

Älter-Werden als besondere Zeit für Menschen ab 55

Unser Leben im Älter-Werden ist eine besondere Zeit. Sie ist kostbar, da wir viel gelebt und erlebt haben. Schönes wie auch Schmerzliches tragen wir in uns, haben hinzugelernt und sind gereift. 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 als lebendige Zeit und Kraft zu erfahren.

Termin: Montag, 22. Juni bis Mittwoch, 24. Juni 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Heidemarie Langer M.A., Theologin, Kommunikationsberaterin, Therapeutin in freier Praxis, Hamburg

Kosten: 312 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Bibliotanz® -Workshop

"Lobt Gottes Namen im Tanz" (nach Ps 149,3)

Bibliotanz® bedeutet, Bibeltexte im Tanz zu erleben. Inhalte: Körperarbeit, Bewegungsübungen, tänzerische Improvisationen von Motiven in Bibeltexten sowie Reflexion. Biblische "Tanz-Geschichten" von Mirjam, David und in Gleichnissen Jesu, sowie Klage, Bitte und Lob in den Psalmen regen uns zu tänzerischen Improvisationen an. Dabei machen wir Entdeckungen über uns selbst und die Bibeltexte. Es ist keine tänzerische oder theologische Vorerfahrung nötig, nur die Lust, sich in freiem Tanz auszudrücken.

Termin: Montag, 22. Juni bis Freitag, 26. Juni 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Astrid Thiele-Petersen, Theologin, Tanzanleiterin der Christlichen AG Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V., Plön

Kosten: 508 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Ikonenschreiben für Fortgeschrittene

Moses am brennenden Dornbusch

Durch das Ikonenmalen dürfen wir tiefer eindringen in die Welt der Ikonen und so der orthodoxen Spiritualität begegnen. Das bisher Erlernte wollen wir festigen und Neues wie das Malen von Landschaft, Gebäude, Gewänder, Faltenwurf usw. erfahren. Wir malen die Ikonen mit Eitemperafarben in der russischen Schwemmetechnik. Das Ikonenschreiben ist Gebet und Meditation, deshalb beginnen wir das Malen täglich mit einem geistlichen Impuls. Die Schreibzeiten sind eingebettet in das Stundengebet.

Termin: Montag, 22. Juni bis Montag, 29. Juni 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Br. Ansgar Stukenborg OSB, Nütschau

Kosten: 606 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

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

Termin: Montag, 29. Juni bis Freitag, 3. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Lübeck

Kosten: 516 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Versöhnung mit meinem Inneren Kind und meinen Eltern

"Amen, das sage ich euch: Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen" (Mt 18,3)

Das Innere Kind ist die Schlüsselfigur unserer Gefühlswelt und unserer meist unlösbar erscheinenden Lebensprobleme. Es ist dafür verantwortlich, ob wir zu starken und liebesfähigen oder passiven Menschen werden. Es hat sogar darauf Einfluss, wie gut oder schlecht unser Körper funktioniert. Inhalte: Übungen des Körperspürbewusstseins, tiefenpsychologischen Fantasiereisen, Aufstellungselementen, christlichen Motiven und Dialogarbeit mit dem Inneren Kind.

Termin: Freitag, 3. Juli bis Sonntag, 5. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Andreas Reinold, Theologe und psychologischer Psychotherapeut, München/Paderborn

Kosten: 409 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

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, um unseren Problemen gewachsen zu sein? Religion, Spiritualität, Natur und alles, was uns Freude bereitet wie Liebe, Freundschaft, Familie, Erfüllung im Beruf ... spielen eine große Rolle. Im Wechsel zwischen Meditation in der Natur und aufrechtem Gehen im Tango werden wir ein Bewusstsein für unsere Interaktionsmuster im Alltag entwickeln und Veränderungsmöglichkeiten erproben. Der Schwerpunkt liegt nicht auf dem Erlernen von Tango-Figuren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einzelanmeldungen und männliche Teilnehmer erwünscht.

Termin: Freitag, 3. Juli bis Sonntag, 5. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schloßstr. 26, 23843 Travenbrück

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

Kosten: 320 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Kleine Auszeit - Ein Wochenende zur Stressreduktion

Im Alltag stehen wir vor vielfältigen Herausforderungen. Dabei überschreiten wir leicht die Grenze zwischen dem, was uns gut tut, und dem, was zu viel ist. Um Burnout und Stresserkrankungen vorzubeugen, sind Auszeiten sinnvoll. Dieses Wochenende soll

Gelegenheit zum Durchatmen geben. Nach einer kurzen Einführung in die Stresstheorie werden wir uns mit den eigenen Stressmustern beschäftigen und mit Atem- und Achtsamkeitsübungen Möglichkeiten kennenlernen, im Alltag anders mit Stress umzugehen.

Termin: Freitag, 10. Juli bis Sonntag, 12. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Dr. med. Cornelia Decker, Hannover

Kosten: 242 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Spirituell-Kreatives Schreiben

als Weg zu sich selbst und anderen

In diesen stillen Tagen wollen wir uns Zeit nehmen, schreibend Einkehr zu halten, um uns selbst auf die Spur zu kommen. Über einfache Wahrnehmungs- und Meditationsübungen gelangen wir in den Schreibfluss, lösen dadurch mögliche Schreibblockaden und folgen spielerisch den verschiedenen Schreibimpulsen. Anschließend besteht die Möglichkeit, aus den entstandenen Texten vorzulesen und sich darüber auszutauschen. Stille Phasen des kontemplativen Schreibens wechseln sich daher mit Phasen lebendiger und wertschätzender Kommunikation ab.

