



2025



st. thomas exerzitienhaus des bistums trier

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit diesem Heft das Jahresprogramm unseres Exerzitenhauses für 2025 überreichen zu können. Seit über 800 Jahren ist St. Thomas ein Ort der Zurückgezogenheit, des Gebetes, der Ausrichtung auf Gott. Die vielfältigen Angebote möchten eine Hilfe sein, dieser inneren Beziehung zu Gott bewusst auf die Spur zu kommen.

In Zeiten, in denen sich in der Kirche vieles verändert, ist die Besinnung auf die Beziehung zu Jesus Christus, sein Lebensbeispiel und seine Botschaft und seine uns in der Taufe anvertraute Sendung umso wichtiger, um IHN vielfältig zu bezeugen.

Es ist uns ein Anliegen, unsere Angebote für möglichst viele Menschen zugänglich zu halten. Sprechen Sie mit uns, wenn ein Angebot Sie interessiert, der Preis Ihnen aber zu hoch ist. Außerdem besteht für ehrenamtlich im Bistum Trier tätige Frauen und Männer die Möglichkeit, Unterstützung durch die Ehrenamtsförderung des Bistums zu erhalten: www.bistum-trier.de/ehrenamt/unterstuetzung/uebersicht/.

Auch außerhalb dieses Programms können Sie sich nach St. Thomas zurückziehen, die Stille des Hauses und der Umgebung genießen und auf sich wirken lassen, das Angebot von Gottesdiensten und Gesprächsmöglichkeit nutzen.

Seien Sie herzlich willkommen.



P. Christoph Mingers OFM, Direktor
und Bernhard Marbach, Hausleiter



| | |
|---|----|
| Inhalt | |
| Exerzitien | 4 |
| Geistliche Zeiten | 16 |
| Angebote zur Resilienz | 24 |
| Bibeltage | 27 |
| Weihnachten | 30 |
| Rhythmus-Atem-Bewegung | 32 |
| Stressbewältigung durch Achtsamkeit. | 36 |
| Mehr | 39 |
| Allgemeine Hinweise | 42 |



exerzitionen

5. - 11. Januar

Biblische Exerzitien für Priester – Nicht beim ersten Eindruck stehen bleiben

Eine Reihe biblischer Erzählungen fordern dazu auf, genauer hinzusehen und hinzuhören und nicht beim ersten Eindruck stehen zu bleiben. So wird Gottes wirksame Gegenwart in den Ereignissen des Lebens und der Geschichte manches Mal anders erkennbar als zunächst vermutet. Einigen dieser Beispiele gehen wir in diesen Tagen nach und lassen sie auf uns wirken. Tägliche gemeinsame Gebetszeiten (hl. Messe bzw. Laudes oder Vesper), täglich zwei biblische Impulse, Gelegenheit zu Einzelgesprächen, durchgängiges Schweigen.

Begleitung: P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas

Teilnehmerzahl: 10 - 15

Beginn: Montag, 8 Uhr, Ende: Sonntag, 9 Uhr

Kursgebühr: 120 € Unterkunft und Verpflegung: 445 €

Kursnummer: 2025EX01

10. - 15. Februar

Ignatianische Kurzexerzitien – Brotworte und Gastmähler - Pro-viant

Brot ist ein zentrales Lebens-Mittel in der Bibel. Oft ist es das einzige Nahrungsmittel, mit dem Menschen unterwegs sind. Gleichzeitig ist das Brot essbare Beziehung Gottes zu uns Menschen. Und schließlich schenkt sich Jesus selber in der Gestalt des Brotes, damit wir uns seiner Beziehung zu uns bleibend erinnern. Diesen Spuren für den Lebensweg (pro via) widmen sich die Exerzientage.

Elemente dieser Exerzientage sind: durchgehendes Schweigen, geistlicher Impuls, Gebetszeiten, Leibwahrnehmungsübungen und tägliches Begleitgespräch

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar;
P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas

Teilnehmerzahl: 8 - 12

Beginn: Montag, 18 Uhr, Ende: Samstag, 9 Uhr

Kursgebühr: 136 € Unterkunft und Verpflegung: 367 €

Kursnummer: 2025EX02

17. - 21. März

Kurzexerzitien mit Bible-Art-Journaling – Gottes Wort kreativ entdecken

Durch Kritzeln, Klecksen, Kleben und Übermalen ... mit Farbe, Pinsel, Stempel, Washi-Tape und Kalligraphie-Stift arbeiten wir aus den Bibeltexten die Frohe Botschaft heraus wie wir sie lesen und verstehen. Impulsfragen und Stille helfen uns, intensiv einer ausgewählten Schriftstelle zu begegnen. Deren aktuelle Zusage für uns und/oder unsere inneren Resonanzen auf den Text halten wir gestalterisch auf einem Textblatt fest. Freude am kreativen Tun, Lust am Experimentieren mit Farbe und Verweilen beim Bibeltext verbinden sich im „Bible Art Journaling“ (persönliches Kreativ-Bibel-Tagebuch).

„Bible Art Journaling“ ist eine spielerische Weise, sich mit Gottes Wort auseinanderzusetzen. Wer Freude an Kreativität hat, kann damit beginnen. Mit Farben und Formen, Bildern und Mustern wird gestaltet und festgehalten, was einen berührt, erfreut, überrascht in der Meditation. Eingeladen sind alle, die Neues ausprobieren und sich Bibeltexte persönlich-existenziell aneignen möchten – in Ignatianischer Schriftbetrachtung und Gebet sowie im Kreativ-Sein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Das Kreativ-Material wird bereitgestellt! Wer mag bringt seine Lieblingsstifte mit – ist aber kein Muss. Im Kurs wird vom Anreiseabend bis zum Frühstück am Abreisetag durchgehend geschwiegen. Es gibt persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Leibwahrnehmungsübungen, ein persönliches Begleitgespräch und die Möglichkeit, an Gottesdiensten teilzunehmen.

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar;

Teilnehmerzahl: 8 - 12

Beginn: Montag, 18 Uhr, Ende: Freitag, 9 Uhr

Kursgebühr: 116 € Unterkunft und Verpflegung: 289 €

Kursnummer: 2025EX03

24. - 28. März

Exerzitien mit Bibliolog

Übend mit Gott weiter in Kontakt zu kommen oder ihn wieder ganz neu suchen und finden? Dazu kann die Methode des Bibliologs eine gute Möglichkeit sein.

