

PROGRAMM 2027

Benediktinerabtei Plankstetten



Veranstalter

BENEDIKTINERABTEI PLANKSTETTEN

Klosterplatz 1

D-92334 Berching (Diözese Eichstätt)

Durchführung und Kontakt

GÄSTE- UND TAGUNGSHAUS

Klosterbetriebe Plankstetten GmbH

Klosterplatz 1, 92334 Berching

(Wegbeschreibung siehe Seite 49)

Hausleitung

Sabine Bayer, Pater Josef Maria Böge OSB

E-Mail: sabine.bayer@kloster-plankstetten.de

Kursanmeldungen

Barbara Hlawatsch

Tel. 08462 / 206-201

E-Mail: barbara.hlawatsch@kloster-plankstetten.de

Beleggruppen / Individualreise

Reservierung

Tel. 08462 / 206-130

E-Mail: gaestehaus@kloster-plankstetten.de

Bürozeiten

Mo. bis Fr. 8.00 - 16.30 Uhr

Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Aktuelle Infos und Veranstaltungen
auf unseren Internetseiten
www.kloster-plankstetten.de



Bankverbindung

Benediktinerabtei Plankstetten, Raiffeisenbank Berching

IBAN DE90 7606 9449 0100 0525 82, BIC GENODEF1FYS

Kurse, die mit  gekennzeichnet sind, werden in Zusammenarbeit mit der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Eichstätt (Diözesanbildungswerk e. V.) als offene Bildungsangebote durchgeführt.



Kurse, die in einem besonderen Maß auf den Schöpfungsgedanken eingehen

Abkürzungen: ME = Mittagessen, K = Kaffee, KK= Kaffee/Kuchen

AE = Abendessen

Layout: Benediktinerabtei Plankstetten

Druck: Druckerei Fuchs GmbH

Der Umwelt zuliebe gedruckt auf Nautilus Classic

(Papier mit Umweltengel-Zertifizierung)



Liebe Gäste unseres Klosters, liebe Besucherinnen und Besucher,

Anfang August, also inmitten der fünften Hitzewelle, schreibe ich dieses Vorwort zu unserem Gästehausprogramm. Mein Büro befindet sich im ersten Stock des Bibliotheksgebäudes; die Fenster gehen nach Osten und Westen. Die Räume, in denen wir Mönche leben dürfen, haben eine angenehme Innentemperatur, so dass ich die Außentemperatur als sehr angenehm empfinde,

wenn ich das Gebäude einmal verlassen muss. Ich bin mir bewusst, dass viele von Ihnen diese Erfahrung nicht teilen können.

Was wir auch erfahren, ist, dass sich diese Situation durch die Großbaustelle Deutschland verschärft hat. Dadurch, dass viele Straßen und Zugstrecken saniert werden und manchmal außer Funktion sind, müssen Umwege und Verspätungen in Kauf genommen werden. Da der ÖPNV für uns ein wichtiges Verkehrsmittel ist, spüren wir diese Einschränkungen sehr deutlich. Viele sehen von einer Reise nach Plankstetten ab, weil die Ankunft ungewiss ist.

Diese äußeren Faktoren machen es schwierig, nach Plankstetten zu kommen. Sollten Sie bei Ihrer Anreise in Schwierigkeit geraten, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir versuchen, Ihnen zu helfen und buchstäblich entgegenzukommen, wenn Sie festsitzen.

Was uns aber allen bewusst sein muss, ist, dass wir unser Verhalten bewusst verändern müssen, um eine klimatische und damit auch gesellschaftliche Katastrophe abzuwenden. Gott sei Dank haben wir in den vergangenen Jahren bauliche Maßnahmen ergriffen, die ein Leben im Kloster auch unter widrigen Umständen gut ermöglichen. Wir freuen uns, wenn wir diesen Ort mit Ihnen teilen dürfen, damit auch Sie an der Hoffnung teilhaben können, die ein solches Leuchtturmprojekt inmitten der Dunkelheit und Finsternis des Lebens ausstrahlt.

Beda Maria Sonnenberg OSB

p. t. Abt der Benediktinerabtei Plankstetten

Klassik im Kloster 5

Zu Gast im Kloster 6

Jahresübersicht 7

Kurse

■

Spiritualität 10

■

Gesundheit & Lebensführung 22

■

Kreativität 32

■

Management 39

Unsere Referent*innen 42

AGB 43

Führungen 44

Aus dem Plankstettener Kalender 45

Preise 46

Gebets- und Gottesdienstzeiten 46

Essenszeiten 46

Anmeldeformular..... 47

Anreise 49

Klosterbetriebe 51



11. Oktober 2026

■

„Verweile doch, du bist so schön“
Lieder und Arien, die den beglückenden Augenblick einfangen
Isabella Gantner – Sopran
Madeleine Maier – Mezzosopran
Vogler – Klavier

14. Februar 2027

■

Beethoven – Mendelssohn – Grieg:
Die Violinsonate in drei Perspektiven
Jeremias Pestalozzi – Violine
Tatiana Chernichka – Klavier

21. März 2027

■

Resonanzen der Tradition
Bach, Beethoven und die Wege der Späteren
Yeon-Hee Kwak – Oboe
Miku Nishimoto Neubert – Klavier

9. Mai 2027

■

Thema mit Variationen
Variationswerke von Beethoven
sowie u.a. Mendelssohn-Bartholdy und Rachmaninow
Sandro Nebieridze – Klavier

7. November 2027

■

Kammermusikabend
Amelie Böckheler-Kharadze – Violine
Georgi Kharadze – Violoncello
Aris Blettenberg – Klavier

jeweils sonntags im Cramer Klett-Saal, 19:30 Uhr

Kartenvorverkauf:

freie Platzwahl

Klosterbuchhandlung Tel. 08462 / 206-150

E-Mail: buchhandlung@kloster-plankstetten.de

Eintritt: 18,- € / ermäßigt 15,- €

für Kinder bis 10 Jahre freier Eintritt

Benediktinerabtei Plankstetten

Klosterplatz 1 | 92334 Berching

■ Tage zum Ausruhen im Kloster – für Individualreisende

Menschen, die zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen wollen, steht unser Kloster offen. Die Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, die Natur und eine 100 % biologische Ernährung laden zu einer ganzheitlichen Erfahrung ein.

Fahrräder werden gegen Entgelt an der Rezeption vermietet. Gesprächsbegleitung ist auf Anfrage möglich. Informationen zu diesem Angebot finden Sie im Internet unter www.kloster-plankstetten.de.

■ Ein Tag im Kloster

Bei einer **Kirchenführung** erfahren Sie die Grunddaten der Kloster- und Baugeschichte, typische Charakteristika benediktinischer Spiritualität und erleben die byzantinisch ausgemalte Unterkirche. Klosterschenke, Hofladen, Buchhandlung und Missionsbasar bieten ein reiches Angebot an biologischen Lebensmitteln, guter Literatur und Geschenken aus fairem Handel bzw. Kunst der Kontinente.

Auskunft/Anmeldung zu Führungen: Tel. 08462/206-0
Reservierung in der Klosterschenke: Tel. 08462/206-170

■ Ihre Seminare und Tagungen im Kloster

Das Gäste- und Tagungshaus bietet die Möglichkeit, Tagungen, Seminare, Kurse usw. mit Verpflegung/Übernachtung abzuhalten. Es stehen Räume unterschiedlicher Größe und die notwendige Seminartechnik zur Verfügung. Mehr Infos finden Sie auf www.kloster-plankstetten.de.

Weitere Auskünfte: Tel. 08462/206-130

■ Feste feiern im Kloster

Geburtstag, Taufe, Kommunion, Firmung, Jubiläen oder auch eine Weihnachtsfeier richten wir gerne nach Ihren Wünschen aus. Die Klosterschenke (120 Plätze), ein romanisches Kellergewölbe (45 Plätze) oder der Speisesaal St. Nikolaus (25 Plätze) stehen Ihnen nach Reservierung zur Verfügung.

Klosterschenke: Tel. 08462 / 206-170
Gäste- und Tagungshaus: Tel. 08462 / 206-130

■ „Kloster auf Zeit“ – für Interessierte

Männer, die sich mit der Frage ihrer eigenen Lebensform beschäftigen, ein geistliches Leben führen wollen und offen sind für den Ruf Gottes, sind eingeladen, das klösterliche Leben näher kennenzulernen.

Termin und weitere Absprache mit P. Pius Wichert OSB
pius.wichert@kloster-plankstetten.de

■ Spiritualität ■ Gesundheit & Lebensführung ■ Kreativität			
■ Management ■ Kursanmeldung online oder auf Seite 47			
Termin	Kurs	Kurztitel	Seite
JANUAR			
06.01.-10.01.	27001	Exerzitien für junge Erwachsene	10
09.01.	27002	Nimm und lies...	10
15.01.-17.01.	27049	Frauenwochenende: Das gönn' ich mir	22
22.01.-24.01.	27083	Let it FLOW-Kalligraphie:	32
29.01.-31.01.	27050	Kommunikationstraining	22
FEBRUAR			
05.02.-07.02.	27003	Benediktsregel – Wegweiser nicht nur für Mönche	10
05.02.-10.02.	27004	Meditieren im Sitzen - Ruhe	10
12.02.-14.02.	27047	Resilienz - Auffrischkurs	11
12.02.-14.02.	27005	Sing meine Seele	11
12.02.-14.02.	27006	Wie fange ich etwas an und wie halte ich durch?	11
13.02.	27007	Nimm und lies...	11
19.02.-21.02.	27084	Atelier zwischen Himmel und Erde	32
19.02.-21.02.	27085	KreativSein – Intuitives Ausdrucksmalen	33
MÄRZ			
01.03.-08.03.	27051	Heilfasten nach Hildegard von Bingen	23
05.03.-07.03.	27052	Ätherische Öle und die Kraft der Natur	23
11.03.-14.03.	27008	Einübungskurs Ruhegebet	12
12.03.-14.03.	27009	Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte	12
12.03.-19.03.	27053	Basenfasten - Einführung in die basische Ernährung	23
12.03.-14.03.	27054	Schlaf Dich gesund	24
13.03.	27010	Nimm und lies...	12
13.03.	27055	Frühlingsträume in Musik und Tanz	24
19.03.-21.03.	27011	Disziplin - Die Sehnsucht nach Leben	12
20.03.	27056	Frühlingskräuter - Die wilden Genüße	24
21.03.-26.03.	27057	QiGong - Taiji Quan - Meditation nach der TCM	24
APRIL			
01.04.-04.04.	27012	Innehalten und aufatmen	13
02.04.-04.04.	27080	Retreat - Meditatives Bogenschießen	25
09.04.-11.04.	27086	Bunte Träumereien: Gärten - magische Sehnsuchtsorte	33
10.04.	27013	Nimm und lies...	13
17.04.	27058	Entspannungstag im Kloster mit Klangschalen	25
22.04.-25.04.	27087	Fotospezial „minimal“: Zen – Haiku – Wabi-Sabi	34
23.04.-25.04.	27059	Vogelstimmen erkennen	25
23.04.-25.04.	27060	Kräuterjahr I	25
23.04.-25.04.	27061	„Nachhaltig leben“ - Impulse	26
25.04.-02.05.	27062	Gemäßigtes Fasten nach Hildegard von Bingen	26
29.04.-02.05.	27014	Sing meine Seele - Einführung in den Gregorianischen Choral	13
29.04.-02.05.	27088	Holzbildhauerei - Freies Schnitzen	34
MAI			
02.05.	27015	Schöpfungsspaziergang	14
06.05.	27016	Schöpfungsspaziergang	14
06.05.-09.05.	27103	„Jung“ in Führung	39
07.05.-09.05.	27089	Kalligraphie und Phantasie	34
08.05.	27017	Nimm und lies...	14
20.05.-23.05.	27104	Atempause für Führungskräfte	39
21.05.-23.05.	27063	Systemisch-emotionale Familienaufstellung	26
27.05.-30.05.	27018	Lektürekurs: Freundschaft mit dem Leben	14
27.05.-30.05.	27090	Holzbildhauerei - Selbstportrait	34
28.05.-30.05.	27019	Biblisches Wochenende	14
JUNI			
11.06.-13.06.	27064	Alexander-Technik – der Weg der Mühelosigkeit	27
11.06.-13.06.	27065	Kräuterjahr II	27
11.06.-13.06.	27091	Mal mal mit Musik und Bewegung	35

Jahresübersicht

Termin	Kurs	Kurztitel	Seite
JUNI			
12.06.	27020	Nimm und lies...	15
12.06.	27066	Die Kräuter der Sommersonnenwende	27
13.06.-18.06.	27067	Basische Gesundheitstage	27
18.06.-20.06.	27045	Enneagramm & Spiritualität	15
18.06.-20.06.	27081	Retreat - Meditatives Bogenschießen	28
24.06.-27.06.	27105	Resilienz für Führungskräfte	39
25.06.-27.06.	27068	Das bewegte Frauenwochenende	28
26.06.	27048	Gesund leben mit Hildegard von Bingen	28
JULI			
01.07.-04.07.	27021	Resilienz - Die Kraft der Seele stärken	15
02.07.-04.07.	27092	FRIDA! Die Malerin im Blauen Haus	35
10.07.	27022	Nimm und lies...	15
16.07.-18.07.	27069	Kräuterjahr III	28
30.07.-01.08.	27023	Der hl. Benedikt - Sein Lebensweg in der Vita Benedicti	16
30.07.-01.08.	27024	Gospelworkshop	16
30.07.-03.08.	27025	Exerzitien für Oblaten und Interessierte	16
AUGUST			
01.08.-06.08.	27109	Wanderexerzitien - Wasserwege	17
08.08.-13.08.	27070	Körper, Seele, Geist trainieren	29
14.08.	27026	Nimm und lies...	17
15.08.-20.08.	27106	Führungskompass – Wie gute Führung heute gelingt	40
16.08.-19.08.	27027	Einzelexerzitien mit biblischen Impulsen	17
27.08.-29.08.	27046	Enneagramm - Mich selbst finden ...	17
28.08.-04.09.	27028	Kloster auf Zeit	17
SEPTEMBER			
03.09.-05.09.	27029	Innehalten und aufatmen	18
03.09.-05.09.	27071	Stimmworkshop: Entspannte Stimme im Beruf und Alltag	29
03.09.-05.09.	27093	Spielerisch im Moment sein	36
06.09.-10.09.	27094	Farbgefühl und Skizzenspiel	36
10.09.-12.09.	27030	Chor-Workshop Neues Geistliches Lied	18
10.09.-12.09.	27072	Kräuterjahr IV	29
10.09.-12.09.	27073	Aktiv zur Ruhe kommen	30
11.09.	27031	Nimm und lies...	18
17.09.-19.09.	27032	Sing meine Seele - Einführung in den Gregorianischen Choral	18
17.09.-19.09.	27033	Lektürekurs: Die Entstehung des Menschen ...	19
17.09.-19.09.	27101	Workation trifft „Ora et labora“	40
25.09.	27074	Die Kraft der Beeren und Kräuter	30
OKTOBER			
03.10.-08.10.	27075	QiGong - Taiji Quan - Meditation nach der TCM	30
03.10.-08.10.	27107	Berufliche Neuorientierung – Den richtigen Platz für sich finden	19
09.10.	27034	Nimm und lies...	19
10.10.-15.10.	27076	Basische Gesundheitstage	31
15.10.-17.10.	27095	Let it FLOW-Kalligraphie	37
21.10.-24.10.	27035	Resilienz - Die Kraft der Seele stärken	19
22.10.-24.10.	27102	MANAGEMENT und KUNST	41
24.10.-31.10.	27077	Heilfasten nach Hildegard von Bingen	31
28.10.-02.11.	27036	Meditieren im Sitzen – Das Glück des Nichts	19
NOVEMBER			
05.11.-07.11.	27078	Schlaf Dich gesund	31
12.11.-14.11.	27037	Ruhegebetswochenende	20
12.11.-14.11.	27096	Farbenlust statt Nebelfrust	37
13.11.	27038	Nimm und lies...	20
19.11.-21.11.	27039	Weihnachtlicher Gospelworkshop	20
19.11.-21.11.	27040	Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte	20
19.11.-21.11.	27041	FilmBesinnungstage für Trauernde	21
20.11.	27079	Weihnachten entgegenanzien	31
25.11.-28.11.	27108	Atempause für Führungskräfte	42

Termin	Kurs	Kurztitel	Seite
NOVEMBER			
29.11.-03.12.	27042	Priestertum und Passion	21
DEZEMBER			
03.12.-05.12.	27097	Zeit nur für mich: „Zauberhafte Rauh Nächte!“	38
10.12.-12.12.	27098	Adventliche Kalligraphie und Handlettering	38
11.12.	27043	Nimm und lies...	21
11.12.	27044	Workshoptag für trauernde junge Erwachsene	21

Kar- und Ostertage im Kloster Plankstetten



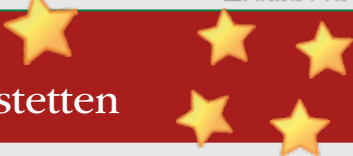
Wie auch über die Weihnachtstage bieten die Mönche der Benediktinerabtei Plankstetten während der Kar- und Ostertage vom **24.03.2027 bis 28.03.2027** ein vielfältiges, offenes Programm an.