Termin: Freitag, 17. Juli bis Sonntag, 19. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Stefan Gad, Coach, Supervisor (DGSv), Geistlicher Begleiter, Theaterpädagoge, Gießen

Kosten: 324 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Aus Liebe zum Leben – Frei sein für Neues

Geh mit offenen Armen

Ein Seminar für interessierte, neugierige Erwachsene, die die Welt um sich herum friedvoller und erfüllter gestalten wollen und bereit sind, mit offenen Armen dem Leben, mit allem was ist, zu begegnen. In den Schritten der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg üben Sie, Ihre Bedürfnisse und Ihr Handeln in Einklang zu bringen und sich lebensbereichernd auszudrücken. Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen Sie, in Verbindung mit Ihrem Herzen zu sein.

Termin: Freitag, 17. Juli bis Sonntag, 19. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Dr. Ulrike Hanskötter, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin Ingenieurin, Neuenkirchen

Kosten: 350 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Yoga und Kontemplation

Wir wenden uns mit bewusster Präzision, spielerischer Energie und Freude unserem Körper zu, um einen Zustand beobachtender, meditativer Präsenz zu erlangen. Im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität suchen wir durch die ausführliche Yogapraxis und einer kreativen Auseinandersetzung mit der heiligen Schrift, Zugang zum inneren Gebet und vertiefen Qualitäten wie innere Präsenz, Klarheit, Entschiedenheit, Hingabe und Empathie.

Termin: Donnerstag, 23. Juli bis Montag, 27. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Kay Hadamietz, Yogalehrer BYV, Xperience Yoga, Meditationskursleiter, Yoga-Personaltrainer, Hamburg

Kosten: 471 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Work-Life-Balance benediktinisch

"Ohne einen berechtigten Grund zum Murren die Arbeit tun können" (RB 41,5)

Was hat Work-Life-Balance mit der Regel des Heiligen Benedikts zu tun? Welche Hilfen bieten Mönche und Nonnen zu einem ausgeglichenen Leben? In täglichen Impulsen, kleinen Arbeiten und Meditationen gehen wir auf dem Hintergrund eigener Erfahrung diesen Fragen nach und schenken einander Raum für Stille und Begegnung, um wieder neu in Balance zu kommen.

Termin: Montag, 27. Juli bis Freitag, 31. Juli 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Sr. Thekla Diana Wagener OSB, Hennef

Kosten: 334 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Entspannung und Psychologie

Vertiefendes Seminarwochenende im Kontext von Glauben und Spiritualität

Das vertiefende Seminarwochenende bietet verschiedene psychische und physische Entspannungsmethoden, für Körper und Seele. Inhalte: Bedeutung von Psychologie für Entspannung, Kontextualisierung von Glauben und Spiritualität, Inputs und spirituelle Impulse, Reflexionsrunden, Übungen in unterschiedlichen Settings für Kloster und Alltag, u.a. Atemtechniken, Muskelentspannung, Meditation, Erproben von Techniken für Miniretreats. Mit einem Beitrag von Br. Benedikt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Termin: Freitag, 31. Juli bis Sonntag, 02. August 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Stefan Popko, M.A. Wirtschafts- und Organisationspsychologie, Lübeck

Kosten: 375 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Von Halt und Haltung - von Gaben und Begabungen

Was gibt mir im Leben Halt und was hält mich in der ehrenamtlichen Arbeit? Was gibt mir Sinn und welche Haltung nehme ich ein? Wie und wer bin ich? Ganz wahrhaftig? Sich selbst auf die Spur kommen gemeinsam mit anderen. Verschiedene Ansätze kennenlernen und ausprobieren. Mit Körperarbeit, Biographiearbeit und seelsorgerlichen Gesprächen.

Termin: Freitag, 31. Juli bis Sonntag, 02. August 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Fanny Dethloff, Pastorin und Pastoralpsychologin, Systematische Supervisorin, Preetz

Kosten: 204 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

LeiZu - Leichtigkeit und Zufriedenheit

Leben in Leichtigkeit und Zufriedenheit ist wie ein Puzzle, das seine Schönheit auch erst entwickelt, wenn jedes Teil an der richtigen Stelle gesetzt ist. Puzzleteile wie: Achtsamkeit,

Dankbarkeit, Herzenswünsche, Abgrenzung, Gedanken, Selbstliebe u.v.m. An diesem Wochenende erfahren wir mehr darüber, tauschen uns aus und lernen, wie wir diese auch praktisch und nachhaltig in unserem Alltag einbauen können, mit dem Ziel positiver und optimistischer zu denken/werden. Weitere Infos unter: www.deinemutmacherin.de.

Termin: Freitag, 31. Juli bis Sonntag, 02. August 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Ilona Friederici, Itzehoe

Kosten: 350 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Bibellesen wie die Mönche und Nonnen: Lectio Divina

"Die Psalmen sind für mich eine der wichtigsten Lebensmittel" (D. Sölle)

Mönche oder Nonnen stehen in der Tradition der Lectio Divina und kommen täglich zum gemeinsamen Psalmen beten zusammen. Doch nähren die Psalmen wirklich? Wie kann ich in meinem Alltag dahin gelangen? Welche Zeugnisse gibt es dafür? Wir wollen diesen Fragen nachgehen und eigene Erfahrungen einbringen und vertiefen.

Termin: Freitag, 31. Juli bis Sonntag, 02. August 2020

Ort: Kloster Nütschau, Schlosstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Sr. Thekla Diana Wagener OSB, Hennef

Kosten: 180 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de