

Christsein war noch nie so gefährlich wie heute. Obwohl das Recht auf Religionsfreiheit seit Jahrzehnten als grundlegendes Menschenrecht international anerkannt ist, wird es in der Praxis in zahlreichen Regionen der Erde vielfach missachtet.

In der Wanderausstellung "Verfolgte Christen weltweit" von KIRCHE IN NOT werden einige dieser Brennpunktländer in kurzen Porträts und zahlreichen Fotos vorgestellt. Lernen Sie in dieser Ausstellung die Lage unserer bedrängten und verfolgten Glaubensgeschwister weltweit kennen! Begleitend erhalten Sie weitere Informationen, in welchen Ländern KIRCHE IN NOT hilft und wie Sie selbst bedrängte, verfolgte und notleidende Christen unterstützen können. KIRCHE IN NOT hilft verfolgten und bedrängten Christen und dient der Neuevangelisierung. Die päpstliche Stiftung ist in mehr als 140 Ländern tätig. Sie leistet Hilfe für Menschen auf der Flucht, hilft beim Wiederaufbau zerstörter Gotteshäuser, ermöglicht den Bau und die Renovierung von Kirchen und Ausbildungsstätten, unterstützt die Aus- und Weiterbildung von Seminaristen, Priestern und Ordensleuten und sichert ihren Lebensunterhalt, stellt Fahrzeuge für Seelsorger zur Verfügung, druckt und verbreitet die Bibel und andere religiöse Literatur und fördert christliche Fernseh- und Radioprogramme. Die Ausstellung ist bis zum 22. August 2019 zu den normalen Öffnungszeiten im Haus Sankt Ansgar zu sehen.

Termin: Montag, 01. Juli 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Stefan Stein, KIRCHE IN NOT, München

Kosten: keine - Spenden für die Arbeit von KIRCHE IN NOT sind herzlich willkommen

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Studentage Enneagramm

Die Kunst sich (nicht) verletzen zu lassen

Empfindsamkeit ist eine Gabe und eine Bürde zugleich: Einerseits ermöglicht Sensibilität ein intensives emotionales Erleben,

andererseits werden Verletzungen als besonders schmerzhaft erlebt.

Wie finde ich zu einer gesunden Robustheit, ohne an Feinfühligkeit zu verlieren? Das Enneagramm, eine uralte Persönlichkeitstypologie, hilft uns, alte Verletzungen und Defizite aus der Kindheit zu erkennen

und zu verstehen. Die Bibel ermutigt uns, gerade in unserer Verletzlichkeit Stärke zu entwickeln.

Termin: Freitag, 05. Juli bis Sonntag, 07. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Ulla Peffermann-Fincke, Rainer Fincke, Pastor, Lübeck

Kosten: 251,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Meditation & Schreiben

Ein ganzes Wochenende nur für Dich und Deine Herzenswünsche.

Was wollen wir wirklich? Was erfüllt uns mit Leidenschaft, lässt uns Raum und Zeit vergessen? Was wollten wir schon immer mal tun, sehen oder erleben? Was wollen wir, nicht die anderen von uns? Wer sind wir, wir persönlich? All das entdecken wir in diesen 3 Tagen. In der Meditation sind wir ganz bei uns. Durch sie öffnen wir unsere Herzen und haben die Möglichkeit IN uns hineinzuschauen, wo wir die Lösungen und die wichtigen (richtigen) Wege finden. Durch die Meditation, in Verbindung mit dem Schreiben, schaffen wir einen Kanal, um das Wissen aus unserem Inneren in unser Bewusstsein zu holen.

Es geht nicht darum tolle und grammatikalisch richtige Texte zu schreiben, wir schreiben einfach was unsere Seele uns zuflüstert, ohne zu überlegen oder zu denken. Entdecke wer du wirklich bist. Lass Dich überraschen!“

Termin: Freitag, 05. Juli bis Sonntag, 07. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Ilona Friederici, Itzehoe

Kosten: 330,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Heute noch mit Psalmen beten?

Die Psalmen sind bis zum heutigen Tag wesentlicher Bestandteil der Liturgie und sind auch geeignet für das persönliche Gebet. Dabei bewegen sich ihre Vorstellungen in einer uns heute fremden Welt. Dennoch sind alle Versuche, sie durch modernere Texte zu ersetzen, gescheitert. Was ist an diesen Texten so faszinierend und wie können

wir die Welt der Psalmen erschließen und Wege finden, sie heute "glaubwürdig und verantwortlich" zu beten?