Wie können Sie sich anmelden?

Sie melden sich als Einzelgast an, legen die Zimmerkategorie fest und entscheiden, ob Sie Übernachtung mit Frühstück, Halbpension oder Vollpension haben möchten. Für unsere Angebote berechnen wir im angegebenen Zeitraum eine Pauschale von € 20.- pro Person und Tag.



Stade Zeit im Kloster Plankstetten



Die Angebote im Rahmen „Stade Zeiten im Kloster Plankstetten“ beginnen am **23. Dezember 2027** und enden am **1. Januar 2028**. Auf unserer Website erhalten Sie zu gegebener Zeit mehr Informationen.

Uns geht es darum, dass Sie und wir die Weihnachtszeit als „Stade Zeit im Kloster Plankstetten“ erfahren, in der wir uns Zeit für Gott und für uns selbst nehmen möchten. Diese stille Zeit gibt uns die Möglichkeit, Gottes Nähe besonders zu erfahren – aber was heißt das?

Wir haben das Programm so zugeschnitten, dass möglichst viele Sinne angesprochen werden: Für das Ohr bieten wir Ihnen weihnachtliche Musikstücke, für das Auge haben wir ein Bild ausgewählt, das wir näher betrachten wollen, sodann möchten wir die Silvesternacht in besonderer Weise gestalten. Es gibt das Angebot des „meditativen Spaziergangs“ bzw. der Meditation. In biblischen Impulsen schauen wir auf Texte der Heiligen Schrift. Die Stallweihnacht am Staudenhof wie auch eine kleine Wanderung haben ihren festen Platz. Für unsere Angebote berechnen wir eine Pauschale von € 20.- pro Person und Tag.

Anmeldung wie oben.



	Januar		Februar
27001 Mi. 6. Januar 17.30 Uhr– So. 10. Januar 14.00 Uhr Kursgebühr: 75,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Exerzitien für junge Erwachsene Eine Auszeit ... in einem Benediktiner-Kloster ... nur Du und Gott ... die Stille genießen ... auf Seine Stimme hören ... Seinen Plan für Dein Leben entdecken Stille und Tagesstruktur helfen ruhig zu werden, zu sich zu kommen, auf meine Beziehung zu Gott und mein Leben zu schauen. Exerzitien sind nicht magische Problemlöser, sondern Zeiten der tiefen Begegnung mit Gott und des Hörens auf seinen Willen und seinen Plan für mein Leben. Dabei richten wir uns an einem Konzept des heiligen Ignatius von Loyola aus. Der Tag enthält vier einstündige Betrachtungszeiten, die Feier der Heiligen Messe mit der Mönchsgemeinschaft, Mahlzeiten im Schweigen und ein Gespräch mit einem Exerzitienbegleiter. Die Gebetszeiten der Mönche sind für die Exerzitienteilnehmer offen. <i>Leitung: Josef Maria Böge OSB</i>	27047 Fr. 12. Februar 18.00 Uhr– So. 14. Februar 14.00 Uhr Kursgebühr: 105,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Resilienz - Auffrischkungskurs Der Auffrischkungskurs gibt die Möglichkeit auf die Erfahrungen mit den eigenen Strategien zur Resilienz zu schauen und sie ggf. anzupassen. Er bietet außerdem die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, zeitweise zu schweigen und auf das eigene Leben zu schauen. Die Teilnehmer erarbeiten und revidieren Handlungsoptionen und üben neu praktische Strategien ein, um ein hohes Maß an seelischer Stabilität im Alltag zu erreichen und ggf. wieder zu gewinnen. Dazu rekapitulieren wir Themen wie: Stressmodelle, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, christliche Rituale, Entspannungstechniken, Schlafhygiene. <i>Leitung: Josef Maria Böge OSB</i>
27002  Sa. 9. Januar 14.30–16.00 Uhr Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Buch Genesis In den Jahren von 1303 – 1305 arbeitete Meister Eckhart seinen Kommentar zum Buch Genesis aus. Wie das Johannesevangelium beginnt das Buch Genesis mit den Worten „Im Anfang“. In den nachmittäglichen Veranstaltungen erarbeiten wir, was Meister Eckhart darunter versteht und wie sich sein Verständnis „des Anfangs“ entwickelt hat. Treffpunkt: Klosterbibliothek <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>	27005  Fr. 12. Februar 18.00 Uhr– So. 14. Februar 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Ü/V	Sing meine Seele Einführung in den Gregorianischen Choral Singen von Gregorianischem Choral heißt singend beten. Das Erlernen von Gesängen, theoretische Auseinandersetzung mit der Gregorianik und stimmbildnerische Elemente werden an diesem Wochenende angeboten. Inhalt des Kurses bilden die Gesänge des Ersten Fastensonntags. <i>Leitung: Prof. Dr. theol. Gloria Braunsteiner</i>
	Februar	27006  Fr. 12. Februar 18.00 Uhr– So. 14. Februar 14.00 Uhr Kursgebühr: 225,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Wie fange ich etwas an und wie halte ich durch? Das Leben fordert uns heraus, unser Lernen und unsere Beziehungen, unsere Arbeit und unsere Ziele immer wieder zu ordnen. Oft geht etwas zu Ende. Wir fühlen die Leere, aber auch unsere Energie und fragen uns, wie es weitergeht. Das Wochenende möchte unser Vertrauen wecken und den Mut stärken. Mit Impulsen und Vorträgen aus der benediktinischen Tradition, Gespräch und Austausch, Hören auf unsere Sehnsucht. <i>Leitung: Dr. Gabriele Ziegler, Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
27003  Fr. 5. Februar 18.00 Uhr– So. 7. Februar 14.00 Uhr Kursgebühr: 105,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Benediktsregel – Wegweiser nicht nur für Mönche Die Regel des hl. Benedikt von Nursia entfaltete seit ihrer Niederschrift im 6. Jhd. eine unvergleichliche Wirkungsgeschichte. Nicht nur für Mönche ist sie ein zuverlässiger Wegweiser der Christusnachfolge und zum ewigen Leben. Sie sind eingeladen, sich an diesem Wochenende in der Gruppe und auch ganz persönlich mit der Ordensregel auseinanderzusetzen. <i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i>	27007  Sa. 13. Februar 14.30–16.00 Uhr Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Nimm und lies - Meister Eckharts Kommentar zum Johannesevangelium Meister Eckhart verfasste in den Jahren 1313 – 1315 seinen Kommentar zum Johannesevangelium, der mit seinen Ausführungen zum Buch Genesis in Verbindung steht. Dabei schenkt er dem Ausdruck „Im Anfang“ große Aufmerksamkeit. Die nachmittäglichen Veranstaltungen gehen der Frage nach, ob sich ein Verständnis des Anfangs, wie er es im Genesiskommentar dargelegt hat, im Johannesevangelium weiterentwickelt hat. Treffpunkt: Klosterbibliothek <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
27004  Fr. 5. Februar 18.00 Uhr– Mi. 10. Februar 13.00 Uhr Kursgebühr: 195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Meditieren im Sitzen – Ruhe Mitten im Faschingstreiben im Sitzen meditieren und immer mehr in die Stille und in das Schweigen kommen, fordert den Menschen zweifellos heraus. Zugleich macht es auch aufmerksam und sensibel für die Unmöglichkeit der Ruhe, in der wir leben. Tägliche Lehrgespräche und die gemeinsame Übung der Meditation bilden die Grundbestandteile dieser Meditationszeit. Während des Kurses wird durchgängig geschwiegen. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>		

	März		April
27008 Do. 11. März 18.00 Uhr– So. 14. März 14.00 Uhr Kursgebühr: 85,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Einübungskurs Ruhegebet - Theorie und Praxis Das Ruhegebet ist eine christliche Gebetsweise, die auf den Mönchsvater Johannes Cassian (360 – 435 n. Chr.) zurückgeht. Unsere christliche Gegenwart ist von tiefer Sehnsucht des Menschen nach Verankerung im Glauben und göttlicher Nähe erfüllt und sucht nach alten christlichen Quellen mit überzeugenden und leicht gangbaren Wegen. Dieser Sehnsucht kommt das Ruhegebet in seiner Einfachheit und gleichzeitig großen Wirksamkeit entgegen. Es erfolgt eine Einführung in die theoretischen Grundlagen des Ruhegebetes und seine praktische Einübung. Die Einübung mündet in einen Gebetsweg, der nach dem Kurs eigenverantwortlich von den Teilnehmern gegangen wird. Daher bittet der Kursleiter im Sinne eines Vorgesprächs bei der Anmeldung um die Beantwortung eines Fragebogens. Nach Erhalt des beantworteten Fragebogens wird die Teilnahme vom Kursleiter bestätigt. Leitung: Josef Maria Böge OSB	27012 Do. 1. April 18.00 Uhr– So. 4. April 10.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Innehalten und aufatmen Ein kontemplativer Weg mit dem Namen Jesu Wenn es im Alltag zu viel wird, wenn sich die leise Stimme der Sehnsucht meldet nach Orientierung, Sinn und Verbundenheit – diese Tage schenken Raum und Zeit. Im Vertrauen auf die Wirkkraft der Gegenwart Gottes gehen wir einen einfachen Übungsweg nach Franz Jalics SJ. Dieser beinhaltet eine Einführung, Zeiten der Stille, Impulse, mehrere Einheiten stillen Sitzens, sowie die Einladung zu Austausch und Gespräch. Begleitet und umrahmt werden unsere Tage durch ein Beten mit dem Leib und einfachen Körperübungen. Als „erste Lehrmeisterin Gottes“ lädt uns die Natur rund um das Kloster Plankstetten ein zur Wahrnehmung und zum Ankommen bei sich selbst. Eine Teilnahme am Stundengebet der Mönche ist möglich. Leitung: Dagmar Übler, Marille Neufanger 
27009 Fr. 12. März 17.30 Uhr– So. 14. März 14.00 Uhr Verw.-Gebühr: 25,- €, zzgl. Ü/V	Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte Impulse und Austausch zu einem Leben im Geiste des Hl. Benedikt Leitung: P. Pius Wichert OSB 	27013 Sa. 10. April 14.30–16.00 Uhr keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Nimm und lies - Meister Eckharts Kommentar zum Johannesevangelium siehe 13.02.2027, Weitere Termine: 12.06., 14.08., 09.10., 11.12. Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB
27010 Sa. 13. März 14.30–16.00 Uhr keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Buch Genesis siehe 09.01.2027, Weitere Termine: 08.05., 10.07., 11.09., 13.11 Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB	27014 Do. 29. April 18.00 Uhr– So. 2. Mai 14.00 Uhr Kursgebühr: 130,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Sing meine Seele - Einführung in den Gregorianischen Choral Singen von Gregorianischem Choral heißt singend beten. Das Erlernen von Gesängen, theoretische Auseinandersetzung mit der Gregorianik und stimmbildnerische Elemente werden an diesem Wochenende angeboten. Inhalt des Kurses bilden die Gesänge des 6. Ostersonntags. Leitung: Prof. Dr. theol. Gloria Braunsteiner 
27011 Fr. 19. März 18.00 Uhr– So. 21. März 14.00 Uhr Kursgebühr: 155,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Disziplin - Die Sehnsucht nach Leben Der Begriff „Disziplin“ wird in der Regel des heiligen Benedikt 22-mal verwendet und gilt als Schlüsselwort der Mönchsregel. Im Mittelalter gewinnt dieses Wort an Bedeutung und wird als Weg verstanden, das Leben immer intensiver zu erfahren. In anderen Religionen ebnet Disziplin den Weg zur Meisterschaft. In diesem Kurs erarbeiten wir, welche Formen Disziplin heute haben muss, damit Leben gelingt und spürbar wird. Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB		