Was ist ein Bibliolog? Ein biblischer Text wird lebendig, weil wir in der Gruppe nicht nur die Buchstaben, den Text (= schwarzes Feuer) lesen, sondern auch durch das Einnehmen von Rollen entdecken, was da nicht steht (weißes Feuer), also zwischen den Zeilen lesen und dies fast schon spielerisch aussprechen. Der Text öffnet sich so auf andere Weise. Mit den so gewonnenen Impulsen kann jede/r für sich schauen, wo klingt etwas an in mir, möchte angeschaut, in Stille betrachtet, gehört oder gesehen werden. Der Kurs besteht aus folgenden Elementen: abgesprochene Schweigezeiten, Körperarbeit, geistliche Impulse am Morgen und Abend, Bibliolog, Austausch und Resonanzrunde, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Begleitung: Martina Leinen, Saarlouis

Teilnehmerzahl: 8 - 10

Beginn: Montag, 18 Uhr, **Ende:** Freitag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 190 € **Unterkunft und Verpflegung:** 309 €

Kursnummer: 2025EX04

11. - 15. April

Kurzexerzitien um den Palmsonntag

Die Exerzientage sollen eine Einstimmung zur Feier der Kar- und Ostertage sein. Auf verschiedene Weise wollen wir uns dem Geheimnis von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu nähern. Dazu dienen durchgehendes Schweigen, das Angebot von Leibwahrnehmungsübungen, ein geistlicher Impuls am Morgen, persönliche Zeiten des Gebetes und der Meditation, die Möglichkeit zum Einzelgespräch und „Hörrunden“ sowie die tägliche Feier der Eucharistie. Auch die umgebende Natur kann eine große Hilfe sein, zur inneren Ruhe und Sammlung zu kommen.

Begleitung und Information: Pfr. Frank Reyans, Aachen, Tel.: (0 21 61) 576 498 -84, Sr. Martina Kohler SSpS, Eschweiler

Teilnehmerzahl: 9 - 16

Beginn: Freitag, 18 Uhr, **Ende:** Dienstag, 12 Uhr (mit Imbiss)

Kursgebühr: 94 € **Unterkunft und Verpflegung:** 309 €

Kursnummer: 2025EX05

29. April - 3. Mai

Wander-Kurzexerzitien

„Boden unter den Füßen finden“

Beim meditativen Wandern nehmen wir achtsam bei jedem Schritt Kontakt zur Erde auf, spüren den Boden unter den Füßen und suchen die Quelle der Lebendigkeit in uns. Wir gehen den Gedanken, die uns immer wieder umtreiben, auf den Grund. In der Stille begegnen wir dem Urgrund, dem lebendigen Gott, der uns trägt und uns den Atemrhythmus schenkt. Wir genießen mit allen Sinnen die Schönheit der Schöpfung und wandern auf abwechslungsreichen Pfaden durch die Wälder im Kylltal.

Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, Einführung in die Ignatianische Schriftbetrachtung, Geistlicher Tagesimpuls, Wanderungen als „Beten mit den Füßen“ (ca. 4 Stunden mit Picknickpause, 11-14 km), durchgehendes Schweigen, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier prägen diese Exerzientage.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung und Socken für den Meditationsraum sowie geeignete Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz sowie einen kleinen Rucksack mit Butterbrotdose und Trinkflasche für die Wanderungen mit.

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar

Teilnehmerzahl: 8 - 11

Beginn: Dienstag, 18 Uhr; Ende: Samstag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 141 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025EX06

16. - 18. Mai

Kurzexerzitien: In der Gestaltung mit Farben, die Seele sprechen lassen

In diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, kreativ mit Gott und sich selbst in Kontakt zu kommen oder diesen zu vertiefen. Manchmal fehlen uns die Worte, um innere Räume zu begehen. Da können verschiedene Methoden mit Farben wie ein Öffner sein, und wir können das Leben und unsere Gottesbeziehung wieder begreifen, können sehen, was da ist und wie es fließt und sich entwickelt.

Folgende Elemente bieten wir an: Im Körper ankommen
→ geistliche Impulse → gemeinsam in die Stille gehen
→ schöpferische Prozesse mit Farben → der Seele Raum geben
→ Austausch- und Resonanzrunde → gegebenenfalls Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Begleitung: Mechthild Meiers, Saarlouis



Martina Leinen, Saarlouis

Teilnehmerzahl: 12

Beginn: Freitag, 16 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 238 € Unterkunft und Verpflegung: 153 €

Kursnummer: 2025EX07

22. - 29. Juni

Kontemplative Exerzitien

Die kontemplativen Exerzitien führen ein in den schweigen- den Dialog mit Gott. Dieser Weg schenkt intensive Erneue- rung, die Freude am Leben im Hier und Jetzt.

Wahrnehmungsübungen, täglich 8 mal 25 Minuten Medita- tion, Eucharistiefeier mit Impuls, Leibübungen, Spaziergänge, Einzelbegleitung, durchgehendes Schweigen.

Begleitung: P. Markus Thomm ISch, Vallendar

Teilnehmerzahl: 12

Beginn: Sonntag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 9 Uhr

Kursgebühr: 276 € Unterkunft und Verpflegung: 523 €

Kursnummer: 2025EX08

23. - 29. Juni

Exerzitien für Ordensfrauen Frauen in den Evangelien

Die Evangelien berichten von Begegnungen Jesu mit unterschiedlichen Frauen, die Spuren sowohl im Leben der Frauen als auch im Leben Jesu hinterlassen haben. Diese interessanten und spannenden Erzählungen begleiten uns durch die Tage der Exerzitien. Tägliche gemeinsame Gebetszeiten (hl. Messe bzw. Laudes oder Vesper), täglich zwei Impulse, Gelegenheit zu Einzelgesprächen, durchgängiges Schweigen.

Begleitung: P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas

Zahl der Teilnehmerinnen: 8 - 15

Beginn: Montag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 9 Uhr

Kursgebühr: 60 € Unterkunft und Verpflegung: 445 €

Kursnummer: 2025EX09

18. - 22. August

Wander-Kurzexerzitien „Boden unter den Füßen finden“

Beim meditativen Wandern nehmen wir achtsam bei jedem Schritt Kontakt zur Erde auf, spüren den Boden unter den Füßen und suchen die Quelle der Lebendigkeit in uns. Wir gehen den Gedanken, die uns immer wieder umtreiben, auf den Grund. In der Stille begegnen wir dem Urgrund, dem lebendigen Gott, der uns trägt und uns den Atemrhythmus schenkt. Wir genießen mit allen Sinnen die Schönheit der Schöpfung und wandern auf abwechslungsreichen Pfaden durch die Wälder im Kylltal.

Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, Einführung in die Ignatianische Schriftbetrachtung, Geistlicher Tagesimpuls, Wanderungen als „Wandern mit den Füßen“ (ca. 4 Stunden mit Picknickpause, 11-14 km), durchgehendes Schweigen, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier prägen diese Exerzitientage.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung und Socken für den Meditationsraum sowie geeignete Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz sowie einen kleinen Rucksack mit Butterbrotdose und Trinkflasche für die Wanderungen mit.

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar
Dorothea Welle, Hinterzarten



Teilnehmerzahl: 7 - 16

Beginn: Montag, 18 Uhr, Ende: Freitag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 183 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025EX10

22. - 26. September

Kurzexerziten

Jesus und die Jünger im Gebet

In den Evangelien und der Apostelgeschichte sehen wir sowohl Jesus als auch die Jünger im Gebet. Den unterschiedlichen Situationen und Lebenslagen, in denen vom Beten die Rede ist, wird in diesen Tagen nachgegangen.

Tägliche gemeinsame Gebetszeiten (hl. Messe bzw. Laudes oder Vesper), täglich zwei biblische Impulse, Gelegenheit zu Einzelgesprächen, durchgängiges Schweigen.

