

Jahresprogramm 2012



Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal Gästehaus

Hauptstr. 40
76534 Baden-Baden
Tel: 07221 - 50 49 119

E-Mail: gaestehaus@abtei-lichtenthal.de

Weitere Informationen:
www.abtei-lichtenthal.de

Sehr geehrte Gäste und Interessierte!

Seit über 760 Jahren ist die Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal in Baden-Baden ein Ort der Stille, der Gottsuche, des Gebetes und der Arbeit. Mehrmals am Tag versammeln sich die Schwestern in der Klosterkirche, um im gemeinsamen Stundengebet das Lob Gottes zu singen.

Mit unserem Kursprogramm möchten wir Sie einladen, diese Atmosphäre zu erleben und persönliche geistliche Erfahrungen zu machen.

Unsere Schwerpunkte sind Erfahrung von Stille, Einübung in Gebet und Meditation, Förderung von Wahrnehmung und Kreativität, Hinführung zur Liturgie mit dem Gregorianischen Choral, Literatur der Mystiker sowie Psychologie und Seelsorge.

Im Rahmen der Kurse besteht die Möglichkeit zur täglichen Teilnahme an der Eucharistiefeier und am Stundengebet.

Wir freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen.

Wir freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen.

Das Gästehausteam



Kurse im Gästehaus

Ausführliche Flyer zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage bzw. erhalten Sie auf Anfrage.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise zu den Buchungsmöglichkeiten für die Unterkunft und die Anmeldebedingungen.

Bei den einigen Kursen ist auch eine Teilnahme ohne Übernachtung möglich. (Verpflegungspauschale ohne Unterkunft).

FEBRUAR 2012

Kurs 1: Marguerite Porète

Mystik-Lektüre Seminar

Ein mystisches Frauenleben des 13./14. Jahrhunderts wird durch Texte aus dem „Spiegel der einfachen Seelen“ dieser mutigen Frau vorgestellt. Die selbstbewusste Marguerite Porète lebte - für ihre Zeit alternativ - als Begine in Nordfrankreich und endete auf dem Scheiterhaufen.

Leitung :

Gerhard Elwert, Theologe, Kontemplationslehrer

Freitag, 3. Februar, 17.00 Uhr bis

Sonntag, 5. Februar, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 70,- €

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,- €

Kurs 2: Zur Ruhe kommen - Mit Jesus beten: Das Vaterunser

Besinnungstage in der Stille des Klosters mit Meditationsimpulsen und begleitendem Gespräch, Teilnahme am Stundengebet mit kurzen Einführungen.

Leitung :

Sr. M. Teresa Finke

Samstag, 18. Februar, 12.30 Uhr bis

Mittwoch, 22. Februar, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 80,- €

Unterkunft/Verpflegung: 209,- €



MÄRZ 2012

Kurs 3: Meditation und Malen - Ostern entgegen

Einen inneren Weg gehen und dies kreativ zum Ausdruck bringen. So befruchten und durchdringen sich Meditation und Malen. Weder künstlerisch noch spirituell muss man schon etwas „können“. Jede und jeder bringt sich mit dem ein, was er/sie ist und kann.

Leitung:

Beate Schell, Religions- und Kunstpädagogin
Sr. M. Wiltrud Maag, Psychotherapeutin

**Freitag, 2. März, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 4. März, 13.30 Uhr**

Kursgebühr: 80,- € (incl. Material)
Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

APRIL 2012

Kurs 4: "Schweige und höre" - Kontemplationstage

Ruhe und Schweigen können in die Stille führen. Diese ist die Quelle der Selbst- und Gotteserfahrung, der Kreativität und der Freiheit. Die Übung des Schweigens wird in der Westkirche Kontemplation genannt. Sie sind herzlich eingeladen, in einem kontemplativen Kloster die Übung des Schweigens unter fachkundiger Leitung kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Leitung :

