – 06.06.2021

Kurs 21-605

Leitung	Mechthild Messer
Kursgebühr	170 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	233 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ MIT BIBLISCHEN ERZÄHLFIGUREN DEN GLAUBEN ERFAHRBAR MACHEN – Werkkurs

Unter fachkundiger Anleitung können in diesen Tagen ein oder zwei Figuren selber hergestellt werden. Die Figuren helfen, einen kreativen Zugang zu biblischen Texten zu finden. Man kann die ca. 30 cm großen, biegbaren Figuren mit ihrer Körpersprache „reden“ lassen und vielseitig einsetzen, z. B. im Kindergarten, im Religionsunterricht, in Gottesdiensten, in Hauskreisen und in der Seelsorge.

Leitung	Sr. Hannelore Träger
Kursgebühr (zzgl. 35 € Materialkosten pro Figur)	155 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	233 €
Kursbeginn mit dem Kaffeetrinken	14:30 Uhr

➤ PLASTISCHES GESTALTEN

Materialien wie Sandstein, Marmor, Speckstein und Holz bieten unterschiedlichen Widerstand und fordern heraus, den Gestaltungsprozess von der Idee bis zum fertigen Werk individuell umzusetzen.

29.06. – 04.07.2021

Kurs 21-607

Leitung	Peter Licht
Kursgebühr (zzgl. Materialkosten)	220 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	413 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr

➤ URLAUBSWOCHE MIT MUSIK

Eine Woche in aller Freiheit gemeinsam leben, beten, singen und musizieren, gemeinsam freie Tage genießen mit Spaziergängen und kleinen Ausflügen, mit interessanten Themen und Bildern. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Musikinstrumente mitbringen! Wir werden unser Programm gemeinsam gestalten mit viel Freiraum für die Einzelnen! Herzliche Einladung zu einer nach Ihren Wünschen und unseren Vorschlägen gestalteten Urlaubswoche. Bringen Sie mit, was Ihnen Freude macht!

23. – 29.08.2021

Kurs 21-608

Leitung	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR und Team
Kursgebühr (zzgl. Eintrittsgelder u.ä.):	90 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	526 €
Kursbeginn mit dem Mittagsgebet	12 Uhr
Nähere Informationen: Sr. Dorothea Beate Krauß CCR	
Tel.: 09323-32-207, E-Mail: dkrauss@ccr-schwanberg.de	

➤ KALLIGRAPHIEKURS -

Schreiben heißt, sich selber lesen (Max Frisch)

An diesem Wochenende geht es um einen spielerischen, kreativen Umgang mit Schrift, Kalligraphie und individueller Handschrift.

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am Experimentieren mit verschiedenen Materialien und einfachen kalligraphischen Techniken. Umfangreiches Material wird zur Verfügung gestellt. Weitere Tinten und Schreibgeräte können mitgebracht werden. Für Linkshänder ist der Kurs nur eingeschränkt empfohlen. Kalligraphische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

17. - 19.09.2021

Kurs 21-609

Leitung	Ruth Wild
Kursgebühr	140 €
zzgl. Materialkosten	25 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	153 €

➤ ENTSPANNTE STIMME IM BERUF UND ALLTAG -

Gesangsworkshop mit Schwerpunkt Stimmhygiene
und Stimmcoaching

Diese Tage möchten in die verschiedenen Musikwelten entführen und in den Dialog mit Gott, dem Atem und der eigenen Stimme eintreten. Wir lernen, verschiedene Stilrichtungen (Taizé, Gregorianik, Afro, Gospel und modern bearbeitete Kirchenlieder) mit der passenden Technik zu singen und werden dadurch mit den unterschiedlichen Farben und Möglichkeiten unserer Stimme vertraut.

Einzelstimmgebung, vielseitige Übungen, die Stimme zu entlasten, sowie die Möglichkeit, persönliche Anliegen einzubringen, ergänzen die Tage.

01. - 03.10.2021

Kurs 21-610

Leitung	Antje Chemnitz
Kursgebühr ohne Einzelstimmgebung	145 €
Kursgebühr mit Einzelstimmgebung	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €
Kursbeginn	16 Uhr

➤ BIOGRAFISCHES ARBEITEN MIT LIEDERN -

„Das Lied ist mein Koffer, ist voller Erinnerung. Mit diesem Gepäck bin ich niemals allein.“ (Giora Feidman)

NEU!

Wir alle haben Lieder, die uns wichtig sind – manchmal erinnern wir uns lange nicht daran! Lieder, die wir als Kind gesungen haben, in der Schule, in der Jugendgruppe – oder Lieder aus unserem Gesangbuch, Psalmverse – auch Psalmen sind Lieder – ... wir wollen uns an sie erinnern. Vielleicht werden sie für uns ganz persönlich lebendig und neu wichtig für heute. Vielleicht wollen wir uns „mit-teilen“ von diesem Schatz, der in unserem „Schatz-Koffer“ – in unserem Herzen, in unserer Erinnerung liegt. – Herzliche Einladung dazu!

20. - 21.10.2021

Kurs 21-611

Leitung	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
Kursgebühr	50 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	117 €
Kursbeginn	10 Uhr
Kursende nach dem Kaffeetrinken	

GREGORIANIK

➤ JUBILATE - CANTATE - ROGATE -

Die Psalmen singend beten und betend singen

Singend lernen wir die Antiphonen und Psalmen der Osterzeit kennen und achten dabei auf ihre Schönheit, Kraft und Struktur. Wir geben dem Schriftwort einen Klangleib – das heißt Beten und Singen im Geist der Gregorianik. „Ungeteilten Sinnes die Süße des Wortes schmecken, in dem sich die Freundlichkeit Gottes mitteilen will“ (G. Joppich).

Hilfe dazu ist uns die Begegnung mit den ältesten Aufzeichnungen dieser Gesänge, dem Gregorianischen Choral. Wir lernen die Introiten aus dem evangelischen Gesangbuch (EG) und Melodien aus den klösterlichen Gebetszeiten näher kennen.

23. - 25.04.2021

Kurs 21-612

Leitung	Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
Kursgebühr	100 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

➤ VENI CREATOR SPIRITUS – KOMM, SCHÖPFER GEIST - Lateinische und deutsche Gregorianik

Immer wieder erklingt in Stundengebeten und Gottesdiensten seit vielen Jahrhunderten die Bitte um den Heiligen Geist. Wir werden die Antiphonen, Hymnen und andere Gesänge in deutscher und lateinischer Sprache gemeinsam singen und ihre Texte und ihre Überlieferung in früheren Notationen befragen.

Dr. Réka Miklós wird uns mit ihrer großen Erfahrung durch ihre tägliche lateinische gesungene Stundengebetspraxis die Basis geben für eine moderne gregorianische Stimmbildungstechnik. Zusammen mit der Schwanberg-Gemeinde werden wir Stundengebet und Gottesdienst feiern. Freude am Singen ist gefragt – theoretische Vorkenntnisse sind nicht nötig!

06. – 08.10.2021

Kurs 21-613

Leitung	Dr. Réka Miklós Sr. Dorothea Beate Krauß CCR
Kursgebühr	160 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

KONZERTE AUF DEM SCHWANBERG

➤ ADVENTSKONZERT

Bekannte und unbekannte Lieder und kleine Geschichten, Instrumentalmusik zur Advents- und Weihnachtszeit.

Samstag: 18.12.2021

Ort	St. Michaelskirche
Beginn	16 Uhr
Eintritt frei	
Informationen zu weiteren Konzerten finden Sie unter: www.schwanberg.de	

TANZ UND BEWEGUNG

› ICH STEH´AN DEINER KRIPPEN HIER –

Tanzen im göttlichen Sein

Die Tage vor Epiphania verbringen wir mit Tanz, Stille, den biblischen Texten dieser Tage und in Gemeinschaft. Wir nehmen uns Zeit und spüren ohne Weihnachtshektik dem Geschehen nach. Tanzend erleben wir die Verheißung Gottes in der Krippe: das neue Leben, das göttliche Kind. Wir wollen es nähren mit Klang und Bewegung und der Hoffnung Auftrieb geben. Bachs Musik aus dem Weihnachtsoratorium und andere Werke werden uns dabei erfreuen.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse im Tanz erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich einzulassen auf Erfahrungsübungen alleine und mit Partnern. So werden wir uns „ertanzen“, was es heißt an einer Krippe zu stehen und dem Geheimnis des Lebens auf der Spur zu sein.

03. – 06.01.2021

Kurs 21-701

Leitung	Petra-Maria Knell
Assistenz	Ute Wittich
Kursgebühr	180 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	261 €

› HAGIOS – Getanzte Gebete

Die Musik, die Lieder, die den Leib in Schwingung bringen, uns durchtönt und bewegt, so dass wir „wie eine Brunnenschale Instrument und Ohr zugleich sind“ (Hermann Hesse) – ein einziges Gebet – verwoben mit dem Unendlichen. Wir tanzen die zu Herzen gehenden Lieder der CD HAGIOS – Ein gesungenes Gebet von Helge Burggrabe – die inzwischen von Nanni Kloke choreografiert sind. Die Tiefe und Spiritualität der Texte erfahren ihre Vertiefung in schlichten Tanzformen. Diese neuen Lieder / Tänze werden ergänzt von Liedern aus der Tradition von Taizé und einige Stücke von J.S. Bach. Gebärdenmeditationen ergänzen das Seminar – vertiefen die Sprache der Tänze.

Leitung	Ingeborg Lenz-Schikore
Kursgebühr	135 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €
Kursbeginn	17 Uhr

➤ TANZ DICH GLÜCKLICH – Meditativer Tanztage

Tanz befreit, beglückt und bringt einen ganz ins Hier und Jetzt. Tanz ist Lebensfreude pur und fördert Achtsamkeit, Selbstwertgefühl und Freude mit und am eigenen Körper. Musik, Gemeinschaft und Tanzen beglücken und bereichern unser Leben, wenn wir ihnen Raum geben.

Wir werden an diesem Tag mit ruhigen, besinnlichen, aber auch beschwingt lebendigen Schritten unserer Freude und Lebendigkeit Ausdruck verleihen und tanzend in die Stimmung dieses Tages und dieser Jahreszeit eintauchen. Meditatives Tanzen, Impulse, Texte und Körperwahrnehmungs- und Atemübungen sind Elemente dieses Tages, mit denen wir der Leichtigkeit des Seins nachspüren und uns in die Achtsamkeit einüben wollen.

01.05.2021

Kurs 21-703

Leitung	Sr. Ute Fides Günther CCR
Kostenbeitrag inkl Mittagessen im Jugendhof	45 €
Kursbeginn	9:30 Uhr
Kursende	16 Uhr

➤ DANCE OF LIFE – Der Tanz Deines Lebens

Beim Dance of Life geht es um den Ausdruck der ganz individuellen Persönlichkeit mittels kreativer Bewegung. Wir kommen in Kontakt mit dem Boden, der uns trägt. Wir zentrieren uns und bewegen uns aus der Körpermitte heraus. Übungen für die Selbstwahrnehmung erzeugen in uns ein Gefühl von Sicherheit. Das macht mutig und freudig: Es entsteht eine Geste, eine Bewegung, ein Schwung, ein Tanz! Ein klarer Rahmen wird geschaffen, so dass wir die Improvisation stets präsenter und den eigenen Tanz neu gestalten können. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, nur Freude an Bewegung!