Termin: Freitag, 12. Juli bis Sonntag, 14. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Sr. Heike Sievert, Gemeinschaft Jesu

Kosten: 156,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Aufrecht gehen, dem Leben begegnen, unsere Quelle der Kraft stärken im kreativen Fluss mit Tango Argentino

Woraus schöpfen wir unsere Heilkraft und was betrachtet der Mensch als sinnvoll, um seinen Problemen und Leidsituationen besser gewachsen zu sein? Dabei spielt unsere Verbundenheit mit der Religion und unserem Glauben, mit der Spiritualität, mit Mutter Natur und allem, was uns Freude bereitet wie Liebe, Freundschaft, Familie, Erfüllung im Beruf, Meditation und Kreativität eine große Rolle.

In diesem Seminar werden wir in Abwechslung durch Meditation in der Natur und Tango-Elemente ein Bewusstsein für unsere Interaktionsmuster im Alltag entwickeln und Veränderungsmöglichkeiten erproben.

Phasen schweigender Meditation in der Natur begleiten unser Tun.

Der Schwerpunkt liegt nicht auf dem Erlernen von Tango-Figuren.

Übung an einfachen Tango-Elementen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind auch ohne Partner willkommen, trotzdem würden wir uns über männliche Teilnehmer sehr freuen. Bitte denken Sie daran Schuhe mit glatten Sohlen mitzubringen oder auch Socken.

Termin: Freitag, 19. Juli bis Sonntag, 21. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Marie-Paule Renaud, Academia Tango Gotan, Hamburg; P. Willibrord Böttges OSB

Kosten: 286,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Klangschalen und Psalmenklänge

Klangschalen geben Schwingungen für Körper und Seele.

Die Psalmen sind seit Jahrtausenden das „Gebetbuch der Bibel“. In diesem Wochenendseminar entsteht eine Verbindung zwischen beidem. Dadurch bekommen wir einen neuen Zugang und ungewöhnliche Eindrücke zu beiden Themenbereichen, die eine Bereicherung für unsere Seele und unseren Geist sind. Nach einer kurzen Einweisung in Herkunft und Benutzung von Klangschalen, werden die Teilnehmer\*innen in das Geschehen mit einbezogen. Der Kirchenraum wird mit den Klangschalen und Psalmen neu entdeckt. Je nach Wetterlage gehen wir auch in die Natur und auf Wunsch kann das kleine Freibad des Klosters mit einbezogen werden. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.

Der Kurs ist auf 10 TeilnehmerInnen beschränkt.

Termin: Freitag, 19. Juli bis Sonntag, 21. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Kosten: 212,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Älter-Werden als besondere Zeit

Unser Leben im Älter-Werden und Alter ist eine besondere Zeit. Sie ist kostbar, da wir viel gelebt und erlebt haben, Schönes wie auch Schmerzliches in uns tragen, hinzugelernt haben, gereift sind. Was erleben wir als sinnvoll in diesen Jahren? Was schenkt sich uns, und wie geben wir selbst Sinn und gestalten unsere Zeit? Wir wollen unsere Erfahrungen austauschen und uns von Gedichten und Geschichten anregen lassen, unser Älter-Werden und Alter als lebendige Zeit und Kraft zu erfahren.

Termin: Montag, 22. Juli bis Mittwoch, 24. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Heidemarie Langer M.A., Theologin

Kommunikationsberaterin Therapeutin in freier Praxis

Kosten: 281,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Psychotherapie-Woche

Lass meine Seele leben (Ps 119,175)

Enttäuschungen. Schicksalsschläge. Zumutungen des Alltags Ihre Seele bekommt darunter kaum mehr Luft. Sie flehen: Lass meine Seele leben! Zähne Zusammenbeißen und Leben auf Sparflamme muss ein Ende haben! Durch den Abstand zum Alltag, das heilsame Umfeld des Klosters sowie das tägliche persönliche Gespräch mit der Therapeutin kommen heilsame Prozesse in Gang, Ihre Seele wird durch- und aufatmen. Sie legen Vergangenes nach und nach ab und erwarten das Kommende mit wachsender Zuversicht. Infos, spezieller Flyer und Anmeldung ausschließlich bei: Eva-Maria Jeske, Kirchberg 8, 97516 Oberschwarzach, [www.es-muss-nicht-so-bleiben.de](http://www.es-muss-nicht-so-bleiben.de)

Termin: Mittwoch, 24. Juli bis Sonntag, 30. Juli 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Eva-Maria Jeske, Christliche Psychologie und Psychotherapie (IGNIS/HPG), Oberschwarzach

Kosten: € 610,00

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Der Ruf des Lebens hört niemals auf

Körperliche Kräfte lassen mit zunehmendem Alter häufig nach.