Begleitung: P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas

Teilnehmerzahl: 6 - 10

Beginn: Montag, 18 Uhr, Ende: Freitag, 9 Uhr

Kursgebühr: 80 € Unterkunft und Verpflegung: 289 €

Kursnummer: 2025EX11

22. - 28. September

Wander-Kurzexerziten

„Sie schreiten voran mit wachsender Kraft“ (Psalm 84)

Frauen und Männer, die bereits Exerziten-Erfahrung haben und sich gerne in der Natur bewegen, sind eingeladen, in diesen Wanderexerziten leibseelisch aufzutanken und in die Stille, in das Schweigen einzutauchen.

Neben dem täglichen Begleitgespräch sind diese Ignatianischen Exerziten mit einem gemeinsamen Morgenlob und dem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ als Tagesabschluss gestaltet. Auf den Wanderungen (ca. 11-15 km / 4-5 Stunden) gibt es geistliche Impulse, Reflexionsfragen zur eigenen Lebensgeschichte, verschiedene Bibeltexte und Leibwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen. Der Nachmittag bietet Zeit für die persönlichen Meditationen bzw. das Gebet. Es besteht die Möglichkeit, die Eucharistie in der Klosterkirche mitzufeiern.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung und Socken für den Meditationsraum sowie geeignete Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz sowie einen kleinen Rucksack mit Butterbrotdose und Trinkflasche für die Wanderungen mit.

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar

Teilnehmerzahl: 7 - 10

Beginn: Montag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 211 € Unterkunft und Verpflegung: 465 €

Kursnummer: 2025EX12

5. - 11. Oktober

Wo bleibe ich?

Es gibt Zeiten, in denen wir uns fragen: Wo bleibe ich? Oft weiß die Seele mehr als der Kopf weiß. In den Tagen wollen wir dieser Spur nachgehen und entdecken, was uns guttut und weiterhilft. Woran kann ich mich orientieren? Wer bin ich wirklich? Was schenkt mir Kraft? Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten aus der geistlichen Tradition und begleiten Sie.

Elemente dieser Tage sind Schweigen, Meditation, das Angebot zu Einzelgesprächen, Eutonie und Achtsamkeitsübungen. Das Angebot ist auch geeignet für EinsteigerInnen.

Begleitung: Hedwig Pelletier, Bitburg; Paul Zenner, Harschbach

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Sonntag, ab 17 Uhr Ankommen; 18 Uhr Abendessen,
Ende: Samstag nach dem Frühstück und der Segensfeier
ca. 11 Uhr

Kursgebühr: 231 € Unterkunft und Verpflegung: 445 €

Kursnummer: 2025EX13

8. - 12. Oktober

Der Himmel ist in mir Foto –Exerzitien

Halt an, wo läufst du hin. Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo. Du fehlst ihn für und für.
(Angelus Silesius)

Halt an, wo läufst du hin? Deine Bestimmung im Leben. Deinen Himmel. Deinen Gott. – Alles findest du in dir. Nichts davon ist bei Anderen oder Anderswo zu finden. Die Foto-Exerzitien laden ein, aufmerksamer und achtsamer für die leisen Zeichen Gottes in unserem Leben zu werden; eine entgegengestreckte Hand zu ergreifen; der Zuversicht in mir wieder mehr Raum zu geben. Was in dir wohnt, möchte entdeckt und gelebt werden. Diese Zeit des Innehaltens, der Ruhe und der Konzentration auf das Wesentliche, hilft den eigenen Weg neu in den Blick zu nehmen, zu würdigen, und dem, was **Neu** werden will, Aufmerksamkeit und Gehör zu schenken.

Die Tage beginnen mit einem inhaltlichen Impuls, der einlädt, das Herz zu öffnen und sich intuitiv im Laufe des Tages für ein Foto-Motiv zu entscheiden. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Die Teilnahme ist mit jedem Kameramodell – einschließlich Smartphone – möglich. Elemente: Geistliche Impulse, die als Anregung zum Fotografieren dienen, Elemente aus der Biographiearbeit, persönliche Zeiten der äußeren Stille, tägliche Einzelgespräche, gemeinsames Betrachten des am Tag entstandenen Fotos in der Gruppe und Austausch darüber. Teilnahme an den Gebetszeiten.

Begleitung: Angelika Kamlage, Leonberg

Teilnehmerzahl: maximal 8

Beginn: Mittwoch, 13.30 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 441 € Unterkunft und Verpflegung: 319 €

Kursnummer: 2025EX14

16. - 20. November

„Gott finden ... zwischen den Zeilen“ Exerzitien mit Poesie/geistlichen Gedichten

In der Poesie ist Sprache mehr als nur beschreibend. Poesie eröffnet einen anderen Blick auf die Wirklichkeit; sie ist deutungs-offen statt festschreibend und manchmal auch paradox. Poesie hat auch eine spirituelle Dimension – das lässt sich schon in den Psalmen der jüdisch-christlichen Tradition entdecken, die als Gedichte gelesen werden können und zugleich vor allem Gebete sind – Wort Gottes von den Menschen singend zurückgetragen. Poesie öffnet Zugänge zum Gebet und zu Gott. Gedichte wollen bewegen, wollen Vielfalt. Poetische Texte sprechen die Gefühle an und wecken Erinnerungen. Die Schönheit der Dichtung rührt das Herz an. Schon in der Bibel findet sich Poesie, Gleichnisse, Erzählungen, Lieder und Gebete – verdichtete Sprache reich an Metaphern und Symbolen. Die AutorInnen lassen uns in den Texten an ihren spirituellen Suchbewegungen teilhaben und ermutigen so zur persönlichen Resonanz und zu einem lebendigen persönlichen Glauben.

Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, geistliche Impulse, durchgehendes Schweigen, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier prägen diese Exerzientage.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und Tagebuch bzw. Notizheft, bequeme Kleidung und Socken für den Meditationsraum mit.

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar

Teilnehmerzahl: 8 - 12

Beginn: Sonntag, 18 Uhr; Ende: Donnerstag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 141 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025EX15

A photograph of a fountain with water flowing into a cup held by hands. The scene is bathed in a deep blue light. The fountain's nozzle is at the top, and a stream of water falls into a cup held by two hands at the bottom. The water is captured in motion, with splashes and bubbles. The background is a textured wall with a vertical blue stripe.

geistliche zeiten

20. - 24. Januar

Das neue Jahr in den Blick nehmen – Was will wachsen, was lasse ich los?

Nach den Feiertagen von Weihnachten, Neujahr und Dreikönig tut es gut, innezuhalten und das neue Jahr in den Blick zu nehmen. Dazu kann die angebotene Auszeit hilfreich sein. Die Perlen des Glaubens, ein ökumenisches Gebetsband aus Schweden, hilft dabei. Jede Perle steht für einen eigenen Impuls, der im Schweigen und im Austausch bedacht werden kann. Elemente der Auszeit sind: Impulse aus den Perlen des Glaubens, Übungen zur Achtsamkeit, Zeiten der Stille, Bibelgespräche, gemeinsame Meditationszeit.

Begleitung: Marianne Krämer-Birsens, Kruft

Teilnehmerzahl: 8

Beginn: Montag, 17 Uhr; Ende: Freitag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 127 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025GZ01

21. - 23. Februar

Geistliche Tage Meinen Fragen ein Zuhause geben

In diesen Tagen laden wir ein, die eigenen Fragen zur Entfaltung zu bringen; sie wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und die Chancen darin zu entdecken.