21. – 24.05.2021

Kurs 21-704

Leitung	Ivan Lukic
Kursgebühr	165 €
Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael	228 €

➤ **TANZ ALS WEG –**

Aufbaukurs der Fortbildungsreihe Ertanzungen

In diesem Aufbaukurs werden wir unsere Kenntnisse über das meditative Tanzen erweitern und vertiefen. Mit bekannten und neuen Kreistänzen arbeiten wir an unserem Repertoire. Körperarbeit und Tanztechnik vertiefen unseren Tanz und unser tänzerisches Vermögen. Im Gespräch klären wir Fragen, die uns in der Praxis begegnet sind, sowohl in Bezug auf die Anleitung, als auch auf den eigenen Weg mit dem Kreistanz. An den Vormittagen stimmen wir uns ein mit Tanz, Partnerarbeit und verschiedenen Übungen. Nachmittags wechseln wir in Kleingruppen. Parallel dazu besteht die Möglichkeit, das Gespräch zum persönlichen Tanzweg zu suchen.

29.07. – 01.08.2021

Kurs 21-705

Leitung	Petra-Maria Knell
Assistenz	Thomas Kastein
Kursgebühr	240 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	261 €

KINDER UND FAMILIEN

➤ CAJÓN BAUEN UND SPIELEN –

Eltern-Kind-Wochenende für Kinder ab 8 Jahren

Gemeinsam eine Cajón bauen und auf dem Instrument erste Rhythmen spielen lernen. „Kachón“ gesprochen, heißt übersetzt nichts anderes als „Holzkiste“. Sie wurde schon vor Jahrhunderten als Percussioninstrument entdeckt. Um der Cajón ihr Klangpotential zu entlocken, muss sie zum einen handwerklich gut und mit den richtigen Hölzern gebaut sein und zum anderen auf eine ganz bestimmte Weise gespielt werden.

Als Schreiner und Schlagzeuger ist Christian Schmitt für beides Fachmann. Ganz nach dem Motto: „Get the rhythm, feel the groove!“

20.02. – 21.02.2021

Kurs 21-801

Leitung	Christian Schmitt
Kursgebühr pro (Groß)Eltern-Kind-Tandem inkl. Materialkosten	125 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	56 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	42 €
- Kinder 8 Jahre	28 €
Kursbeginn	10 Uhr

➤ KINDERSAMSTAGE AUF DEM SCHWANBERG

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir wollen miteinander drinnen und draußen spielen, basteln, leckere Sachen zaubern und vieles mehr. Mittags gibt es ein einfaches Essen im Jugendhof. Bring' doch Deinen Freund oder Deine Freundin mit!

27.03.2021

„Osterhasen-Werkstatt“

Kurs 21-802

04.12.2021

„Weihnachtswichtel-Werkstatt“

Kurs 21-803

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
---------	--

Kostenbeitrag inkl. Programm und Mittagessen im Jugendhof	12 €
Dauer jeweils	10 - 16 Uhr

➤ FEIER DER KAR- UND OSTERTAGE - Für Familien

Schokohasen und bunte Eier machen noch kein Ostern! Wenn Ihr das auch so seht, laden wir Euch ein, gemeinsam mit anderen Familien die Kar- und Ostertage zu feiern.

Wir wollen den Weg, den Jesus von Gründonnerstag an gegangen ist, mitgehen und begreifen. Die einzelnen Tage gestalten wir entsprechend der Stimmung, die zum Tag passt. Der aufregende Donnerstag mit Fußwaschung, Mahl und Verrat, der hoffnungslose Freitag mit Kreuzweg, der lange Samstag, an dem sich jeder die Frage stellt „Das kann doch nicht wahr sein“ und sich ablenken möchte und dann der Sonntag, der zur hellen Freude wird und zur Hoffnung, dass das Leben stärker ist als der Tod.

Die Gebetszeiten und Gottesdienste dieser Tage nehmen uns mit auf dem Weg durch den Tod ins Leben. Daneben gibt es eine Vielzahl an meditativen oder kreativen Angeboten.

Speziell für Kinder bieten wir eine Betreuung und einzelne Programmpunkte an. Die Kar- und Ostertage im Jugendhof richten sich an interessierte Familien, gerne auch gemeinsam mit den Großeltern.

31. 03. – 05.04.2021

Kurs 21-804

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	105 €
jede weitere Person ab 16 Jahre	50 €
jedes weitere Kind unter 16 Jahre	25 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	246 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	162 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	108 €
Kursende nach dem Gottesdienst am Ostermontag	

➤ ENKEL-GROSSELTERN-WOCHENENDE

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Ein Enkel-Großeltern-Wochenende ist etwas ganz Besonderes. Kinder genießen die Zeit allein mit Oma und Opa, denn Großeltern sehen vieles einfach gelassener.

Ein Wochenende für die ganze Familie:

- Für die Kinder bedeutet es Ferien vom Alltag und den Genuss besonderer Aufmerksamkeit.
- Für die Großeltern bietet sich die Möglichkeit, intensiv Zeit mit den Enkeln zu verbringen.
- Für die Eltern bedeutet ein Enkel-Großeltern-Wochenende, endlich einmal Zeit für sich zu haben.

Wir werden miteinander spielen, basteln, singen, beten, lachen und viel Zeit in der Natur verbringen.

Gönnen Sie sich und Ihren Enkelkindern ein gemeinsames Wochenende mit anderen Kindern und Großeltern.

04. – 06.06.2021

Kurs 21-805

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Kursgebühr pro Erwachsener	25 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene	89 €
- Kinder 9 – 12 Jahre	67 €
- Kinder 6 – 8 Jahre	45 €

➤ „WILDES WOCHENENDE“ FÜR FAMILIEN

Miteinander entdecken, was man draußen in der Natur alles erleben kann, essbare Wildpflanzen kennen lernen und mit einfachen Mitteln Leckeres zubereiten, bei Spiel und Kreativität ganz neue – wilde – Seiten an mir und meiner Familie erfahren – das ist unser Programm für dieses Wochenende. Wilde Kerle, wilde Hühner – ob groß oder klein – ihr seid gemeint!

18.06. – 20.06.2021

Kurs 21-806

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR Paul Heidner
Kursgebühr pro Erwachsener	25 €
Kursgebühr pro Kind	15 €

Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	85€
- Kinder 9 – 12 Jahre	64€
- Kinder 6 – 8 Jahre	43€

➤ SOMMER-FREIZEIT FÜR FAMILIEN

Zusammen mit anderen Familien jeder Zusammensetzung, auch mit Kindern mit Behinderungen, wollen wir den Sommer, die Schöpfung und das Leben genießen. Neben geistlichen Impulsen sowie kreativen, spielerischen und geselligen Angeboten bleibt viel Zeit füreinander. Es gibt viele Programmangebote für Kinder und Jugendliche. Die Erwachsenen können in dieser Zeit eigens für sie gestaltete Angebote wahrnehmen oder einfach mal „die Seele baumeln lassen“. Singen am Lagerfeuer, ein Ausflug oder gemeinsames Grillen gehören natürlich dazu.

02. – 08.08.2021

Kurs 21-807

Verlängerungswochenende ab 30.07.2021 auf Anfrage möglich!

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR und Team
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	80€
jede weitere Person ab 16 Jahren	40€
jedes weitere Kind	20€
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	254€
- Kinder 9 – 15 Jahre	185€
- Kinder 3 – 8 Jahre	123€

➤ MUSIK-THEATER-TAGE - Für die ganze Familie

Innerhalb einer Woche wollen wir ein Musical einstudieren. Mit der ganzen Familie der Fantasie freien Lauf lassen und sich einfach ausprobieren. Hier bringen sich alle ein, singen Lieder, bauen Bühnenbilder, entwerfen Kostüme, erleben Gemeinschaft und vieles mehr. Wenn ihr Freude am Singen und Schauspielen habt, werdet ihr bei dieser Freizeit auf jeden Fall voll auf eure Kosten kommen. Neben den Proben haben wir genug Zeit für spannende Geländespiele und Kreatives.

Natürlich gibt es einen Familienabend mit Grillen, Lagerfeuer und Stockbrot. Außerdem wollen wir Gott und die Bibel besser kennenlernen. Bei uns gibt es keinen Zwang, jeder darf die Freude am Theaterspiel erleben, tief in die eigene Fantasie eintauchen und seine kreative Seite (wieder-) entdecken. Es ist viel Abwechslung, Bewegung und Musik dabei. Natürlich gibt es auch eine Menge zu lachen! Freut euch auf eine Woche voller Spaß und Erlebnis und entdeckt viele neue Seiten an euch und eurer Familie!

16. – 22.08.2021

Kurs 21-808

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR Ruth Weisel
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	80 €
jede weitere Person ab 16 Jahren	40 €
jedes weitere Kind	20 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	254 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	185 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	123 €

➤ WIE BEI DEN KELTEN!? -

Keltenwochenende für Familien

NEU!

Zaubertrank trinken, Römer verhauen und am Ende Wildschwein essen?

Die Kelten haben früher einmal auf dem Schwanberg gelebt – aber wie eigentlich genau? Wir wollen uns ein Wochenende lang auf eine spannende Zeitreise machen und einmal selbst ausprobieren, wie sich das anfühlt. Spannende Aktionen für die ganze Familie rund um das keltische Leben: basteln, Wildkräuter sammeln, kochen und backen am Lagerfeuer und vieles mehr!

10.09. – 12.09.2021

Kurs 21-809

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR- Paul Heidner
Kursgebühr pro Erwachsener	25 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	85 €

- Kinder 9 – 15 Jahre	64€
- Kinder 3 – 8 Jahre	43€

➤ WOCHENENDE FÜR PATEN UND PATENKINDER-

Für Kinder ab 10 Jahren

Wenn Du mit Deiner Patentante oder Deinem Patenonkel etwas Besonderes erleben möchtest, dann kommt zusammen zum Paten-Wochenende auf den Schwanberg! Dieses Wochenende bietet euch die Möglichkeit, mal wieder Zeit miteinander zu verbringen, euch auszutauschen, gemeinsam kreativ zu werden und neue Wege zu entdecken, um miteinander euren Glauben zu leben und zu feiern. Schenkt Euch gemeinsam eine unvergessliche Zeit auf dem Schwanberg!

15. – 17.10.2021

Kurs 21-810

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Kursgebühr pro Erwachsener	25€
Kursgebühr pro Kind	15€
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene	85€
- Kinder 10 – 15 Jahre	64€

➤ GIRLS ONLY - Für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

„Mädchen interessieren sich nur für Kosmetik, Schmuck, Diät-Tipps und wollen alle »Germany´s Next Topmodel« werden?“ Sind das wirklich typische Mädchenthemen? Und was, wenn ich Sachen ausprobieren, die nicht »typisch Mädchen« sind - und trotzdem oder gerade deswegen Spaß machen? Du hast Lust auf Gemeinschaft und Action, Grenzen austesten, spielen und chillen, zusammen singen und beten - und vieles mehr? Ich freu mich auf dich, ganz egal ob du groß oder klein, durchgeknallt oder schüchtern bist!

29. – 31.10.2021

Kurs 21-811

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Kursgebühr	40 €
Kostenbeitrag für Selbstversorgung im Jugendhof	60 €

› NACHT DES LEBENS

Seit uralten Zeiten wird der Übergang zur dunklen Jahreszeit von den Menschen besonders begangen. In der Nacht des Lebens stellen wir uns dem Dunklen. Mit einem rituellen Weg zu zentralen Orten auf dem Schwanberg kommen wir der tiefen Kraft der christlichen Botschaft auf die Spur. Es ist ein ökumenischer Weg für Jugendliche und Junggebliebene an der Schwelle zur dunklen Jahreszeit. Mit Liedern und geistlichen Impulsen, im Austausch mit anderen und im Schweigen wollen wir gemeinsam unterwegs sein durch „die Nacht, die nicht dunkel bleibt“.

