

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 2019

Montag, 21. Januar 2019, 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ein Tag mit Gott - „Ich glaube“ - „wir glauben“

Leitung: Pfarrer Benno Gerstner

Begleitung: Äbtissin M. Bernadette Hein

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

Februar 2019

Freitag, 22. Februar - Sonntag, 24. Februar 2019

Besinnungswochenende - Jesus begegnen

Die Ich-Worte Jesu stehen im Johannesevangelium. Sie sind Höhepunkte seiner Theologie und so tief, dass sie kaum auszuloten sind. Mit Meditationsimpulsen werden diese Gedanken tiefer erschlossen. Dabei soll genug Raum bleiben, um zur Ruhe zu kommen, um in der Stille der Kirche, des Klostergeländes und in der Natur das Schweigen und Hören auf Gott einzulieben und neu zum persönlichen Gebet zu finden. Auch Einzelgespräche sind möglich.

Leitung: Sr. M. Teresa Finke OCist

Kursgebühr: 80,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

März 2019

Freitag, 01. März - Sonntag, 03. März 2019

Ein Wochenende für uns zwei - Kreative Auszeit für Ehepaare

Ein Wochenende lang den täglichen Stress, die Verpflichtungen und die Sorgen ablegen. Kurze geistliche und ehespezifische Impulse, Austausch mit den anderen Paaren, 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

Kursgebühr: 200,- € pro Paar *Unterkunft/Verpflegung:* ab 240,- €

Montag, 20. März 2019, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ein Tag mit Gott -

Ich glaube an Gott, den allmächtigen Vater und Schöpfer.

Leitung: Pfarrer Benno Gerstner

Begleitung: Äbtissin M. Bernadette Hein

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

Freitag, 29. März - Sonntag, 31. März 2019

Malen und Meditation - Auf dem Weg zu meiner Mitte

Schöpferisches Schaffen verbindet uns mit unseren Gefühlen und einer Kraft, die den Zugang zu mehr Lebendigkeit öffnet. Im Sinne des „Intuitiven Malens“ nach C.G.Jung dienen die thematischen Impulse und meditativen Einheiten als Anregung. Der Frage des Menschen nach dem Woher und Wohin wollen wir uns im Malprozess sowie im Austausch in der Gruppe nähern. Intuitives Malen hat wenig mit Begabung oder technischem Können zu tun, vielmehr möchte dieser Kurs dazu beitragen, freudig das Göttliche in uns zu berühren und unsere innere Quelle zu spüren. Wir experimentieren mit verschiedenen Farben, Malwerkzeugen und Papieren, u.a. mit Acrylfarben und Ölpastellkreiden.

Leitung: Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin mit Zusatzausbildung in Kunsttherapie

Kursgebühr: 110,- € inkl. Material

Unterkunft/Verpflegung: ab 129,- €

April 2019

Freitag, 05. April - Sonntag, 07. April 2019

Der mystische Weg -

Einführung und Vertiefung in die christliche Mystik

Ein Kurs für Personen, die sich ernsthaft auf die christliche Mystik einlassen oder diesen Weg vertiefen möchten. Wir befassen uns mit der Praxis der Lectio Divina, dem Meditieren von Texten aus der christlichen Mystik. Die Wirkung eines mystischen Textes entfaltet im Meditierenden eine zunehmende Aufmerksamkeit, die in die Liebe führt. Die Liebe, die im Zentrum jeder Mystik steht, entgrenzt und bewirkt innere Freiheit.

Es werden verschiedene Strömungen innerhalb der christlichen Mystik vorgestellt, so dass jede Person die Texte finden kann, die für sie persönlich geeignet sind. Im Einzelgespräch können persönliche Fragen besprochen werden.

Leitung: Ursula Albrecht, Schauspielerin, Dozentin für Sprecherziehung und szenische Improvisation, AUSZEIT-TEAM Kloster Lichtenthal

Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Freitag, 26. April - Sonntag, 28. April 2019

Meditative Fotografie

Fotografieren ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Kreativität auszuleben. Von jeher hat die Fotografie die Menschen fasziniert, aber nie wurde so viel fotografiert wie heute. Die Meditative Fotografie versucht, der zunehmenden Beliebigkeit des modernen Fotografierens entgegenzuwirken. Es geht um eine Methode des Fotografierens, die sich vom gedankenlosen Knipsen ebenso wie vom aufwändigen Fotoshooting abhebt. Auf diese Weise entstehen Bilder, die andere Menschen berühren können und uns selbst helfen, im Prozess des Fotografierens wie in der Betrachtung der Bilder zur Ruhe zu kommen.