	Mai		Juni
27015 So. 2. Mai 14.30–16.30 Uhr Treffpunkt an der Rezeption. Keine Anmeldung erforderlich. 	Schöpfungsspaziergang In den Tagen vor Christi Himmelfahrt begehen wir die traditionellen Bittgänge. In diesem Jahr gestalten wir diese Prozession als Schöpfungsspaziergang. Wir nehmen bewusst die Natur wahr, hören Texte, gehen in Stille mit Impulsen, singen Lieder, genießen das – hoffentlich schöne – Wetter und lassen uns von der Sonne wärmen. Den Abschluss bilden ein kleiner Wortgottesdienst und der Besuch des Maibockfestes. Treffpunkt an der Rezeption. Keine Anmeldung erforderlich. Kosten: 5€ (in bar an der Rezeption zu entrichten). <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>	27020  Sa. 12. Juni 14.30–16.00 Uhr keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Nimm und lies - Meister Eckharts Kommentar zum Johannesevangelium siehe 13.02.2027, Weitere Termine: 14.08., 09.10., 11.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
27016 Do. 6. Mai 14.30–16.30 Uhr Keine Anmeldung erforderlich. 	Schöpfungsspaziergang siehe oben. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i> 	27045 Fr. 18. Juni 18.00 Uhr– So. 20. Juni 14.00 Uhr Kursgebühr: 115,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Enneagramm & Spiritualität - Impulse zur Vertiefung auf dem inneren Weg Wer das Enneagramm kennt, stößt irgendwann an die Grenzen der reinen Persönlichkeitsanalyse. Dieses Wochenende bietet Raum, die psychologischen Muster in einem größeren, spirituellen Kontext zu betrachten. Wir laden dazu ein, die eigenen Typenstrukturen als Ausgangspunkt für den persönlichen Lebens- und Glaubensweg zu nehmen. Im Geiste einer weiten, christlich verwurzelten Spiritualität reflektieren wir, wie uns unsere Fixierungen blockieren – und wie das Bewusstmachen dieser Muster neue Räume für die innere Quelle öffnen kann. Was dich erwartet: Die spirituelle Dimension der Typen: Impulse dazu, wie die Entlastung vom eigenen Ego-Muster neue innere Freiheit ermöglicht, Tugenden statt Fixierung: Ein Blick auf die positive, tragende Essenz, die hinter jedem der neun Muster steht. Gemeinsame Praxis: Impulse, Zeiten der Stille und persönlicher Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Voraussetzung: Kenntniss des Enneagramms und des eigenen Musters <i>Leitung: Peter, Thomas (Enneagramm-Trainer)</i>
27017  Sa. 8. Mai 14.30–16.00 Uhr Keine Anmeldung erforderlich.	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Buch Genesis siehe 09.01.2027, Weitere Termine: 10.07., 11.09., 13.11 <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>		
27018  Do. 27. Mai 18.00 Uhr– So. 30. Mai 13.00 Uhr Kursgebühr: 170,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Lektürekurs: Freundschaft mit dem Leben. Die vier Pfade der Schöpfungsspiritualität Der US-amerikanische Theologe Matthew Fox (* 21. Dezember 1940) gab für die Schöpfungsspiritualität entscheidende Impulse. Dem Menschen ist es möglich, auf vier Wegen in ein freundschaftliches und versöhntes Verhältnis zu Schöpfung zu kommen. In diesem Seminar sollen einzelne Texte gelesen, erarbeitet und besprochen werden. Spaziergänge und Übungen in der Natur vertiefen das Gelesene. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>		
27019  Fr. 28. Mai 18.00 Uhr– So. 30. Mai 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Biblisches Wochenende: „Freunde habe ich euch genannt ...“ (Joh 15,15) Von „Freundschaft“ spricht im Neuen Testament vor allem der Evangelist Johannes. Jesus lädt seine Jünger zur Freundschaft ein. Was bedeutet diese „Freundschaft mit Christus“? Vor dem Hintergrund alttestamentlicher Texte lassen sich auch die Aussagen des hl. Johannes besser verstehen. Und seine Einladung an uns, als Jesu Freunde zu leben, gewinnt an Farbe und Leben. <i>Leitung: Prof. Dr. Franz Sedlmeier</i>	27021  Do. 1. Juli 18.00 Uhr– So. 4. Juli 14.00 Uhr Kursgebühr: 125,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Resilienz – Die Kraft der Seele stärken Belastende äußere Bedingungen und schwierige Phasen im eigenen Leben erfordern ein hohes Maß an seelischer Kraft. Der Kurs bietet die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, zeitweise zu schweigen, sich in der Natur zu bewegen und auf das eigene Leben zu schauen. Die Teilnehmer erarbeiten Handlungsoptionen und üben ganz praktische Strategien ein, um ein hohes Maß an seelischer Stabilität im Alltag zu erreichen und ggf. wieder zu gewinnen. Wir lernen Stressmodelle, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, christliche Rituale, Entspannungstechniken, Schlafhygiene u. v. m. kennen. <i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i>
		27022  Sa. 10. Juli 14.30–16.00 Uhr Keine Anmeldung erforderlich.	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Buch Genesis siehe 09.01.2027, Weitere Termine: 11.09., 13.11 <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>

	Juli		August
27023  Fr. 30. Juli 18.00 Uhr So. 1. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 105,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Der hl. Benedikt - Sein Lebensweg in der Vita Benedicti Der hl. Benedikt beeinflusste die Geschichte vor allem durch seine Ordensregel. In der Vita Benedicti stellt der hl. Papst Gregor der Große den Ordensvater als die lebendige Regel vor, als einen Menschen, der sich in den zahlreichen Herausforderungen und Wirren des Lebens und seiner Zeit ganz Gott anvertraute und so zu einem bedeutenden Heiligen wurde. In diesem Kurs werden wir uns intensiv in der Gruppe und auch ganz persönlich mit der Lebensbeschreibung auseinandersetzen, um der Person des heiligen Benedikt näher zu kommen! <i>Leitung: Pater Josef Maria Böge</i>	27109  So. 1. August 18.00 Uhr– Fr. 6. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 175,- € zzgl. Ü/V 	Wanderexerzitien - Wasserwege Rund um das Kloster finden sich Gewässer wie der Rhein-Donau-Kanal, die Altmühl, die Sulz und die Laaber. Gerade im Sommer wirken sich diese Gewässer belebend auf den Menschen aus. Durch das Erlebnis der Natur werden auch Texte aus der Bibel lebendig und anschaulich und führen die Menschen in ein anderes, neues Erleben Gottes. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
27024  Fr. 30. Juli 18.00 Uhr– So. 1. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Gospelworkshop Der Kurs beginnt mit einer Einführung zur Entstehung des Gospels und mit Informationen zum Musikstil und den Varianten der Interpretation. Psalm-Vertonungen, Lobpreislieder und Texte aus dem Leben im Gospelgewand laden zu einer besonderen, innigen Art der Kommunikation mit Gott und untereinander ein. Das Einüben der Lieder und die musikalische Begleitung lassen dieses Wochenende zu einem unvergleichlichen Erlebnis werden, gefüllt von „good vibrations“. Eingeladen sind alle, die sich auf Neues einlassen und Freude am Chorgesang haben. Notenkenntnisse und sängerische Erfahrung sind nicht notwendig. Die erarbeiteten Lieder werden am Samstagabend präsentiert. <i>Leitung: Norbert Potratz (Rev. Jimmy Brooks)</i>	27026  Sa. 14. August 14.30–16.00 Uhr keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Nimm und lies - Meister Eckharts Kommentar zum Johannesevangelium siehe 13.02.2027, Weitere Termine: 09.10., 11.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
27025 Fr. 30. Juli 17.30 Uhr– Di. 3. August 14.00 Uhr Verw.-Gebühr: 25,- €, zzgl. Ü/V	Exerzitien für Oblaten und Interessierte Die Tage dienen der Stille, dem Gebet und dem Sich-neu-ausrichten auf Gott und seinen Weg mit uns. Impulse, Einzelgespräche und die Teilnahme an den Gebets- und Gottesdienstzeiten der Mönche helfen dabei. <i>Leitung: P. Pius Wichert OSB</i>	27027 Mo. 16. August 18.00 Uhr– Do. 19. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Einzelexerzitien mit biblischen Impulsen „Lerne das Herz Gottes in den Worten Gottes kennen“ so beschreibt der heilige Papst Gregor der Große (+ 604) seine Erfahrungen mit der Bibel und ermutigt so zur Begegnung mit Gott. Dadurch gelingen persönliche Orientierung und Vertiefung des Lebens. Exerzitialelemente sind: Schweigen, persönliches Gebet und Betrachtungszeiten; Tagesimpuls und tägliches Begleitgespräch; Möglichkeit zur Teilnahme an der Hl. Messe und am Stundengebet der Mönche. Die Referentin empfiehlt, nach Kursende noch eine zusätzliche Nacht zum Nachklingen der Exerzitien, zu buchen. <i>Leitung: Äbtissin Elisabeth Hartwig OSB</i>
		27046 Fr. 27. August 18.00 Uhr– So. 29. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 115,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Mich selbst finden, um andere zu verstehen Enneagramm-Basiskurs Wer sich selbst versteht, begegnet anderen völlig neu. In diesem Enneagramm-Basiskurs spüren wir an einem Wochenende den unbewussten Mustern nach, die unser Denken, Fühlen und Handeln lenken. Abseits von starrem Schubladendenken nutzen wir das Enneagramm als Landkarte, um die neun grundlegenden Persönlichkeitsstrukturen zu entschlüsseln. Sie gewinnen wertvolle Klarheit über Ihre eigenen Stärken und blinden Flecken. Gleichzeitig öffnet sich der Blick für das Gegenüber: Sie verstehen nun besser, wie Konflikte entstehen und wie ein tiefes, echtes Verständnis für Partner, Familie oder Kollegen möglich wird. <i>Leitung: Peter, Thomas (Enneagramm-Trainer)</i>
		27028 Sa. 28. August 16.00 Uhr– Sa. 4. September 14.00 Uhr Kursgebühr: keine, wegen Mitarbeit	Kloster auf Zeit Eine Woche im klösterlichen Rhythmus von Gebet und Arbeit für junge Männer (bis 35 Jahre). Teilnahme an Gebetszeiten, Mahlzeiten und der Gemeinschaft der Mönche, tägliche Arbeit, täglich ein Impulsvortrag und die Möglichkeit zum Austausch. Die Unterbringung erfolgt in der Klausur der Mönche. <i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i>

September		September	
27029  Fr. 3. September 18.00 Uhr– So. 5. September 14.00 Uhr Kursgebühr: 75,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Innehalten und aufatmen Ein kontemplativer Weg mit dem Namen Jesu Wenn es im Alltag zu viel wird, wenn sich die leise Stimme der Sehnsucht meldet nach Orientierung, Sinn und Verbundenheit – diese Tage schenken Raum und Zeit. Im Vertrauen auf die Wirkkraft der Gegenwart Gottes gehen wir einen einfachen Übungsweg nach Franz Jalics SJ. Dieser beinhaltet eine Einführung, Zeiten der Stille, Impulse, mehrere Einheiten stillen Sitzens, sowie die Einladung zu Austausch und Gespräch. Begleitet und umrahmt werden unsere Tage durch ein Beten mit dem Leib und einfachen Körperübungen. Als „erste Lehrmeisterin Gottes“ lädt uns die Natur rund um das Kloster Plankstetten ein zur Wahrnehmung und zum Ankommen bei sich selbst. Eine Teilnahme am Stundengebet der Mönche ist möglich. <i>Leitung: Dagmar Übler, Marille Neufanger</i>	27033  Fr. 17. September 18.00 Uhr– So. 19. September 13.00 Uhr Kursgebühr: 155,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Lektürekurs: Die Entstehung des Menschen von Teilhard de Chardin Der Kurs beschäftigt sich mit dem Werk „Die Entstehung des Menschen“ des französischen Theologen und Paläontologen P. Teilhard de Chardin. Dieses Werk gilt bis zum heutigen Tag als wegweisend, da es versucht, den christlichen Schöpfungsgedanken und die Evolutionstheorie in Einklang zu bringen. Der Kurs besteht aus einer Einführung, der Lektüre des Buches in Gruppen- und Einzelarbeit, aus Gesprächen und Zeiten des Nachdenkens. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
		Oktober	
27030  Fr. 10. September 18.00 Uhr– So. 12. September 14.00 Uhr Kursgebühr: 85,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	"Alles, was atmet ..." Chor-Workshop Neues Geistliches Lied Keine Sprache schafft innigere Verbindung zu Gott und zum eigenen Herzen als die Musik. Psalm-Vertonungen, Lobpreislieder und auch weltliche Texte im gemäßigten modernen Pop- und Jazzgewand, komponiert von dem renommierten Komponisten, Chorleiter und Stimmbildner Martin Völlinger, lassen dieses Wochenende zu einem unvergleichlichen Erlebnis werden. Die einstudierten Lieder werden am Samstagabend in einem Konzert präsentiert. Chorsängerische Erfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss. Eingeladen sind Sänger/innen aller Stimm- und Altersklassen, die Freude am Singen und Lust auf Neues haben. „Good Vibrations“ – Komm und sing! <i>Leitung: Martin Völlinger</i>	27034  Sa. 9. Oktober 14.30–16.00 Uhr keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Nimm und lies - Meister Eckharts Kommentar zum Johannesevangelium siehe 13.02.2027, Weitere Termine: 11.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
27031  Sa. 11. September 14.30–16.00 Uhr keine Anmeldung nötig	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Buch Genesis siehe 09.01.2027, Weitere Termine: 13.11 <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>	27035  Do. 21. Oktober 18.00 Uhr– So. 24. Oktober 14.00 Uhr Kursgebühr: 125,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Resilienz - Die Kraft der Seele stärken Belastende äußere Bedingungen und schwierige Phasen im eigenen Leben erfordern ein hohes Maß an seelischer Kraft. Der Kurs bietet die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, zeitweise zu schweigen, sich in der Natur zu bewegen und auf das eigene Leben zu schauen. Die Teilnehmer erarbeiten Handlungsoptionen und üben ganz praktische Strategien ein, um ein hohes Maß an seelischer Stabilität im Alltag zu erreichen und ggf. wieder zu gewinnen. Wir lernen Stressmodelle, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, christliche Rituale, Entspannungstechniken, Schlafhygiene u. v. m. kennen. <i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i>
27032  Fr. 17. September 18.00 Uhr– So. 19. September 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Sing meine Seele - Einführung in den Gregorianischen Choral Singen von Gregorianischem Choral heißt singend beten. Das Erlernen von Gesängen, theoretische Auseinandersetzung mit der Gregorianik und stimmbildnerische Elemente werden an diesem Wochenende angeboten. Inhalt des Kurses bilden die Gesänge des 25. Sonntags im Jahreskreis. <i>Leitung: Prof. Dr. theol. Gloria Braunsteiner</i>	27036  Do. 28. Oktober 18.00 Uhr– Di. 2. November 13.00 Uhr Kursgebühr: 195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Meditieren im Sitzen - Das Glück des Nichts Die Meditation im Sitzen führt uns in die pure Realität: In Raum und Zeit sind wir verloren und spüren nicht nur das Angerührtwerden von einer persönlichen Kraft, sondern auch eine unendliche Fülle, die uns befreit. Tägliche Lehrgespräche und die gemeinsame Übung der Meditation bilden die Grundbestandteile dieser Meditationszeit. Während des Kurses wird durchgängig geschwiegen. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>