Sonntag: 31.10.2021

Veranstalter	Geistliches Zentrum Schwanberg Communität Castleller Ring Abtei Münsterschwarzach
Beginn	21 Uhr in der St. Michaelskirche
Nähere Informationen:	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR
Tel.	09323-32-185
E-Mail	jugendreferentin@schwanberg.de
Keine Anmeldung erforderlich!	

› ÖKUMENISCHER KINDERBIBELTAG AUF DEM SCHWANBERG

Eingeladen sind alle Kinder von der 1. bis zur 6. Klasse aus der nahen und weiten Umgebung. Mit allen Sinnen wollen wir entdecken, was uns unser Glaube bedeutet. Von 9 Uhr bis 16 Uhr haben wir viel Spaß, freuen uns am gemeinsamen Spielen und hören auf spannende Geschichten und Gespräche.

17.11.2021

Kurs 21-812

(Anmeldung bis 03.11.2021)

Leitung	Team Jugendhof Mitarbeiter*innen aus der Region
Kostenbeitrag inkl. Programm, Bustransfer und Mittagessen im Jugendhof	10 €

› DER ANDERE JAHRESWECHSEL -

Für Familien

Wir laden besonders Familien ein, diese Tage anders als gewohnt zu verbringen. Gemeinsam wollen wir das alte

Jahr rückblickend, fragend und dankend verabschieden und das neue erwartungsvoll begrüßen.

In großer Gemeinschaft feiern wir zusammen zur Mitternacht den Übergang und können uns für das neue Jahr einen persönlichen Segen zusprechen lassen. Neben meditativen und kreativen Angeboten werden wir auch viel Spaß haben, Gebetszeiten und Gottesdienste feiern und viel Zeit mit unseren Familien und Freunden verbringen. Speziell für Kinder bieten wir eine Betreuung und einzelne Programmpunkte an.

30.12.2021 – 02.01.2022

Kurs 21-813

Leitung	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel Schwestern der Communität Casteller Ring
Kursgebühr pro Familie (zwei Erwachsene und zwei Kinder unter 16 Jahre)	80 €
jede weitere Person ab 16 Jahren	40 €
jedes weitere Kind	20 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	151 €
- Kinder 9 – 15 Jahre	98 €
- Kinder 3 – 8 Jahre	66 €
Kursende nach dem Frühstück	

SCHÖPFUNG UND NACHHALTIGKEIT

> BAUMSCHNITTKURS -

„...dann würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen!“

Was braucht mein Baum für die Zukunft? Wie wir Menschen unsere Haare pflegen und schneiden müssen, brauchen auch unsere Bäume einen guten Schnitt. Neben dem Erwerb des nötigen Hintergrundwissens und dem Verkosten und Kennenlernen verschiedener Apfelsorten steht vor allem das praktische Tun auf einer unserer Streuobstwiesen im Fokus des Kurses.

Hinweis: Schneidewerkzeug, wenn vorhanden, bitte mitbringen. Und denken Sie bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung!

05. - 07.03.2021

Kurs 21-901

Leitung	Gudrun Ruttmann-Völlinger
Kursgebühr	120 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

> „WILDES WOCHENENDE“ FÜR FAMILIEN

Miteinander entdecken, was man draußen in der Natur alles erleben kann, essbare Wildpflanzen kennen lernen und mit einfachen Mitteln Leckerer zubereiten, bei Spiel und Kreativität ganz neue – wilde – Seiten an mir und meiner Familie erfahren – das ist unser Programm für dieses Wochenende. Wilde Kerle, wilde Hühner – ob groß oder klein – ihr seid gemeint!

18. - 20.06.2021

Kurs 21-806

Leitung	Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR Paul Heidner
Kursgebühr pro Erwachsener	25 €
Kursgebühr pro Kind	15 €
Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof	
- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre	85 €
- Kinder 9 – 12 Jahre	64 €

- Kinder 6 – 8 Jahre

43€

> DIE SCHÖPFUNG MIT ALLEN SINNEN ERFAHREN -

„Grün ist nicht alles, aber ohne Grün ist alles nichts!“

(Hans-Hermann Bentrup)

Sich aufmachen, die sommerliche Natur des Schwanbergs mit seiner Fülle an Kräutern und Blumen genießen!

Zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen, Schöpfung bewusst wahrnehmen und sich an ihr erfreuen.

Auf Kräuterspaziergängen sehen, schmecken, riechen und fühlen, praktische Erfahrungen beim Bestimmen und Sammeln von Wildkräutern machen und entdecken, wie wir sie verarbeiten können.

16. – 18.07.2021

Kurs 21-902

Leitung Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR

Kursgebühr 100 €

Unterkunft und Verpflegung im Schloss 172 €

> WIE BEI DEN KELTEN!? -

Keltenwochenende für Familien

Zaubertrank trinken, Römer verhauen und am Ende Wildschwein essen?

Die Kelten haben früher einmal auf dem Schwanberg gelebt – aber wie eigentlich genau? Wir wollen uns ein Wochenende lang auf eine spannende Zeitreise machen und einmal selbst ausprobieren, wie sich das anfühlt. Spannende Aktionen für die ganze Familie rund um das keltische Leben: basteln, Wildkräuter sammeln, kochen und backen am Lagerfeuer und vieles mehr!

10.09. – 12.09.2021

Kurs 21-809

Leitung Sr. Kathrin-Susanne Franziska Schulz CCR-
Paul Heidner

Kursgebühr pro Erwachsener 25 €

Kursgebühr pro Kind 15 €

Unterkunft und Verpflegung im Jugendhof

- Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 85 €

- Kinder 9 – 15 Jahre 64 €

- Kinder 3 – 8 Jahre 43 €

› DIE SCHÄTZE DER NATUR ENTDECKEN UND HALTBAR MACHEN -

„Aus den Träumen des Sommers wird im Herbst Marmelade gemacht.“ (Englische Gartenweisheit)

Wildkräuter und Wildfrüchte sind voll von Vitaminen, Mineralien und natürlichen Antioxidantien. Aber schmecken sie auch? In diesem Kurs wollen wir die Schatzkammer von Wald und Wiese erforschen, Kräuter und Wildfrüchte mit allen Sinnen erfahren, gemeinsam verarbeiten und genießen.

Auf dem herbstlichen Schwanberg in der Natur zur Ruhe kommen, Achtsamkeit üben, die Schöpfung bewusst wahrnehmen und sich an ihr freuen, haben ebenso ihre Zeit wie Wissenswertes über das Essbare der heimischen Pflanzenwelt.

01. - 03.10.2021

Kurs 21-903

Leitung	Sr. Kathrin-Suane Franziska Schulz CCR
Kursgebühr	100 €
Unterkunft und Verpflegung im Schloss	172 €

GASTFREUNDSCHAFT

DIE COMMUNITÄT CASTELLER RING

Wir sind eine Gemeinschaft von 30 Frauen, die in der Evangelisch-Lutherischen Kirche als Ordensgemeinschaft unter der Regel des hl. Benedikt lebt. Nach der Gründung 1950 in Castell ist heute der Schwanberg in Unterfranken unsere Heimat. Das benediktinische Leben ist unsere Antwort auf Gottes Ruf, der in das je persönliche Leben hineingesprochen hat. Benedikt beschreibt das monastische Leben als eine wahrhaftige Suche nach Gott. Und so prägt Gott und seine Gegenwärtigkeit im biblischen Wort und Sakrament die Mitte unseres persönlichen und gemeinschaftlichen Lebens. Die täglichen vier Gebetszeiten und die drei wöchentlichen Abendmahlsgottesdienste in unserer St. Michaelskirche geben unserem Leben Struktur und Tiefe. Wir erfahren Gottes liebende und aufrichtende Gegenwart in Brot und Wein, im betenden Singen und im Hören auf sein Wort.

In diese lebendige Atmosphäre laden wir alle ein, die den „heiligen“ Berg besuchen, im Geistlichen Zentrum an Tagungen teilnehmen, als Einzelgast Stille und Erholung suchen, Begleitung wünschen, mithelfen oder ein Stück Weg mit uns gehen. Gastfreundschaft Gottes, geistliche Begleitung und Seelsorge geschieht auch in der Begleitung von Trauernden und Fragenden, die ihre Angehörigen oder Freunde im Evangelisch-Lutherischen FriedWald beisetzen, und in unserem Klosterladen, einem Treffpunkt zum Lesen und Kaufen, zum Schmökern und Reden.

Wir Schwestern leben in einem guten Rhythmus von Gebet und Arbeit, teilen unseren Alltag und begleiten einander in Krankheit, Behinderung und im Sterben. So geben wir Zeugnis vom Reichtum Gottes mitten in dieser Welt, damit „in allem Gott verherrlicht werde“ (RB 57,9). Der Prozess des Hineinwachsens in unsere Gemeinschaft umfasst mindestens fünf Jahre und vollzieht sich in den Stufen Postulat – Noviziat – Bindung auf Zeit – Profess (Bindung auf Lebenszeit).

Geprägt wird unser Leben durch die freigewählte Ehelosigkeit (ein Ausdruck des Freiseins für Gott und die Menschen), die Gütergemeinschaft (ein Leben, das als überreich Beschenkte alles von Gott her empfängt) und den mündigen Gehorsam (sich hörend einlassen auf den Willen Gottes). Von Gott gerufen, geliebt und beschenkt, in Freude beheimatet und verwurzelt in der Wirklichkeit Jesu Christi sind wir Ferment der Erneuerung mit prophetischer Leuchtkraft und eine wenn auch immer wieder brüchige Hoffnung in dieser sinnsuchenden Welt. Es ist eine Hoffnung, die alle Menschen zur Fülle des Lebens ruft.

Wir freuen uns über alle, die zu uns auf den Berg kommen, Jugendliche und Kinder mit ihren Eltern, Schulklassen und Konfirmanden, junge und nicht mehr ganz so junge Erwachsene, die hier durchatmen, sich erholen, sich aneinander freuen, mit uns beten und die Liebe feiern, die uns immer wieder unerwartet und unverdient erwischt, trägt und prägt - die Gegenwärtigkeit Gottes.

Schwester Ursula Teresa Buske CCR

Priorin der Communität Casteller Ring

➤ KLOSTER AUF ZEIT INTENSIV - Komm und sieh!

NEU!

Ein offenes Angebot für Frauen auf der Suche. Kloster auf Zeit intensiv bietet Raum und Zeit, intensiv nach der eigenen Berufung zu fragen, der ureigenen Lebens- oder auch Sehnsuchtsspur nachzugehen.

Dazu teilen Sie mit uns Schwestern den Lebensrhythmus von ora et labora (bete und arbeite), lernen die Community näher kennen und bekommen Anregungen zur persönlichen Auseinandersetzung. In einer kleinen Gruppe von maximal sieben Frauen bewohnen Sie für diese Zeit den Südflügel des Schlosses auf dem Schwanberg

A) 16. – 21.03.2021 Für Frauen zwischen 18 und 30 Jahren

Anmeldung bis 05.03.2021

B) 17. – 22.08.2021 Für Frauen zwischen 30 und 45 Jahren

Anmeldung bis 06.08.2021

Leitung	Sr. Ellen Reisig CCR
Referentinnen	Sr. Elisabeth Ester Graf CCR Sr. Franziska Fichtmüller CCR und weitere Schwestern

Unterkunft und Verpflegung

A) 50 bis 100 € Eigenbeteiligung nach Selbsteinschätzung

B) 100 € Eigenbeteiligung nach Selbsteinschätzung

Beginn jeweils 16 Uhr

Ende jeweils 11 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldung:
Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon 09323-32-125

E-Mail suedfluegel@schwanberg.de

Wenn Sie unsicher sind, ob dieses Angebot etwas für Sie ist, rufen Sie Sr. Franziska an oder mailen Sie ihr.