Gleichzeitig können die geistigen und spirituellen wachsen bis zum letzten Atemzug. Manchmal halten uns allerdings Vorstellungen und falsche Glaubenssätze wie gefangen. Das Verstehen von natürlichen Gesetzmäßigkeiten und das Erkennen, wie diese das eigene Leben bestimmen, leiten oft schon Veränderungen ein. Vertieft werden die Inhalte durch Atem- & Spürübungen, Gebet & Meditation, Gespräche & freie Zeit, Anleitung zur Stressreduzierung. In jedem Alter ist es möglich, sich neu zu orientieren, den leisen Ruf des Lebens zu hören und ihm aktiv zu folgen.

Voraussetzung: Normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit.

Termin: Freitag, 02. August bis Sonntag, 04. August 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Annette Hülsmann, Heilpraktikerin, Pinneberg

Kosten: 216,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Bibel lesen wie Mönche und Nonnen

"Das Wort ist ganz nahe bei Dir ..." (Dtn 30,14)

Der Mönch/die Nonne ist ein Mensch, der in seinem Alltag vom Wort Gottes umgeben ist. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die sogenannte „Lectio Divina“ ein – hier formt sich sein Leben aus Gott und entfaltet seinen Geschmack. Das Wochenende lädt ein, diese Annäherung an die Heilige Schrift kennen zu lernen, selbst zu praktizieren und kritisch zu hinterfragen.

Termin: Freitag, 02. August bis Sonntag, 04. August 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Sr. Thekla Wagener OSB, Abtei Varenzell

Kosten: 140,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode handelt es sich um einen Lernprozess. Einfache Bewegungen werden in ungewohnten Variationen ausprobiert. Dadurch entwickelt sich eine Bewusstheit über das eigene Bewegungsverhalten. Ungewöhnliche Bewegungen aktivieren und fordern das Gehirn, so dass neue Verschaltungen entstehen. Das Resultat ist ein umfangreicheres Bewegungsrepertoire. Freude an der Bewegung sowie mehr Leichtigkeit verringern körperliche und emotionale Spannungen und sorgen für Wohlfühl. Die Übungen werden überwiegend im Liegen ausgeführt, langsam und ohne Kraftaufwand.

Termin: Freitag, 02. August bis Sonntag, 04. August 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Christel Aepler Feldenkraispädagogin, Westergellersen

Kosten: 302,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Künstlerische Werkexerzitien

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Künstlerische Werk-Exerzitien sind eine Form, das kreative Gestalten für den Exerzitienprozess fruchtbar werden zu lassen. Neben dem Malen wenden wir uns diesmal der Welt des Papiers zu und lassen durch Falten und Kleben wunderbare, ganz eigene kleine Werke

entstehen. Es sind keine künstlerischen Fähigkeiten notwendig. Der Kurs findet im Schweigen statt. Elemente: Geistliche Impulse, Meditation, kreatives Schaffen, tägliches Begleitgespräch.  
Termin: Freitag, 09. August bis Freitag, 16. August 2019  
Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück  
Leitung: Sr. Heike Sievert, Gemeinschaft Jesu  
Kosten: 479,00 EUR  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Bibliotanz® -Workshop

"Euer Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes" (1.Kor 6,19)  
Bibliotanz® bedeutet, Bibeltexte im Tanz zu erleben. Elemente dieser Tanzwoche sind Körperarbeit, Bewegungsübungen, tänzerische Improvisationen von Motiven in Bibeltexten sowie Reflexion. Klage und Lob in den Psalmen, Jesusgeschichten, die von Angst, Mut und Vertrauen im Glauben erzählen und Paulustexte regen uns zum Tanz an. Dabei machen wir Entdeckungen über uns selbst und die Bibeltexte. Es ist keine tänzerische Vorerfahrung nötig, aber die Lust, sich in freiem Tanz auszudrücken.

