

Seit 775 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.

Wir freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen.

Kilian Schadt
Geschäftsführer
Gästehaus Kloster Lichtenthal

Februar 2020

Freitag, 21. Februar – Sonntag, 23. Februar 2020

Selbst-wert-los – Den Weg zu gesunder Selbstannahme entdecken

Anhand der eigenen Standortbestimmung unseres Lebens können wir Schritte gehen, damit unser Selbstbild heilen kann. In der Bibel forschen wir nach, welchen Wert wir als Menschen vor Gott haben und wie wir Selbstvertrauen gewinnen können.

Leitung: Bernita Schreiner, Psychotherapeutin HPG, Christliche Therapeutin (de'ignis), Fachberaterin für Antistressmaßnahmen
Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Montag, 24. Februar – Mittwoch, 26. Februar 2020

Mit Psalmen zur Ruhe kommen – Beten mit Leib und Seele

Mit Hilfe von Vagus-Übungen (Vagus-Meditation nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack) und kreativen Elementen in Verbindung mit den Psalmen werden Anleitungen gegeben, den Alltag durch Zeiten der Ruhe und Entspannung zu erleichtern und aufzulockern. Dies kann ein Weg sein, Gott im Alltag immer wieder einzubeziehen und ihm „nebenbei“ näher zu kommen.

Leitung: Bernita Schreiner, Psychotherapeutin HPG, Christliche Therapeutin (de'ignis), Fachberaterin für Antistressmaßnahmen
Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 135,- €

März 2020

Freitag, 13. März – Sonntag, 15. März 2020

Ist Gott Einer? Und wenn ja, warum Drei?

Meister Eckharts christliche Deutung der Drei-einigkeit Gottes

Im Zentrum stehen die gemeinsame Lektüre und Interpretation ausgewählter Texte Meister Eckharts. Vorkenntnisse werden nicht erwartet, nur die Bereitschaft, sich auf die Gedanken Meister Eckharts verstehend einzulassen. Angeleitete, kontemplative Übungen ergänzen die Lektüre.

Leitung: Siegfried Rombach, Theologe und Philosoph, Gstl. Begleiter Ines Rombach, Pädagogin, Ausbildung in Seelsorge und Kunsttherapie
Kursgebühr: 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

April 2020

Montag, 06. April – Mittwoch, 08. April 2020

Vergebung ohne Versöhnung – geht das?

Viele kränkende und verletzende Situationen, die wir selbst erfahren haben, lösen in uns eine Belastung aus, die uns in Stress, Krankheit und Isolation führen kann. Genauso kann es unseren Mitmenschen gehen, wenn wir ihnen Unrecht getan haben. Um uns hieraus zu befreien, gibt es verschiedene Wege zur Vergebung. Und manchmal dürfen wir auch das Geschenk der Versöhnung erleben.

Leitung: Bernita Schreiner, Psychotherapeutin HPG, Christliche Therapeutin (de'ignis), Fachberaterin für Antistressmaßnahmen
Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 135,- €

Freitag, 17. April – Sonntag, 19. April 2020

Meditative Fotografie

Im Seminar werden verschiedene Möglichkeiten der Meditativen Fotografie vorgestellt und besprochen. Grundlegende Aspekte der Bildgestaltung, wichtige Funktionen der Kamertechnik und Grundlagen der elektronischen Bildbearbeitung werden vermittelt – immer im Hinblick auf die Bedingungen und Möglichkeiten der Meditativen Fotografie.

Leitung: Günter Ludwig, Fotograf und Grafikdesigner
Kursgebühr: 160,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Mai 2020

Freitag, 08. Mai – Sonntag, 10. Mai 2020

Malen und Meditieren – Mein heiliger Ort – Hier darf ich sein.

Was braucht meine Seele, damit der Ort, an dem ich lebe, zu meinem heiligen Ort wird? Im kreativen Tun spüren wir den „Haltestellen“ unseres Lebensweges nach. Wir gehen auf Spurensuche mit angeleiteten Maleinheiten, u.a. mit der Methode des „Intuitiven Malens“ nach C. G. Jung, mit vertiefenden Texten, Übungen in Stille und Meditation, um unsere innere Lebendigkeit zu entdecken und ihr auf schöpferische Weise Ausdruck zu verleihen.