Gerhard Elwert, Theologe, Kontemplationslehrer
Sr. M. Wiltrud Maag

**Freitag, 27. April, 17.00 Uhr bis
Dienstag, 1. Mai, 13.30 Uhr**

Kursgebühr: 160,- €
Unterkunft/Verpflegung: 199,- €



MAI 2012

Kurs 5: Aufrecht durchs Leben gehen

Ein Wochenende mit Feldenkrais

Lebenskrisen und alltägliche Belastungen lassen uns zusammensinken und klein werden, oft begleitet von Schmerzen, Verspannungen, Ängsten und Resignation. Kreative Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode verbessern Körperwahrnehmung und -koordination. Körper und Seele werden leicht und richten sich wieder auf.

Leitung:

Anja Schlenker-Rapke, Gesangspädagogin, Feldenkraislehrerin

Freitag, 11. Mai, 17.00 Uhr bis**Sonntag, 13. Mai, 13.30 Uhr**

Kursgebühr: 80,- €

Unterkunft/Verpflegung: ab 108,- € (je nach Zimmerkategorie)

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,-

Kurs 6: Zeichnen als Weg der geschärften Wahrnehmung

Mit dem Zeichnen, in Linien und Strukturen, entwickelt man Zeichen für das Gesehene - aber auch für das Ungesehene. Im Freien, am Boden, im Zug - Zeichnen heißt reduzieren, fokussieren auf Wesentliches. Für Menschen, die gerne gestalterisch arbeiten und den Mut zur Langsamkeit finden.

*Leitung :**Marcus Watta, Bildender Künstler und Musiker***Freitag, 11. Mai, 17.00 Uhr bis****Sonntag, 13. Mai, 13.30 Uhr**

Kursgebühr: 180,- € zuzüglich Materialkosten

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,-



JUNI 2012

Kurs 7: CHORALTAGUNG**”Der Choral, eine gesungene Ikone”**

Der Gregorianische Choral hat seinen eigentlichen Platz in der liturgischen Feier 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, [Haus für Gregorianik](#), München
Dietmar Kuhn (*Assistenz*)

Donnerstag, 7. Juni, 17.00 Uhr bis

Sonntag, 10. Juni, 13.30 Uhr

Kursgebühr : 75,- € , (60,- € für Mitglieder des Hauses für Gregorianik)

Unterkunft/Verpflegung: ab 150,- € (je nach Zimmerkategorie)

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 70,- €

Kurs 8: Burnoutprophylaxe und Stressmanagement*Seelsorge an der eigenen Seele*

Wer sich nicht engagiert, der brennt nicht aus. Insofern kann Burnout ein Qualitätszeichen sein. Da hat jemand alles gegeben, ganzen Einsatz gewagt. Aber er ist dabei über die Grenze gegangen. Er kann nicht mehr. Gute Seelsorger sind engagierte Menschen. Doch je größer die Leidenschaft, desto wichtiger wird es, sich haushalterisch einzuschränken. Dieses Seminar ist ein Crashkurs zur Burnoutprävention für Seelsorger, Berater, Betroffene und alle Interessierten mit Theorie, Diagnostik, Selbsterfahrung und Übungen.

Dozenten:

Hans-Arved Willberg; Institut für Seelsorgeausbildung ISA; Karlsruhe
Dipl.Psych. Sr. Wiltrud Maag, Psychotherapeutin

Sonntag, 10. Juni, 17.00 Uhr bis

Mittwoch, 13. Juni, 13.30 Uhr

Seminargebühr: 210 Euro (Frühbucherrabatt 180 Euro)

Unterkunft/Verpflegung: ab 150,- € (je nach Zimmerkategorie)

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 70,- €



JULI / AUGUST 2012

Kurs 9: Ora et labora
Eine Woche im Kloster erleben

Kennen lernen der monastischen Lebensform nach der Regel des Hl. Benedikt, Einschwingen in den Tagesrhythmus eines kontemplativen Klosters, Teilnahme am Stundengebet, Mitarbeit in Haus und Garten, Austausch in der Gruppe. Die Woche eignet sich als Spirituelles Praktikum (Lehramtsstudium Theologie).