Unterstützende Elemente dieser Tage sind: → Zeiten des Schweigens → Kreatives Schreiben → Geistliche Impulse → Zeiten für sich selbst

Schön, wenn Sie Ihre Lieblingsschreibutensilien, sich selbst und Ihre Fragen mitbringen. Die schöne Umgebung von St. Thomas lädt zum Draußensein ein. Denken Sie also an passende Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Begleitung: Maik Bierau, Trier; Angela Hoffmann, Wasserliesch
Hanne Bares, Trierweiler

Teilnehmerzahl: 12

Beginn: Freitag, 14.30 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 86 € Unterkunft und Verpflegung: 156 €

Kursnummer: 2025GZ02

14. - 16. März

Was geht das mich an? Sozial-ökonomische Transformation – Wege aus der Klimakrise

In seinem apostolischen Schreiben LAUDATE DEUM hat Papst Franziskus sich an alle Menschen guten Willens gewandt, um seine tiefe „Besorgnis um den Erhalt unseres gemeinsamen Hauses zu teilen“, „unseres leidenden Planeten“, „Mit der Zeit wird mir klar, dass wir nicht genügend reagieren, während die Welt, die uns umgibt, zerbröckelt und vielleicht vor einem tiefen Einschnitt steht.“ Er weist insbesondere auf die Folgen des Klimawandels in den Bereichen Gesundheit, der Arbeitsplätze, des Zugangs zu den Ressourcen, den Verlust von Lebensräumen und damit verbundener Migration hin, als globales soziales Problem, das eng mit der Würde des menschlichen Lebens zusammenhängt (LD 1-4).

Angesichts dieser komplexen und globalen Herausforderungen fühlen wir uns oft überfordert und ohnmächtig: Was kann ich als Einzelner schon ausrichten!? Unsicherheit und Ängste können dazu führen „den Kopf in den Sand zu stecken“ oder die Verantwortung allein auf die „Wichtigen“ in Politik und Wirtschaft zu schieben, nach starken Autoritäten und einfachen Lösungen zu rufen und Sündenböcke zu suchen.

Das Wochenende will einen Raum eröffnen, sich ganz persönlich der globalen und persönlichen Lebensrealität zu stellen. „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an die frohe Botschaft“ (Mk 1,15). Diese Aufforderung Jesu zu Beginn seines öffentlichen Wirkens kann uns ermutigen, eine neue, hoffnungsvolle Perspektive zu entwickeln, aus der sich ganz konkrete persönliche Handlungsschritte eröffnen. Den „Gesamtheit des Universums mit seinen vielfältigen Beziehungen... zeigt am besten den unerschöpflichen Reichtum Gottes“, „darin sind wir mit all seinen Geschöpfen verbunden (LD 62ff.). Elemente des Wochenendes sind: Impulse, Übungen und Austausch in der Gruppe, persönliche Reflektionszeiten, Möglichkeit zu begleitenden Einzelgesprächen.

Referentin: Sonja Braun, Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL), Trier

Teilnehmerzahl: 7 - 10

Beginn: Freitag, 18 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uh

Kursgebühr: 71 € Unterkunft und Verpflegung: 157 €

Kursnummer: 2025GZ03

2. - 4. Mai

Oasenwochenende mit autobiografischem Schreiben „Das Weite suchen – Fülle finden“

Für ein paar Tage den Alltag hinter sich lassen. Sich selbst Zeit schenken und zur Ruhe kommen. Methoden kreativen und autobiografischen Schreibens kennenlernen. Die eigenen schöpferischen Fähigkeiten (neu) entdecken. Aus der Fülle schöpfen und unerwartete Schätze bergen. Eintauchen in das  „über der Möglichkeiten“ und aufbrechen zu neuen Horizonten.

Dieses Oasenwochenende bietet Raum dafür. Im geschützten Rahmen und in wohlthuender Atmosphäre ist hier Gelegenheit, Abstand zu gewinnen vom Alltag, alles Einengende hinter sich zu lassen, Weite zu wagen, Ungeahntes zu entdecken, Neues zu erproben und zu staunen über die Fülle, die sich dabei finden wird. Sie lernen Methoden kreativen und autobiografischen Schreibens kennen, die nicht nur helfen, Schreibblockaden zu überwinden oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen, sondern auch ein faszinierendes und kraftvolles Werkzeug zur Selbsterforschung und Selbsterkenntnis sind. Egal, ob Sie immer schon gerne und viel geschrieben haben oder sich bisher schwergetan haben damit – mit den angebotenen Übungen wird es Ihnen gelingen, Ihre Kreativität zu entfalten und neue Möglichkeitsräume zu erkunden.

Referentin: Hanne Bares, Trierweiler

Teilnehmerzahl: 7 - 12

Beginn: Freitag, 15.30 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 71 € Unterkunft und Verpflegung: 164 €

Kursnummer: 2025GZ04

8. - 11. Mai

Einklang-Tage

An diesen Tagen soll Raum gegeben werden, sich in Achtsamkeit, Meditation und Gelassenheit einzuüben. Neben dem Kennenlernen von Achtsamkeits- und Meditationsübungen geht es um den Einsatz von Klang- und Rhythmusinstrumenten zur Förderung von Ruhephasen und Entspannung. Die TeilnehmerInnen werden in verschiedene Gebetsformen eingeführt. Leibübungen sollen Entspannung und Konzentration fördern. Der Transfer der Übungen in den Alltag wird durch ein spezielles Angebot zur Nachhaltigkeit besonders gefördert.

Es werden sowohl EinsteigerInnen- als auch zwei Fortgeschrittenen-Gruppen angeboten.

Begleitung: Roland Waltner, Püttlingen; Daniel Buwen, Wadgassen; Reimund Franz, Riegelsberg; Angelika Fontaine-Dahlem, Schwalbach; Peter W. Adams, Püttlingen

Teilnehmerzahl: 12 - 15 je Kurs

Beginn: Donnerstag, 18 Uhr, **Ende:** Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 129 € **Unterkunft und Verpflegung:** 231 €

Diese Veranstaltung ist vom ILF Saarbrücken als Lehrer/innen-Fortbildung anerkannt

Kurs für Einsteiger

Kursnummer: 2025GZ05

Kurs für Fortgeschrittene I

Kursnummer: 2025GZ06

Kurs für Fortgeschrittene II

Kursnummer: 2025GZ07

17. Mai

„Der Duft meines Lebens...“

Wonach duftet dein Leben gerade? Nach der Spritzigkeit von Zitronen? Nach dem balsamischen Blau des Frühlingshimmels? Oder nach schwerer, moosiger Erde? Der Tag lädt mit verschiedenen geistlichen Impulsen dazu ein, unterschiedlichen Düften auf die Spur zu kommen, sie besser kennen zu lernen und daraufhin den ganz persönlichen Duft zu kreieren. Eine entspannende Duftreise **schießt** den Auszeit-Tag ab.

Ein verlängerter Aufenthalt (z.B. von Freitag bis Sonntag) ist möglich und kann zusätzlich im Exerzitenhaus gebucht werden.