Termin: Montag, 12. August bis Freitag, 16. August 2019  
Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück  
Leitung: Astrid Thiele-Petersen, Theologin, Tanzanleiterin der Christlichen AG Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V.  
Kosten: 442,00 EUR  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### ÄlterWerden - Wachsen und Werden ein Leben lang

Das Alter ist nicht mehr gleichzusetzen mit dem Rest des Lebens, sondern umfasst eine weite Zeitspanne, die gestaltet werden will. Diese Lebensphase ist nicht nur von Ängsten vor Schmerz und Verlust geprägt, sondern bietet auch vielfältige Möglichkeiten von Erfüllung und beglückenden Erfahrungen, von Entwicklung und Wachstum. Der Kurs gibt Frauen und Männern Gelegenheit zu einer Spurensuche in der dritten Lebenszeit. Wir machen uns auf die Suche nach tragenden Gottesbildern und nach Impulsen, die das geistliche Leben befruchten können.

Termin: Montag, 12. August bis Freitag, 16. August 2019  
Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück  
Leitung: Petra Müller, Dipl.-Pädagogin, Fachstelle Alter der Nordkirche, Kiel  
Kosten: 273,00 EUR  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Einführung in die traditionelle japanische Tuschkmalerei Die SUMI-E-MALEREI

Wir versuchen mit wenigen Pinselstrichen das Herz der Dinge zu erfassen und auszudrücken. Farbe wird als Ablenkung empfunden. Sie lernen, mit sparsamen Mitteln darzustellen - eine Beschränkung auf das Wesentliche im Geiste des Zen. Wir malen Bambus, Kiefer und Pflaumenblüte, in der japanischen Symbolik "Die drei Edlen". Für Fortgeschrittene: Landschaftsmotive

Termin: Freitag, 16. August bis Sonntag, 18. August 2019  
Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück  
Leitung: Jutta Kämpfer-Kuznik, Dozentin für Japanische Tuschkmalerei, St. Peter-Ording  
Kosten: 242,00 EUR  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Atemseminar - Ein Tag zum Durchatmen

Ich habe keinen Augenblick, um auch nur Luft zu holen  
... dieser Zustand kann sich an unserem Übungstag ändern. Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf zeigt uns den Weg. Leichte Übungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind, verändern Leib, Seele und Geist. Auf- und Durchatmen wird wieder möglich.

Termin: Samstag, 17. August 2019, 09.30 bis 17.00 Uhr  
Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück  
Leitung: Mechthild Morgenthal Atemtherapeutin  
Meditationsbegleiterin VIA CORDIS  
Kosten: 83,00 EUR  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

## Qi Gong-Woche

"Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen" (Teresa von Avila)

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Die Qi Gong- Praxis der „18 Bewegungen“ steht klar im Vordergrund. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Garten.

Diese Kurse sind zertifiziert von den Krankenkassen und können bezuschusst werden.

Termin: Montag, 19. August bis Freitag, 23. August 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 456,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

## Eutonie und Spiritualität

Sei gut zu Dir selbst

Ein achtsamer Umgang mit unserem Leib ist eine wichtige

Voraussetzung, um für sich selbst zu sorgen. Elemente: Angeleitete

Übungen mit Eutonie Gerda Alexander®, spirituelle Impulse, Zeit für

Stille und Selbstreflexion, Begegnung und Austausch in der Gruppe.

Termin: Montag, 26. August bis Freitag, 30. August 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Martina Kress, Dipl.-Religionspädagogin, geistliche

Begleiterin, zertifizierte Pädagogin und Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander®, Bremen

Kosten: 432,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Christlicher Glaube im Dialog I-III - Die Kirche auf der Suche nach neuen Wegen

Die Kirchen und die Religionsfreiheit

Das Thema "Religionsfreiheit" ist heute im Dialog der Religionen von zentraler Bedeutung, aber auch nicht überall unumstritten. Unser Gespräch hat u.a. als Grundlage die Konstitution "Dignitatis humanae" des Vat II und ihre Bedeutung für das Selbstverständnis der Kirche.

Termin: Freitag, 30. August bis Sonntag, 01. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Dipl. theol. Bernd Gaertner, Kiel, Leitung: P. Matthäus Buß OSB

Kosten: 166,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Sonntagskonzert

Jahr für Jahr zieht dieser Chor, wenn er in Nütschau singt, viele Zuhörer an. Die Sänger verfügen über ein gewaltiges Stimmvolumen und sind mit ihren prachtvollen Stimmen zu wichtigen Botschaftern ihres Landes geworden. Sie singen für das Kinderkrankenhaus des Heiligen Wladimir in Moskau, das dringend finanzielle Unterstützung benötigt.