18

19

November		November	
27037 Fr. 12. November 18.00 Uhr– Sa. 14. November 14.00 Uhr Kursgebühr: 85,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Ruhegebetswochenende Dieses Treffen von Betenden des Ruhegebetes dient zum Austausch, zum gemeinsamen Beten und zur Vertiefung von Erfahrungen beim Ruhegebet. Der Kurs ist offen für Menschen, die das Ruhegebet seit mindestens einem Jahr beten. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, beten gemeinsam, wiederholen einige wichtige Grundlagen und vertiefen unsere geistliche Praxis durch spirituelle Impulse. <i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i>	27041 Fr. 19. November 18.00 Uhr– Sa. 21. November 14.00 Uhr Kursgebühr: 105,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	FilmBesinnungstage für Trauernde "Deine Spur in meinem Herzen..." Filme entführen uns mit Bildern, Worten und Musik in eine andere Welt, lassen uns den Alltag vergessen und sprechen ihn doch immer wieder an, wenn wir uns selbst in Filmszenen wiederfinden. In der Trauerarbeit können sie eine wichtige Rolle spielen, indem sie Gefühle spiegeln, Trost spenden oder neue Perspektiven eröffnen, über die wir miteinander ins Gespräch kommen können. Gemeinsame spirituelle Impulse, Zeiten für Stille und Gespräche, Filme und Spaziergänge schaffen Raum für unsere Trauer und für einen Blick auf hoffnungsvolle Perspektiven für den weiteren Lebensweg. <i>Leitung: Claudia Schäble, Thomas van Vugt</i>
27038 KEB Sa. 13. November 14.30–16.00 Uhr	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Buch Genesis siehe 09.01.2027 <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>		
27039 KEB Fr. 19. November 18.00 Uhr– Sa. 21. November 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Weihnachtlicher Gospelworkshop kirchlich und weltlich, alt und neu Auch zur Advents- und Weihnachtszeit gibt es schöne Gospels. Viele dieser Gospels werden aber oft nicht als solche erkannt, deshalb beginnt der Kurs mit einer Einführung zur Entstehung und Geschichte des Gospels. Im Workshop werden Sie einige Gospels kennenlernen. Das Einstudieren der Gospels, verbunden mit der Geschichte der Gospels lassen diese Tage zu einem gesanglich-musikalischen Wochenende für Herz und Seele werden. Wie bereits gewünscht wurde, werden wir auch kirchliche und weltliche Advents- und Weihnachtslieder singen, so dass für alle etwas dabei sein wird. Chorsängerische Erfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eingeladen sind Sänger/innen aller Stimm- und Altersgruppen, die Freude am Singen haben und sich gerne auf Neues einlassen. <i>Leitung: Norbert Potratz (Rev. Jimmy Brooks)</i>	27042 Mo. 29. November 18.00 Uhr– Fr. 3. Dezember 14.00 Uhr Kursgebühr: 125,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	"Stelle dein Leben unter das Geheimnis des Kreuzes." - Priestertum und Passion Die Tage wollen zu einer vertieften Sicht der priesterlichen Berufung und zu einer Erneuerung der eigenen Identität als Priester in unserer Zeit beitragen. „Durch den Dienst der Priester vollendet sich das geistige Opfer der Gläubigen in Einheit mit dem Opfer des einzigen Mittlers Christus, das sie mit ihren Händen im Namen der ganzen Kirche bei der Feier der Eucharistie auf unblutige und sakramentale Weise darbringen, bis der Herr selbst kommt.“ (II. Vaticanum). Das Geheimnis der Liebe Gottes wird nur dann glaubwürdig verkündet, wenn es im eigenen Leben Wirklichkeit geworden ist. Elemente: Schweigen, Vorträge, Hl. Messe und eucharistische Anbetung, Möglichkeit zu Einzelgespräch und Beichte. <i>Leitung: P. Gregor Lenzen CP</i>
		Dezember	
27040 Fr. 19. November 17.30 Uhr– Sa. 21. November 14.00 Uhr Verw.-Gebühr: 25,- €, zzgl. Verpflegung	Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte Impulse und Austausch zu einem Leben im Geiste des Hl. Benedikt <i>Leitung: P. Pius Wichert OSB</i>	27043 KEB Sa. 11. Dezember 14.30–16.00 Uhr	Nimm und lies ... Meister Eckharts Kommentar zum Johannesevangelium siehe 13.02.2027 <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i>
		27044 Sa. 11. Dezember 10.00–17.00 Uhr Kursgebühr: 98,90 € inkl. K/ME/KK	Workshoptag für trauernde junge Erwachsene „... doch mit dem Tod der anderen muss man leben ...“ Mascha Kaléko beschreibt in ihrem Gedicht, wie schwer es ist, mit der Trauer über den Verlust eines lieben Menschen zu leben. Der Workshoptag für Trauernde bietet einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, neue Kraft für den Alltag zu schöpfen und kreativ mit der eigenen Trauer umzugehen. Eingeladen sind besonders junge Menschen, die Trauer durchleben. <i>Claudia Schäble, Thomas van Vugt</i>

Januar

27049 

Fr. 15. Januar

18.00 Uhr–

So. 17. Januar

14.00 Uhr

Kursgebühr:

110,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung



Frauenwochenende: Das gönn' ich mir

Für alle, die zur Ruhe kommen und in die Welt der inneren Stille eintauchen wollen! Aus der Entspannung und Stille können Sie neue Kraft schöpfen. Das langsame und beruhigende Schreiten aus der Gehmeditation fördert Gelassenheit und Konzentration. Das bewusste und entspannte Wahrnehmen des Atems kann helfen Verspannungen zu lösen. Dabei werden Anspannungen abgebaut, die Körperwahrnehmungen geschult und die Lebensfreude geweckt. Die Körpersignale werden wahrgenommen und wertfrei beobachtet. Ein Schwerpunkt liegt bei den verschiedenen Entspannungsübungen und dem persönlichen Lernen und Erleben. Sie können herausfinden, welche Art von Entspannungsübung für Sie geeignet ist. Unterstützend wird mit den richtigen Pflanzen, homöopathischen Mitteln, Schüssler-Salzen und Akupressur gearbeitet. In der ruhigen Atmosphäre des Klosters können Sie zur Ruhe kommen. Der Seminarrhythmus ist eingebettet zwischen den Gebetszeiten und der Zeitstruktur des Klosters. Ebenso besteht die Möglichkeit eines kleinen Spaziergangs in der schöpferischen Kraft der Natur aufzutanken.

Bitte denken Sie an bequeme wetterfeste Kleidung und bringen bei Bedarf eine eigene Decke mit.

Die Kursleiterin wird individuell auf die Teilnehmer*innen eingehen und Gesprächsrunden begleiten. Erfahrungen aus ihrer 26-jährigen Praxistätigkeit fließen mit ein.

Leitung: Monika Müller-Richter

27050 

Fr. 29. Januar

18.00 Uhr–

So. 31. Januar

14.00 Uhr

Kursgebühr:

160,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung

Kommunikationstraining – Selbstsicher und überzeugend auftreten

Für Anfänger und Wiederkehrer: Der Kurs findet in neuem Format statt. Entfalten Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten. Jeder kann gut reden. Auch Sie! Das erkennen Sie bei diesem Coaching sehr schnell. Wir räumen Hindernisse aus dem Weg, die Sie daran hindern, es einfach zu tun. Sie werden merken, dass Reden mehr ist als nur Sprechen und wir werden gemeinsam herausfinden, wo Ihre Stärken und Fähigkeiten liegen. So werden Sie selbstbewusster und schlagfertiger. Wiederkehrer sind ebenfalls herzlich für ein Refresh willkommen. Egal, ob Sie für eine bestimmte Situation trainieren oder ein offenes Problem angehen wollen - wir sprechen gemeinsam darüber und wir werden gemeinsam herausfinden, wo Ihre Stärken und Fähigkeiten liegen. So wird es Ihnen gelingen, selbstbewusster aufzutreten und schlagfertiger zu werden.

Leitung: Dagmar Bürzle

Der Kurs findet in neuem Format statt

März

27051 

Mo. 1. März

18.00 Uhr

Mo. 8. März

9.00 Uhr

Kursgebühr:

230,- €

zzgl. Ü/V



Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Die Hildegard kennt keine Null-Diät, bei dieser Form des Fastens wird auf Flüssignahrung reduziert. Sie empfiehlt zur Reinigung von Körper und Seele eine besonders reizlose Ausleitung der Gift- und Schlackenstoffe durch die Verwendung spezieller Fastenmittel. Das geistige und seelische Zentrum des Menschen öffnet sich und der Weg zum Herzen wird frei. Elemente dieser Woche: geführte Spaziergänge, Meditation, Stilletag, Schweigen während des Essens, sowie Vorträge zu den Erkenntnissen der heiligen Hildegard, Einführungen zur Ernährung, sowie persönliche Erschließung der Stärken der Seele. Mittags Suppe mit einem pürierten Gemüse u./o. Dinkelgrieß, sonst: Tee, Dinkelkaffee, Säfte.

Leitung: Sabine Vollmert, P. Josef Maria Böge OSB

27052 

Fr. 5. März

18.00 Uhr–

So. 7. März

14.00 Uhr

Kursgebühr:

175,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung



Ätherische Öle und die Kraft der Natur

Ätherische Öle entfalten nicht nur einen angenehm intensiven Duft – die hochkonzentrierten Pflanzenextrakte werden seit Jahrtausenden von verschiedenen Kulturen wegen ihrer traditionell überlieferten, pflanzenheilkundlichen Vorzüge genutzt. Sie wirken auf ganzheitlicher Ebene auf unser System und können uns gute Begleiter bei emotionalen und körperlichen Themen sein. Wir möchten Ihnen zeigen, wie vielseitig einsetzbar ätherische Öle sind - ob als Raumbeduftung, sanftes Pflegeprodukt oder als natürlicher Helfer im Haushalt. Gemeinsam eröffnen wir durch Ausprobieren und Herstellen eigener Produkte einen neuen Blick auf das uralte Wissen rund um ätherische Öle und ebnen Ihnen den Weg, in Ihrem Zuhause Gesundheit und Selbstfürsorge neu zu definieren. Dieser Kurs dient der persönlichen Inspiration und Selbsterfahrung. Er ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine aromatherapeutische Ausbildung dar.

Leitung: Christin Krebs, Luise Kehm

27053 

Fr. 12. März

17.00 Uhr–

Fr. 19. März

14.00 Uhr

Kursgebühr:

350,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung



Basenfasten -

Einführung in die basische Ernährung

Die sanfte Basenfasten-Kur entlastet den Organismus auf schonende Weise. Mittels basischer Vitalkost wird der Körper durchgeputzt, Schad- und Giftstoffe werden ausgeleitet - ohne sich dabei hungrig fühlen zu müssen! Sie erlernen leichte Bewegungsübungen, Entspannungstechniken, sowie viele bewährte Begleitmaßnahmen, die das Loslassen ganzheitlich auf allen Ebenen unterstützen. Heißt weniger Gewicht, mehr Energie, mehr Klarheit, mehr Leichtigkeit. Die Methode ist auch für Menschen geeignet, die nicht Heilfasten wollen/sollten.

Leitung: Heike Burzki MSC

März

27054 

Fr. 12. März
18.00 Uhr–
Sa. 14. März
14.00 Uhr
Kursgebühr:
145,- €
zzgl. Übernachtung
und Verpflegung



Schlaf Dich gesund -

Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

Welch ein Hochgefühl für Körper, Geist und Seele nach einem tiefen, erholsamen Schlaf am Morgen gestärkt, erfrischt und belebt wieder aufzuwachen und in den Tag zu starten! Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit verschiedenen Aspekten von Schlaf, wie z.B. Stress, Ernährung, Schlafhormone, Schlafzyklen, Schlafumgebung und vieles mehr. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Gesundheit und Lebensqualität durch einen guten Schlaf verbessern möchten. Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung tragen, da wir bei jedem Wetter täglich ca. 30 min draußen sein werden und eine Matte/Kissen mitbringen.

Leitung: Sonja Hüttinger

27055

Sa. 13. März
9.30–17.00 Uhr
Kursgebühr:
93,90 €
inkl. K/ME/KK

Frühlingsträume in Musik und Tanz

Mit schöner Musik und Tänzen passend zum Frühling wollen wir einen Tag tanzend unseren Körper, Seele und Geist in Bewegung bringen und dabei unsere Herzen öffnen. Im meditativen Tanz erfahren wir die Freude an der Bewegung sowie die Ruhe und Entspannung. Vieles, was uns beschäftigt, kann sich bei Musik und Tanz lösen. Wir tanzen überwiegend schlichte Tänze im Kreis zum Mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Schuhe sind hilfreich.

Leitung: Renate Schmidt

27056 

Sa. 20. März
9.00–12.00 Uhr
Kursgebühr:
25,90 €
inkl. Kaffee



Frühlingskräuter -

Die wilden Genüße

Zartes Grün sprießt im Frühling überall in der Natur. Es ist nicht nur für Vögel und Insekten erste Nahrung nach dem Winter. Wildkräuter schmecken auch uns Menschen. Sie sind reich an Vitaminen, Mineral- und Bitterstoffen, ein echtes Superfood – und dazu kostenlos. Also nichts wie raus in die Frischetheke der Natur, Kräuter und ihre Wirkungen kennenlernen, sammeln und verkosten. Das tun wir.

Leitung: Annemarie Gillessen

27057 

Sa. 21. März
18.00 Uhr–
Fr. 26. März
14.00 Uhr
Kursgebühr:
350,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung



QiGong-Taiji Quan-Meditation nach der TCM

Dieser Kurs wird von Sui QingBo, einem Experten für traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Lebenspflege gehalten. Am Vormittag und am Nachmittag finden praktische QiGong-Übungen und Vorträge zur Gesundheitsförderung und Lebenspflege statt. Weitere Themen sind: Gehmeditation, Meridian klopfen, Taiji Ball. QiGong-Übungen werden, je nach Witterung auch im Freien gehalten. Bitte dementsprechende Bekleidung mitbringen. Für die Übungen in Räumen bitte lockere Kleidung mitbringen. Optional mit zweiter Referentin Frau Lena Du Hong.

Leitung: Sui QingBo

April

27080 

Fr. 2. April
18.00 Uhr–
Sa. 4. April
14.00 Uhr
Kursgebühr:
175,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung 

Retreat - Meditatives Bogenschießen

Zur-Ruhe-kommen ist ein Bedürfnis unserer Zeit. In unserem Seminar werden wir mittels Erklärungen und Übungen das meditative Bogenschießen erlernen. Wir tauchen ein in den erdenden und entschleunigenden Rhythmus des Bogenschießens – Fokus statt Treffer, Entspannung statt Leistung. Zusätzlich wird es Zeiten der Meditation und der Besinnung, der Stille und des Schweigens geben.

Leitung: P. Josef Maria Böge OSB, Sabine Bayer

27058

Sa. 17. April
9.00–16.30 Uhr
Kursgebühr:
109,90 €
inkl. K/ME/KK

Entspannungstag im Kloster mit Klangschalen

Zeit für sich selber zu haben ist ein Geschenk. Diese Zeit mit den Klängen obertonreicher Klangschalen zu verbringen führt meist in tiefe Entspannung und zu innerer Ruhe. Schenken Sie sich einen Tag Zeit zum Entspannen und Genießen und erleben Sie in Leichtigkeit die wohlthuende und harmonisierende Wirkung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele. Sie haben Gelegenheit, den Klängen zu lauschen und die Schwingungen der Klangschalen auf dem Körper wahrzunehmen. Wissenswerte Informationen runden den Tag ab.

Leitung: Elisabeth Stadler

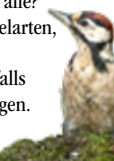
27059 

Fr. 23. April
18.00 Uhr–
Sa. 25. April
14.00 Uhr
Kursgebühr:
85,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung 

Vogelstimmen erkennen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Stimmen unserer heimischen Vögel kennen. Schon im zeitigen Frühjahr lassen sich die Besucher der Winterfütterung vernehmen, dann kehren die ersten Zugvögel zurück und bereichern das Vogelkonzert, und im Mai sind dann alle wieder versammelt. Wirklich alle? Darüber hinaus gibt es Informationen zu einzelnen Vogelarten, wie Vorkommen, Aussehen, Ernährung, Brutverhalten, Lebensraumansprüche etc. Bitte festes Schuhwerk und falls möglich, ein Fernglas und Bestimmungsbücher mitbringen.

