

Seit 770 Jahren ist die Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal in Baden-Baden ein Ort der Stille, der Gottsuche, des Gebetes und der Arbeit. Mit unserem Kursprogramm möchten wir Sie einladen, diese Atmosphäre zu erleben und persönliche geistliche Erfahrungen zu machen. Unsere Schwerpunkte sind: Einüben in Gebet, Meditation und Kontemplation, Fördern von Wahrnehmung und Kreativität, Hinführen zum Gregorianischen Choral, Psychologie und Seelsorge.

Wir freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen.  
Im Namen aller Schwestern und Mitarbeiter

Sr. M. Wiltrud Maag OCist

## Januar 2017

Montag, 23. Januar 2017, 10.00 - 18.00 Uhr

### „Ein Tag mit Gott“ – Mensch-Werden

*Leitung:* Pfarrer Benno Gerstner, Spiritual,  
Äbtissin M. Bernadette Hein

*Teilnahmegebühr:* 25,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

## Februar 2017

Freitag, 10. Februar – Sonntag, 12. Februar 2017

### „Zur Ruhe kommen bei Gott – Beten mit Leib und Seele“

In der Bibel stehen mehrfach Aufforderungen, keine Angst zu haben und sich keine Sorgen zu machen. Einige Psalmen geben Hinweise, wie wir das erreichen können. Mit Hilfe von Vagus-Übungen (nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack) und kreativen Elementen in Verbindung mit den Psalmen möchten wir an diesem Wochenende lernen, unseren Alltag durch Zeiten der Ruhe und körperlicher Entspannung zu erleichtern und aufzulockern und dabei Gott in unseren Alltag einzubeziehen.

*Leitung:* Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Freitag, 24. Februar – Dienstag, 28. Februar 2017

### Verwandlung durch Spiritualität und Mystik Kontemplationstage

*„Wenn man einen Tropfen in das Meer gießt,  
so verwandelt sich der Tropfen in das Meer.“*

Meistens lebt der Mensch im Außen und erfährt sich dort getrennt. Die religiösen und spirituellen Wege der Bewusstwerdung führen jedoch zuerst nach Innen und in die Tiefe. Von dort her kann er wesentlich leben – im Innen und Außen. Behutsam wird in die bewährte Schweigepraxis der Kontemplation eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet im Schweigen statt.

*Leitung:* Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer  
*Kursgebühr:* 200,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

## März 2017

Montag, 20. März 2017, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### „Ein Tag mit Gott“ – Leid-Tragen

*Leitung:* Pfarrer Benno Gerstner, Äbtissin M. Bernadette Hein  
*Teilnahmegebühr:* 25,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

## Mai 2017

Montag, 15. Mai 2017, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### „Ein Tag mit Gott“ – Mutter-Glück

*Leitung:* Pfarrer Benno Gerstner, Äbtissin M. Bernadette Hein  
*Teilnahmegebühr:* 25,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Sonntag, 21. Mai – Donnerstag, 25. Mai 2017

### Wandern und Schweigen im Frühling – Exerzitienwoche

Die Fülle in der aufblühenden Natur öffnet das Herz für das Geheimnis Gottes. Wald, Weinberge und Wiesen rund um das Kloster laden zum schweigenden Gehen und Wandern ein. Ein täglicher Impuls zu einem Text aus der Bibel, Kontemplatives Gebet und Austausch der Erfahrungen sind die Elemente dieser Exerzitien.

*Leitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

*Kursgebühr:* 130,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

## Juni 2017

Freitag, 2. Juni – Sonntag, 4. Juni 2017

### Ich fang einfach nochmal an

In Zeiten des erlebten Stillstands, der Enttäuschungen oder veränderten Lebensbedingungen kommt der Wunsch auf, nochmal neu anzufangen. Hoffnungen, Träume, aber auch Zweifel und Ängste werden wach. Das Seminar ist ein Angebot zur Besinnung auf die eigenen Empfindungen und Wünsche. Impulse zum Prozess der Entscheidungsfindung und der Austausch in der Gruppe wollen die Suche nach kreativen Lösungen ermöglichen.

*Begleitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

*Kursgebühr:* 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Donnerstag, 15. Juni – Sonntag, 18. Juni 2017

### Choraltagung – „singen – hören – feiern“

Der Gregorianische Choral hat seinen eigentlichen Platz in der Liturgie der Gemeinde. Erarbeiten von Gesängen für das sonntägliche Choralamt, Hinführungen zu den Texten sowie Übungen zur Stimmbildung.

*Leitung:* Frater Gregor Baumhof OSB, *Assistenz:* Dietmar Kuhn

*Kursgebühr:* 85,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 175,- €

## Juli 2017

Freitag, 14. Juli – Sonntag, 16. Juli 2017

### Lebenskunst und Lebenstiefe bei Meister Eckhart Mystik-Lektüre-Seminar mit Meditation

Kontemplatives Leben im Geist und aktives Leben in der Welt sind für Meister Eckhart keine Gegensätze. Er lehrt die Einheit von Gottes- und Nächstenliebe, da unsere innerliche Liebe zu Gott sich einzig und allein in unserer tätigen Nächstenliebe verwirklicht. Im Mittelpunkt des Kurses stehen die gemeinsame Lektüre und Interpretation ausgewählter Texte Meister Eckharts. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Die Lektüreeinheiten werden ergänzt durch meditative Übungen und durch Austausch.

*Leitung:* Siegfried Rombach M.A., Philosoph und Theologe  
Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin, Kunsttherapeutin  
*Kursgebühr:* 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Montag, 17. Juli 2017, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### „Ein Tag mit Gott“ – Pilger-Weg

*Leitung:* Pfarrer Benno Gerstner, Äbtissin M. Bernadette Hein  
*Teilnahmegebühr:* 25,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

## August 2017

Mittwoch, 16. August – Sonntag, 20. August 2017

### Wandern und Schweigen – Sommerexerzitien

Die sommerliche Natur öffnet das Herz für das Geheimnis Gottes. Wald, Weinberge und Wiesen rund um das Kloster laden zum schweigenden Gehen und Wandern ein. Ein täglicher Impuls zu einem Text aus der Bibel, Kontemplatives Gebet und Austausch der Erfahrungen sind die Elemente dieser Exerzitien.

*Begleitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

*Kursgebühr:* 130,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

Dienstag, 29. August – Samstag, 2. September 2017

### Selbstwerdung und Wesenserfüllung in der Kontemplation

*„Wer Gott schauen will, dessen Begehren muß groß sein.“*

Wer Gott schauen will, muss nicht weit fahren. Er ist immer schon da. Doch wo bin ich? Bin ich dort zuhause, wo er wohnt? In der Seele ist er uns näher, als wir uns selber sind.

Sie sind in den Sommerferien zu einem längeren Kontemplationskurs herzlich eingeladen. Behutsam wird in die Schweigepraxis der Kontemplation eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet im Schweigen statt.

*Leitung:* Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer  
*Kursgebühr:* 200,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

## September 2017

Freitag, 15. Juni - Sonntag, 17. Juni 2017

### **Sprech-Kurs für öffentlich Vortragende oder Vorlesende**

Sprechen ist ein Beziehungsgeschehen, welches Aufmerksamkeit sich selbst und anderen gegenüber erfordert. Sprechen hat im tiefsten Sinn mit Stille, Hören und mit Verbundenheit zu tun. Dieser Beschreibung gemäß werden Texte aus der Tradition der christlichen Mystik für den öffentlichen Vortrag erarbeitet. Auch Texte eigener Wahl können in die Arbeit eingebracht werden.

*Leitung:* Ursula Albrecht, Dozentin für Sprecherziehung  
*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Montag, 18. September 2017, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### **“Ein Tag mit Gott“ – Schutz-Engel**

*Leitung:* Pfarrer Benno Gerstner, Äbtissin M. Bernadette Hein  
*Teilnahmegebühr:* 25,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Sonntag, 24. September - Samstag, 30. September 2017

### **Ikonen-Malkurs – Im Goldglanz der Ikonen**

In der Ikone leuchtet eine Tradition auf, die über die Kirchenväter bis zur Zeit der Apostel zurück reicht. Und wir begegnen einer sehr innigen Spiritualität, die uns mit dem Leben und Denken der frühen Kirche verbindet. Der Kurs vermittelt die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben und das Vergolden mit Blattgold, bietet aber auch Raum, um sich mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher zu beschäftigen.