Begleitung: Maik Bierau, Trier; Marie-Luise Burg, Trier

Teilnehmerzahl: 6-12

Beginn: Samstag, 10 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: 46 € **Verpflegung:** 40 €

Kursnummer: 2025GZ08

17. - 18. Mai

„Ihr Fall kommt in der Bibel vor“

Altes und Neues Testament berichten von Männern und Frauen, die mitten im Leben stehen – und im Kern ähnliches erleben, wie wir Menschen des 21. Jahrhunderts. In all ihren Lebenssituationen erleben diese Menschen das Handeln eines Gottes, der begleitet, motiviert, aber auch kritisiert – mit dem großen Ziel, dass Leben „gelingt“. Sein Wort will uns treffen und verändern. Aber damit die Texte der Bibel bei uns „ankommen“, braucht es immer wieder unterschiedliche Wege, die dieses alte Buch in das (eigene) Leben holen. Dazu gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Für die einen ist es die stille Betrachtung oder das meditative Hineinversenken, für andere das Hineinschlüpfen in die Rolle einer Person des Textes, für wieder andere das Singen, das kreative Gestalten oder das reale Unterwegssein mit der Bibel. An diesem Wochenende wollen wir ausgewählte Texte der Bibel auf unterschiedliche Weisen miteinander entdecken und neue, vielleicht noch ungewohnte Methoden kennenlernen. Dabei wechseln sich Zeiten des gemeinsamen Arbeitens in der Gruppe ab mit Zeiten der individuellen Beschäftigung, der Stille, des Staunens und Luschens. Das Ziel ist, den biblischen Text auf neue und ungewöhnliche Art zum Leuchten zu bringen, damit die Worte der Bibel für uns zu „Lebensworten“ werden können, in denen Gott selbst zu uns spricht.

Begleitung: Cordula Kanera-Neumann, Aachen

Teilnehmerzahl: 12

Beginn: Samstag, 9.30 Uhr; **Ende:** Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 44 € **Unterkunft und Verpflegung:** 105 €

Kursnummer: 2025GZ09

23. August

Ein Tag zum „Auftanken“

Spirituelle Impulse (Bibliolog oder Bible.Art.Journaling) und Körperwahrnehmungsübungen laden ein zu persönlichen Erfahrungen und lassen Raum für Ruhe und Zeit für sich selbst. Eingeladen sind alle, die sich auf unterschiedliche Zugänge und neue Erfahrungen einlassen möchten.

Begleitung: Nicole Rauen, Speicher

Teilnehmerzahl: 12

Samstag, 9.30 Uhr - 17 Uhr

Kursgebühr: 5 € Verpflegung: 30 €

Kursnummer: 2025GZ10

14. - 15. November

Zugänge zur Bibel – erlebnisorientiert – erfahrungsbezogen – ganzheitlich

Der Bibel und ihren Erzählungen kann man sich auf verschiedene Art und Weise nähern und sie für sich sprechend werden lassen. In diesen Tagen regen biblische Textimpulse, Bibliologe und andere Methoden dazu an, Gottes Wort in der Heiligen Schrift und unser Leben miteinander in Resonanz zu bringen. Dabei kann neu entdeckt werden, dass das eigene Leben Teil der Überlieferung ist. Die unterschiedlichen Herangehensweisen bieten die Möglichkeit, den je eigenen, persönlich passenden Zugang zu entdecken. In der Auseinandersetzung mit der „Urkunde des Glaubens“ kann der Mut wachsen, Gottes Wort in den eigenen Lebenskontexten immer mehr zu vertrauen und Raum zu geben.

Begleitung: Monika Bauer-Stutz, Wittlich; Christian Becker, Löslich; Tanja Buchheit-Thewes, Wadern; P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas

Teilnehmerzahl: 20

Beginn: Freitag, 18 Uhr; Ende: Samstag, 17 Uhr

Kursgebühr: 47 € Unterkunft und Verpflegung: 82 €

Kursnummer: 2025GZ11

21. - 23. November

Wochenende zu Madeleine Delbr l Von Tiefenbohrungen und Zeitmulden

„Anders beten“ lernen von der Mystikerin Madeleine Delbr l. Viele wünschen sich mehr Zeit für Meditation und kontemplatives Leben. Die Kommunikation mit anderen Menschen gilt rund um die Uhr als selbstverständlich – im Beruf wie privat. Dennoch werden Spiritualität und Welt nicht selten als zwei unvereinbare Gr o en betrachtet – aus christlicher Sicht ganz zu Unrecht.

Wie Gott sich mitten in der Welt immer und überall finden und erkennen lässt, beschreibt schon Ignatius von Loyola. Die französische Mystikerin und Sozialarbeiterin Madeleine Delbr l hat diesen Gedanken des Ignatius in ihr Glaubensleben übertragen und Ideen zum „anders beten“ entwickelt, die den Bedingungen des modernen Menschen entsprechen. Es geht um ein Christsein im Heute – weltliebend und dialogf hig – um eine Spiritualität, die aus dem Schatz der jüdisch-christlichen Tradition aufmerksam und erfinderisch neue, zeitgenössische Gebetsformen entfaltet.

Der Wochenendkurs bietet verschiedene Impulsreferate, Geistliche Übungen und Zeit für das persönliche Gebet.

Begleitung: Katrin Gergen-Woll, Dillingen/Saar

Teilnehmerzahl: 8 - 12

Beginn: Freitag, 18 Uhr; **Ende:** Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 85 € **Unterkunft und Verpflegung:** 153 €

Kursnummer: 2025GZ12



angebote zur resilienz

7. - 9. Februar

„Meine kreative Schöpferkraft erleben“- Kraft sammeln mit Impulsen der Resilienz und im kreativen Tun

Es ist die Schöpferkraft, die in uns liegt und die uns hilft, unser Leben zu gestalten. In diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, auf Entdeckungsreise zu gehen nach dieser ureigenen Kraft. Wenn wir unsere Schöpferkraft aktiv einsetzen, dann wird es möglich, Visionen, Wünsche und Träume ins Leben zu bringen. Eine Kraft-sammel-Zeit für alle, die auf der Suche sind, bei denen Veränderungen anstehen, die sich neu orientieren wollen, die Motivation oder Inspiration suchen und für alle, die Kraft tanken möchten. Es erwarten Sie Impulse, die Sie mit dem HIRN verarbeiten, mit dem HERZ erspüren und mit der HAND gestalten können. Somit wird Resilienz erlebbar und gibt Kraft für den Alltag und für das Gestalten des eigenen Lebens.

