



Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei



Kurskalender 2018

Montag, 15. Oktober – Freitag, 19. Oktober 2018

### Herbstwanderungen rund ums Kloster –

#### Achtsam Wandern auf dem Panoramaweg

Das Kloster Lichtenthal liegt am Fuß des Nordschwarzwaldes. In der frischen Herbstluft, den Wäldern, Weinbergen und Wiesen kann die Seele zur Ruhe kommen. Die Licht- und Farbspiele des Herbstes laden zum achtsamen Verweilen ein. Beim gemeinsamen Wandern auf dem Panoramaweg rund um Baden-Baden gibt es Zeiten des Schweigens und Impulse zur Meditation. Austauschrunden und gemütliche Abende ermöglichen die Begegnung in der Gruppe.

*Leitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

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

Freitag, 19. Oktober – Sonntag, 21. Oktober 2018

### Ein Wochenende für uns zwei – Kreative Auszeit für Ehepaare

Ein Wochenende lang den täglichen Stress, die Verpflichtungen und die Sorgen beiseite legen. Kurze geistliche und espezifische Impulse zu verschiedenen Themen, Austausch mit den anderen Teilnehmern, persönliche Wahrnehmungs- und Genussmomente und Zeiten zu zweit wechseln sich während dieser Tage ab. Die Begegnung mit dem Ehepartner und mit anderen Paaren kann helfen, sich als Paar neu zu entdecken und den anderen neu zu schätzen und zu verstehen. So kann man unerwartete Ideen für den Ehealltag bekommen und wieder „frisch verliebt“ in eine erfüllte und glückliche Zukunft starten.

*Leitung:* Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Klaus Schreiner, Professor, Maschinenbau-Ingenieur

Das Leiterehepaar hat viele Jahre Erfahrung in der christlichen Ehevorbereitung und Ehebegleitung.

*Kursgebühr:* 200,- € pro Paar *Unterkunft/Verpflegung:* ab 235,- €

## November 2018

Freitag, 02. November – Sonntag, 04. November 2018

### „Armut im Geiste“ – Von echter innerer und äußerer Armut

#### Lektüre und Kontemplation mit Texten von Meister Eckhart

Wie steht es mit der geistlichen Armut im Unterschied zur äußeren Armut? Was macht die geistlich recht verstandene, innere Armut aus? Kann sie eingeübt werden? Und warum kann gerade die „Armut im Geiste“ uns am Himmelreich teilhaben lassen? Anhand von Texten Meister Eckharts wollen wir uns diesen Fragen nähern. Im Zentrum steht die gemeinsame Lektüre und Interpretation der so genannten „Armutspredigt“ Meister Eckharts. Angeleitete kontemplative Übungen ergänzen die Lektüreeinheiten. Auch den eigenen Erfahrungen und Fragen auf dem inneren Weg wird angemessen Raum gegeben.

*Leitung:* Siegfried Rombach M.A., Philosoph und Theologe

Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin, Kunsttherapeutin

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

Montag, 12. November – Sonntag, 18. November 2018

### 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,- €

Montag, 19. November 2018, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### Ein Tag mit Gott: Leben in Gott – Krankensalbung, Sterben, Ewigkeit

*Leitung:* Pfr. Benno Gerstner und Äbtissin M. Bernadette Hein

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

## Dezember 2018

Freitag, 28. Dezember 2018 – Dienstag, 1. Januar 2019

### 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,- €

### Allgemeines:

In den Kursgebühren sind das Honorar der Kursleitung, die Organisations- und Raumkosten sowie die Materialkosten enthalten. Die Preise für Übernachtung und Verpflegung beziehen sich auf Einzelzimmer mit Waschbecken und Etagedusche/WC mit Vollpension. Die Kurse können auch ohne Übernachtung gebucht werden. Einzelne, nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht vergütet werden.

Bezahlung bei Anreise bar, mit EC-Karte, Visa- oder Mastercard.

Eine verbindliche Anmeldung ist schriftlich oder telefonisch bis zehn Tage vor Kursbeginn erforderlich und wird Ihnen schriftlich bestätigt. Eine kostenfreie Stornierung der Reservierung ist bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Danach beträgt die Stornogebühr 80% der Gesamtkosten. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer finden, entfällt die Stornogebühr.

Weitere Informationen über das Gästehaus, unsere Kurse und die Abtei Lichtenthal finden Sie auch unter [www.abtei-lichtenthal.de](http://www.abtei-lichtenthal.de).