Leitung: Alfons Greiner



27060 

Fr. 23. April
16.00 Uhr–
Sa. 25. April
14.00 Uhr
Kursgeb. einmalig:
975,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung 

Kräuterjahr I

In dieser 4-teiligen, aufeinander aufbauenden Ausbildung tauchen wir ein in die Welt unserer einheimischen Wildpflanzen. Auf unseren Kräuterwanderungen lernen wir verschiedenste Kräuter intensiv kennen. Nach dem Motto „vom Unkraut zur Leckerei“ bereiten wir kleine Kräutergerichte, Senf, Sirup, Gelees, Aufstriche, Kräuter- und Blütensalze u.v.m. zu. Wir stellen Naturkosmetik wie Salben und Cremes her, beschäftigen uns mit Volksheilkunde, Tee-, Oxymel- und Tinkturen-Herstellung. Im Theorieteil lernen wir Pflanzenfamilien, ihre wichtigsten Inhaltsstoffe und den Lebenszyklus der Pflanzen kennen. Am Abend gibt es kräutrige Gedichte und Geschichtchen. Die Ausbildung schließt mit einem persönlichen Abschlussprojekt ab. Die Kursgebühr beinhaltet Material, Rezepte und ausführliche Skripte. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Leitung: Sylvia Kunz

	April		Juni
27061  Fr. 23. April 18.00 Uhr– So. 25. April 14.00 Uhr Kursgebühr: 115,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	„Nachhaltig leben“ - Impulse Wir alle wollen die Schöpfung bewahren!? Aber oft fehlen konkrete Antworten, wie wir eine enkeltaugliche Mitwelt erhalten oder wieder erschaffen können. Wir werden für Jung und Alt und für alle Lebenslagen (Ernährung, Kleidung, Mobilität, Reisen, Tierhaltung) viele Antworten für nachhaltigeres Tun gemeinsam erarbeiten. In diesem Workshop stehen Ihre Lebenssituation und Ihre Fragen im Mittelpunkt. Vom Denken und Reden ins Handeln kommen! <i>Leitung: Klaus Wagner, Andrea Engelien</i>	27064  Fr. 11. Juni 18.00 Uhr So. 13. Juni 14.00 Uhr Kursgebühr: 165,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Alexander-Technik – der Weg der Mühelosigkeit. Wie ein aufgewühlter See von selbst ruhig wird, wenn man ihn in Ruhe lässt, so kommen auch Körper und Geist zur Ruhe und neuer Kraft, wenn wir sie in Ruhe lassen. Doch wie? Die Alexander-Technik formuliert den Weg mentaler und körperlicher Mühelosigkeit. Ob in Ruhe oder in Aktivität: Ihre Prinzipien ermöglichen die unmittelbare Erleichterung von subtiler, nicht benötigter Anspannung. Ihre regelmäßige Anwendung kann chronische Verspannungen sowie Nacken- und Rückenschmerzen anhaltend auflösen. Im Mittelpunkt stehen die Sensibilisierung für die Bewegungsfreiheit im Kopf Gelenk und die Fähigkeit, nicht auf alles sofort reagieren zu müssen. Das Wochenende lädt Anfänger*innen und Fortgeschrittene ein, die einfachen, aber ggf. langjährige Gewohnheiten herausfordernden Prinzipien in abwechslungsreichen Kontexten zu erforschen und zu verinnerlichen. Jede*r ist in seinem momentanen Zustand willkommen! Mitzubringen: 2–3 Taschenbücher. <i>Leitung: Teresa Brummüller</i>
27062  So. 25. April 18.00 Uhr– So. 2. Mai 9.00 Uhr Kursgebühr: 230,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Gemäßigtes Fasten nach Hildegard von Bingen Hierbei wird die Ernährung auf Dinkel, Obst, Gemüse reduziert. Es werden keine tierischen Eiweiße zu sich genommen. Der Körper wird mit verschiedenen Kräutern bei seiner Reinigung und Ausleitung von Schlackenstoffen unterstützt. Dieses Fasten ist für jeden geeignet. Genießen Sie die Einfachheit der Zubereitung und erleben Sie den puren Geschmack! Begleitende Maßnahmen: Vorträge über gesunde Lebensführung und Stärken der Seele, geführte Spaziergänge, Meditation, Gymnastik, Stillezeiten während des Essens. Praktisch: Kochen eines Elixiers und Frühstücksbrot. <i>Leitung: Sabine Vollmert, P. Josef Maria Böge OSB</i>	27065  Fr. 11. Juni 16.00 Uhr So. 13. Juni 14.00 Uhr 	Kräuterjahr II siehe 23.04.2027 <i>Leitung: Sylvia Kunz</i>
27063 Fr. 21. Mai 18.00 Uhr– So. 23. Mai 14.00 Uhr Kursgebühr: 145,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Systemisch-emotionale Familienaufstellung Unbewusste Verstrickungen in der Familie können unser Leben tief beeinflussen. Vor allem blockierende Gefühle und Muster werden oft über Generationen weitergegeben, ohne dass wir es merken. Wir übernehmen Gefühle, die nicht unsere eigenen sind, tragen Lasten, die uns niemand bewusst aufgebürdet hat, und wundern uns manchmal über Reaktionen in uns, die wir selbst nicht verstehen. Durch diese Aufstellungsmethode werden verborgene Dynamiken sichtbar und emotional gelöst. In einem geschützten Rahmen und mit der Unterstützung der Gruppe treten Muster und Dynamiken ans Licht, die oft seit Langem im Verborgenen wirken. Diese Arbeit braucht keine langen Erklärungen, Gespräche und kein Grübeln. Sie geschieht auf einer tieferen, emotionalen Ebene und berührt genau dort, wo Worte oft nicht hinreichen. Immer wieder erleben Menschen in einer Aufstellung Momente der Klärung, die sie lange gesucht haben – und ein Gefühl von Erleichterung, das nachwirkt. Sie sind eingeladen, ein eigenes Anliegen mitzubringen oder als Stellvertreterin oder Stellvertreter am Geschehen teilzunehmen. Beide Wege sind wertvoll, und beide führen oft zu überraschenden Erkenntnissen über das eigene Leben. Erleben Sie eine befreiende Klärung – für mehr inneren Frieden, mehr Verständnis für Ihre Wurzeln und neue Handlungsmöglichkeiten für Ihr Leben. <i>Leitung: Martina Stöbr-Burkhardt</i>	27066  Sa. 12. Juni 9.00–12.00 Uhr Kursgebühr: 25,90 € inklusive Kaffee 	Die Kräuter der Sommersonnenwende Jahr für Jahr wurden zur Sommersonnenwende viele verschiedene Heilkräuter gesammelt, die Gesundheit, Schutz und Kraft der Natur versprochen. Der Gehalt an ätherischen Ölen und die vielen Wirkstoffe der Kräuter sind um die Sommersonnenwende am höchsten. Bei einem Spaziergang lernen wir verschiedene Kräuter und deren Wirkung kennen, erfahren wie sie unsere Küche vielfältig bereichern. Wir lernen, wie wir Salben, Ölauszüge selber herstellen können. Für den Hunger bereiten wir einen Wildkräutersalat zu, den wir auch gleich verkosten. <i>Leitung: Annemarie Gillessen</i>
		27067  So. 13. Juni 17.00 Uhr Fr. 18. Juni 14.00 Uhr Kursgebühr: 300,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Basische Gesundheitstage Gesundheitswissen für den Alltag Eine kleine Auszeit nehmen, in kurzer Zeit wieder Energie und Kraft tanken: In diesem ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitsseminar lernen Sie vielfältige Methoden kennen, um den oft fordernden Alltag gestärkt zu bewältigen. Eine basisch-entlastende, vegetarische Kost entsäuert und unterstützt Sie dabei, sich leichter zu fühlen. Neben Entspannungsübungen, sanfter Bewegung und Gesprächsrunden vertiefen Sie Ihr Ernährungswissen und erfahren, wie Sie gesund und schmackhaft essen können. Alltagstauglich! <i>Leitung: Heike Burzki MSC</i>

Juni		August	
27081  Fr. 18. Juni 18.00 Uhr So. 20. Juni 14.00 Uhr Kursgebühr: 175,- € zzgl. Ü/V 	Retreat - Meditatives Bogenschießen Zur-Ruhe-kommen ist ein Bedürfnis unserer Zeit. In unserem Seminar werden wir mittels Erklärungen und Übungen das meditative Bogenschießen erlernen. Wir tauchen ein in den erdenden und entschleunigenden Rhythmus des Bogenschießens - Fokus statt Treffer, Entspannung statt Leistung. Zusätzlich wird es Zeiten der Meditation und der Besinnung , der Stille und des Schweigens geben. Leitung: P. Josef Maria Böge OSB, Sabine Bayer	27070  So. 8. August 18.00 Uhr Fr. 13. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 205,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Körper, Seele, Geist trainieren Der Kurs richtet sich an sportlich interessierte Menschen jeden Alters, die Wert auf ganzheitliche Gesundheit legen (Körper, Seele und Geist)! Wir möchten fern von Fitnesscentern Ihren Körper auf harmonische Weise mit dem eigenen Körpergewicht („Bodyweight Training“) trainieren. Der körperliche Anspruch wird in verschiedenen Levels aufgezeigt und kann sehr fordernd sein, ist aber auch für Einsteiger geeignet. Dazu bieten wir neben Vorträgen verschiedene Messungen an, um das aktuelle Fitness- und Stresslevel zu erfahren. Das Ziel des Kurses besteht darin, neue Trainingsformen kennenzulernen (u.a. Faszientraining, Funktionelles Training, Pilates, Yoga), sich zu motivieren, sich in der Natur zu bewegen (Wanderungen und Aktives Aufwachen), sich gesund zu ernähren und verschiedene Formen der Entspannung kennenzulernen (u.a. Qi Gong, PMR), um die eigene Wahrnehmung und Achtsamkeit für Körper, Seele und Geist zu fördern. Es gibt ausreichend Pausen zwischen den Einheiten, die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig! Bitte Kleidung für Indoor/Outdoor Sport, dazu wetterfeste und bequeme Kleidung und Matte mitbringen! Leitung: Gisela & Gerhard Zapf, Mönche der Abtei Plankstetten
27068  Fr. 25. Juni 18.00 Uhr So. 27. Juni 14.00 Uhr Kursgebühr: 105,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung 	Das bewegte Frauenwochenende nach der TCM Sich mit Leichtigkeit und Freude bewegen zu können ist keine Selbstverständlichkeit. Ist der Körper flexibel, ist es auch der Geist und so gehen neue Bewegungsmuster oft mit neuen Denkmustern einher. In diesen 3 Tagen erhalten Sie den „Schubs“ zum Anfangen und/oder Weitermachen. Wir genießen Übungseinheiten draußen, drinnen, stehend, sitzend und liegend und schulen so das Körperbewusstsein mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Das Erlernen einer kleinen Tagesroutine darf uns im Alltag weiter begleiten. In Vortrags- und Gesprächsrunden erfahren Sie Zusammenhänge zwischen Bewegung und Stoffwechsel sowie Hausmittelempfehlungen bei Verletzungen und Schmerzen. Der Kurs ist für jeden Fitnesszustand geeignet, wenn medizinisch nichts dagegenspricht. Leitung: Christa Soderer		
27048  Sa. 26. Juni 9.00–16.00 Uhr Kursgebühr: 88,90 € inkl K/ME/KK 	Gesund leben mit Hildegard von Bingen Lassen Sie sich in eine Welt der Bildersprache und Symbolik entführen, um eine der bekanntesten und interessantesten Frauen kennen zu lernen, deren Gedanken und Bücher heute noch so aktuell sind wie vor 900 Jahren. Ihr Gesundheitsprogramm lässt sich in 6 goldene Lebensregeln zusammenfassen, die uns sowohl zur Prophylaxe als auch zur Heilung von Krankheiten dienen. Es geht darum, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Neben ihrer ausführlichen Ernährungslehre und dem reichhaltigen Arzneimittelschatz finden wir darunter auch Ausleitungsverfahren, wie den Aderlass, das Schröpfen und das Fasten, letzteres ganz besonders als Heilmittel für die Seele. Maß halten, nichts übertreiben, nichts untertreiben – das ist der übergeordnete Ansatz. Der Vortrag beinhaltet viele Tipps zur eigenen Herstellung von Elixieren und Kräuteranwendungen. Leitung: Sabine Vollmert	27071  Fr. 3. September 17.00 Uhr So. 5. September 14.00 Uhr Kursgebühr: 175,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Stimmworkshop: Entspannte Stimme im Beruf und Alltag Ich möchte in verschiedene Musikwelten entführen und dort finden: Den Dialog mit Gott, mit dem Atem und der eigenen Stimme und Seele. Wir lernen vielseitige Übungen, die Stimme zu entlasten und verschiedene Stilrichtungen mit der passenden Technik zu singen, sowie Texte effektiv zu sprechen. Wir arbeiten mit Afro, Gospel - Lobpreisliedern (Songs von Pop bis Rock) Liturgie (Taizé- und Gregorianik). Dadurch lernen wir sehr verschiedene Farben und Möglichkeiten unserer Stimme kennen. Es ist möglich direkt im Kurs Einzelgesangsunterricht dazu zu buchen. Währenddessen gibt es für die anderen Stimmendeckungs- und Wahrnehmungsübungen. Im Kloster haben wir einen Ort, der uns Ruhe gibt und Raum – fernab von unserem Alltag - Neues und Hilfreiches zu entdecken und zu festigen. Leitung: Antje Chemnitz
27069  Fr. 16. Juli 16.00 Uhr– So. 18. Juli 14.00 Uhr 	Kräuterjahr III siehe 23.04.2027 Leitung: Sylvia Kunz	27072  Fr. 10. September 16.00 Uhr So. 12. September 14.00 Uhr 	Kräuterjahr IV siehe 23.04.2027 Leitung: Sylvia Kunz

29

September

27073 

Fr. 10. September
18.00 Uhr

So. 12. September
14.00 Uhr
Kursgebühr:
145,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung



Aktiv zur Ruhe kommen

Wir verbringen das Wochenende im Gäste- und Tagungshaus der Benediktinerabtei Plankstetten, einem Ort, der Ruhe ausstrahlt und zur Ruhe einlädt. Die wohlthuende Atmosphäre des Hauses, die gute Versorgung, gemeinsame Aktivitäten in der Natur und bereichernde Begegnungen machen ein Auftanken für Körper, Geist und Seele möglich! Sie lernen verschiedene Übungen kennen und anwenden.

sportlich + ausdauernd: Pilates mit und ohne Kleingeräte, Fitnesszirkel im Freien, Faszienarbeit, Atem, Wanderungen
herzlich + meditativ: Body Scan, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Stille, geistige Impulse und Lieder, Austausch in der Gruppe, Herzliche Gemeinschaft erleben
Bitte Kleidung für Indoor/Outdoor Sport, dazu wetterfeste und bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Leitung: Gabriele Linder-Dorfner

27074 

Sa. 25. September
9.00 – 12.00 Uhr
Kursgebühr:
25,90 €
inkl Kaffee



Die Kraft der Beeren und Kräuter

Die Tage werden kürzer und nun beginnen die Freuden des Herbstes. Überall leuchten uns die reifen Beeren entgegen, diese Vitaminbomben liefern uns wichtige Zutaten für kulinarische und heilkräftige Rezepte. Bei unserer Kräuterwanderung lernen wir Wildkräuter, Früchte kennen, die gute Vorräte für die kalte Jahreszeit bieten. Einen leckeren Brotaufstrich werden wir gleich verkosten.