In dem Seminar werden verschiedene Möglichkeiten dieser Art des Fotografierens vorgestellt und besprochen. Sie lernen die grundlegenden Aspekte der Bildgestaltung kennen, die wichtigsten Funktionen der Kamertechnik und die Grundlagen der elektronischen Bildbearbeitung - immer im Hinblick auf die Bedingungen und Möglichkeiten der Meditativen Fotografie. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: Günter Ludwig, Fotograf

Kursgebühr: 160,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Mai 2019

Montag, 15. Mai 2019, 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ein Tag mit Gott - Ich glaube an Jesus Christus, der für uns Mensch geworden ist.

Leitung: Pfarrer Benno Gerstner

Begleitung: Äbtissin M. Bernadette Hein

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

Sonntag, 26. Mai - Donnerstag, 30. Mai 2019

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 OCist

Kursgebühr: 130,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 240,- €

Juni 2019

Montag, 17. Juni – Mittwoch, 19. Juni 2019

Zur Ruhe kommen bei Gott –

Gestärkt leben trotz Ängsten und Sorgen

Ängste sind Grunderfahrungen des Menschen. Im Alltag sind wir verunsichert, was wir sagen oder wie wir uns verhalten sollen. Sorgen um die Zukunft, Sicherheit und Gesundheit, den Lebensunterhalt, Essen und Trinken oder die Kleidung begegnen uns jeden Tag. 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.

Eine gute Möglichkeit, Körper, Seele und Geist in die Ruhe zu bringen, sind Übungen, die den Vagus-Nerv positiv anregen (Vagus-Meditation nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack). Während des Seminars werden wir diese Vagus-Übungen einüben, die besonders hilfreich sind, wenn wir in Stresssituationen geraten oder mit physischer oder psychischer Krankheit zu kämpfen haben. Außerdem werden Psalmen, andere Bibelstellen und kreative Elemente mit einfließen. Dies kann ein Weg sein, den Alltag durch Zeiten der Ruhe und Entspannung aufzulockern. Dadurch haben wir auch eine Möglichkeit, den täglichen Sorgen und Ängsten zu begegnen. Außerdem können wir so Gott in unser Leben einbeziehen, um ihm näher zu kommen und seinen Trost und seine Hilfe zu spüren.

Leitung: Bernita Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Donnerstag, 20. Juni – Sonntag, 23. Juni 2019

Choraltagung – „singen – hören – feiern“

Der Gregorianische Choral hat seinen eigentlichen Platz in der Liturgie der Gemeinde. Die Kursleiter erarbeiten mit den Teilnehmern ein Proprium für das sonntägliche Choralamt, das Ziel der Tagung ist. Dieser Erarbeitung zugeordnet sind Hinführungen zur spezifischen Spiritualität der Gesänge und des Instrumentes Stimme. Deswegen ist für die Mitarbeit eine funktionstüchtige, nicht aber eine ausgebildete Stimme erforderlich.

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

Kursgebühr: 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 185,- €

Freitag, 28. Juni – Sonntag, 30. Juni 2019

Die Rede der Unterscheidungen –

Mystik-Lektüre-Seminar mit Meditation

Meister Eckhart lehrt in seinem frühen mittelhochdeutschen Traktat (1294–1298) „Die rede der unterscheidunge“ die grundlegenden Dinge des konkreten geistlichen Lebens als einen Weg in die je eigene Erfahrung Gottes. Gegliedert in 23 Paragraphen befasst sich „Die rede der unterscheidunge“ mit praktischen Fragen zur Umsetzung elementarer geistlicher Wandlungsprozesse und Übungen wie beispielsweise das Gebet, die Selbsterkenntnis und Selbstprüfung, die „Überwindung des Eigenwillens“, die „rechte Liebe und der rechte Wille“, echte Christus-Nachfolge und die innere Überformung in Christus, die Schwäche des Menschen und die „Gelassenheit“.

Im Zentrum des Seminars stehen die gemeinsame Lektüre und Interpretation ausgewählter Texte Meister Eckharts. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. 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 129,- €

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie auch auf unserer Homepage: 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



Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei

Kurskalender 2019 Januar – Juni



Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal • Gästehaus

Hauptstaße 40 • 76534 Baden-Baden

E-Mail: gaestehaus@abtei-lichtenthal.de

Telefon: 07221 4083320 • www.abtei-lichtenthal.de