

Ein (be)sinnliches Wochenende für Seele und Körper

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder ..." (Mt 18,3)

„... werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen", lautet es weiter. Was zeichnet(e) uns als Kinder aus: Spontaneität, Direktheit, Neugier, Offenheit, Staunen, Freude, Vertrauen, sich zu versenken ins Jetzt, mit allen Sinnen?! An diesem Wochenende wollen wir unsere Sinne und die Versenkung ins Jetzt pflegen und fördern, mit Hilfe von Gesprächsimpulsen, Gesang, Gebet, Meditation, heilsamen Ritualen (im Sitzen und Liegen) sowie einem „bummeligen" Spaziergang in der Natur.

Termin: Freitag, 2. Juli bis Sonntag, 4. Juli 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Michaela Schwerdt, Norderstedt

Kosten: 280 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Einführung in den Glauben

Bibel - Naturwissenschaft - Antworten auf Umweltprobleme

Unsere Welt - Ergebnis einer Schöpfung oder doch Zufallsprodukt der Evolution? Das Neue Testament nimmt Aussagen der Hebräischen Bibel auf, spricht aber oft auch von „Neuschöpfung". Was meint das? Wie sprechen die Kirchenväter der ersten Jahrhunderte davon? Die Moderne mit ihren naturwissenschaftlichen Erkenntnissen über Welt und Mensch hat einen tiefen Wandel gebracht, von einigen wird eine göttliche „Schöpfung" geleugnet. Damit werden wir uns auseinandersetzen.

Termin: Freitag, 2. Juli bis Sonntag, 4. Juli 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

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

Kosten: 200 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: Mittwoch, 7. Juli bis Sonntag, 11. Juli 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Fanny Dethloff, Pastorin und Pastoralpsychologin, Systemische Supervisorin

Kosten: 420 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Das Ruhegebet einüben

Wir leben in einer Zeit, die uns viel zumutet. Viele Menschen suchen nach einem ruhenden Pol im Leben. Das Ruhegebet nach Johannes Cassian, ein einfaches stilles Gebet, führt zu Gelassenheit und schenkt einen Weg zum inneren Frieden und einem erfüllten Leben. Der Betende lässt sich dabei auf seinem Lebensweg führen durch den Geist Gottes (Röm 8,26). In Gesprächen und einer individuellen Einführung lernen Sie Hintergründe, Praxis und die gute Wirkung dieser alten Gebetsform kennen.

Termin: Freitag, 9. Juli bis Sonntag, 11. Juli 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Eggert Wiese, Dipl.-Agraringenieur Hannover; Hansjürgen Meynig, Pastor i.R., Rickling

Kosten: 275 EUR

Anmeldung: Eggert Wiese, Tel. 0511/5695 7737 oder Hansjürgen Meynig, Tel. 04328/256 442; Ruhegebet@web.de.

Das Leben der Maria Magdalena

Das Leben der Maria Magdalena kann ein Vorbild für den spirituellen Weg des Menschen zu Christus sein. Sie hat als erster Mensch von Jesus den Auftrag zur Verkündigung erhalten. Und sie war ausersehen, die Auferstehung zu verstehen. Welche Verwandlungen in ihrem Lebensweg haben dies ermöglicht? Was können wir von ihr lernen? Wir werden verschiedene Stationen im Lebensweg der Maria Magdalena miteinander erleben: im Bild, im Bibelwort, im Schweigen, im Gespräch, im meditativen Tanz.

Termin: Freitag, 30. Juli bis Sonntag, 1. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Cornelia Schrader, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg

Kosten: 244 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Heute geistlich leben, Impulse aus der Regel des Hl. Benedikt

„Mehr und mehr Gott“ (RB 62)

Der Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche sind, im Heute mehr und mehr geistlich leben zu wollen und sich danach sehnen, Gott präsenter in ihrem Alltag wahrzunehmen. Dieser Sehnsucht kommen wir in diesen Tagen mehr auf die Spur. Wir hören im Blick auf das eigene Leben praktische Anweisungen aus der Regel des Heiligen Benedikt und überprüfen diese in kreativem Vollzug und Austausch hinsichtlich einer Tauglichkeit für den eigenen Alltag.

Termin: Montag, 2. August bis Freitag, 6. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Thekla Diana Wagener, ehemalige Benediktinerin und Lehrerin, Hennef

Kosten: 331 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Lectio Divina: Bibellesen wie die Mönche und Nonnen

„Nimm und iss es“ (Off 10, 9)

Die Bibel ist Heilige Schrift, kein Buch wie jedes andere. Zahlreich berichten Menschen authentisch von Stärkung und Wegweisung, die sie durch diese Worte erfahren haben. Doch wie kann ich selbst dahin noch mehr wachsen? Wie können Worte der Bibel mir zu einem Lebensmittel werden? Die Lectio Divina der monastischen Tradition bietet dazu Anregungen, die in diesem Kurs kreativ vorgestellt, erprobt und durchdacht werden sollen.