Begleitung: Yvonne Strupp, Wasserliesch

Teilnehmerzahl: 10 - 12

Beginn: Freitag, 16 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 200 € Unterkunft und Verpflegung: 156 €

Kursnummer: 2025RE1

19. - 21. März

„HerzStärke erleben: Eine Auszeit mit kreativer Resilienz“

Gönnen Sie sich eine stärkende Zeit, um mit HIRN, HERZ und HAND Resilienz zu erleben und Ihre eigene HerzStärke zu erspüren – das Zentrum von Kraft, Lebensfreude und Zuversicht. Sie haben die Gelegenheit, Ihre HerzensBotschaften zu entdecken und dabei innere Werte in den Fokus zu nehmen. Erkunden Sie Ihr HerzWohlgefühl und betrachten Sie, was Ihrem Herzen Freude schenkt. Auf diese Weise fördern Sie Selbstfürsorge und persönliches Wohlbefinden. Indem es Raum geben wird für Träume, Wünsche und das, was unser Herz begehrt, besteht die Möglichkeit, eigene HerzensWünsche wahrzunehmen. Hierbei werden auch erste konkrete Schritte der Wunschumsetzung

entwickelt. Stärken Sie Ihre innere Kraft und Lebensfreude durch kreatives Gestalten und Denken und entdecken Sie so auf herzliche Weise Ihre eigene, resiliente HerzStärke.

Begleitung: Yvonne Strupp, Wasserliesch

Teilnehmerzahl: 10 - 12

Beginn: Mittwoch, 16 Uhr; Ende: Freitag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 200 € Unterkunft und Verpflegung: 156 €

Kursnummer: 2025RE2

7. - 9. November

„Mit Resilienz meine inneren Kraftquellen stärken“

Ein Resilienzbasistraining zum Erleben der 7 Schlüsselkompetenzen

Resilienz ist die Fähigkeit, Veränderungen und Krisen im Leben gut zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. An diesem Wochenende steht das ERLEBEN der Resilienz im Mittelpunkt und bietet Ihnen damit vielfältige Impulse, die Sie in Ihrer eigenen Kraft stärken und zu aktiven Gestaltern ihres Lebens machen. Kompakt, kreativ und kraftvoll erleben Sie die 7 Schlüsselkompetenzen der Resilienz (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verantwortung übernehmen, sich selbst regulieren, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten). In einer Mischung aus Informationen, Austausch in Kleingruppen, Übungen und Impulsen können Sie so Ihre Kraftquellen entdecken und stärken. Ziel dieses Trainings ist der Ausbau von resilienten Stärken und Ressourcen, um im Alltag wieder schneller in Balance zu kommen.

Begleitung: Yvonne Strupp, Wasserliesch

Teilnehmerzahl: 10 - 12

Beginn: Freitag, 16 Uhr; Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 200 € Unterkunft und Verpflegung: 156 €

Kursnummer: 2025RE3



bibeltage

15. März

Frauen in der Bibel

In der ganzen Bibel ist immer wieder von Frauen in entscheidenden Phasen des Gottesvolkes die Rede, die uns aber meist unbekannt sind bzw. die kaum in den Gottesdiensten der Sonn- und Feiertage Erwähnung finden. Frauen des Alten und des Neuen Testaments und ihre große Bedeutung stehen im Mittelpunkt dieses Tages.

Begleitung: Cordula Kanera-Neumann, Aachen
P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas



Teilnehmerzahl: 8 - 14

Dauer: 9.30 - 17 Uhr

Kursgebühr: 20 € Verpflegung: 37 €

Kursnummer: 2025BT1

14. Juni

Vater unser

Es ist das grundlegende Gebet in allen christlichen Kirchen und gleichzeitig ein zutiefst jüdisches. Den im „Vater unser“ angesprochenen Themen und ihren biblischen Zusammenhängen geht dieser Tag nach.

Begleitung: Cordula Kanera-Neumann, Aachen
P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas



Teilnehmerzahl: 8 - 14

Dauer: 9.30 - 17 Uhr

Kursgebühr: 20 € Verpflegung: 37 €

Kursnummer: 2025BT2

13. September

Biblische Lebensweisheit

In der Spätphase des Alten Testaments sind Schriften entstanden, die sich um das Thema Weisheit drehen. Sie setzen gänzlich andere Akzente als z.B. die Bücher der Tora. Diesen anderen Zugangs- und Erfahrungsweisen Gottes wird an diesem Tag nachgegangen.

Begleitung: Cordula Kanera-Neumann, Aachen
P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas



Teilnehmerzahl: 8 - 14

Dauer: 9.30 - 17 Uhr

Kursgebühr: 20 € Verpflegung: 37 €

Kursnummer: 2025BT3

29. November

Konzil von Nicäa 325

Nur wenige Jahre nach der Zulassung des Christentums im Römischen Reich fand ein erstes gesamtkirchliches Konzil statt, bei dem zentrale Themen des Glaubens und der Liturgie entschieden worden sind. Diese sind bis heute grundlegend für die verschiedenen Kirchen in Ost und West. Die biblischen Hintergründe sollen an diesem Tag erschlossen werden.

Begleitung: Cordula Kanera-Neumann, Aachen
P. Christoph Mingers OFM, St. Thomas



Teilnehmerzahl: 8 - 14

Dauer: 9.30 - 17 Uhr

Kursgebühr: 20 € Verpflegung: 37 €

Kursnummer: 2025BT4

22. - 26. Dezember **Weihnachten in St. Thomas**

Wir bieten die Möglichkeit, die Weihnachtsfeiertage in besinnlicher Atmosphäre zu verbringen. Sie haben die Möglichkeit, in der Stille des Hauses und der umgebenden Natur zur Ruhe zu kommen und die Feiertage mit ihrer biblischen Botschaft von der Menschwerdung Gottes in Jesus Christus auf sich wirken zu lassen. Den geistlichen Akzent setzen die unterschiedlich gestalteten Gottesdienste der Feiertage. Für das leibliche Wohl ist durch eine erstklassige Küche gesorgt (Vollpension).



Anreise: Freitag, 22.12. bis 17 Uhr

Abreise: Dienstag, 26.12. nach dem Mittagessen

Mindestteilnehmerzahl: 20

Anmeldung bis 13.11.

Kosten: 520 €

Kursnummer: 2025WN

rhythmus-atem-bewegung



Kurse in „Rhythmus-Atem-Bewegung“

Rhythmus-Atem-Bewegung, die Lehr- und Übungsweise nach Hannelore Scharing, ist ein erfahrungsbezogener Übungsweg der Körperwahrnehmung und somit auch der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Das Üben orientiert sich ganz am menschlichen Körperbau und gründet auf 7 Prinzipien:

- Kontakt (Wahrnehmen der Beziehung zum Naheliegenden),
- Fühlen über sich hinaus, → Bewegung, → Innere Räume,
- Knochenbewusstsein, → Üben mit erhöhten Widerständen,
- Hören was ich soll...

Das Üben hilft dem Leib, mehr zu seiner ursprünglichen Ordnung zu finden, und fördert so die Bereitschaft, im Hier und Jetzt gegenwärtig zu leben. Mehr Freude am leibhaftigen Dasein und ein verstärktes Bewusstsein für Beziehung wirken sich auch auf den Kontakt mit den Mitmenschen und mit Gott aus. Elemente des Übens sind: Sitzen im Schweigen, Übungen auf dem Boden im Liegen, im Stand und im Gehen, Austausch, Teilnahme am Gottesdienst.