Leitung: Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin und Kunsttherapeutin
Kursgebühr: 110,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Freitag, 15. Mai – Sonntag, 17. Mai 2020

Schönheit – Was ist schön?

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die geistliche und philosophische Bedeutung des Wortes und der Auswirkung des Schönen auf uns Menschen. Anschließend folgt der Blick auf die Schönheit des christlichen Glaubens, die Schönheit der Nachfolge Jesu und die Schönheit eines heiligen Lebens. Die Vortragseinheiten werden durch praktische Übungen ergänzt.

Leitung: Rainer Harter, Gründer und Leiter des Gebetshauses Freiburg
Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Juni 2020

Montag, 01. Juni – Freitag, 05. Juni 2020

Gott begegnen in der Natur – Exerzitienwoche

Sich Abstand vom Alltag zu nehmen, erleichtert es, die Beziehung zu Gott zu vertiefen oder neu zu knüpfen. Die Teilnehmer versuchen im durchgängigen Schweigen unter den vielen inneren Stimmen Gottes Stimme zu erkennen und ihr zu lauschen. Elemente der Exerzitien sind Geistliche Impulse, Zeit in der Natur, persönliche Reflexion, Gebet und Einzelgespräch, sowie die Feier der Heiligen Messe und das Stundengebet.

Begleitung: Sr. Maria Cordis
Kursgebühr: 130,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 240,- €

Freitag, 05. Juni – Sonntag, 07. Juni 2020

Psychotherapie und Spiritualität

Eine Einführung in die sinnzentrierte Psychotherapie des Wiener Psychiaters Viktor E. Frankl in Kombination mit religionsübergreifenden Fragen zu Spiritualität oder christlicher Mystik.

Leitung: Frank Albrecht, Logotherapeut und Existenzanalytiker, Psychotherapeut HPG und Schauspieler
Ursula Albrecht, arbeitet im Bereich Spiritualität und Mystik
Kursgebühr: 120,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Donnerstag, 11. Juni – Sonntag, 14. Juni 2020

Choraltagung – „singen – hören – feiern“

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, welches Ziel der Tagung ist. Dieser Erarbeitung zugeordnet sind Hinführungen zur spezifischen Spiritualität der Gesänge und des Instrumentes Stimme, sowie Übungen zur Stimmbildung.

Leitung: Frater Gregor Baumhof OSB, *Assistenz:* Dietmar Kuhn
Kursgebühr: 85,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 185,- €

Freitag, 19. Juni – Sonntag, 21. Juni 2020

Der mystische Weg

Einführung und Vertiefung in die christliche Mystik

Der Kurs befasst sich mit der Lectio Divina, dem Meditieren und Vortragen von Texten aus der Mystik. Es werden Texte aus den Jahrhunderten der christlichen Mystik vorgestellt, sodass jede Person die Texte finden kann, die für sie geeignet sind. Im Einzelgespräch können persönliche Fragen besprochen werden.

Leitung: Ursula Albrecht, Schauspielerin, arbeitet im Bereich Spiritualität und Mystik
Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Juli 2020

Freitag, 10. Juli – Sonntag, 12. Juli 2020

Tage der Kontemplation mit dem Herzensgebet „Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner!“

Das Herzensgebet verbindet ostkirchliche mit westkirchlichen Traditionen kontemplativen Betens und gibt Raum, die Kunst der Achtsamkeit, des Innehaltens und der Verlangsamung einzüben. Kontemplatives Schweigen kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken in uns achtsam und liebevoll wahrzunehmen.

Leitung: Petra Bigge, Kontemplationsbegleiterin, Seelsorgerin
Christine Ockenfels, Kontemplationsbegleiterin, Trauerbegleiterin
Kursgebühr: 100,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

August 2020

Montag, 31. August – Freitag, 04. September 2020

Gott begegnen in der Natur – Exerzitienwoche

Beschreibung: Siehe Monat Mai

Begleitung: Sr. Maria Cordis

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

September 2020

Freitag, 18. September – Sonntag, 20. September 2020

Meditative Fotografie – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs enthält eine Kurzzusammenfassung des Grundkurses, sodass er auch ohne den Besuch des ersten Kurses belegt werden kann und dient dem Auffrischen des Gelernten, geht dann aber weiter zu neuen Inhalten: Schwerpunkt Stillleben, Vertiefung Kameraeinstellungen, Fotografieren nach Rezept.