### 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)

### Kalligraphiekurse 2018

*Leitung:* Sr. M. Dorothea Graber

#### Kurswochenenden:

02.-04. Februar: Englische Schrift

13.-15. April: Sütterlinschrift

25.-27. Mai: Schabloniertechnik mit Frau M. Koger

28.-30. September: Humanistische Kursive für Anfänger

26.-28. Oktober: Kalligraphischer Jahreskalender 2019

*Kursgebühr:* jeweils 100,- €, ausgenommen Kurs Schabloniertechnik 140,- € (inkl. Material)

#### Thementage:

20. Januar: Wege ins neue Jahr

17. März: Rosenkranz knüpfen

28. April: Lebensfarben

23. Juni: Vertiefungstag Kalligraphie für Fortgeschrittene

21. Juli: Ein Sommertag für mich

24. November: Vertiefungstag Kalligraphie für Fortgeschrittene

22. Dezember: Weihnachten in der Buchmalerei des 15.-17. Jhdt.

*Dauer:* 10.00 Uhr – 18.00 Uhr,

*Kursgebühr:* 40,- € / 53,- € mit Mittagessen

Nähere Informationen zu den Kalligraphiekursen erhalten Sie auf Anfrage.

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal • Gästehaus

Hauptstraße 40 • 76534 Baden-Baden

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

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

Seit über 770 Jahren ist die Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal in Baden-Baden ein Ort der Gottsuche, des Gebetes und der Arbeit. Mit unserem Kursprogramm möchten wir Sie einladen, diese besondere Atmosphäre zu erleben und persönliche geistliche Erfahrungen zu machen.

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

Sr. M. Wiltrud Maag OCist

## Januar 2018

Montag, 22. Januar 2018, 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

**Ein Tag mit Gott: Freude durch Gott - Taufe, Firmung, Familie**

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

## Februar 2018

Freitag, 16. Februar - Sonntag, 18. Februar 2018

**Besinnungstage: „Gehalten von Gott gewinnen wir Haltung“  
Tugenden: Wege zum Sinn**

Können wir in einer Zeit der Werteveränderung und Werteverluste mit Restbeständen von Solidarität und Nächstenliebe gut zusammenleben? Ist es möglich, die verlorenen Werte wiederzugewinnen? Gelebte Tugenden sind Wege zum Lebenssinn. Neben den Meditationsimpulsen bleibt genug Raum, um in der Stille des Klosters das Schweigen und das Hören auf Gott einzuüben und neu ins Gebet zu finden.

*Leitung:* Sr. M. Teresa Finke, OCist

*Kursgebühr:* 50,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

## März 2018

Freitag, 02. März - Sonntag, 04. März 2018

**Dankbarkeit - Persönlichkeitsentwicklung**

Ein dankbarer Lebensstil führt zu mehr persönlichem Wohlbefinden, zu weniger Stress und Krankheiten und zu gesunden Beziehungen. Dankbar zu leben, ist eine Entscheidung! Mit Hilfe von Achtsamkeits-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen und mit Hilfe von Gebet versuchen wir, unseren Schatz der Dankbarkeit zu entdecken und Dankbarkeit als Lebensgrundhaltung einzuüben.

*Leitung:* Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Montag, 19. März 2018, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Ein Tag mit Gott: Hoffnung auf Gott - Buße, Beichte, Vergebung**

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

Dienstag, 27. März - Sonntag, 01. April 2018

**Ostern entgegen - Mit Christus vom Tod zum Leben**

Die existentiellen Fragen von Tod und Leben haben in der Woche vor Ostern einen besonderen Platz in der Liturgie. Elemente dieser stillen Tage sind: Gemeinsames Lesen und Meditieren der biblischen Texte, Einführung in einige Gregorianische Gesänge zur Karwoche, Zeiten des Schweigens und des persönlichen Gebets, Mitfeiern der klösterlichen Kar- und Osterliturgie.

*Leitung:* Sr. M. Roswitha Goertz, Sr. M. Wiltrud Maag

*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 300,- €

## April 2018

Freitag, 06. April - Sonntag, 08. April 2018

**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 Austausch in der Gruppe ermöglichen die Suche nach kreativen Lösungen.

*Leitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

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

Freitag, 20. April - Sonntag, 22. April 2018

**Meditatives Fotografieren**

Fotografieren ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Kreativität auszuleben. Durch meditative Fotografie können wir Bilder schaffen, die uns berühren, die aus einer kontemplativen Haltung heraus entstehen und uns helfen, im Prozess des Fotografierens wie in der Betrachtung der Bilder selbst zur Ruhe zu kommen.