24. - 26. Januar

Wochenende in „Rhythmus-Atem-Bewegung“

Für alle Anfänger

Referentin: Hedi Loeff, Köln

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Freitag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 90 € Unterkunft und Verpflegung: 153 €

Kursnummer: 2025RAB1

4. - 6. April

Wochenende in „Rhythmus-Atem-Bewegung“

Wochenende mit weiterführenden Übungen

Referentin: Anne Hölzl, Kürten

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Freitag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 90 € Unterkunft und Verpflegung: 153 €

Kursnummer: 2025RAB2

6. - 10. Juni

Grundkurs in „Rhythmus-Atem-Bewegung“ über Pfingsten

Für alle Interessierten

Referentin: Hedi Loeff, Köln

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Freitag, 18 Uhr, Ende: Dienstag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 177 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025RAB3

1. - 5. Oktober

Bewegungskurs in „Rhythmus-Atem-Bewegung“

Für bereits Übende

Referentin: Hedi Loeff, Köln; Anne Hölzl, Kürten

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Mittwoch, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 177 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025RAB4

7. - 9. November

Bewegungskurs

Für alle Interessierten

Referentin: Hedi Loeff, Köln

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Freitag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 90 € Unterkunft und Verpflegung: 153 €

Kursnummer: 2025RAB5

10. - 14. Dezember

Aufbaukurs in „Rhythmus-Atem-Bewegung“

Für alle, die bereits einen Grundkurs besucht haben

Referentin: Hedi Loeff, Köln

Teilnehmerzahl: 10

Beginn: Mittwoch, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 177 € Unterkunft und Verpflegung: 309 €

Kursnummer: 2025RAB6

A vertical photograph of a lush green forest. In the foreground, there are several large, vibrant green ferns. A stream flows through the center of the image, reflecting the surrounding greenery. The background is filled with dense foliage and trees. The overall atmosphere is peaceful and natural.

stressbewältigung
durch achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Achtsamkeit helfen kann, mit Stress besser zurecht zu kommen und somit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen; das Gespür für das, was wirklich wichtig ist, präsent zu halten. Der Kurs bietet zahlreiche Hilfen, eigene Bedürfnisse genauer zu erkennen und zu respektieren, körperliche Symptome als hilfreiche Signale wahrzunehmen und mit schwierigen Gefühlen wie Wut und Angst konstruktiv umzugehen.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickeltes und in seiner Wirksamkeit vielfach wissenschaftlich erprobtes Trainingsprogramm. Jede Kurseinheit hat dabei ein Schwerpunktthema. Neben Impulsen zum jeweiligen Thema gibt es zahlreiche Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Körperwahrnehmung, Meditation und achtsame Körperübungen aus dem Yoga spielen dabei eine besondere Rolle.

Der MBSR-Kompakt-Kurs soll Gelegenheit zur intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern geben. Es geht darum die Achtsamkeit und Präsenz im Alltag zu verankern. Deshalb ist zwischen den Kursterminen eine tägliche Übungspraxis (von ca. 40 Minuten) vorgesehen, um eine nachhaltige Veränderung im Alltag zu erreichen. Hierzu erhalten Sie als Unterstützung verschiedene Audiodateien, sowie ein umfangreiches Kurshandbuch. Wenn Sie Fragen zu den Inhalten haben oder sich unsicher sind, inwieweit der Kurs für Sie passend ist, können Sie sich gerne an den Referenten, Joachim Kleer (joachim.kleer@bistum-trier.de), wenden.

Der MBSR-Kompaktkurs umfasst: → Ein persönliches Vor- und Nachgespräch → Jeweils drei Termine um ein Wochenende → Angeleitete Übungen als Audiodateien und umfangreiches Kurshandbuch

Referent: Joachim Kleer, Saarbrücken

Beginn: Samstag, 10 Uhr, Ende: Sonntag, 17 Uhr

Kursgebühr: 204,80 € Unterkunft und Verpflegung: 352,20 €

Termin: 29. - 30. März., 26. - 27. April, 24. - 25. Mai

Kursnummer: 2025MBSR1

21. - 24. August

„Bei sich selbst zu Hause sein“ – Achtsamkeitstage

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation gemacht haben. Die Tage vertiefen die eigene Achtsamkeitspraxis mit gemeinsamen Meditationen, Yogasequenzen und Wahrnehmungsübungen in der Natur. Stille und die gute Atmosphäre von Sankt Thomas unterstützen uns dabei.

Es geht in diesen „Achtsamkeitstagen“ darum, bei sich selbst anzukommen, sich dem zu widmen, was jetzt wichtig ist. So kann ein Freiraum entstehen, der Abstand vom Alltag ermöglicht und neue Kraft schöpfen lässt. Dabei haben auch das Genießen schöner Momente und die eigene Lebensfreude ihren Platz.

Referent: Joachim Kleer, Saarbrücken

Beginn: Donnerstag, 18 Uhr, Ende: Sonntag, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 205,80 € Unterkunft und Verpflegung: 255,20 €

Kursnummer: 2025MBSR2

mehr

Weitere Angebote

zu Exerzitien und geistlichen Zeiten bzw. Fortbildungen im Bereich des Bistums erhalten Sie bei

Diözesanstelle Exerzitien, Geistliche Begleitung und Berufungspastoral: www.geistlichleben.de

Wander-Exerzitien: www.wander-exerzitien.de

Geistliches Zentrum Püttlingen:
www.kloster-heilig-kreuz.de/geistiges-zentrum

Ehrenamtsentwicklung: www.ehrenamt.bistum-trier.de

Erwachsenenbildung im Bistum Trier: www.keb-trier.de/

Fortbildung: www.bistum-trier.de/personal/personalentwicklung

den Mentoraten in Trier: www.mentorat-trier.de,
in Koblenz: www.mentorat-koblenz.de **und in Saarbrücken:**
www.khg-saarbruecken.de

Referenten und Referentinnen

Markus **Arndt**, Cochem,
Pfarrer, Exerzitienbegleiter, geistlicher Begleiter

Hanne **Bares**, Trierweiler,
Autorin, Schreibcoachin, geistliche Begleiterin

Monika **Bauer-Stutz**, Wittlich,
Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin, Religionspädagogin

Anne-Kathrin **Becker**, Merzig
Diplompsychologin und Psychotherapeutin (PP)

Maik **Bierau**, Trier,
Gemeindereferent, Exerzitienbegleiter, geistlicher Begleiter

Sonja **Braun** GCL, Trier,
Diplom-Finanzwirtin, Exerzitienbegleiterin, geistliche Begleiterin

Tanja **Buchheit-Thewes**, Wadern,
Gemeindereferentin, Mitglied im Leitungsteam des Pastoralen
Raumes Wadern

Marie-Luise **Burg**, Trier,
Gemeindereferentin

Daniel **Buwen**, Saarbrücken,
Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (PP)

Angelika **Fontaine-Dahlem**, Schwalbach,
Gesundheits- und Krankenpflegerin für Psychosomatik

Reimund **Franz** GCL, Riegelsberg,
Diakon, Exerzitienbegleiter, geistlicher Begleiter

Katrin **Gergen-Woll**, Dillingen,
Diplom-Theologin, Exerzitienbegleiterin, Kreistanzleiterin,
geistliche Begleiterin, Bildungsreferentin

Angela **Hoffmann**, Wasserliesch,
Physiotherapeutin, Bowtech-Anwenderin, geistliche Begleiterin