Leitung :
Sr. M. Wiltrud Maag

Sonntag, 29. Juli, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 5. August, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 70,- €
Unterkunft/Verpflegung: 175,- €

SEPTEMBER 2012

Kurs 10: 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. Abwägen, Entscheiden und mutiges Durchhalten sind gefragt. Das Seminar ist ein Angebot zur Selbstbesinnung verbunden mit dem Teilen von Erfahrungen in der Gruppe und dem Suchen nach kreativen Lösungen.

Leitung :
Sr. M. Wiltrud Maag, Psychotherapeutin

Freitag, 28. September, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 30. September, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 70,- €
Unterkunft/Verpflegung: 108,- €
Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,- €



OKTOBER 2012

Kurs 11: Zur Ruhe kommen – Mit Jesus beten: Das Vaterunser

Besinnungstage in der Stille des Klosters mit Meditationsimpulsen und begleitendem Gespräch, Teilnahme am Stundengebet mit kurzen Einführungen.

Leitung : Sr. M. Teresa Finke

**Freitag, 12. Oktober , 17.00 Uhr bis
Sonntag, 14. Oktober , 13.30 Uhr**

Kursgebühr: 40,- €

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,-

NOVEMBER 2012

Kurs 12: Vergebungsprozesse ganzheitlich verstehen

Anklagen und Schuldgefühle belasten unsere alltäglichen Beziehungen. Die Bibel bietet ein Vergebungsmodell an, das mit theoretischen Inputs und themenbezogener Bewegungserfahrung (KBT) erarbeitet wird.

Leitung :

Ralf Elsner, KBT-Therapeut, Trainer und Coach im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Sr. M. Wiltrud Maag, Psychologische Psychotherapeutin

**Donnerstag, 1. November, 16.30 Uhr bis
Freitag, 2. November, 18.00 Uhr**

Kursgebühr: 70,- €

Unterkunft/Verpflegung: 55,- €



Kurs 13: *Mystische Gotteserfahrung bei Angelus Silesius* *Mystik-Lektüre Seminar*

Alles Reden über Gott kann nur in Gleichnissen, Paradoxien usw. glaubwürdig geschehen. Der Mystiker Angelus Silesius (1624 – 1677) ist ein Meister im Umspielen des letzten Geheimnisses. Gemeinsam werden Verse aus dem „Cherubinischen Wandersmann“ (1674) gelesen.

Leitung :

Gerhard Elwert, Theologe, Kontemplationslehrer

Leitung:

Beate Schell, Religions- und Kunstpädagogin

Sr. M. Wiltrud Maag, Psychotherapeutin

Freitag, 9. November, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 11. November, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 70,- €

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,-

Kurs 14: *Adventswochenende in der Stille*

Advent heißt Ankunft. Wird der Advent religiös gelebt, ist er eine stille Zeit. In der Dunkelheit – auch des auslaufenden Jahres - wird nach dem göttlichen Licht gespürt, das im Menschen aufleuchten will. Zeiten des Schweigens, der Meditation und des Gesprächs sollen helfen, bei sich anzukommen, um Weihnachten inwendig vorzubereiten.

Leitung :

Gerhard Elwert, Theologe, Kontemplationslehrer

Sr. M. Wiltrud Maag

Freitag, 30. November, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 2. Dezember, 13.30 Uhr

Kursgebühr: 80,- €

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €



 DEZEMBER 2012

Kurs 15: Meditation und Malen - O Heiland, rei die Himmel auf

Einen inneren Weg gehen und dies kreativ zum Ausdruck bringen. So befruchten und durchdringen sich Meditation und Malen. Kurz vor Weihnachten gemeinsam in der Stille verweilen, Erfahrungen teilen und sich beschenken lassen.