*Leitung:* Abraham Karl Selig, Theologe, Ikonenmaler  
*Kursgebühr:* 260,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 307,- €  
*Verpflegungspauschale ohne Unterkunft:* 120,- €

## Oktober 2017

Montag, 30. Oktober - Freitag, 03. November 2017

### **Kontemplationstage**

Die Übung der Kontemplation ist ein alter und bewährter spiritueller Weg. Er kann Trennungen, Blockaden und Illusionen auflösen. Letztlich führt er in eine Liebe, die gönnt und Entwicklung begrüßt und dabei nichts und niemanden ausschließt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Leitung:* Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer  
*Kursgebühr:* 200,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

## November 2017

Freitag, 03. November - Sonntag, 05. November 2017

### **Meister Eckhart „Über die Geburt Gottes in der Seele“ Mystik-Lektüre-Seminar**

Meister Eckhart geht davon aus, dass Gott in unserem „Seelengrund“ immer schon anwesend ist. Hier ereignet sich die „Geburt

Gottes“ im Menschen. Dieser Einigungsprozess zwischen Gott und Mensch wird gemeinhin „unio mystica“ genannt. Im Mittelpunkt des Wochenendes stehen die gemeinsame Lektüre und Interpretation ausgewählter Texte Meister Eckharts.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

*Leitung:* Siegfried Rombach M.A., Philosoph und Theologe  
Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin, Kunsttherapeutin

*Kursgebühr:* 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Montag, 13. November 2017, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### **“Ein Tag mit Gott“ – End-Zeit**

*Leitung:* Pfarrer Benno Gerstner, Äbtissin M. Bernadette Hein  
*Teilnahmegebühr:* 25,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

## Dezember 2017

Freitag, 08. Dezember - Sonntag, 10. Dezember 2017

### **Kontemplation im Advent**

**Sich im Advent auf die Gottesgeburt einlassen**

*Leitung:* Gerhard Elwert, Diplomtheologe, Kontemplationslehrer  
*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Donnerstag, 28. Dezember 2017 - Montag, 1. Januar 2018

### **Schweigen zwischen den Jahren –**

#### **Weihnachtliche Besinnungstage**

Die letzten Tage des alten Jahres laden ein zu Besinnung und Dank. Wer sich in diesen Tagen zu Gebet, Nachdenken und Erholung zurückziehen und doch nicht alleine sein möchte, ist zu diesem Kurs eingeladen. Kurz-Exerzitien mit Impulsen zu Texten aus der Bibel, Meditation, Gehen in der winterlichen Natur und Austausch in der Gruppe. *Leitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

*Flyer mit ausführlichen Informationen zu einzelnen Kursen finden Sie auch auf unserer Homepage.*

### **Begleitete AUSZEIT**

Das Kloster bietet die Möglichkeit an, eine Zeit der Erholung im Gästehaus mit begleitenden Gesprächen zu kombinieren. Es ist ein ganzheitliches Angebot für Menschen jeder Konfession und Weltanschauung, die für Körper, Geist und Seele eine Auszeit und Distanz von ihrem Alltag benötigen, oder in einer Krise Hilfe suchen. Die AUSZEIT wird individuell gestaltet.

Anfragen an das AUSZEIT-Team:

Telefon: 07221 3731313 E-Mail: [auszeit@abtei-lichtenthal.de](mailto:auszeit@abtei-lichtenthal.de)

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal • Gästehaus

Hauptstaße 40 • 76534 Baden-Baden

E-Mail: [gaestehaus@abtei-lichtenthal.de](mailto:gaestehaus@abtei-lichtenthal.de)

Tel: 07221 5049 119 • [www.abtei-lichtenthal.de](http://www.abtei-lichtenthal.de)



# Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei

Kurskalender 2017