Termin: Freitag, 6. August bis Sonntag, 8. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Thekla Diana Wagener, ehemalige Benediktinerin und Lehrerin, Hennef

Kosten: 210 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Einübung in die Kontemplation

In diesen Tagen wollen wir üben, unsere Aufmerksamkeit vollständig auf die Gegenwart Gottes zu richten. Der Weg der Kontemplation meint: Gott übernimmt die Initiative und der

Mensch muss sich ausschliesslich Ihm überlassen. Mit Hilfe der Achtsamkeit auf den Augenblick wollen wir uns einüben, das Denken loszulassen, um vom Beten mit dem Kopf zum Herzensgebet zu kommen. Einfache achtsame Leibübungen wechseln sich ab mit Sitzen in der Stille. Die Bereitschaft zum Schweigen und zur vollen Präsenz ist Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs.

Termin: Montag, 9. August bis Freitag, 13. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Sr. Angela Rammé CSJ, meditative Tanzleiterin, Exerzitenleiterin, Kokkedal/Dänemark

Kosten: 367 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Auszeit: Schlüsselmomente

Tage zum Innehalten, zum gegenseitigen Austausch, sich entspannen, sich selbst wieder auf die Spur kommen, Kraft finden, geistlich und körperlich Auftanken. Texte und Lieder aus der Bibel und von christlichen Menschen werden mit verschiedenen Elementen wie Klangschalen, Anschauungen, bildnerischer Gestaltung kombiniert. Durch das persönliche Einbringen in das Geschehen können die Texte neu erschlossen und so zu eigenen Schlüsselmomenten werden.

Termin: Freitag, 13. August bis Sonntag, 15. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Katrin Guski, Musiktherapeutin, Kiel

Kosten: 254 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Atemerholungswochenende

„Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente: Atmung, Bewegung und Ton - und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein! Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein Sich-Kennenlernen, ein Sich-Erfahren und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muss es jedoch persönlich erlebt werden.“ (Cornelis Veening, Atemlehrer) Außerhalb der Übungszeiten wird durchgängig geschwiegen.

Termin: Freitag, 13. August bis Sonntag, 15. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Kosten: 345 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Biblische Reflexion und Dialog: Wunder?

Vom heutigen Weltbild aus können wir anders als früher kritische Fragen an die biblischen Texte stellen. Auf Basis des aktuellen Standes der wissenschaftlichen Beschäftigung mit der Bibel wollen wir Antworten für uns suchen. Nach diesem Zugang über den Verstand können wir in einem zweiten Teil biblische Geschichten „erleben“. Dazu ist die Methode „Bibliolog“ gut geeignet: die Personen der Bibel werden für uns lebendig.

Termin: Sonntag, 15. August 2021, 10.30 – 15.00 Uhr

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Ulrich Aengenheyster, Dipl.-Theologe, Hamburg

Kosten: 40 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Der Erfahrbare Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

Tage zum Auf- und Durchatmen im Kloster

„Die Atemarbeit, wie ich sie sehe, enthält die folgenden Elemente: Atmung, Bewegung und Ton - und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein! Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein Sich-Kennenlernen, ein Sich-Erfahren und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muss es jedoch persönlich erlebt werden.“ (Cornelis Veening, Atemlehrer) Außerhalb der Übungszeiten wird durchgängig geschwiegen.

Termin: Montag, 16. August bis Freitag, 20. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Mechthild Morgenthal, Atemtherapeutin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS

Kosten: 490 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Stimme und Improvisation - Vertrauen in den eigenen Klang der Stimme

It's Magic-Improvisation, Zeichnen und Klang der Stimme

Sie haben Lust sich mit Ihrer Stimme zu beschäftigen und zu singen, ohne Ansprüche erfüllen zu müssen? Sie wollen die Angst vor dem eigenen Klang loslassen? Die Stimme wird die Tänzerin sein, die Sie neu erfüllt und tröstet. Erfahren Sie Stimme, erleben Sie Ihre eigene Stimme, den Atem und die inneren Klänge. Wir machen uns gemeinsam in Gruppen-, Zweier- und Einzelübungen auf den Weg, die Töne des Herzens zu erspüren. Der Basis-Workshop richtet sich an alle Menschen, die ihre Stimme erleben, erspüren und wahrnehmen möchten.

Termin: Freitag, 20. August bis Sonntag, 22. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Fabiola Bulian Saccomanno, Musikgestalttherapeutin und Sängerin, Norderstedt

Kosten: 365 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de

Besseres Selbstwertgefühl, mehr Selbstbewusstsein, -sicherheit und bessere Ausstrahlung

Hinter fast allen psychischen Problemen - z.B. auch Burnout, Angst vor Kritik und

Ablehnung - steckt ein schwaches Selbstwertgefühl und dieses ist das Epizentrum von

Beziehungsproblemen, egal ob mit dem Partner, Kindern, Eltern, Kollegen, Freunden. Stärken

Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie sich um Ihr Inneres Kind kümmern, Ihr Erwachsenen-Ich

stärken und lernen, sich selbst zu akzeptieren, klar zu kommunizieren, zielgerichtet zu

handeln, Ihre Gefühle zu regulieren und Ihr Leben zu genießen.

Termin: Montag, 23. August bis Mittwoch, 25. August 2021

Ort: Kloster Nütschau, Schlossstr. 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Tanja Höfert, Dipl.-Kffr. Geschäftsführerin Katholische Friedensstiftung Business & Life Coach, Hamburg

Kosten: 340 EUR

Anmeldung: empfang@haus-sankt-ansgar.de

www.kloster-nuetschau.de