➤ STERNWALLFAHRT- neu!

NEU!

25. 09. 2021

Nähere Informationen und Kontakt:
Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon 09323-32-125

E-Mail suedfluegel@schwanberg.de

OBLATINNEN UND OBLATEN

DER COMMUNITÄT CASTELLER RING

Oblatinnen und Oblaten sind Frauen, Männer und Ehepaare, die – mitten in der Welt – der Communität Casteller Ring und ihrer Spiritualität besonders verbunden sind und an deren Gebet und Auftrag nach ihren Möglichkeiten teilnehmen. In ihrem je eigenen Leben, an ihrem je eigenen Ort versuchen sie, hörend dem Wort Gottes in der Heiligen Schrift zu folgen, täglich dem Lob Gottes in besonderer Weise Raum zu geben, im Alltäglichen Seine Gegenwart wahrzunehmen und sich in Kirche und Gesellschaft einzubringen. Unterstützt von den Weisungen der Regel des Hl. Benedikt wagen sie Hingabe an Christus und Offenheit, die Geschehnisse des täglichen Lebens als Liebeshandeln Gottes zu erahnen.

Die Oblatinnen und Oblaten bilden mit den Schwestern der Communität zusammen eine Weggemeinschaft, die in Fürbitte und Begegnung einander stärkt, umeinander weiß und einander begleitet. Sie unterstützen die Schwestern nach ihren Möglichkeiten und mit ihren Gaben in Gebet und Arbeit.

Jede und jeder kann sich auf den inneren Weg einlassen, Oblate/Oblatin zu werden. Voraussetzung ist eine besondere Zuneigung zur Communität, ihrem Leben und Beten, ihrem Auftrag und ihrem Dienst auf dem Schwanberg. Dann geben Oblatinnen und Oblaten der lebendigen Sehnsucht nach geistlicher Vertiefung, nach der Gegenwärtigkeit Gottes Raum und Zeit. Sie haben die Bereitschaft, in wachsender Verbundenheit den Weg zur Oblation klärend zu gehen und sich in einem Versprechen an den geistlich-benediktinischen Weg der Communität Casteller Ring verantwortlich zu binden. Sie treffen sich verbindlich zwei- bis dreimal im Jahr zu einem thematischen Wochenende auf dem Schwanberg.

Nähere Informationen und Anfragen:

Sr. Ruth Meili CCR

Telefon

09323-32-157

E-Mail

sr.ruth@schwanberg.de

BEGLEITUNG VON GRUPPEN

Nach Möglichkeit sind Schwestern der Communität Casteller Ring, die Schwanbergpfarrerin sowie andere ReferentInnen des Schwanbergs gerne bereit, den Aufenthalt von Gruppen in unseren Gästehäusern inhaltlich mit zu gestalten oder sie als Referentin zu begleiten.

Themenbereiche:

- Einführung in das kommunitäre Leben
- Einführung in das Stundengebet / Psalmensingen
- Einführung in Meditation / Kontemplation
- Biblische Impulse
- Wegimpulse
- Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt
- Führung in der St. Michaelskirche
- Kräuterführungen
- Führungen über den jüdischen Friedhof Rödelsee
- Waldbaden

Für nähere Informationen und Absprachen wenden Sie sich bitte **frühzeitig** an:

Schwanbergpfarrerin Maria Reichel

Telefon

09323-32-220

E-Mail

mreichel@schwanberg.de

BEGLEITUNG VON SCHULKLASSEN

JUGENDGRUPPEN UND FAMILIEN

Bei Aufhalten von Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen bzw. Familien bieten wir zur Begleitung und Programmgestaltung - in Zusammenarbeit mit einigen Kooperationspartnern der Region - eine große Auswahl an **Programm-Bausteinen** an.

Themenbereiche:

- Glaube und Spiritualität
- Gemeinschaft und Kooperation
- Natur und Umwelt
- Kunst und Theater
- Geschichte erfahren und erleben

Stöbern Sie einfach durch unsere Angebote. Sie finden die komplette Liste auf unserer Homepage unter dem Punkt **Programm-Bausteine**. Es ist sicher das Passende für Sie dabei! Zusätzlich bieten wir **speziell für Schulklassen oder Studiengruppen** mehrtägige Angebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten an - z. B. vor dem Schulabschluss zur Auseinandersetzung mit dem Übergang in eine neue Lebensphase oder als Gemeinschaft stiftendes Element innerhalb der (neuen) Gruppe/ Klasse:

- Kennenlertage (besonders für 5. Klassen)
- Tage der Orientierung - Besinnungstage (ab 7. Klasse)
- Fit für die Prüfung - Tage zur Vorbereitung
- Zirkustage und Zirkuswochen NEU! (Januar-März)
- Kurse mehrWERT Demokratie
- Sprachcamps

Anfragen für einzelne Programmangebote bitte an die Mitarbeiterinnen der **Rezeption**:

Telefon 09323-32-128

E-Mail jugendhof@schwanberg.de

Gerne beraten wir Sie bei der Wahl eines passenden Angebots während Ihres Aufenthalts bei uns. Wenden Sie sich dazu bitte an die Leitung des Jugendhofes.

Telefon 09323-32-170

E-Mail jugendhof-hausleitung@schwanberg.de

MÖGLICHKEITEN DER EINZELBEGLEITUNG

> SEELSORGE

Einzelne Schwestern der Communität Casteller Ring und die Schwanbergpfarrerin sind nach Absprache zu seelsorgerlichem Gespräch bereit. Stellen Sie Ihre Anfrage bitte **möglichst frühzeitig** an die Mitarbeiterinnen der Rezeption: Telefon 09323-32-128; E-Mail rezeption@schwanberg.de

> GEISTLICHE BEGLEITUNG

Geistliche Begleitung meint das regelmäßige Gespräch mit einer Begleiterin über den persönlichen Weg mit Gott. Sie hat das Ziel, Hilfe zu geben zum ganzheitlichen Wachstum der Persönlichkeit und darin das eigene Leben immer mehr auf Gott hin auszurichten. Dabei kommt die ganze Wirklichkeit des Menschen zur Sprache, die leibliche, die seelische und die geistliche Dimension im Blick auf sich selbst und in der Beziehung zu anderen. Geistliche Begleitung hilft, mit Gott im Gespräch zu sein und die persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen. Sie sucht Antwort auf die Frage, wo jetzt der Ort und die Aufgaben sind, zu denen Gott gerufen hat, und hilft, diese zu leben.

Geistliche Begleitung hilft zur Selbsterkenntnis, zur Selbstannahme und zur Erkenntnis des Wirkens Gottes im eigenen Leben. Dadurch wächst die Fähigkeit zum Unterscheiden und Entscheiden. Geistliche Begleitung setzt auf die positiven Möglichkeiten, die dem Einzelnen geschenkt sind. Sie rechnet damit, dass auf diesem Weg Krisen unausweichlich sind, sich darin aber Chancen auftun. Geistliche Begleitung gibt Anregungen zu Gebet und Meditation, zum lebendigen Umgang mit der Heiligen Schrift und zum aufmerksamen Wahrnehmen des eigenen Alltags. Diese Erfahrungen sind Grundlage für das regelmäßige Begleitgespräch. Hier wird die Bedeutung des Erlebten für die nächsten Schritte des geistlichen Weges und das weitere Wachstum gemeinsam gesucht.

Nähere Informationen und Kontakt:

Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Telefon

09323-32-184

E-Mail

sr.anke@schwanberg.de

Bei fortführender Gesprächsbegleitung stellen wir ein Honorar in Rechnung.

› EINZELEXERZITIEN

Einzelexerzitionen helfen, die Beziehung zu Gott, zu sich selber und zu anderen zu klären. Sie ermöglichen einen Raum, in dem die Liebe wachsen und sich entfalten kann. Elemente: tägliche Gebetszeiten und Hilfen zum persönlichen Beten, durchgehendes Schweigen und tägliches Begleitgespräch. Termine sind nach persönlicher Absprache möglich!

Begleitung:	Schwanbergpfarrerin Maria Reichel
Telefon	09323-32-220
E-Mail	mreichel@schwanberg.de

Begleitung:	Sr. Christina Simona Güller CCR
Telefon	09323-32-348
E-Mail	cgueller@schwanberg.de

Begleitung:	Sr. Ruth Meili CCR
Telefon	09323-32-157
E-Mail	sr.ruth@schwanberg.de

Begleitung:	Sr. Anke Sophia Schmidt CCR
Telefon	09323-32-184
E-Mail	sr.anke@schwanberg.de

Ein Honorar stellen wir nach Absprache in Rechnung.

› LEIB- UND ATEMTERAPIE

Eine Arbeitsweise der Initiatischen Wegbegleitung nach Dürckheim und Graubner ist die Leib- und Atemtherapie. Sie verbindet Spiritualität und achtsame Körperarbeit. In Übung, Behandlung und Gespräch können Spürbewusstsein entwickelt und eigene Ressourcen entdeckt werden.

Begleitung:	Sr. Ingrid Tabea Lutz CCR
Telefon	09323-32-252

Ein Honorar stellen wir nach Absprache in Rechnung.

IHRE AUSZEIT AUF DEM SCHWANBERG

➤ MITLEBEN IM SÜDFLÜGEL - Kloster auf Zeit

Im Südflügel des Schlosses können Frauen für einen miteinander vereinbarten Zeitraum unseren Lebensrhythmus mitleben. Stundengebete und Gottesdienste sowie Mithilfe in einem der Gästehäuser strukturieren den Tag (ora et labora). Es gibt Zeit zur eigenen Gestaltung, für Begleitgespräche, für die Natur, für

Nähere Informationen und Anmeldung:
Sr. Franziska Fichtmüller CCR

Telefon

09323-32-125

E-Mail

suedfluegel@schwanberg.de

➤ MITLEBEN IM HAUS ST. MICHAEL - FREIRAUM

NEU!

Der FreiRAUM im Haus St. Michael bietet die Möglichkeit, eine Zeitlang kostengünstig mit uns Schwestern im benediktinischen Rhythmus von ora et labora (Gebet und Arbeit) auf dem Schwanberg zu leben. Unsere Stundengebete und Gottesdienste geben dem Tag eine grundlegende Struktur. Die praktische Mithilfe im Haus bzw. Garten ist eine Übung, sich im Hier und Jetzt zu verorten. Geistliche Begleitgespräche wollen eine Hilfe sein, die eigene Lebenssituation in den Blick zu nehmen und mit dem Heilshandeln Gottes in Beziehung zu setzen.

Nähere Informationen und Anmeldung:
Sr. Anke Sophia Schmidt CCR

Telefon

09323-32-184

E-Mail

sr.anke@schwanberg.de

➤ URLAUB AUF DEM SCHWANBERG

Urlaubsgäste können in unseren Gästehäusern ganzjährig erholsame Tage verbringen und sind eingeladen, an den Stundengebeten und Gottesdiensten und offenen Angeboten teilzunehmen.