Termin: Sonntag, 01. September 2019, 15.00 Uhr

Ort: Kloster Nütschau, Kirche, Schloßstr. 30, 23843 Travenbrück

Leitung: Moskauer Männerchor des Heiligen Wladimir

Kosten: Eintritt frei - Spenden erbeten

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

Besinnungstage für beruflich Pflegende

Dieser Kurs bietet Pflegekräften die Möglichkeit, aus dem beruflichen Alltag herauszugehen und in die geistig-geistliche Welt und den Rhythmus unseres Klosters einzutauchen um für die eigene Seele Kraft zu tanken. Anhand von Texten der Hl. Hildegard von Bingen können wir sehen wie Heilung an Leib und Seele ineinander geht und so unsere Arbeit bestimmt, aber vor allem auch die Pflege der eigenen Seele und des Körpers in den Blick nehmen. Elemente: Impulsreferate

zu Texten der Hl. Hildegard, Meditation, Gruppen- und Einzelgespräche, Zeit für Spaziergänge.

Termin: Montag, 02. September bis Freitag, 06. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Br. Raphael Oelschner OSB

Kosten: 270,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Qi Gong-Tag

"Ich neige mich zur Mutter Erde, aus Freude über den Vater im Himmel" (Hazrat Inayat Khan)

Die eigene Mitte finden mit Qi Gong. Einfache Qi Gong- Übungen zum Wohlfühlen und zum „Mitnehmen“ für zuhause. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Garten.

Termin: Samstag, 04. September 2019, 09.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 75,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Abschlusskonzert des Chorsemnaries der Musikakademie e.V.

"Hallelujah!"

Der Ruf "Hallelujah" verbindet das Programm, das der Projektchor der MAS - Musikakademie e.V. seit dem 9. September geprobt hat.

Aus dem ganzen Bundesgebiet kamen singfreudige Menschen nach Nütschau, um in der entspannenden Klosteratmosphäre gemeinsam zu proben. Die geistlichen Sätze erklingen in einer kleinen Aufführung zwischen Messe und Komplet. Wer Lust hat, das Programm selbst mitzugestalten kann sich noch über das Büro der MAS Musik-Akademie e.V. zu dem viertägigen Seminar anmelden. Tel. 040 / 88 17 82 54

Termin: Mittwoch, 11. September 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Kloster Nütschau, Klosterkirche, Schlosstr. 30, 23843  
Travenbrück  
Leitung: Susanne Dieudonné, Ratzeburg  
Kosten: Eintritt frei - Spenden erbeten  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Der Weg zur eigenen Skulptur

Bildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die direkte Auseinandersetzung am Stein (Alabaster und Marmor). Es wird nicht nach fertigen Modellen gearbeitet, sondern Wert auf den Umgang mit dem Material und auf freie Formen gelegt. Norbert Jäger ist Bundespreisträger für Bildhauerei und international vertreten.

Termin: Freitag, 13. September bis Sonntag, 15. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Klosterkirche, Schlosstr. 30, 23843  
Travenbrück

Leitung: Norbert Jäger, bildender Künstler, Hamburg

Kosten: 291,00 EUR zzgl. Materialkosten Kantorenschulung

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Kantorenschulung

Gestaltungsmöglichkeiten des Kantorendienstes für die Advents- und Weihnachtszeit

In der Messfeier gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für eine Kantorin/einen Kantor bzw. eine kl. Ansingegruppe/Schola. Für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit werden Wechselgesänge aus dem Gebet- und Gesangbuch GOTTESLOB erarbeitet und Gestaltungsmöglichkeiten aus dem "Münchener Kantorale", den "Freiburger Kantorenbüchern" und weiteren Materialien vorgestellt.