Leitung: Annemarie Gillessen

Oktober

27075 

So. 3. Oktober
18.00 Uhr

Fr. 8. Oktober
14.00 Uhr
Kursgebühr:
350,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung



QiGong-TaiJi Quan-Meditation

nach der TCM

Dieser Kurs wird von Sui QingBo, einem Experten für traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Lebenspflege gehalten. Am Vormittag und am Nachmittag finden praktische QiGong-Übungen und Vorträge zur Gesundheitsförderung und Lebenspflege statt. Weitere Themen sind: Gehmeditation, Meridianklopfen, Taiji Ball. QiGong-Übungen werden, je nach Witterung auch im Freien gehalten. Bitte dementsprechende Bekleidung mitbringen. Für die Übungen in Räumen bitte lockere Kleidung mitbringen.

Leitung: Sui QingBo



Oktober

27076 

So. 10. Oktober
17.00 Uhr

Fr. 15. Oktober
14.00 Uhr



Basische Gesundheitstage

siehe 13.06.27

Leitung: Heike Burzki MSC

27077 

So. 24. Oktober
18.00 Uhr

So. 31. Oktober
9.00 Uhr

Kursgebühr:
230,- € zzgl.
Übernachtung und
Verpflegung



Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Die Hildegard kennt keine Null-Diät, bei dieser Form des Fastens wird auf Flüssignahrung reduziert. Sie empfiehlt zur Reinigung von Körper und Seele eine besonders reizlose Ausleitung der Gift- und Schlackenstoffe durch die Verwendung spezieller Fastenmittel. Das geistige und seelische Zentrum des Menschen öffnet sich und der Weg zum Herzen wird frei.

Elemente dieser Woche: geführte Spaziergänge, Meditation, Stilletag, Schweigen während des Essens, sowie Vorträge zu den Erkenntnissen der heiligen Hildegard, Einführungen zur Ernährung, sowie persönliche Erschließung der Stärken der Seele. Mittags Suppe mit einem pürierten Gemüse u./o. Dinkelgrieß, sonst: Tee, Dinkelkaffee, Säfte

Leitung: Sabine Vollmert, P. Josef Maria Böge OSB



November

27078 

Fr. 5. November
18.00 Uhr

So. 7. November
14.00 Uhr



Schlaf Dich gesund -

Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

siehe 12.03.2027

Leitung: Sonja Hüttinger

27079

Sa. 20. November
9.30 – 17.00 Uhr

Kursgebühr:
93,90 €
inkl K/ME/KK

Weihnachten entgegentalzen

Mit schöner Musik und Tänzen passend zu dieser Jahreszeit wollen wir einen Tag tanzend mit anderen Menschen verbringen. Wir bringen Körper, Seele und Geist in Bewegung und öffnen unsere Herzen für den Advent. Wir tanzen einfache, ruhige, aber auch beschwingte Kreistänze, die uns anstecken mit ihrer Lebensfreude. Die Schrittfolgen sind einfach, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leichte Schuhe und bequeme Kleidung sind hilfreich beim Tanzen. Herzliche Einladung an alle, die Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft haben.

Leitung: Renate Schmidt

Januar

27083 **Fr. 22. Januar**

18.00 Uhr

So. 24. Januar

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Let it FLOW – Kalligraphie****Mit schöner Schrift im Fluss zu Freude und Lebendigkeit**

Mit Pinseln, Stiften und Brushpens bringen wir, ausgehend von einfachen Linien, kreative Vielfalt zu Papier. Wir verbinden das achtsame Schreiben und Malen von Buchstaben, Worten und Farben mit bewusstem Atmen, kurzen Meditationen und Bewegungsübungen. Auf diese Weise können wir im Zusammenspiel von Körper und Geist den FLOW erleben. Bisher unbekannte Talente und Wünsche finden Raum und dürfen sich künstlerisch geschrieben ausdrücken. Kalligraphie, Handlettering und Malerei werden ein Weg zu Freude, Lebendigkeit, Schaffenskraft und Resilienz. Der Kurs ist für Anfänger und Fortschreitende gleichermaßen geeignet, er bietet viel Raum für eigene Ideen und Projekte.

Leitung: Rainer Michel

Februar

27084 **Fr. 19. Februar**

18.00 Uhr

So. 21. Februar

14.00 Uhr

Kursgebühr:

150,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Atelier zwischen Himmel und Erde –****Über die Kraft der 4 Elemente**

Die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft gehören seit jeher zu den faszinierendsten Inspirationsquellen der Kunst. Jede künstlerische Epoche stellt diese Urkräfte ganz unterschiedlich dar, wie z.B. Werke von William Turner, Monet oder Hundertwasser ausdrucksvoll zeigen. Wir begeben uns auf eine spannende Spurensuche und lernen mit vielen lockeren und fließenden Mal-Übungen - mal begleitet mit Musik, mal meditativ und in Stille - die malerischen Qualitäten „Leuchten – Fließen – Atmen – Wachsen“. Dazu betrachten wir Werke aus der Kunstgeschichte, sowie psychologische Bedeutung und Wechselwirkung der Elemente zueinander. Nach Einführung in die Grundtechniken der intuitiven Malerei mit Gouachefarben, Aqua-Drops und Kohle haben wir viel Zeit, die einzelnen Elemente und ihre Qualitäten ganz spielerisch und intuitiv in leuchtenden oder zarten Farben umzusetzen und so ganz freie atmosphärische Malereien voller Energie entstehen zu lassen. Besonders für Anfänger und Fortgeschrittene. Material wird komplett mitgebracht und vor Ort extra abgerechnet. Bitte Mal-Kleidung mitbringen.

Leitung: Angelika Aldenboff-Artz

Februar

27085 **Fr. 19. Februar**

18.00 Uhr

So. 21. Februar

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**KreativSein – Intuitives Ausdrucks malen****Du kreierst dein Leben, du kreierst dich selbst.**

Malen ist ein wunderbares Werkzeug, um mit dem eigenen Inneren - mit Herz und Seele - zu kommunizieren. Um DICH auf dem Papier sichtbar zu machen, um dein Selbst, deine Herzenergie auszudrücken. Das nach außen gemalte Bild zeigt dir, wo auf deinem Weg du gerade stehst. Du schaust dich selbst aus deinem Bild heraus an, so bekommt dein Inneres Ausdruck, wird sichtbar und greifbarer für dich. Dein Bild sagt dir, was es braucht, wie es weitergeht, was es gerne haben möchte. Mit welcher Farbe und welchen Formen es sich ausdrücken möchte. Dein Bild bietet dir an, dir malerisch bewusst zu werden – ein spiritueller Bewusstseinsprozess.

Während des Malprozesses schaust du mit mir mehrmals deine Bilder an. Zusammen erarbeiten wir Möglichkeiten, wie du für dich malerisch deinen Weg auf dem Papier sichtbar machen kannst. Du bist eingeladen, dich in diesem Prozess selbst wahrzunehmen, hineinzuspüren, was du brauchst, um weiterzugehen. Meditationen vor dem Malen, Musik und Bewegung stimmen dich auf die Energien der Farben und auf dich selbst ein.

Ein kreatives Wochenende ohne Leistungsdruck, ohne Bewertung, auch ohne Vorkenntnisse mit Freude und Gemeinschaft.

Leitung: Susanne Michel

April

27086 **Fr. 9. April**

18.00 Uhr

So. 11. April

14.00 Uhr

Kursgebühr:

150,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Bunte Träumereien: Gärten -****magische Sehnsuchtsorte**

Mal-Workshop mit Pastellkreiden, Gouache- und Aquarellfarben auf Aquarellkarton

Bilder von Gärten waren von jeher Orte der Sehnsucht, Inspiration und Magie, denen sich kaum ein Maler entziehen konnte. So hatten viele Maler eigene zauberhafte Künstlergärten. Der eine, Max Liebermann, war Impressionist und glücklicher Inhaber eines solchen Gartens – Hauptmotiv vieler Pastell-Malereien. Der andere, Paul Klee, definierte das Thema Garten ganz neu und entwickelte eine besondere Formensprache, zart und poetisch, der Garten als Sinnbild vom ständigen Kreislauf des Werdens und Vergehens. Und Claude Monet ließ gleich ein ganzes Flüsschen umlenken, um seinen neuen Seerosen-Teich zu fluten! Dort entstehen seine wandhohen, wundervollen Seerosen-Malereien. An diesem Wochenende lassen wir uns von unterschiedlichsten Garten-Bildern und ihren Malern inspirieren. Nach Einführung in die Technik der Pastellmalerei in Kombination mit Gouache- und Aquarellfarben gibt es viel Raum für lockere Übungen und eigene farbenprächtige Malereien. Besonders für Anfänger und Fortgeschrittene. Material wird komplett mitgebracht und vor Ort extra abgerechnet. Bitte Mal-Kleidung mitbringen.

Leitung: Angelika Aldenboff-Artz

April

27087 **Do. 22. April**
15.30 Uhr**So. 25. April**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

265,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Fotospezial „minimal“:****Zen – Haiku – Wabi-Sabi**

„Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn man nichts mehr hinzufügen, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann.“ (A. Saint-Exupéry) Unter diesem Motto und mit Stilmitteln des Zen, des japanischen Haiku und Wabi-Sabi werden wir achtsam fotografieren, experimentieren und unsere Bilder objektiv-kritisch besprechen. Mit viel Praxisbezug wollen wir uns in Ruhe auf neue Foto-Sichtweisen einlassen.

*Kursleitung: Dr. Ferry Böhme***27088** **Do. 29. April**
18.00 Uhr**So. 2. Mai**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

260,- €

zzgl. Ü/V

**Holzbildhauerei – Freies Schnitzen**

Im Holzbildhauer-Kurs „Freies Schnitzen“ erarbeiten die Teilnehmer*innen nach vorheriger Absprache mit dem Kursleiter ihr bevorzugtes Objekt in Holz. Im Rahmen der Vermittlung bildhauerischer Grundtechniken wird der Umgang mit unterschiedlichen holzbearbeitenden Werkzeugen erlernt. Der eigenen Kreativität sind also nahezu keine Grenzen gesetzt. So kann sich jeder unter individueller Betreuung dem Lieblings-Projekt widmen. Geeignete Hölzer und Werkzeuge können selbst mitgebracht oder gegen geringe Gebühr während des Kurses erworben bzw. geliehen werden.

Kursleitung: Stefan Schindler

Mai

27089 **Fr. 7. Mai**

18.00 Uhr

So. 9. Mai

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Kalligraphie und Phantasie**

Klassische Kalligraphie, Handlettering und Malerei: Spirituelle, literarische und humorvolle Texte inspirieren uns. Sie erhalten durch die Gestaltung mit Farbe und kalligraphischen Schriften ihren ganz persönlichen Ausdruck. Buchstaben, Wortbilder, Formen und Farben werden im Kurs entwickelt und phantasievoll zu Papier gebracht.

Wir erlernen die Arbeit mit unterschiedlichen Werkzeugen und Materialien. Der Kurs ist für Anfänger und Fortschreitende gleichermaßen geeignet, er bietet viel Raum für eigene Ideen und Projekte.

*Kursleitung: Rainer Michel***27090** **Do. 27. Mai**

18.00 Uhr

So. 30. Mai

14.00 Uhr

Kursgebühr:

260,- €

zzgl. Ü/V

**Holzbildhauerei – Selbstportrait**

Während des Kurses können die Teilnehmer ihr eigenes Portrait in Holz gestalten. Nach einer Einführung in die unterschiedlichen Werkzeuge werden alle wesentlichen Schritte gemeinsam erlernt und anschließend individuell umgesetzt. Kursziel ist eine unterlebensgroße Büste. Spannende Ergebnisse können auch in dieser kurzen Zeit entstehen. Geeignete Hölzer und Schnitzwerkzeuge können selbst mitgebracht oder gegen geringe Gebühr beim Dozenten erworben, bzw. ausgeliehen werden.

Leitung: Stefan Schindler

Juni

27091**Fr. 11. Juni**

18.00 Uhr

So. 13. Juni

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Mal mal mit Musik und Bewegung**

Wir beginnen mit einigen lockernnden Übungen, bewegen uns zu Musik oder folgen inneren Bewegungen in meditativer Einkehr. Anschließend malen wir mit Farben und Formen, die uns guttun und lassen unsere Bewegungen einfließen. Anfangs malen wir ganz aus unserem Körperempfinden heraus. Später folgen auch reflektierende Aspekte des Malens - und Schauens! Keine malerischen Vorkenntnisse notwendig, jedoch ein gewisses Maß an Möglichkeit zu Bewegung (z.B. kurzer Spaziergang)

Leitung: Susanne Michel

Juli

27092 **Fr. 2. Juli**

18.00 Uhr

So. 4. Juli

14.00 Uhr

Kursgebühr:

150,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**FRIDA! Die Malerin im Blauen Haus****Mal/Druck/Collage-Workshop mit Gouache-Farben & Buntpapieren**

„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe.“ Die mexikanische Malerin Frida Kahlo zieht bis heute viele Menschen durch ihre leidenschaftliche, farbenfrohe Kunst, ihr buntes Leben und stolze Persönlichkeit in ihren Bann. Sie wollte eigentlich Ärztin werden, ein schwerer Unfall fesselt sie ans Bett und sie beginnt zu malen. Frida war Schülerin und Ehefrau des berühmten Malers Diego Rivera, Freundin von Picasso und Trotzki, Malerin und Revolutionärin – die Pariser Surrealisten lagen ihr zu Füßen. Vor allem ihre Selbstportraits entzünden ein Feuerwerk von Farben und Emotionen. Trotz großen Leids und mithilfe ihrer Kunst versteht sie es, das Leben in vollen Zügen zu genießen. An diesem Wochenende lernen wir Fridas spannende Biografie, ihre Malereien und die Mystik altmexikanischer Ornamente kennen. Nach einer Einführung in die unterschiedlichen malerischen Techniken, lassen wir so inspiriert ganz frei und intuitiv unsere eigenen Malereien in leuchtenden Farben und mystischer Ornamentik entstehen. Besonders für Anfänger und Fortgeschrittene. Material wird komplett mitgebracht und vor Ort extra abgerechnet. Bitte Mal-Kleidung mitbringen.

Leitung: Angelika Aldenboff-Artz

September

27093**Fr. 3. September**

17.00 Uhr

So. 5. September

14.00 Uhr

Kursgebühr:

175,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Spielerisch im Moment sein.****Improvisation (-stheater und Spiritualität)**

„Improvisieren“ - das ist nichts, wovor man sich fürchten muss und dieser Kurs wird Sie davon überzeugen! Wir werden die grundlegenden Fähigkeiten des Improvisierens erlernen und einüben. Eine interessante Erkenntnis dabei: Die Prinzipien der Improvisation sind im Kern vielen spirituellen Übungen ähnlich. Es geht um Achtsamkeit für den Moment, um das Annehmen dessen, was gerade ist und um den Zugang zum Intuitiven (zum Göttlichen?). Beim Improvisieren geschieht dies aber nicht primär über Stille und Meditation, sondern über spielerisches Handeln. Die Übungen, die Sie kennenlernen werden, stammen zwar aus dem Improvisationstheater-Training, aber es wird in diesem Kurs nicht ums "Theater spielen" gehen. Vielmehr wird aufgezeigt, wie Improvisation helfen kann, mehr Gelassenheit und „Im-Moment-Sein“ in den Alltag zu bekommen und konstruktiver und kreativer in der Kommunikation zu werden. Im Übrigen machen die Übungen allesamt Spaß, ein angenehmer Nebeneffekt wird also „Lachen“ sein!