Anne **Hölzl**, Kürten,
Lehrerin in Rhythmus-Atem-Bewegung nach Scharing

Angelika **Kamlage**, Leonberg,
Geistliche Begleiterin, Coach, Fotografin

Cordula **Kanera-Neumann**, Aachen,
Dipl. Religionspädagogin, Bibliologin, zertifiziert in Bibel-
pastoraler Arbeit

Joachim **Kleer**, Saarbrücken,
Pastoralreferent, Achtsamkeitstrainer, Organisationsberater

Sr. Martina **Kohler** SSpS, Eschweiler,
Pastoralreferentin, Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin

Marianne **Krämer-Birsens**, Kruft-Nickenich,
Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Martina **Leinen**, Saarlouis,
Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin, Religionspädagogin,
Gemeinschaft Marriage Encounter

Hedi **Loeff**, Köln,
Förderschullehrerin, Dipl. Lehrerin in Rhythmus-Atem-Bewegung
nach Scharing, Heilpraktikerin; Geistliche Begleiterin

Mechthild **Meiers**, Saarlouis,
klinische Kunst- und Gestaltungstherapeutin, Ergotherapeutin

P. Christoph **Mingers** OFM, St. Thomas,
Direktor des Exerzitienhauses St. Thomas, geistlicher Begleiter
der zukünftigen Gemeindereferent(inn)en

Gerlinde **Paulus-Linn**, Hermeskeil,
Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin

Hedwig **Pelletier**, Bitburg,
Exerzitienbegleiterin, geistliche Begleiterin, Bibliologin



Nicole **Rauen**, Speicher,

Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin, Bibliologin

Frank **Reyans**, Aachen,

Pfarrer, Exerzitienbegleiter

Yvonne **Strupp**, Wasserliesch,

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Resilienztrainerin

P. Markus **Thomm** Isch, Vallendar,

Exerzitienbegleiter

Roland **Waltner**, Püttlingen,

Diplompsychologe und Psychotherapeut (PP, KJP), Leiter des
Schulpsychologischen Dienstes des Landkreises Saarlouis

Dorothea **Welle**, Hinterzarten,

Dipl.-Theologin, Kontemplationsleiterin und Pastoralreferentin

Paul **Zenner**, Harschbach,

evangelischer Pfarrer, Exerzitienbegleiter

Anfragen und Auskunft

St. Thomas – Exerzitienhaus des Bistums Trier

Hauptstraße 23

54655 St. Thomas

Telefon: 06563-960700

Fax: 06563-9607260

st.thomas.exerzitienhaus@bistum-trier.de

www.sanktthomas.de

Anmeldung

Nach Ihrer schriftlichen (Anmeldekarte, E-mail oder Fax)
oder telefonischen Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche
Anmeldebestätigung.

**Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor Beginn des Kurses.
Verbindlich ist die Anmeldung nach der schriftlichen Bestätigung durch uns. Die Rechnung für Kursgebühr und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung erhalten Sie zum Anmeldeschluss. Bei Abmeldung vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir die Kursgebühr. Bei Abmeldung innerhalb von zwei Wochen vor Beginn berechnen wir die Kursgebühr und 50 % der Kosten für Unterkunft und Verpflegung.
Das Mitbringen von Haustieren ist nicht gestattet!**

Datum des Kurses

Vorname / Name

Kursbezeichnung

Adresse

Kursnummer

Email

Als Begleitung gewünscht (bei Exerzitienkursen mit mehreren Personen)

Telefon

Vegetarisches Essen erwünscht (wenn zutreffend bitte ankreuzen)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse an andere Teilnehmer/innen dieses Kurses weitergegeben wird, um Fahrgemeinschaften bilden zu können (wenn zutreffend bitte ankreuzen)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zum Versand des Jahresprogramms bzw. anderer Informationen des Exerzitienhauses genutzt werden (wenn zutreffend bitte ankreuzen)

Datum / Ort / Unterschrift

Wenn Sie Sonderkost wünschen, melden Sie das bitte spätestens bis 3 Tage vor Ihrer Anreise.

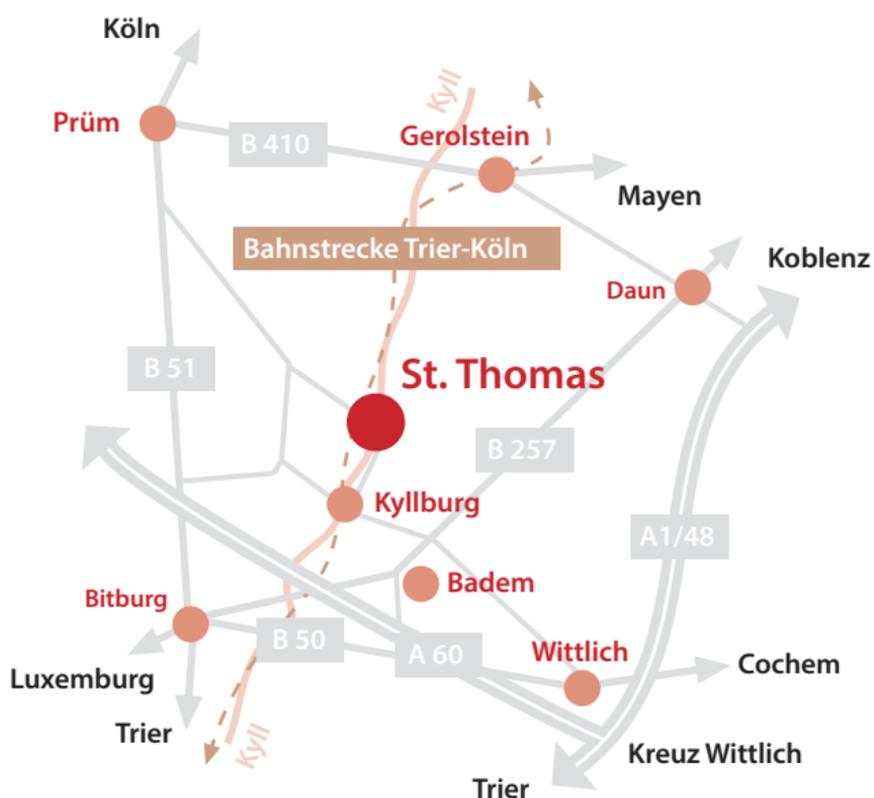
Senden Sie Ihre Anmeldung ganz einfach per Post
im Fensterumschlag oder via Fax an die angegebene Adresse.

Fax 06563-9607260

**St. Thomas
Exerzitienhaus des Bistums Trier
Hauptstraße 23
54655 St. Thomas**

Wegbeschreibung

Sie erreichen St. Thomas mit dem PKW am besten über die A 60, Ausfahrt Badem. Von dort aus weiter Richtung Kyllburg und kurz vor Kyllburg Richtung St. Thomas. St. Thomas hat eine eigene Bahnstation in der Nähe des Exerzitenhauses. Fast stündlich fahren Züge auf der Bahnstrecke Trier-Köln.



Das Laden von E-Autos ist am Exerzitenhaus nicht möglich. Öffentliche Ladesäulen finden Sie in Kyllburg am Rathaus und auf dem Stiftsberg. Ebenso ist das Laden von Akkus für E-Fahrräder im Haus bzw. in den Zimmern untersagt.