Nähere Informationen und Anmeldung:
Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon

09323-32-128

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

➤ TAGESAUSFLÜGE AUF DEN SCHWANBERG

Gruppen und Gemeinden, die einen Ausflug auf den Schwanberg planen, bieten wir an:

- Information über die Communität Casteller Ring und das Geistliche Zentrum Schwanberg
- Führung in der St. Michaelskirche
- Teilnahme an Stundengebeten und Gottesdiensten
- Schlossparkführungen

Nähere Informationen und Anmeldung:
Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon

09323-32-128

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

➤ WANDERN AUF DEM SCHWANBERG

Der Schwanberg als westlichster Ausläufer des Steigerwaldes ist ein ideales Gebiet für Natur- und Wanderfreunde.

Bereits auf dem Plateau laden mehrere Rundwanderwege zu kleineren und größeren Wanderungen ein. Ebenso führen gut markierte Wege in die umliegenden Dörfer Rödelsee, Iphofen, Birklingen, Castell und Wiesenbronn. In den Weinbergen rund um den Schwanberg informiert der digitale Bildstockweg „Wein und Wahrheit“ an neun Stationen auf ca. 3 km Länge über die Besonderheiten von Wein und Religion in und um Rödelsee. Das Kitzinger Land kann auf fünfzehn TraumRunden von ca. 3 - 15 km Länge erkundet werden.

Nähere Informationen über Wandermöglichkeiten können Sie bei den Mitarbeiterinnen der Rezeption erfragen.

ZU GAST IN UNSEREN HÄUSERN

➤ HAUS ST. MICHAEL – HAUS DER STILLE

Das Haus St. Michael ist unser Meditations- und Exerzitienhaus auf dem Schwanberg. Es liegt zwischen Kirche und Ordenshaus. Die besondere Atmosphäre des Hauses, verschiedene Meditationsräume und der Garten, sowie geschützte Orte und Zeiten des Schweigens laden zur inneren Einkehr ein. Für Einzelgäste und Gruppen, die Stille suchen, stehen im Haus 24 Einzelzimmer mit Dusche und WC sowie unterschiedliche Seminar- und Gruppenräume und eine Cafeteria zur Verfügung.

➤ TAGUNGSSTÄTTE SCHLOSS SCHWANBERG

Im historischen Gebäude von Schloss Schwanberg stehen für Gruppen und Urlaubsgäste 24 Einzel- und 26 Doppelzimmer zur Verfügung, meist in komfortablem Schloss-ambiente mit Nasszellen, teilweise als einfacher ausgestattete Zimmer.

Unsere Seminar- und Aufenthaltsräume bieten Platz für Plenums- und Kleingruppenarbeit, für Festveranstaltungen, für Workshops, für Chorproben und Konzerte und für Meditation.

Moderne Tagungstechnik steht zur Verfügung.

Nach kreativer Arbeit können Sie den Tag in einem unserer gemütlichen Aufenthaltsräume bei einem Glas fränkischen Weins ausklingen lassen.

➤ JUGENDHOF SCHWANBERG

Der Jugendhof Schwanberg ist ein Tagungs- und Gästehaus für Kinder, Jugendliche und Familien. Entstanden in Kooperation mit dem Schullandheimwerk Unterfranken wird er von Schulklassen als Schullandheim genutzt. Darüber hinaus bietet der Jugendhof Raum für Ferien- und Wochenendfreizeiten, Tagungen, Familientreffen und Einkehrtage und kann auch von Urlaubsgästen genutzt werden. Aufgeteilt in vier Bungalows stehen 64 Betten in Vierbettzimmern und 8 Betten in Zweibettzimmern (für

BetreuerInnen), jeweils mit Stockbetten zur Verfügung. Je zwei Bungalows sind mit einem Gemeinschaftsraum miteinander verbunden. In einem der beiden Gemeinschaftsräume ist eine Küche vorhanden, so dass kleinere Gästegruppen (bis 18 Personen) sich auch selber versorgen können. Zum Jugendhof gehört das ehemalige Schulgebäude, in dem sich zielgruppengerechte Seminarräume befinden.

➤ AUFENTHALT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Aufgrund der historischen Bausubstanz sind das Schloss und Haus St. Michael leider nicht behindertengerecht. Bei entsprechenden Einschränkungen klären Sie bitte mit der Rezeption, ob eine Anmeldung möglich ist. Der gesamte Jugendhof ist für Menschen mit Behinderungen problemlos nutzbar.

➤ SCHLOSSPARK

Zum Schloss Schwanberg gehört auch der Schlosspark, der von Graf Alexander zu Castell-Rüdenhausen in den Jahren 1919 bis 1921 im Reformgarten-Stil angelegt wurde. Vom Schloss her kommend durchwandert der Besucher mehrere Gartenräume, die von Baumgruppen, einer Linden-Allee und Linden-Reihen gefasst werden. Der hippodromförmige Raum um den steinernen Tisch und den Obelisken ist der intimste Gartenraum. Der Neptunbrunnen markiert den Schnittpunkt mit einer breiten Querachse, die von einer großen Pergola zu einer Aussichtsplattform reicht. Endpunkt der 550 Meter langen Hauptachse ist das Mausoleum, die Begräbnisstätte von Graf Alexander, seiner Frau, Prinzessin Margarethe, und ihrem Sohn Graf Radulf.

Lange Jahre war der Park noch im Familienbesitz, bevor er 2006 in den Besitz des Geistlichen Zentrums Schwanberg e.V. überging. In den Jahren 2009 bis 2013 wurde die Anlage umfangreich saniert.

Führungen werden auf Anfrage angeboten. An der Rezeption kann ein Audioguide entliehen werden, mit dem dieses gartenarchitektonische Kleinod auf eigene Faust erkundet werden kann.

Informationen zu Führungen und Veranstaltungen im Schlosspark finden Sie unter:

schlosspark.schwanberg.de

ORGANISATION UND SERVICE

Liebe Gäste,

wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Tagungen und Kursen, die Sie in diesem Programm beschrieben finden. Für weitere Auskünfte, die die Häuser und Veranstaltungen des Geistlichen Zentrums betreffen, stehen wir Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung:

> REZEPTION

Sr. Else Mirjam Pfisterer CCR – **Leitung**

Birgit Heller

Rosemarie Roth

Martina Studtrucker

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	8:30 – 11:30 13:30 – 17 Uhr
---------------------	--------------------------------

Freitag	8:30 – 10:30 13 – 18 Uhr
---------	-----------------------------

Samstag	8:30 – 11 Uhr
---------	---------------

Sonn- und Feiertag	nur bei Anreise geöffnet!
--------------------	---------------------------

Telefonzeiten an Werktagen	9 – 11:30 14 – 16 Uhr
---------------------------------------	--------------------------

Telefon	09323-32-128
---------	--------------

Fax	09323-32-116
-----	--------------

E-Mail	rezeption@schwanberg.de
--------	-------------------------

> ANMELDUNG

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte die Möglichkeit auf unserer Homepage unter:

programm.schwanberg.de

oder verwenden Sie den Vordruck am Ende dieses Programmheftes.

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

**Geistliches Zentrum Schwanberg
- Rezeption -
Schwanberg 3
97348 Rödelsee**

Telefonische Anmeldungen sind leider **nicht** möglich!

➤ MODUS DER ANMELDEBESTÄTIGUNG

Aus organisatorischen Gründen sollte Ihre Anmeldung zu unseren Kursen **bis zwei Wochen vor Kursbeginn** erfolgen. Bei freien Kapazitäten ist dies auch später noch möglich. Wenn die Mindestteilnehmendenzahl des Kurses nicht erreicht wird, behalten wir uns eine kurzfristige Absage oder Terminverschiebung vor. Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich, wenn Sie von uns eine Anmeldebestätigung erhalten. Diese schicken wir Ihnen, sofern uns Ihre Adresse vorliegt, per E-Mail. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Rücktrittsbedingungen.

➤ RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt von Anmeldungen berechnen wir drei Monate bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 30€. Ab zwei Wochen vor Beginn werden 50%, bei Rücktritt am Veranstaltungstag 100% des Teilnehmerbeitrages (Kursgebühr und Unterkunft/Verpflegung) fällig.

Wir empfehlen Ihnen generell eine **Reiserücktrittsversicherung** abzuschließen. Unterlagen dazu finden Sie auf unserer Homepage oder können bei uns angefordert werden.

➤ FREUNDSCHAFTSWERBUNG

Wenn Sie zu einem Kurs **einen Teilnehmer** werben, der erstmalig auf den Schwanberg kommt, erlassen wir Ihnen 50% Ihrer Kursgebühr - ausgenommen hiervon sind Fortbildungen und Curricula. Die geworbene Person muss der Rezeption **vor Anreise** benannt werden.

➤ GESCHENKGUTSCHEINE

Wenn Sie lieben Menschen eine besondere Freude machen möchten und ein sinnvolles Geschenk suchen, dann verschenken Sie besondere Tage zum Innehalten, Kraft schöpfen und Erholen auf dem Schwanberg. Wir bieten Ihnen schön gestaltete Gutscheine für einen konkreten Kursbesuch oder über einen von Ihnen bestimmten Betrag, so dass der/die Beschenkte den Aufenthalt frei wählen kann.

Nähere
Informationen

Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon

09323-32-128

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

> ZAHLUNGSMODUS

Wenn Sie sich zu einem unserer Kurse angemeldet haben, schicken wir Ihnen ca. zehn Tage vorher die Rechnung. Bitte überweisen Sie diese **vor Kursbeginn**. Bei Einzelgastaufenthalten zahlen Sie bei der Anreise bitte per EC-Karte, Kredit-Karte oder in bar (zzgl. 5,00 € Verwaltungsgebühr).

> AN- UND ABREISE

Wenn nicht anders angegeben, empfangen wir unsere Gäste am Anreisetag zwischen 14 und 17 Uhr.

In der Regel stehen die Zimmer ab 14 Uhr für Sie zur Verfügung.

Kursbeginn ist, wenn nicht anders im Programm angegeben, um 18 Uhr mit dem Abendgebet (Vesper).

Bei Kursen, die mit dem Mittagsgebet um 12 Uhr beginnen, bitten wir Sie, bis 11:30 Uhr anzureisen.

Bei Kursen, die mit dem Kaffeetrinken beginnen, bitten wir Sie, bis 14 Uhr anzureisen.

Wenn nicht anderes angegeben, enden die Kurse nach dem Mittagessen um ca. 13 Uhr.

Wir bitten Sie, Ihr Zimmer am Abreisetag bis 9 Uhr zu räumen.

> TISCHZEITEN UND VERPFLEGUNGSWÜNSCHE

Frühstück	8 Uhr
Mittagessen	12:30 Uhr
Kaffeetrinken	14:30 Uhr
Abendessen	18:30 Uhr
	(Di, So und Feiertage 18 Uhr)

Wichtiger Hinweis:

Wenn Sie eine **krankheitsbedingte Sonderkost** benötigen, vermerken Sie dies bitte bereits auf Ihrer Anmeldung oder melden Sie uns dies schriftlich bis spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise.

> VEGETARISCH - ABER GERNE!

- Bei einem Aufenthalt auf dem Schwanberg können unsere Gäste erleben, wie lecker und abwechslungsreich vegetarisches Essen sein kann.