Leitung: Thomas Chemnitz**27094****Mo. 6. September**

15.00 Uhr

Fr. 10. September

15.00 Uhr

Kursgebühr:

346,50 €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Farbgefühl und Skizzenpiel****Urban Sketching, Watercolor, Mixed Media**

Ein kreativer Kurzurlaub voller Farbenfreude und spielerischer Begeisterung am künstlerischen Schaffen: Wir brechen auf zu den unerforschten Inseln unserer Kreativität, erlernen eine Vielzahl von Techniken und entdecken neue Möglichkeiten der Gestaltung.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem lockeren Skizzieren von Natur, Mensch und Architektur. Mit Bleistiften und Finelinern halten wir unsere Reise-Impressionen rund um das Kloster und in der romantischen Umgebung des Altmühltals im Skizzenbuch fest und kolorieren diese mit Farbstiften und Aquarellfarben dann. Im Atelier vertiefen wir die gelernten Techniken und vervollständigen unsere Skizzen. Freuen Sie sich auf fünf inspirierende Tage in der farbigen Welt der Kunst!

Leitung: Rainer Michel

Oktober

27095**Fr. 15. Oktober**

18.00 Uhr

So. 17. Oktober

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Let it FLOW – Kalligraphie****Mit schöner Schrift im Fluss zu Freude und Lebendigkeit**

Mit Pinseln, Stiften und Brushpens bringen wir, ausgehend von einfachen Linien, kreative Vielfalt zu Papier. Wir verbinden das achtsame Schreiben und Malen von Farben, Buchstaben und Worten mit bewusstem Atmen, kurzen Meditationen und Bewegungsübungen. Auf diese Weise erleben wir im Zusammenspiel von Körper und Geist den FLOW. Bisher unbekannte Talente drücken sich aus. Kalligraphie, Handlettering und Malerei werden ein Weg zu Lebensfreude, Schaffenskraft und Resilienz.

Leitung: Rainer Michel

November

27096**Fr. 12. November**

18.00 Uhr

So. 14. November

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Farbenlust statt Nebelfrust**

Wir zeigen dem Novemberwetter, wo's lang geht: Wir erlernen den Umgang mit Farbe und Form und entdecken in kindlicher Lust am Sein unsere schöpferischen Talente. Spielerisch erleben wir die Synthese von Schwarz-Weiß, Farbe, Musik und Bewegung. Dabei hat sowohl die naturalistische Darstellung als auch die abstrakte Malerei ihren Platz. Es gibt eine Einführung in die Arbeit mit Aquarell, Acryl, Stiften und Kreiden, so feiert der Künstler in uns den kreativen Tanz der Linien- und Farbenlust.

Leitung: Susanne Michel

Dezember

27097 **Fr. 3. Dezember**

18.00 Uhr

So. 5. Dezember

14.00 Uhr

Kursgebühr:

150,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Zeit nur für mich:****Zauberhafte Rauhnächte!****mit Gouachefarben, Sternenstaub, Blattgold, Prägen und Stanzen auf Aquarellkarton**

An diesem Advents-Wochenende werfen wir einen Blick auf die Geschichte der "Rauhnächte", jene 12 besonderen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, die von alters her als heilige Zeiten galten, ein Zeit-Raum, um Rückblick und Ausblick zu halten. Nach einer Einführung in das Thema der Rauhnächte, in die unterschiedlichen künstlerischen Mal-Techniken sowie das Arbeiten mit Künstler-Stempeln, Stanzen und Prägen ist viel Raum für eigene Studienblätter, aus denen mehrere weihnachtliche, leichte Buchbinde-Projekte entstehen können. Daneben erstellen wir edle, ausgefallene Weihnachtspost mit Sternenstaub und Glitzer. Mit viel Experimentierfreude und Phantasie erschaffen wir unseren eigenen, kleinen, schönen Platz, wo wir während dieser 12 Heiligen Nächte immer wieder innehalten können.

Besonders für Anfänger und auch für Fortgeschrittene. Material wird gestellt und vor Ort abgerechnet.

Leitung: Angelika Aldenboff-Artz**27098** **Fr. 10. Dezember**

18.00 Uhr

So. 12. Dezember

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Adventliche Kalligraphie und Handlettering**

Texte und spirituelle Gedanken rund um das Weihnachtsfest inspirieren uns und erhalten durch die Gestaltung mit Farbe und Schrift ihren ganz persönlichen Ausdruck. Wir erlernen und vertiefen die Arbeit auf farbigen Papieren mit unterschiedlichen Werkzeugen und verschiedenen Materialien. So entstehen individuell gestaltete Weihnachtskarten, Schriftbilder, Geschenkanhänger und vieles mehr, was dem Weihnachtsfest eine ganz persönliche Note verleiht. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, er bietet viel Raum für eigene Ideen und Projekte.

Leitung: Rainer Michel

Mai

27103**Do. 6. Mai**

16.00 Uhr

So. 9. Mai

14.00 Uhr

Kursgebühr:

1396,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Jung in Führung –****Sicher in der neuen Rolle ankommen.**

Neu in Führung? Der Wechsel vom Kollegen oder der Kollegin zur Führungskraft gehört zu den größten Veränderungen im Berufsleben. Plötzlich geht es nicht mehr nur um fachliche Kompetenz, sondern darum, Menschen zu führen, Entscheidungen zu treffen und Orientierung zu geben. Gleichzeitig gilt es, Akzeptanz aufzubauen, Erwartungen zu managen und den eigenen Führungsstil zu entwickeln.

In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie das Handwerkszeug für einen sicheren Start: von Kommunikation und Feedback über Delegation und Motivation bis zum konstruktiven Umgang mit Konflikten. Für mehr Sicherheit, Klarheit und Souveränität in den ersten 100–365 Tagen Ihrer Führungsrolle.

*Leitung: Landmesser, Damaris und P. Josef Maria Böge OSB***27104****Do. 20. Mai**

16.00 Uhr

So. 23. Mai

14.00 Uhr

Kursgebühr:

1396,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Atempause für Führungskräfte****Inspiration schöpfen an einem Anders-Ort**

„Ich kann nicht mehr abschalten.“ „Ich funktioniere – aber ich spüre mich kaum noch.“

Wenn Ihnen diese Gedanken bekannt vorkommen, ist es Zeit für eine bewusste Unterbrechung. Viele Führungskräfte stehen dauerhaft unter Strom – ständig erreichbar, mit hoher Verantwortung und kaum Zeit zum Auftanken.

Wer andere gut führen will, muss auch für sich selbst sorgen.

Dieses Seminar schenkt Ihnen vier Tage bewussten Abstand vom Alltag: zum Durchatmen, Innehalten und Wiederankommen bei sich selbst. Im Kloster Plankstetten gewinnen Sie neue Klarheit, Inspiration und Energie – für gesunde Selbstführung und eine wirksame Führung Ihres Teams.

Leitung: Landmesser, Damaris und P. Josef Maria Böge OSB

Juni

27105 **Do. 24. Juni**

16.00 Uhr

So. 27. Juni

14.00 Uhr

Kursgebühr:

1396,- €

zzgl. Übernachtung
und Verpflegung**Resilienz für Führungskräfte****Kraftvoll führen statt dauerhaft funktionieren**

Funktionieren statt führen? Viele Führungskräfte stehen dauerhaft unter Strom. Sie übernehmen Verantwortung für andere, stellen die eigenen Bedürfnisse zurück und merken oft zu spät, dass die eigenen Energiereserven schwinden. Doch wer andere gesund führen will, muss bei sich selbst beginnen. Resilienz ist keine Eigenschaft. Sie ist heute eine zentrale Führungskompetenz.

In diesem Seminar stärken Sie Ihre persönliche Resilienz, gewinnen Abstand zum Alltag und entwickeln Strategien für mehr Gelassenheit, Klarheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit – als Führungspersönlichkeit und Vorbild für Ihr Team.

Leitung: Damaris Landmesser und P. Josef Maria Böge OSB

	August		Oktober
27106 KEB So. 15. August 16.00 Uhr Fr. 20. August 14.00 Uhr Kursgebühr: 2081,50 € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Führungskompass Wie gute Führung heute gelingt Ich möchte wirksamer führen. Die Anforderungen an Führung haben sich grundlegend verändert. Menschen wünschen sich Orientierung, Vertrauen, Sinn und Entwicklung statt Kontrolle. In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre Führungspersönlichkeit, entwickeln Ihren persönlichen Führungskompass und lernen, wie Sie Motivation fördern, Orientierung geben und Vertrauen stärken. Für Führungskräfte, die Menschen nicht nur führen, sondern nachhaltig bewegen möchten. Leitung: Landmesser, Damaris und P. Josef Maria Böge OSB	27102 KEB Fr. 22. Oktober 18.00 Uhr So. 24. Oktober 14.00 Uhr Kursgebühr: 675,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	MANAGEMENT und KUNST: „Kreativ sein wie ein Künstler – die eigene Kreativität locker und leicht entfalten!“ Mal-Seminar mit Gouache- und Aquarellfarben und Blattgold „Wenn du eine innere Stimme hörst, die sagt, du kannst nicht malen, dann male auf jeden Fall, damit diese Stimme zum Schweigen gebracht wird ...“, so Vincent van Gogh. Was nun haben Künstler*innen und Führungskräfte gemeinsam? Mut, Offenheit und Risikobereitschaft, immer wieder neue und vielleicht auch unkonventionelle Wege zu gehen und dabei vielleicht besonders kreativ zu werden. Kreativität ... ein magisches Wort und zudem eine wichtige Schlüsselkompetenz. Doch was genau ist Kreativität und vor allem, geht das eigentlich „auf Knopfdruck“? Kreativität hat weniger mit Talent zu tun, sondern ist eher wie ein Muskel, der trainiert werden will und braucht ganz bestimmte Voraussetzungen, um sich optimal entfalten zu können. Zum kreativen, künstlerischen Arbeiten gehört es, neugierig und authentisch zu bleiben, einfach auszuprobieren, zu verwerfen und immer wieder neu anzufangen. Das Positive daran? Viele neue neuronale Verbindungen im Gehirn und mit dem Perspektivenwechsel vielleicht eine frische und neue Sicht. Mit ausgesuchten Mitteln der Bildenden Kunst, einfachen malerischen Übungen und ohne Leistungsdruck schulen wir unsere Wahrnehmungssinne und setzen innere Prozesse in Gang, die nicht nur die eigene Kreativität stärken, sondern Ausstrahlung in berufliche und soziale Bereiche haben. Wir schweigen in Farbe, Form und Linie mit viel Spaß am Experimentieren und Austausch. So inspiriert folgen wir überraschenden schöpferischen Impulsen und lassen spielerisch unsere eigenen farbenprächtigen Malereien entstehen, die vielleicht mit Blattgold ein letztes Finish erhalten. Der Weg ist das Ziel! Besonders für Anfänger und Fortgeschrittene. Material wird komplett vom Mobilen Atelier mitgebracht und ist in den Kursgebühren bereits enthalten. Bitte an geeignete Mal-Kleidung denken. Leitung: Angelika Aldenhoff-Artz
27101 KEB Fr. 17. September 18.00 Uhr So. 19. September 14.00 Uhr Kursgebühr: 739,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Workation trifft „Ora et labora“ Die Auszeit im Kloster für gestresste Gründer*innen. Ich bin selbst Gründer – und ich weiß, wie es ist, wenn man alles gibt und dabei sich selbst aus dem Blick verliert. 14-Stunden-Tage, 24/7 on, ständig funktionieren – alle tragen es mit Fassung, aber mancher verliert die Freude. Brenne ich noch für das, was ich angefangen habe? Zwei Tage fern vom Alltag, inmitten klösterlicher Ruhe – nicht als Rückzug, sondern als ehrliche Standortbestimmung. Wir orientieren uns am alten Prinzip „ora et labora“ – bete und arbeite – als moderne Haltung für Klarheit, Fokus und innere Balance. Geführt zwischen Vorträgen, fachlichen Impulsen, Stille, ehrlichem Austausch und ganz praktischem Nachdenken geht es um dich, deine Richtung, dein Feuer. Kein Coaching-Bla, kein Selbstoptimierungsdruck – sondern tiefe Fragen: Was trägt dich wirklich? Wo willst du hin – mit deinem Unternehmen, aber auch mit dir selbst? Ich begleite dich als Christ, der selbst schon oft am Limit und darüber hinaus war – aber gelernt hat, gestärkt und voller Gottvertrauen die Gegenwart anzunehmen und die Zukunft zu gestalten. Leitung: Klaus Wagner		
27107 So. 3. Oktober 16.00 Uhr Fr. 8. Oktober 14.00 Uhr Kursgebühr: 2.081,50 € zzgl. Übernachtung und Verpflegung	Berufliche Neuorientierung – Den richtigen Platz für sich finden. „Soll das schon alles gewesen sein?“ Wenn Sie beruflich feststecken, sich nach mehr Sinn sehnen oder vor einer Veränderung stehen, ist es Zeit, innezuhalten. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Klarheit über Ihre Werte, Stärken, Interessen und Bedürfnisse zu gewinnen und Ihren eigenen Weg bewusst zu gestalten. Im inspirierenden Umfeld des Klosters Plankstetten entwickeln Sie neue Perspektiven – für mehr Erfüllung, Orientierung und Mut für den nächsten Schritt. Leitung: Landmesser, Damaris und P. Josef Maria Böge OSB		

November

27108

Do. 25. November
16.00 Uhr

So. 28. November
14.00 Uhr

Kursgebühr:
1.396,- €
zzgl. Übernachtung
und Verpflegung

Atempause für Führungskräfte -

Inspiration schöpfen an einem Anders-Ort

„Ich kann nicht mehr abschalten.“ „

Ich funktioniere – aber ich spüre mich kaum noch.“

Wenn Ihnen diese Gedanken bekannt vorkommen, ist es Zeit für eine bewusste Unterbrechung. Viele Führungskräfte stehen dauerhaft unter Strom – ständig erreichbar, mit hoher Verantwortung und kaum Zeit zum Auftanken. Wer andere gut führen will, muss auch für sich selbst sorgen.

Dieses Seminar schenkt Ihnen vier Tage bewussten Abstand vom Alltag: zum Durchatmen, Innehalten und Wiederankommen bei sich selbst. Im Kloster Plankstetten gewinnen Sie neue Klarheit, Inspiration und Energie – für gesunde Selbstführung und eine wirksame Führung Ihres Teams.

Leitung: Landmesser, Damaris und P. Josef Maria Böge OSB

Unsere ReferentInnen

Für Infos zur Biografie und den Referenzen unserer ReferentInnen, scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie gerne den jeweiligen Kurs des Kursprogrammes auf unserer Internetseite. Dort finden Sie Fotos und eine ausführliche Biografie.



1. Anwendungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Verträge und Leistungen für die Überlassung von Gästezimmern zur Beherbergung sowie für Tagungs- und Ausstellungsräume, die jeweils gebuchte Verpflegungsart und die Teilnahme an einem Kurs unseres hauseigenen Programms.