Leitung: Günter Ludwig, Fotograf und Grafikdesigner

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

Samstag, 26. September – Sonntag, 27. September 2020

Lobpreisseminar – In musikalischer Anbetung Gott begegnen

Das Seminar führt in das Thema Lobpreis und Anbetung ein und vermittelt nützliche Tipps, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, die selbst Lobpreis leiten. Kurselemente sind thematische Impulse, Workshops und gemeinsame Lobpreiszeiten, sowie ein Lobpreis- und Gebetsabend.

Leitung: Matthias Schyra, Lobpreiswerkstatt Ravensburg, mit Team
Kursgebühr: 50,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 85,- €

Oktober 2020

Freitag, 23. Oktober – Sonntag, 25. Oktober 2020

Meister Eckhart und die Frage nach dem „Ich“

Beschreibung: Siehe Monat März

Leitung: Siegfried Rombach, Theologe und Philosoph, GStl. Begleiter
Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin und Kunsttherapeutin

Kursgebühr: 90,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

November 2020

Freitag, 20. November – Sonntag, 22. November 2020

Tage der Kontemplation mit dem Herzensgebet

Die Heilung des Taubstummen „Effata! Öffne dich!“

Beschreibung: Siehe Monat Juli

Leitung: Petra Bigge, Kontemplationsbegleiterin, Klinikseelsorgerin

Christine Ockenfels, Kontemplationsbegleiterin, Trauerbegleiterin

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

Freitag, 27. November – Sonntag, 29. November 2020

Intimität mit Gott – gibt es das überhaupt?

Schöpfend aus seinem reichen Erfahrungsschatz nimmt Rainer Harter die Teilnehmer mit auf eine Reise in die Nähe Gottes, die auch im Alltag nicht mehr verloren gehen soll. Themen: Was ist Intimität? Wie kann ich Gott nahe kommen? Die größte Liebesgeschichte aller Zeiten, Gott schauen und vertrauensvoll mit Gott sprechen. Die Vortragseinheiten werden durch praktische Übungen ergänzt.

Leitung: Rainer Harter, Gründer und Leiter des Gebetshauses Freiburg

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

Dezember 2020

Freitag, 04. Dezember – Sonntag, 06. Dezember 2020

Bibliodrama-Wochenende: Advent – Alles wie immer?

Wir alle haben schon viel über die Zeit des Advents gehört. An diesem Wochenende bin ich jedoch ganz persönlich gefragt. Was erwarte ich? Was soll sich erfüllen? Biblische und thematische Texte, bibliodramatische und systemische Elemente, Wahrnehmungsübungen und persönliche Gespräche (freiwillig) unterstützen die Suche nach Antworten.

Leitung: Monika Bäuerle, Bibliodramaleiterin und Geistl. Begleiterin

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

Freitag, 11. Dezember – Sonntag, 13. Dezember 2020

Malen und Meditieren – Maria ... in modernen Zeiten!

In den Schriften C. G. Jungs wird Maria mit dem Archetyp der „Wandlerin“ beschrieben. Sie begegnet uns in der Kirche von Symbolen umgeben – mal wunderschön – mal schmerzverzerrt. Was können wir auf der Suche zu mehr eigenem, gelingendem Leben von Maria lernen?

Leitung: Ines Rombach, Pädagogin, Seelsorgerin und Kunsttherapeutin

Kursgebühr: 110,- € *Unterkunft/Verpflegung:* ab 129,- €

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Kursen und weiteren

Angeboten finden Sie auch unter www.abtei-lichtenthal.de.

Alle Kurse können auch ohne Übernachtung gebucht werden.

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal • Gästehaus

Hauptstraße 40 • 76534 Baden-Baden

E-Mail: gaestehaus@abtei-lichtenthal.de

Telefon: 07221 408 33 20 • www.abtei-lichtenthal.de



Kloster Lichtenthal

Cistercienserinnen-Abtei

Kurskalender 2020