- Mit unserer Ernährungsweise beeinflussen wir nicht nur unsere Gesundheit. Sie hat auch ökologische, ökonomische und soziale Auswirkungen. Daher ist uns eine nachhaltige Ernährung wichtig.
- Als **EMAS-zertifizierte Einrichtung** haben wir uns daher entschieden, in Sachen ökologischer Fußabdruck einen Schritt weiter zu gehen.
- In allen Häusern ist ein **vegetarisches Mittagessen** Standard. Auf Bestellung können Sie im Schloss und im Jugendhof dienstags, donnerstags und sonntags ein Fleischgericht erhalten.
- Bitte denken Sie daran, dies bis **spätestens eine Woche vor Ihrer Anreise** den Mitarbeiterinnen der Rezeption schriftlich mitzuteilen.
- **Im Haus St. Michael bieten wir ausschließlich vegetarische Kost an.**

➤ WICHTIGE HINWEISE

- Bei **Fragen bzgl. Kursbelegung, Kursanmeldung, Unterkunft und Hausinformationen** wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der **Rezeption** (Tel. 09323-32-128, E-Mail: rezeption@schwanberg.de).
- Bei **inhaltlichen Fragen** zu Kursen und Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an das **Büro der Bildungsarbeit** (Tel. 09323-32-184/185, E-Mail: bildung-begleitung@schwanberg.de).
- Die im Programm angegebenen Preise für die Unterkunft im Schloss beziehen sich jeweils, wenn nicht anders angegeben, auf eine mittlere Zimmerkategorie (mit Dusche und WC).
- Alle Kursangebote gehen von einer Teilnahme von Anfang bis Ende aus. Für nicht in Anspruch genommene Leistungen, z.B. in Folge verspäteter Anreise, vorzeitiger Abreise oder aus sonstigen, nicht von uns zu vertretenden Gründen, besteht kein Anspruch auf anteilige Rückerstattung.
- Sollte es im Laufe des Jahres zu einer allgemeinen Steuererhöhung durch die Bundesrepublik kommen, werden sich auch unsere Preise dementsprechend erhöhen!

➤ ZUSCHÜSSE UND ERMÄSSIGUNGEN

- Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert Weiterbildungsmaßnahmen und Qualifizierungen von Erwerbstätigen. Viele unserer Angebote

sind als berufliche Fortbildungsmaßnahmen anerkennungsfähig. Informationen unter:
www.bildungspraemie.info

- Wir weisen kirchliche MitarbeiterInnen und TheologiestudentInnen darauf hin, dass sie die Möglichkeit haben, bei der Landeskirche für einzelne Kurse, Geistliche Begleitung, Exerzitien und Fortbildungen Zuschüsse zu erhalten.
- Zudem wollen wir auf die Zuschussmöglichkeiten durch Kirchengemeinden, Landeskirchen oder andere Arbeitgeber hinweisen, wenn die Angebote als Fortbildung, Geistliche Begleitung oder Exerzitien eingebracht werden können.
- Bei Vorlage einer gültigen Immatrikulationsbescheinigung gewähren wir Student*innen bis zum 10. Semester bzw. bis zum Ende des 35. Lebensjahres bei Teilnahme an einem unserer Kurse eine Ermäßigung von 25% für Unterkunft und Verpflegung.
- Bei Familienfreizeiten innerhalb dieses Programmes ist die Unterkunft und Verpflegung für jedes dritte Kind unter 13 Jahren frei.
- Generell gilt, dass es für alle Gäste unser Bestreben bleibt, dass Ihr Aufenthalt oder Ihre Teilnahme an einem Kurs auf dem Schwanberg nicht an der Höhe der Kosten scheitern soll.
- Bitte scheuen Sie sich daher nicht, uns **im Voraus** wegen einer Ermäßigung anzusprechen. Bitte wenden Sie sich hierfür an die Mitarbeiterinnen der **Rezeption** (Tel. 09323-32-128, rezeption@schwanberg.de).

➤ DATENSCHUTZ

- Wir behandeln Ihre Daten verantwortungsbewusst und entsprechend der Bestimmungen des Datenschutzgesetzes der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD).
- Wir erheben, verarbeiten und nutzen Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich für die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und für weitere Veranstaltungshinweise, soweit kein Widerspruch von Ihnen vorliegt.
- Ihre Daten werden von uns an Dritte nur insoweit weitergegeben, wie es zur sachgemäßen Durchführung der Veranstaltung/en bzw. nach gesetzlichen Vorgaben erforderlich ist.

REFERENTINNEN UND REFERENTEN 2021

› EXTERNE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER

Kaufmann, Managementtrainer, Autor,
Systemaufstellungen, Dettelbach

KARIN BALTRUSCHAT

Exerzitenbegleiterin und geistliche Begleiterin, Gefrees

JOACHIM BARTH

Pfarrer, Klinikseelsorger, Spiritual der Akademie St. Paul,
Ausbildung im christlichen Familienstellen, Bad Neustadt

CHRISTA BRAY

Wiss. Bibliothekarin, Kursleiterin im Handauflegen,
Meditationsanleiterin, Bibliolog-Anleiterin, Heilbronn

HELGE BURGRABE

Komponist, Flötist, Seminarleiter, Fischerhude

ANTJE CHEMNITZ

Sängerin, Songwriterin und Gesangspädagogin, Berlin

GABRIELE CZEREPAN

Sängerin und Gesangspädagogin, Halle/Westfalen

CHRISTA EICHELBAUER

Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin (TP), Yogaleh-
rerin (BYV) Tangolehrerin (Xperience Tango), Hamburg

REGINE ELLMER

Pfarrerinnen, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Meditationslehrerin Via Cordis®, Billerbeck

ANNETTE FAISST

Tanzpädagogin (Lola Rogge), Tangotänzerin, Meditati-
onslehrerin, Hamburg

MARIA THERESIA VON FÜRSTENBERG

Ikongraphin und Künstlerin, Heidelberg

DR. IRIS GEYER

Pfarrerinnen, Geistliche Begleiterin, Meditationsanleiterin,
Klinische Krankenhausseelsorge, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, München

KARL GRAF

Theologe, Weiterbildung in körperzentrierter Psychothe-
rapie, Geistliche Begleitung und Exerzitenarbeit, Bern

SANDRA VON DER GRÜN

Selbständige Trainerin, Gesundheitsmanagement, Gestalttherapie, Systemisches Gestaltcoaching, Fürth

JULIA GÜNTER

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin nach ganzheitlicher Methode und Kursleiterin Basenfasten, Bad Rodach

GABRIELE HAAGE

Yoga- und Energie-Mentorin, Meditationsanleiterin und Spiritualin der Akademie St. Paul, Nürnberg

STEPHAN HACHTMANN

Meditationslehrer Via Cordis[®], Diakon, Hamburg

BRIGITTE HÄUSLER

Pfarrerin, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Supervisorin (DGSv), Bayreuth

DOROTHEA HAHN

Prädikantin, Enneagrammtrainerin (ÖAE), München

PAUL HEIDNER

Umweltpädagoge, Fröhstockheim

ELISABETH HUBER

MBSR-Lehrerin (Institut für Achtsamkeit), Benediktbeuern

PROF. DR. DR. PAUL IMHOF

Pfarrer i. E. der ELKB für theologische Fortbildung und Geistliche Begleitung, Exerzitienmeister, Hildesheim

STEPHANIE IMHOF

Ergotherapeutin, Spiritualin der Akademie St. Paul, Institut für Kommunikation und Spiritualität, Hildesheim

PETRA-MARIA KNELL

Meditationstanzpädagogin, Frankenberg

DR. MICHAEL B. LEISTEN

Heilpraktiker für klassische Homöopathie, Therapeut, Dozent und Buchautor, Prichsenstadt

INGEBORG LENZ-SCHIKORE

Meditation in Tanz und Gebärde, Augsburg

PETER LICHT

Pfarrer i. R. und Künstler, Holtland

ADA VON LÜNINCK

Lehrerin der F.M.-Alexandertechnik (ATVD), Köln

IVAN LUKIC

Lehrer Transformative Bewegungskunst (nach Prof. Nadia Kevan), Dozent am „Awareness Teaching Centre Nijmegen“, Nijmegen/Niederlande

DR. ISOLDE MACHO

Theologin, Mediatorin, dialogisch-systemische Beraterin, Aufstellungsanleiterin, Coach und Supervisorin, Traumaberaterin (PITT), Dozentin, Buchautorin, Idstein

PETER MÄRZ

Sozialpädagoge, freiberuflicher Erlebnispädagoge, Bogentrainer (BSSB), Nürnberg

MECHTILD MESSER

Kommunikationstrainerin, Biografiearbeit, Meditationsanleiterin, Frankfurt a.M.

JOHANNES MESSERER

Kontemplations- und Zenlehrer, Poppenhausen

DR. RÉKA MIKLÓS

Kirchenmusikerin, Musikpädagogin, Senta / Graz

BERNHARD PFEIFER

Pfarrer i. R., Meditationslehrer, Exerzitienleiter, Geistlicher Begleiter, Integrative Therapie, Klingenmünster

KLAUS PONKRATZ

Pfarrer und Exerzitienbegleiter, Nürnberg

ELLIE PUTNAM

Feldenkrais-Lehrerin, Erlangen

MARTIN RIEKER

Kirchenmusikdirektor i. R., Halle/Westfalen

GUDRUN RUTTMANN-VÖLLINGER

Streuobst- und Naturpädagogin, Triesdorfer Baumwartin, Dietersheim

SYLVIA SAUER

Studierte Kirchenmusikerin, zertifizierte Lehrerin für Waldbaden, Volkach

KLAUS SCHMIDT

Gymnasiallehrer i. R., Logotherapeut (DGLE), Business Coach (EMCC), Würzburg

GABRIELE SCHMIES

Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Feldenkrais-Lehrerin, Sounder Sleep System, Iphofen

CHRISTIAN SCHMITT

Musiker und Schreiner, Erlenbach am Main

EDELTRAUD SCHRAMM

Exerzitenbegleiterin, Volkach

THERESE SPIRIG-HUBER

Theologin, Supervisorin BSO, spirituell-therapeutische Begleitung und Exerzitenarbeit, Bern

DR. HANS-JOACHIM TAMBOUR

Theologe, Schulseelsorger und Studienleiter Akademie St. Paul, Geistlicher Begleiter, Frankfurt-Kriftel

SR. HANNELORE TRÖGER

Diakonisse, Erzieherin, Krankenschwester, autorisierte Kursleiterin für EGLI-Figuren, Puschendorf

DR. THEA VOGT

Pfarrerin, Beauftragte der ELKB für die Ausbildung in christl. Meditation, Focusing-Beraterin (DFI), Castell

GIANNINA WEDDE

Spirituelle Autorin und Geistliche Begleiterin, Berlin

RUTH WEISEL

Musikerin, Darstellerin und Pädagogin, Würzburg

ANNE WENZELMANN

Theologin, Koordinatorin Seelsorgedienst innere Heilung, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Stadtlauringen

DR. GOTTFRIED WENZELMANN

Pfarrer i.R., Seelsorgedienst Innere Heilung, Stadtlauringen

RAINER WERB

Lehrer für Taiji Quan und Qi Gong, Lehrer der Zentralen Prüfstelle Prävention, Würzburg