*Leitung:* Günther Ludwig, Fotograf

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

## Mai 2018

Montag, 07. Mai 2018, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Ein Tag mit Gott: Liebe zu Gott - Eucharistie, Kommunion, Anbetung**

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

Dienstag, 15. Mai - Samstag, 19. Mai 2018

**Wandern und Schweigen im Frühling - Exerzitien**

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, Zeiten für persönliche Besinnung und Gebet, sowie Austausch der Erfahrungen sind Elemente dieser Schweige-Exerzitien.

*Leitung:* Sr. M. Wiltrud Maag

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

Freitag, 25. Mai - Sonntag, 27. Mai 2018

**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. Die Lektüreeinheiten werden ergänzt durch meditative Übungen und Austausch.

*Leitung:* Siegfried Rombach M.A., Philosoph und Theologe

Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin, Kunsttherapeutin

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

Montag, 28. Mai - Mittwoch, 30. Mai 2018

**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. Gerd Schnack) und kreativen Elementen in Verbindung mit den Psalmen möchten wir an diesem Wochenende lernen, unseren Alltag durch Zeiten der Ruhe und körperlichen Entspannung zu erleichtern und aufzulockern und dabei Gott in unseren Alltag einzubeziehen.

*Leitung:* Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie und

Christliche Therapeutin (de'ignis)

*Kursgebühr:* 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €

Donnerstag, 31. Mai - Sonntag, 03. Juni 2018

**Choraltagung - „singen - hören - feiern“**

Der Gregorianische Choral hat seinen eigentlichen Platz in der Liturgie der Gemeinde. In diesen Tagen werden Gesänge für das sonntägliche Choralamt erarbeitet. Hinführungen zu den Texten und Übungen zur Stimmbildung ergänzen das Programm.

*Leitung:* Frater Gregor Baumhof OSB

*Assistenz:* Dietmar Kuhn

*Kursgebühr:* 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 180,- €

## Mai 2018

Freitag, 13. Juli - Sonntag, 15. Juli 2018

**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, 16. Juli 2018, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Ein Tag mit Gott: Treue mit Gott - Ehe, Nonne, Mönch**

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

## September 2018

Montag, 17. September 2018, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Ein Tag mit Gott: Glaube an Gott - Priesterweihe, Kirche, Gebet**

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

Freitag, 28. September - Sonntag, 30. September 2018

**Die Frage nach dem Sinn**

**Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse**

Wenn etwas im Leben fehlt, stellt sich die Frage nach dem Sinn. Mit ihr ist die geistige Dimension des Menschen angesprochen. Die Logotherapie von Viktor E. Frankl, verstanden als eine sinnzentrierte Psychotherapie, kann bei existentiellen Fragen Orientierung geben. Die Vorträge werden durch Austausch in der Gruppe und Körperübungen ergänzt.

*Leitung:* Frank Albrecht, Logotherapeut und Schauspieler

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

Samstag, 29. September 2018, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Lobpreisleitung - Seminartag**

Das Seminar dient der Ausrüstung von Musikern aller Altersgruppen, die Lobpreis leiten oder ihre Kenntnisse darüber vertiefen wollen. Es geht inhaltlich um Herz, Haltung und Ziel eines Lobpreisleiters, sowie um die Vermittlung wichtiger Methoden zur Vorbereitung und Leitung des Lobpreises. Theoretische Impulse und deren praktische Umsetzung in gemeinsamen Lobpreiszeiten wechseln sich ab.

*Leitung:* Anton Svoboda, Kath. Theologe, Gebetshaus Augsburg

*Teilnahmegebühr:* 60,- € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

## Oktober 2018

Freitag, 12. Oktober - Sonntag, 14. Oktober 2018

**Malen und Meditation - Auf dem Weg zu meiner Mitte**

Unserer inneren Lebendigkeit auf schöpferische Weise im freien Malprozess Ausdruck zu verleihen, bedeutet immer auch sich selbst in seiner Mitte neu zu entdecken. Thematische Impulse und meditative Einheiten, verbunden mit kunsttherapeutisch begleitetem Malen und Austausch in der Gruppe führen uns auf diesem Weg, unser innerstes Selbst und das Göttliche in uns zu berühren.

*Leitung:* Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin, Kunsttherapeutin

*Kursgebühr:* 100,- € (inkl. Material)

*Unterkunft/Verpflegung:* ab 125,- €