Jegliche Art von Anzeigen, die den Namen oder das Logo der Benediktinerabtei Plankstetten beinhalten, bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung durch die Benediktinerabtei Plankstetten.

2. Anmeldung (hauseigene Kurse)

- 2.1. Eine Anmeldung für die im Programm aufgeführten und nummerierten Kurse ist unter www.kloster-plankstetten.de/kurse oder mit dem Anmeldeformular per Post und Fax möglich. Die Anmeldung wird nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Die Anmeldung ist verbindlich.
- 2.2. Es ist nur eine Buchung des gesamten Kurses mit Vollverpflegung möglich.

3. Kursgröße, Kursabsage durch das Haus, Kursinhalt

- 3.1. Wir planen unsere Kurse üblicherweise mit einer Mindestteilnehmerzahl.
- 3.2. Nach Ablauf des Anmeldeschlusses (7 Tage vor Kursbeginn) entscheidet der Referent, den Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen oder zeitlich zu komprimieren. Die Teilnehmer werden in jedem Fall schnellstmöglich telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt, bei Kursausfall werden die bezahlten Gebühren selbstverständlich rückerstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen.
- 3.3. Die Benediktinerabtei als Veranstalter übernimmt keine Gewähr für die Übereinstimmung von Kursausschreibung und -inhalt.

4. Preise, Zahlung, Ermäßigung

- 4.1. Die im Programm aufgeführten Preise betreffen die Kursgebühr sowie – je nach Wahl der Zimmerkategorie – die Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung.
- 4.2. Die Preisangaben gelten nur für den angegebenen Zeitraum bzw. das laufende Kalenderjahr.
- 4.3. Eine Ermäßigung (Schwerbehinderte ab 70 % GdB, Schüler und Studenten, jeweils mit Nachweis) der Kosten für Übernachtung / Verpflegung ist möglich. Der Antrag ist bereits bei der Buchung zu stellen.
- 4.4. Nach Erhalt der Rechnung überweisen Sie bitte, spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn, die Komplettkosten für den jeweiligen Kurs auf das Konto bei der Raiffeisenbank Berching: IBAN DE90 7606 9449 0100 0525 82, BIC GENODEF1FYS

5. Absage durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin

- 5.1. Stornierungen können nur per Post, E-Mail oder mündlich in direktem Kontakt erfolgen. Es ist möglich, die Teilnahme auf eine andere Person zu übertragen, wenn wir darüber rechtzeitig informiert werden und unser ausdrückliches Einverständnis erklären.
- 5.2. Bei Stornierung der Teilnahme an einem mehrtägigen Kurs sind Stornogegebühren wie folgt zu entrichten:

Ab 30 Tage vor Kursbeginn	€ 15,00
Ab 14 Tage vor Kursbeginn	€ 50,00
Ab 7 Tage vor Kursbeginn	

Kurse bis 3 Übernachtungen 50 % der Gesamtgebühr (Kursgeb./Übern./Verpfl)

Kurse ab 4 Übernachtungen 30 % der Gesamtgebühr (Kursgeb./Übern./Verpfl)

- 5.3. Bei Stornierung der Teilnahme an einem Tageskurs sind Stornogegebühren wie folgt zu entrichten:

Ab 30 Tage vor Kursbeginn	€ 10,00
Ab 14 Tage vor Kursbeginn	€ 15,00
Ab 7 Tage vor Kursbeginn	50 % der Gesamtgebühr, mindestens € 20,00

6. Zimmerbereitstellung

- 6.1. Ein gebuchtes Zimmer steht dem Gast ab 15.00 Uhr des Anreisetags zur Verfügung. Ein Anspruch auf frühere Bereitstellung besteht nicht.
- 6.2. Am Abreisetag sind die Zimmer bis spätestens 10.00 Uhr zu räumen.

7. Sonstiges

- 7.1. Das Mitbringen von Haustieren ist verboten.
- 7.2. Auf Grund behördlicher Anordnungen (z.B. Corona-Pandemie o.ä.) können Kurse abgesagt oder in veränderter Form durchgeführt werden.



■ Buchbare Angebote

Die Mönche der Benediktinerabtei Plankstetten bieten unseren Gästen verschiedene Programmpunkte zur Buchung an.

Zum Beispiel

- Meditatives Bogenschießen
- Stille und Meditation genießen
- Entspannungsverfahren üben



■ Führungen für Gruppen

Kirche und Kloster

- benediktinisches Leben
- (Bau-)Geschichte des Klosters
- ökologische Kreislaufwirtschaft

Klostergut in Staudenhof

Hofbesichtigung mit Erläuterungen zum ökologischen Landbau

Klostergärtnerei

Besichtigung mit Erklärungen zum Bio-Gemüseanbau (ca. 1 Std.)

Kosten pro Führung/Person 3,- €

Mindestgebühr pro Gruppe 80,- €

Führungen, Kontakt & Anmeldung

Tel. 08462 / 206-0

über das Kontaktformular auf www.kloster-plankstetten.de

oder klosterbetriebe@kloster-plankstetten.de

■ Allgemeine Führungen

Klosterkirche, Gruft, Krypta,

von Mai bis Oktober

jeden Sonntag, Zeit siehe Veranstaltungskalender auf

www.kloster-plankstetten.de

(Tickets in der Klosterbuchhandlung erhältlich)



■ Maibockfest

Sa. 01.05.2027 11.00 - 18.00 Uhr Maibockanstich

So. 02.05.2027 11.00 - 18.00 Uhr Festbetrieb

■ Benediktsfest

So. 11.07.2027

■ Christophorusfest

So. 25.07.2027

■ Kloster- und Kirchenpatrozinium

So. 15.08.2027

■ Wallfahrtstag zur schmerzhaften Mutter

Sa. 11.09.2027

■ Erntedankmarkt

Samstag 25.09.27 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 26.09.27 10.00 - 18.00 Uhr

■ Schöpfungstag mit der Diözese Eichstätt

So. 26.09.2027

■ Adventsmarkt im Klosterinnenhof

1. Adventswochenende

Sa. 27.11.2027 – So. 28.11.2027 11.00 - 19.00 Uhr

2. Adventswochenende

Sa. 04.12.2027 – So. 05.12.2027 11.00 - 19.00 Uhr

Alles Weitere entnehmen Sie bitte der Presse
oder unserer Internetseite:

www.kloster-plankstetten.de



Preise für Kursteilnehmer

Tagessatz pro Person: Übernachtung, Vollpension mit 4 Mahlzeiten und Getränkepauschale (12€ pro Tag) zu den Kurs- und Essenszeiten

Kategorie I mit Dusche und WC	
Einzelzimmer	143,50 €
Zweibettzimmer	131,50 €

Kategorie II mit Dusche und WC	
Einzelzimmer	116,50 €
Zweibettzimmer	110,50 €

Kurzaufenthaltzuschlag bei einer Übernachtung 10,00 €
Zimmer mit Waschbecken auf Anfrage
Alle Preise inklusive MwSt.

Herzliche Einladung zu den Gebetszeiten und Gottesdiensten

	Werktags	Sonn- / Feiertage
Vigil (Nächtl. Wachen)	5.00 Uhr	5.45 Uhr
Laudes (Morgenlob)	6.25 Uhr	ca. 6.25 Uhr
Konventamt	7.00 Uhr	10.15 Uhr
Pfarrgottesdienste		7.30 / 9.00 Uhr
Mittagshore	12.00 Uhr	12.00 Uhr
Vesper (Abendlob)	17.30 Uhr	17.30 Uhr
Komplet (Nachtgebet)	19.00 Uhr	19.30 Uhr
Sommerhalbjahr:	alle Gebetszeiten in der Kirche	
Winterhalbjahr:	alle Gebetszeiten in der Chorkapelle, außer der Sonntagsvesper und der Messe	

Essenszeiten im Gäste- und Tagungshaus

	Werktags	Sonn- / Feiertage
Frühstück ab	7.30 - 9.00 Uhr	7.30 - 9.00 Uhr
Mittagessen	12.30 Uhr	12.30 Uhr
Kaffee	14.00 - 16.00 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr	18.00 Uhr



für den Kurs Nr. _____

 Titel _____

vom _____ bis _____

Vor-/Zuname _____

Str. / Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Mein Zimmerwunsch

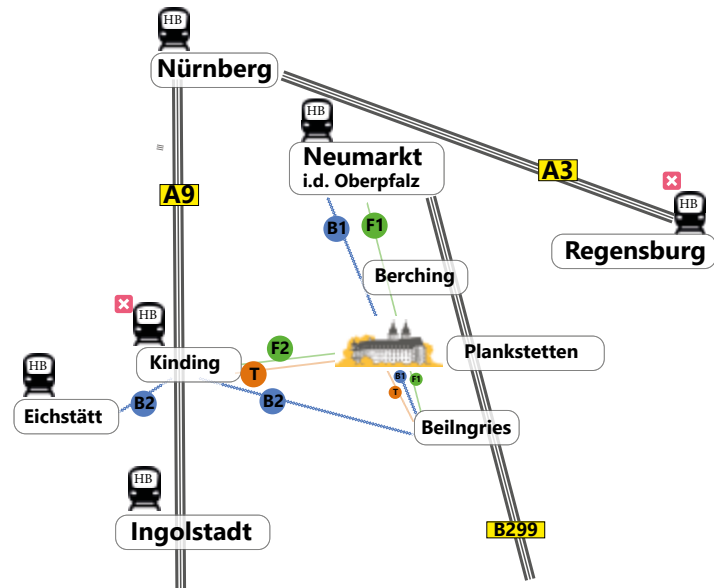
- ☐ Einzelzimmer – Kategorie I
- ☐ Einzelzimmer – Kategorie II
- ☐ Zweibettzimmer – Kategorie I
- ☐ Zweibettzimmer – Kategorie II

Ich bin darüber informiert, dass der Rechnungsbetrag **spätestens 1 Woche vor Seminarbeginn** überwiesen sein muss:
Benediktinerabtei Plankstetten | Raiffeisenbank Berching
IBAN DE90 7606 9449 0100 0525 82 | BIC GENODEF1FYS
Bitte geben Sie neben der **Kursnummer** auch die **Rechnungsnummer** an!

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die/der Kursleiter/in meine Kontaktdaten erhält. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB für das Kursprogramm an.

Datum _____ Unterschrift _____

48



 Aktuell kann es auf diesen Zugstrecken zu Störungen kommen. Bitte konsultieren Sie die Seite der Bahn. www.bahn.de



www.vgn.de/komfortauskunft/ttb/?line=515

B2 Buslinie 6010 (Freizeitbus)



www.tourismus-neumarkt.de/wege/koenig-ludwig-radweg-3356

www.kinding.de/wege/drei-bezirke-radtour-2164

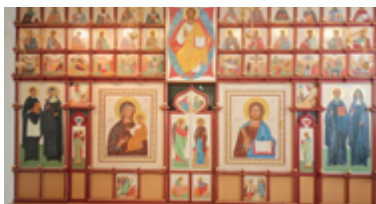


Taxi Benigno
Tel: 08461 1858

VGI Flexi-Bus

49

Ein herzliches Grüß Gott!



Das Kloster Plankstetten hat sich in seiner ganzheitlichen Ausrichtung der Achtung und Bewahrung der Schöpfung, dem Wohl und der Wertschätzung der Menschen und des Lebens insgesamt

verschrieben. Angesichts der Zeitenwende, in der wir uns derzeit global befinden, kommt dieser Ausrichtung mit spirituellem Akzent existentielle Bedeutung zu.

Die Mönche der Abtei leisten in ihrer jahrhundertealten benediktinischen Ausrichtung Großartiges und bringen Glauben und Leben beispielhaft zusammen. In diesem Bemühen braucht das Kloster Plankstetten Freunde und Freundinnen, die sich begeistern lassen, Unterstützung und Hilfe leisten sowie Rat geben, wenn es um neue Ideen und Akzente geht.



Der Freundeskreis Abtei Plankstetten verfolgt das Anliegen, Menschen in Kontakt mit dem Kloster zu bringen und sie für den Freundeskreis zu gewinnen. Indem Sie sich ansprechen lassen und beim „AnderOrt Kloster“ mitmachen, tragen Sie dazu bei, die Arbeit der

Mönche fruchtbar und zukunftsfähig zu machen.

Ich lade Sie herzlich ein, dem Freundeskreis Abtei Plankstetten beizutreten, an unseren vielfältigen Veranstaltungen teilzunehmen, unser Engagement mitzutragen und so das Kloster zu unterstützen.



Alexander Anetsberger
Amtierender Landrat des Landkreises Eichstätt
1. Vorsitzender des Freundeskreises Abtei Plankstetten

Freundeskreis Abtei Plankstetten
Klosterplatz 1, 92334 Berching
Telefon 08462/206-120, Telefax 08462/206-122
E-Mail: verwaltung@kloster-plankstetten.de
Bankverbindung:

Sparkasse Neumarkt i. d. OPf. IBAN: DE47 7605 2080 0000 2324 05
Raiffeisenbank Plankstetten AG IBAN: DE40 7606 9576 0000 0576 22



„Von unseren Feldern frisch auf Ihren Tisch“ Gesunder Genuss in bester Bio-Qualität

- Brote & Backwaren, würzig und knusprig aus Frater Bonifatius' Klosterbäckerei
- Gemüse & Salate, saisonal und feldfrisch aus dem Klostergarten
- Fleisch & Wurstspezialitäten, zart und naturgereift vom Kloster-Metzgermeister



Neu renovierte Klosterschenke mit Biergarten

Wohlschmeckende Speisen aus der Klosterküche in bester Bio-Qualität mit Zutaten aus eigener ökologischer Herstellung.

Geöffnet: Sommer 1. Apr.–31. Okt., 11.00–19.00 Uhr, Mo. Ruhetag

Winter 1. Nov.–31. März, 11.00–18.00 Uhr, Mo. Ruhetag

Tel. 08462/206-170, schenke@kloster-plankstetten.de

Klosterhofladen

Vollsortiment biologischer Lebensmittel aus den klostereigenen Betrieben und von Biobauern der Region.

Geöffnet: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00, Sa. 8.00 - 17.00

Tel. 08462/206-141, hofladen@kloster-plankstetten.de

Online einkaufen: shop.kloster-plankstetten.de

Wochenmärkte

Sie können unsere Produkte auch in unseren Marktwägen auf einigen Wochenmärkten der Region erwerben. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Klosterbuchhandlung

Großes Angebot an Büchern zu vielen Themen des Lebens. Reichhaltige Auswahl an Karten, Devotionalien, Kreuzen, Kerzen, CDs und Klosterprodukten.

Geöffnet: Mo. 13.00 - 17.00, Di. - Sa. 10.00 - 17.00,

So., Feiertag 11.00 - 17.00 Uhr

Tel. 08462/206-150, buchhandlung@kloster-plankstetten.de

Missionsbasar

Fairtrade und Kunsthandwerk der Kontinente. Mit dem Reinerlös werden soziale Projekte weltweit unterstützt. Einkauf auf Kommission ist für Pfarreien und Verbände möglich.

Geöffnet: Mo. Ruhetag, Di. - Sa. 11.00 - 17.00,

So., Feiertag 11.00 - 17.00

Tel. 08462/206-161,

missionsbasar@kloster-plankstetten.de

<https://www.kloster-plankstetten.de/oeffnungszeiten/>





Klosterplatz 1, 92334 Berching