RUTH WILD

Grafik-Designerin und Kalligraphin, Augsburg

KLAUS WÖLFLE

Fotograf, Filmautor und Regisseur, München

› REFERENTINNEN DES SCHWANBERGS

SR. ELISABETH ESTER GRAF

Physiotherapeutin und Lehrerin für Rhythmus.Atem.
Bewegung nach H.L. Scharing

SR. CHRISTINA SIMONA GÜLLER

Exerzitienbegleitung, Geistliche Begleitung

SR. DR. FRANZISKA FICHTMÜLLER

Verantwortliche im Südflügel, Kloster auf Zeit

SR. UTE FIDES GÜNTHER

Meditationsanleiterin

SR. DOROTHEA BEATE KRAUSS

Gregorianik, Psalmen, Stundengebet, Umweltarbeit

SR. EDITH THERESE KRUG

Meditation/Kontemplation, Benediktusregel,
Seelsorge und Geistliche Begleitung, Exerzitien

SR. INGRID TABEA LUTZ

Leib- und Atemtherapie AFA® nach Dürckheim und
Graubner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

SR. RUTH MEILI

Bibelarbeit, Einkehrtage, Enneagramm, Exerzitien,
Seelsorge und Geistliche Begleitung

SR. ELLEN REISIG

Subpriorin und Magistra der Communität,
Leitung Klosterladen

SR. GABRIELE CAECILIA ROOS

Geistliche Begleitung, Pilgern

SR. ANKE SOPHIA SCHMIDT

Bildungsreferentin und Leitung Haus St. Michael,
Geistliche Begleitung, Exerzitien und Jesusgebet

SR. KATHRIN-SUSANNE FRANZISKA SCHULZ

Referentin für Kinder, Jugendliche und Familien,
Kräuterpädagogin (BNE)

SR. HILDEGARD STEPHANIA SCHWEGLER

Stundengebet, Meditation und Trauerbegleitung

SCHWANBERGPFARRERIN MARIA REICHEL

Theol.-Päd. Vorstand, Geistliche Begleitung, Exerzitien
und Kontemplation, Centering Prayer, Analytische
Psychologie (C.G.Jung)

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER

➤ AKADEMIE ST. PAUL -

Ökumenischer Förderkreis für Kultur und Spiritualität. e. V.

Die Akademie St. Paul will Menschen unterstützen, ihr eigenes Leben zu vertiefen und aus dem christlichen Geist heraus in den Dialog mit anderen Kulturen und Religionen zu treten. Dies geschieht vor allem in Kursen und Seminaren an verschiedenen Orten Deutschlands. Flankiert werden diese Kurse durch Studienreisen zu den Wurzeln des Christentums. Unterstützt wird diese spirituelle Bildungsarbeit durch die Veröffentlichung von Artikeln, Büchern und Filmen, sowie akademischer Arbeit in Kooperation mit der Theologischen Hochschule Reutlingen - School of Theology.

Internet

www.akademie-st-paul.de

Telefon

05121-1772472

➤ TEAM BENEDIKT -

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen

Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit.

Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen.

Wir freuen uns über unser Jubiläum: Seit 15 Jahren laden wir Menschen ein, ihre persönliche und berufliche Kompetenz zu erweitern. 15 Jahre, in denen viel geschehen ist. Die ersten Jahre im HAUS BENEDIKT und seit 2011 TEAM BENEDIKT mit Kursen auf dem schönen Schwanberg. Wir schauen dankbar zurück auf eine bewegte und erfüllte Zeit – und wir blicken zuversichtlich nach vorn und freuen uns auf viele weitere Begegnungen mit wertebewussten Menschen!

Internet

www.teambenedikt.de

Telefon

0931-304459-00

➤ DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER -

Führungsseminare - systemisches Aufstellen - Ausbildung

Nur wenn wir unsere Professionalität und unser geistiges Potential entwickeln, können wir die Herausforderungen des Führungsalltags meistern. Meine Kurse auf dem Schwanberg beinhalten beides, ausgewählte Führungsthemen zur Kompetenzerweiterung und Elemente zur persönlichen und geistigen Entwicklung. Das Zusammenspiel von Ort, Kursablauf mit regelmäßigen Meditationszeiten, sowie der Austausch mit Gleichgesinnten ermöglichen Ihnen eine besondere und intensive Lernerfahrung.

Themen:

- Spirituell führen - Werde, der du bist
- Systemaufstellungen
- Ausbildung zum Systemaufsteller - u.a.

Internet

www.asslaender.de

Telefon

09324-9784782

➤ EIN STARKES NETZWERK

Zu einer gelungenen Veranstaltung gehört mehr als ein schöner Raum in einem unserer Gästehäuser. Damit Sie bei uns kreative, produktive und erfolgreiche Momente erleben, haben wir ein großes Netzwerk geknüpft. Unsere Kontakte reichen vom Winzer bis zum Erlebnispädagogen, vom Fledermaus-Experten bis zum Business-Coach. Mit den meisten Partnern arbeiten wir schon seit Jahren zusammen. Wir kennen sie gut und wissen daher genau, wer zu Ihnen und Ihren Wünschen passt.

Nähere Informationen

Mitarbeiterinnen der Rezeption

Telefon

09323-32-128

Fax

09323-32-116

E-Mail

rezeption@schwanberg.de

JAHRESÜBERSICHT 2021

JANUAR

02. - 08.01.	Einzelexerziten in der Gruppe.....	33
03. - 06.01.	Tanzkurs Epiphantias.....	61
04. - 08.01.	Meditation zu Epiphantias.....	16
11. - 15.01.	Rhythmus.Atem.Bewegung Grundkurs	27
13. - 15.01.	In der Begegnung mit dem inneren Kind zum Frieden finden.....	40
14. - 17.01.	Ausbildung Christozentrische Kommunikation.....	52
15. - 17.01.	Christozentrisches Familienstellen	39

FEBRUAR

04. - 07.02.	Einführung in das Enneagramm.....	8
05. - 12.02	Ignatianische Exerziten.....	34
11.02.	Ökumenische Atempausen Exerziten im Alltag.....	38
12. - 14.02.	Gemeinsam wachsen in der Partnerschaft – Kurs für Paare.....	40
15. - 17.02.	Taiji Quan	27
17. - 26.02.	Fastenkurs (nach Hellmut Lützner)	22
17. - 21.02.	Centering-Prayer	16
19. - 21.02.	Hagios - Tanzwochenende.....	61
20. - 21.02	Cajón bauen und spielen Eltern-Kind-Wochenende.....	64
20.02.	Meditationstag - mit Tanz.....	15

MÄRZ

05. - 07.03	Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz	08
05. - 07.03.	Baumschnittkurs	72
06.03.	Fortbildung Meditationsanleitung Einführungs- und Auswahltag.....	44
09. - 12.03.	Resilienztraining - Präsenzkurs	22

16.03.	Segnungsgottesdienst	5
12. - 14.03	SchwanbergZeit.....	9
16. - 19.03.	Das Meditationsrad des Nikolaus von der Flüe - Meditationskurs.....	17
16. - 21.03.	Kloster auf Zeit intensiv - Für Frauen zwischen 18 und 30 Jahren.....	77
22. - 26.03.	MBSR-Kompaktkurs	23
23. - 26.03.	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung.....	9
27.03.	Kindersamstag-Osterwerkstatt.....	64
31. 03. - 05.04.	Feier der Kar- und Ostertage	10 u. 65

APRIL

06. - 09.04.	Kontemplationskurs.....	17
06. - 11.04.	Ostersingwoche.....	54
09. - 11.04.	Sich seines Selbst bewusster werden - Feldenkrais-Kurs	24
09. - 16.04.	Ignatianische Exerzitien.....	34
13. - 16.04.	HAGIOS – Gesungenes Gebet	55
16. - 18.04.	Handauflegen im Gebet – Einführungskurs	28
16. - 18.04.	Grundkurs Geistliche Begleitung A).....	46
23. - 25.04.	Gregorianikwochenende	59
26. - 30.04.	Trauer-Wege-Seminar.....	41

MAI

01.05	Tanztag	62
05. - 07.05.	Yogakurs.....	28
07. - 09.05.	Aufbaukurs Geistliche Begleitung A)....	48
10. - 15.05.	Einzelexerzitien in der Gruppe.....	33
13. - 16.05.	Einführung in das Jesusgebet.....	18
21. - 24.05.	Dance of life	62
25. - 28.05.	Alexander-Technik.....	29
25. - 28.05.	Schnupperexerzitien	34
28. 30.05.	Mit dem Herzen fotografieren.....	55

28. - 30.05. Aquarell auf dem Schwanberg..... 56

JUNI

03. - 06.06. Stille Tage mit dem Herzensgebet 18

03. - 06.06. Meditatives Bogenschießen.....29

03. - 06.06. Biografisches Schreiben..... 56

04. - 06.06. Enkel-Großeltern-Wochenende 66

08.06. Segnungsgottesdienst 5

09. - 11.06. Die heilende Kraft des Schlafes
Sounder Sleep System™24

11. - 13.06. Qi Gong - Einführungskurs.....30

11. - 13.06. Shinrin Yoku
Waldbaden-Wochenende.....25

14. - 18.06. Komplementärmedizin und
geistliche „Recreation“25

15. - 18.06. Biografiearbeit und Spiritualität 41

15. - 18.06. Werkkurs Biblische Erzählfiguren..... 56

18. - 20.06. Spiritualität der irischen Christen 10

18. - 20.06. Wildes Wochenende für Familien 66 u. 72

29.06. - 04.07. Plastisches Gestalten..... 57

JULI

08. - 11.07. Wohlfühltag für Frauen..... 11

10.07. Meditationstag.....15

16. - 18.07. Die Schöpfung
mit allen Sinnen erfahren..... 73

19. - 21.07. Christozentrisches Familienstellen.....39

23. - 25.07. Christozentrisches Familienstellen.....39

26.07. - 22.08. Vier Wochen Einzelexerzitionen35

26. - 29.07. Feldenkrais..... 30

29.07. - 01.08. Tanz als Weg -
Aufbaukurs Ertanzungen..... 63

AUGUST

02. - 08.08. Sommerfreizeit für Familien 67

16. - 22.08.	Musik-Theater-Tage für die ganze Familie.....	67
17. - 22.03.	Kloster auf Zeit intensiv - Für Frauen zwischen 30 und 45 Jahren.....	77
20 - 29..08.	Fasten und Wandern Fastenkurs nach Buchinger.....	26
23. - 27.08.	Einkehrtage mit Rhythmus. Atem. Bewegung.....	31
23. - 29.08.	Urlaubswoche mit Musik.....	57
30.08. - 03.09.	Werde, der du bist.....	42

SEPTEMBER

06. - 12.09.	Einzelexerziten in der Gruppe.....	33
09. - 12.09.	Meditatives Bogenschießen.....	29
10. - 12.09.	Keltenwochenende für Familien 68 u. 73	
11.09.	Speicher voll! - Oasentag.....	19
17. - 19. 09.	Kalligraphiekurs.....	58
24. - 26.09.	Fortbildung Meditationsanleitung A) ...	44
25.09.	Sternwallfahrt -neu!.....	77

OKTOBER

01. - 03.10.	Gesangsworkshop mit Schwerpunkt Stimmhygiene und Stimmcoaching....	58
01. - 03.10.	Die Schätze der Natur entdecken und haltbar machen.....	74
06. - 08.10.	Lateinische u. deutsche Gregorianik ..	60
08. 10.10.	Rhythmus.Atem.Bewegung Fortführungskurs.....	31
11. - 13.10.	Handauflegen im Gebet - Vertiefungskurs.....	31
12.10.	Segnungsgottesdienst.....	5
15. - 17.10.	Wochenende für Paten und Patenkinder.....	69
20. - 21.10.	Biografiearbeit mit Liedern.	59
21. - 24.10.	Vertiefungskurs Enneagramm.....	11
22. - 24.10.	Die verwandelnde Kraft des Segens	12