Ergänzende Literatur:

Basiswissen Kirchenmusik, Teilband 1 (Carus-Verlag 2009)

Termin: Samstag, 14. September 2019, 09.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Kloster Nütschau, Klosterkirche, Schlosstr. 30, 23843  
Travenbrück

Leitung: Heiner Arden, Regionalkirchenmusiker, Lübeck

Kosten: 30,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Eine Musikmeditation mit Beethoven und Haydn

Für alle Musikfreunde - ob mit oder ohne Vorkenntnisse

In achtsamer Hörarbeit werden wir einen tiefen Zugang zu Musik von L.v. Beethoven und Joseph Haydn suchen. Wir werden der verborgenen Weisheit in dieser Musik nachspüren, ihre Kraft erfahren und ihre innere Schönheit entdecken; und wir begegnen auf dieser musikalischen Suche schließlich – uns selbst. Diese Musikmeditation findet nun schon zum 14. Mal im Haus St. Ansgar statt. Sie wird gestaltet nach der Musicosophia-Hör-Methode. . Einen lebendigen Eindruck davon vermittelt ein kurzer, schon etwas älterer Film des SWR-Fernsehens unter: [www.youtube.com/watch?v=8Dmnakj6Wc8](http://www.youtube.com/watch?v=8Dmnakj6Wc8)  
Weitere Informationen zur Methode und zum Kursleiter finden Sie unter: [www.musicosophia.org](http://www.musicosophia.org).

Termin: Montag, 16. September bis Mittwoch, 18. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Manfred Lellek, Wentorf

Kosten: 213,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Vom Himmel berührt

Dieses autobiografische Seminar möchte Erlebnissen nachgehen, bei denen wir uns von Gott, vom Himmel, vielleicht einem Engel berührt erlebt haben. Neben Texten aus der Literatur wollen wir im Gespräch miteinander einen persönlichen Zugang zu diesem Thema finden. Er kann durch kreative Medien (Schreiben, Malen, Phantasiereise) ergänzt werden. Dabei kann im Rückblick ein Lebenspanorama entstehen, das deutlich zeigt: Hier ist mir der Himmel ganz nah gewesen und hat mein Leben verändert.

Termin: Montag, 23. September bis Mittwoch, 25. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Cornelia Schrader, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg

Kosten: 206,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

## Qi Gong-Woche

"Sorge für Deinen Körper, dass Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen" (Teresa von Avila)

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Die Qi Gong- Praxis der „18 Bewegungen“ steht klar im Vordergrund. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Garten. Diese Kurse sind zertifiziert von den Krankenkassen und können bezuschusst werden.

Termin: Montag, 23. September bis Donnerstag 26. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 350,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

## Atemseminar im Schweigen mit geistlicher Begleitung und Meditation

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

In diesem Atemseminar mit geistlicher Begleitung machen wir eine Reise in unser Inneres. Im Ein- und Ausatmen, in der Atempause, in Stimme und Bewegung kommen wir unserem Atem, "dem treuen Freund unseres Lebens" (Charlotte Urban) auf die Spur. "Alles, was du kannst, ist Atem-holen", sagt der Dichter Rainer Maria Rilke. Durch einen gesunden Atemrhythmus werden Leib, Seele und Geist belebt: Gott, unser Schöpfer, ist und bleibt in uns am Werk; das kann deutlich und erfahrbar werden durch seinen heiligen Geist. Atem- und Körperübungen, geistliche Impulse, abendliche Meditationen. Alle Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Termin: Montag, 23. September bis Freitag, 27. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück  
Leitung: Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin,  
Meditationsbegleiterin VIA CORDIS  
P. Leo Overmeyer OSB  
Kosten: 437,00 EUR  
Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)  
[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)

### Schnupperkurs Exerzitien

"Gott suchen und finden" (Ignatius von Loyola)

Was sind eigentlich Exerzitien? Wer war Ignatius von Loyola, der "Erfinder" der Exerzitien? Was geschieht in Ignatianischen Exerzitien? Auf diese Fragen gibt der Schnupperkurs durch Informationen und praktische Übungen eine Antwort. Elemente: Hinweise zum Exerzitienweg, bei dem der eigene Lebens- und Glaubensweg in den Blick genommen wird. Hinweise zum Schweigen und zur Gestaltung der eigenen Gebetszeit. Angeleitete (Meditations-)Übungen in der Gruppe, Leibübungen auf der Grundlage der Eutonie, begrenzte Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.

Termin: Freitag, 27. September bis Sonntag, 29. September 2019

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Sr. Hildegard Faupel, Gemeinschaft Jesu

Kosten: 156,00 EUR

Anmeldung: [empfang@haus-sankt-ansgar.de](mailto:empfang@haus-sankt-ansgar.de)

[www.kloster-nuetschau.de](http://www.kloster-nuetschau.de)