Leitung:

Beate Schell, Religions- und Kunstpädagogin
Sr. M. Wiltrud Maag, Psychotherapeutin

**Freitag, 14. Dezember, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 16. Dezember, 13 .30 Uhr**

Kursgebühr: 80,- €

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

 Monatliche Meditationen 2012

Jeweils von 15 - 16 Uhr im Raum Emmaus
mit **Sr. M. Teresa Finke**, Anmeldung: Tel: 07221-50 49 10

| | |
|-------------------------------|---|
| Samstag, 14. Januar | Haltet inne und bedenkt ... |
| Samstag, 11. Februar | Meine Augen haben das Heil geschaut |
| Samstag, 17. Mrzt | Den Brunnen tiefer bohren |
| Samstag, 21. April | Mit Jesus Mahl halten |
| Samstag, 5. Mai | Der Geist weht, wo er will |
| Samstag, 16. Juni | Von Ihm ergriffen sein |
| Samstag, 14. Juli | Leben aus den Quellen |
| Samstag, 13. August | Ich habe deinen Namen in meine Hand geschrieben |
| Samstag, 22. September | Vom Geist erfüllt - nach innen wachsen |
| Samstag, 6. Oktober | Du sollst ein Segen sein |
| Samstag, 17. November | Geheilt in der Tiefe unserer Seele |
| Samstag, 15. Dezember | Wr' Christus tausendmal geboren und nicht in dir ... |



Kalligraphie-Kurse 2012

Die Prospekte für die Kalligraphiekurse bei **Sr. M. Dorothea Graber** können Sie gesondert anfordern.

Goldschmiede-Kurse 2012

Im Herbst 2012 finden wieder Goldschmiedekurse mit **Frau Karin Holfelder-Mariaux** statt.

Allgemeine Hinweise und Anmeldung 2012

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung bis zehn Tage vor Kursbeginn erforderlich, die wir Ihnen schriftlich bestätigen.

Tel: 07221 5049 119

Mo - Fr: 10.00 – 12.00 Uhr,

Mo, Do: 15.00 – 17.00 Uhr.

Fax: 07221 5049 153

E-Mail: gaestehaus@abtei-lichtenthal.de

Rücktritt von Anmeldungen

Eine Stornierung der Buchung ist kostenfrei möglich bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Danach beträgt die Stornogebühr 80% der Gesamtkosten. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer finden, entfällt die Stornogebühr.

Kosten

In der **Kursgebühr** sind die Honorare der Referenten, die Organisationskosten, Kosten für Gruppenraum und Medien enthalten.

Die angegebenen Preise für **Übernachtung/Verpflegung** beziehen sich auf ein einfaches Einzelzimmer mit Frühstück. Bezahlung: bei Anreise bar, mit EC-Karte, Visa oder Mastercard.

Bei Teilnehmern, die das **Kursangebot ohne Übernachtung** nutzen möchten, wird die Teilnahme an den Mahlzeiten (außer Frühstück) vorausgesetzt. Die **Verpflegungspauschale** beinhaltet Mittagessen, Abendessen und Pausenkaffee. Einzelne, nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht vergütet werden.

Zusatzangebot

Wenn Sie noch ein paar Tage vor oder nach Ihrem Kursaufenthalt anhängen möchten, erhalten Sie das Zimmer zum ermäßigten Preis.

Weitere Informationen über das Gästehaus, unser Kursprogramm und die Abtei Lichtenthal finden Sie auch im Internet unter www.abtei-lichtenthal.de.



**Cistercienserinnen-Abtei
Lichtenthal - Gästehaus
Hauptstr. 40**

Fax: 07221 - 5049 153

D - 76534 Baden-Baden

Kursanmeldung

Zum Kurs Nr.

Titel

Datum

melde ich mich verbindlich an.

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich wünsche vegetarisches Essen

Datum

(Unterschrift)