22. - 24.10	Auf der Suche nach dem Sinn - Logotherapie nach Viktor Frankl.....	42
25. - 29.10.	Exerzitien in der Spiritualität des Karmel	36
29. - 31.10.	Ist Glück Glücksache?	12
29. - 31.10.	Tango - Meditation im Spiel zu zweit ..	43
29. 10 - 05.11.	Kontemplative Exerzitien.....	36
29. 10. - 05.11.	Exerzitien mit Bibliolog.....	37
29. - 31.10.	girls only.....	69
31.10.	Nacht des Lebens.....	13 u. 70

NOVEMBER

01. - 04.11.	SchwanbergZeit.....	9
05. - 07.11.	Meditationswochenende.....	19
12. - 14.11.	Qi Gong -Fortführungskurs.....	30
17.11.	Ökumenischer Kinderbibeltag auf dem Schwanberg.....	70
19. - 21.11.	Meditation mit dem Sonnengebet	20
19. - 21.11.	Christozentrisches Familienstellen.....	39
19. - 26.11.	Ignatianische Exerzitien.....	34
26. - 28.11.	Christozentrisches Yoga.....	32
26. - 28.11.	SchwanbergZeit.....	9

DEZEMBER

04.12.	Kindersamstag - Weihnachtswerkstatt	64
06. - 12.12.	Einzelexerzitien in der Gruppe.....	33
08. - 10.12	Fortbildung Resilienz- und Achtsamkeitstrainer*in A).....	50
10. - 12.12	Centering-Prayer	16
11.12.	Meditationstag.....	15
18.12.	Adventskonzert.....	60
23. - 26.12.	Weihnachten auf dem Schwanberg	14
30.12.21- 02.01.22	Jahreswechsel auf dem Schwanberg.....	14 u. 70

SPENDEN FÜR DEN SCHWANBERG

Helfen Sie, dass der Schwanberg auch weiterhin ein besonderer Ort bleibt!

➤ GEISTLICHES ZENTRUM SCHWANBERG E.V.

Durch Ihre Geld- oder Sachspende unterstützen Sie z.B.

- den Aufenthalt von Menschen mit „schmalem Geldbeutel“ auf dem Schwanberg
- den Erhalt unserer Häuser, die den Menschen vorübergehend Heimat bieten

SPENDENKONTO:

Bank	Sparkasse Mainfranken
IBAN	DE13 7905 0000 0048 9521 21
BIC/SWIFT	BYLADEM1SWU

Information und Kontakt:

Friedemann Stöckle, Geschäftsführender Vorstand
des Geistlichen Zentrums Schwanberg

Telefon 09323-32-210

E-Mail vorstand@schwanberg.de

➤ COMMUNITÄT CASTELLER RING E.V.

Durch Ihre Geld- oder Sachspende unterstützen Sie z.B.

- den Unterhalt unseres Kirchenraumes
- die Förderung des liturgischen und geistlichen Lebens

SPENDENKONTO:

Bank	Flessabank Schweinfurt
IBAN	DE 93 7933 0111 0000 0020 20
BIC/SWIFT	FLESDEMMXXX

Information und Kontakt:

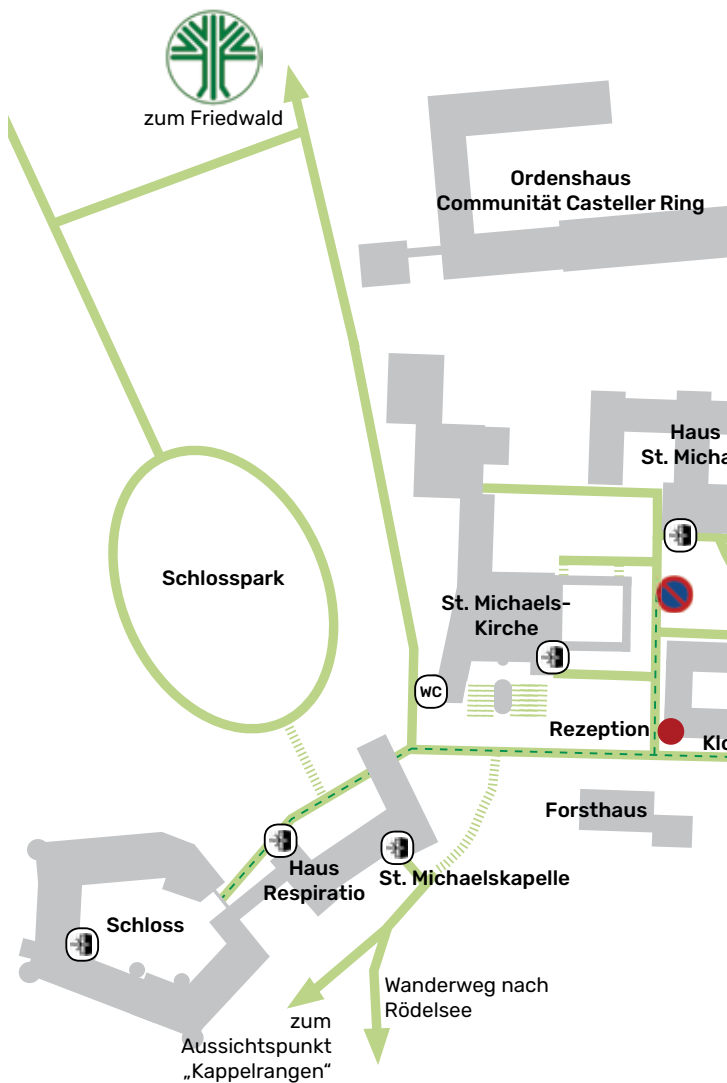
Sr. Ursula Teresa Buske CCR,
Priorin der Communität

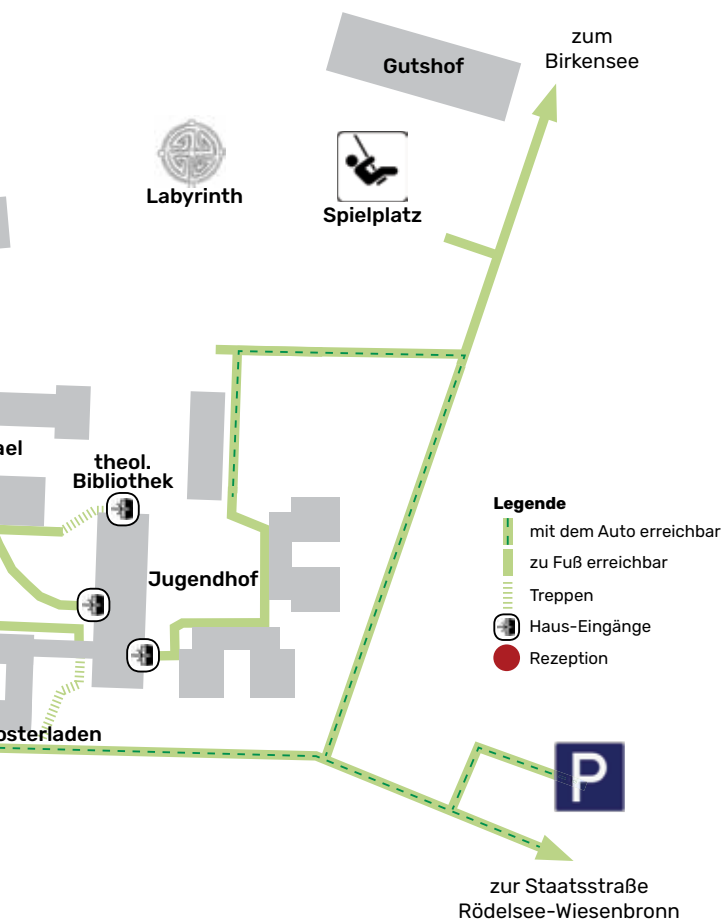
Telefon 09323-32-350

E-Mail priorat@schwanberg.de

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

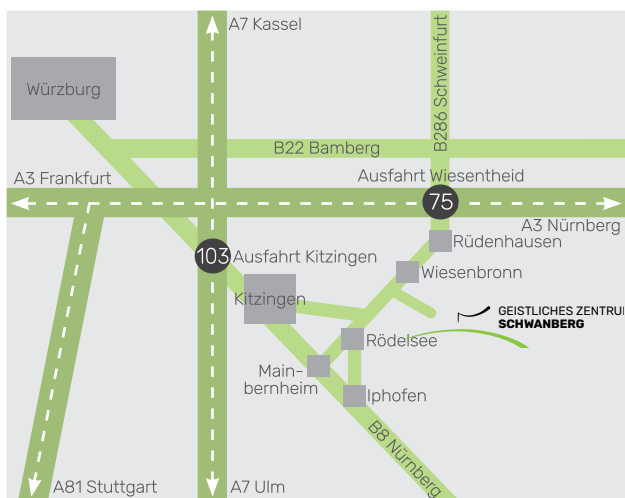




ANREISE

MIT DEM PKW

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, verlassen Sie die Autobahn Nürnberg-Würzburg A3 an der Ausfahrt Wiesentheid und gelangen über Rüdendhausen und Wiesenbronn zum Schwanberg. Alternativ verlassen Sie die A7 Ulm-Kassel an der Ausfahrt Kitzingen und fahren auf der B8 durch Kitzingen bis zum Ortsende und nehmen dann im Kreisverkehr die zweite Ausfahrt Richtung Rödelsee. Der Schwanberg ist auch im Winter problemlos zu erreichen.



MIT DER BAHN

Mit der Bahn erreichen Sie uns über die Bahnhöfe Iphofen oder Kitzingen.

MIT DEM TAXI

Der Schwanberg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht zu erreichen. Bitte bestellen Sie sich Ihr Taxi rechtzeitig:

Bahnhof Kitzingen:

Taxi Ruf, Telefon: 09321-33980

E-Mail: mail@taxi-ruf-kitzingen.de

Bahnhof Iphofen:

Taxi Ruf, Telefon: 09323-8768812

E-Mail: mail@taxi-iphofen.de

Taxi Kasproski, Telefon: 09323-1649

E-Mail: kasproski-iphofen@t-online.de

ANMELDEFORMULAR

Für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer bitte **eine Anmeldung** vollständig ausfüllen. Sie können sich gerne auch für mehrere Kurse mit diesem Vordruck anmelden. (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr. **21**-..... Termin:

Titel:

Name:

Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Geburtstag:

Beruf:

Hiermit akzeptiere ich die ab S. 87 abgedruckten Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Zudem erkläre ich hiermit die nach §11 EKD-Datenschutzgesetz erforderliche Einwilligung zur **Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten** durch das Geistliche Zentrum Schwanberg, ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Veranstaltungen und für eigene Veranstaltungshinweise. Ich kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen.

.....
Datum und Unterschrift

Ich bin auch in Zukunft daran interessiert, Informationen (per Mail bzw. Post) zu Kursen und Angeboten des Schwanbergs von Ihnen zu erhalten.



Anmeldung online:

Melden Sie sich bequem an mit dem Anmeldeformular auf unserer Homepage:
programm.schwanberg.de

GEISTLICHES ZENTRUM SCHWANBERG

Schwanberg 3

97348 Rödelsee



GEISTLICHES ZENTRUM SCHWANBERG

Schwanberg 3 • 97348 Rödelsee

Telefon: 09323/32-128

Fax: 09323/32-116

E-Mail: rezeption@schwanberg.de