



# Programm 2025

Kloster 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 53)

## Hausleitung

Gabriele Raab  
E-Mail: [gabriele.raab@kloster-plankstetten.de](mailto:gabriele.raab@kloster-plankstetten.de)

## Kursanmeldungen

Barbara Hlawatsch  
Tel. 08462 / 206-201, Fax 08462 / 206-121  
E-Mail: [barbara.hlawatsch@kloster-plankstetten.de](mailto:barbara.hlawatsch@kloster-plankstetten.de)

## Beleggruppen / Individualreise

Reservierung  
Tel. 08462 / 206-130, Fax 08462 / 206-121  
E-Mail: [gaestehaus@kloster-plankstetten.de](mailto:gaestehaus@kloster-plankstetten.de)

## Bürozeiten


Mo. und Di. 8.00 - 16.30 Uhr  
Mi. - Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Aktuelle Infos und Veranstaltungen  
auf unseren Internetseiten  
[www.kloster-plankstetten.de](http://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)



## Sehr geehrte Gäste unseres Klosters,

Erhard Kästner, der Direktor der Herzog August Bibliothek in Wolfenbüttel, veröffentlichte 1973 das Buch: „Aufstand der Dinge. Byzantinische Aufzeichnungen“. Ein wichtiger Gedankengang dieses Buches lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Wird mit Menschen und Dingen schlecht

umgegangen, wenden sie sich irgendwann gegen den Akteur.“ Wo wir hinschauen, entdecken wir, dass dieses Prinzip kurz- oder längerfristig stimmt: Die jüngsten Kriege und Konflikte, die Umweltprobleme, die gesellschaftlichen Verwerfungen, gesundheitliche und persönliche Schwierigkeiten beweisen, dass es sich lohnt, über diesen Grundsatz nachzudenken.

Ein Kloster, wie die Benediktinerabtei Plankstetten, will ein Ort sein, in dem solche Denkprozesse möglich sind. Faktoren wie ein Ortswechsel in ein historisches Gebäude mit langer Tradition, das Kontinuum eines geistlichen Tagesrhythmus, ein anderes Essen, die Möglichkeit, ein persönliches Gespräch zu führen und in der Atmosphäre der Ruhe zur eigenen Mitte zu finden, bilden den Rahmen für einen „AnderOrt“ wie Plankstetten. Hier dürfen Sie das eigene Leben von einer anderen Seite anschauen. Die Erneuerung unseres Lebens, unseres Glaubens und unserer Beziehungen besteht zum Einem darin, Neues zu entdecken, dann aber auch das Neuentdeckte auszuprobieren.

Das Kursprogramm für das Jahr 2025, das Sie in Händen halten, möchte Sie anregen, etwas Neues in ihrem Leben zu entdecken oder bereits Entdecktes zu vertiefen. Wir wünschen Ihnen den Mut, die ausgetretenen Pfade in ihrem Leben einmal zu verlassen und unter Anleitung der Kursleiter neues Terrain zu betreten. Der Austausch und das Gespräch mit den Kursleitern hilft Ihnen, die ersten Schritte in eine neue Lebensrichtung zu machen. Mag sein, dass Ihnen das eine oder andere Freude bereitet, aber wissen Sie, ob es nicht etwas gibt, was Ihnen noch größere Freude machen könnte. – Es geht also darum, den Mehrwert Ihres Lebens zu entdecken und wieder Lust am Leben zu finden.

Wir freuen uns, Sie 2025 in unserem sanierten Gästehaus zu begrüßen

*Beda Maria Sonnenberg OSB*

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 ..... 25  
 ■ Kreativität ..... 37

Unsere Referent\*innen ..... 43  
 AGB ..... 47  
 Führungen ..... 48  
 Aus dem Plankstettener Kalender ..... 49  
 Preise ..... 50  
 Gebets- und Gottesdienstzeiten ..... 50  
 Essenszeiten ..... 50

Anmeldeformular..... 51

Anreise ..... 53  
 Klosterbetriebe ..... 55



jeweils sonntags um 19.30 Uhr im Cramer-Klett-Saal

20. Oktober 2024

## ■ 3x20

**Zum Auftakt der 20. Saison am 20. Oktober**

20 Klavierstücke von P. Tchaikovski und S. Rachmaninoff  
 Mamikon Nakhapetov – Klavier

26. Januar 2025

## ■ Neujahrskonzert

**mit Virtuosem, Unterhaltsamem und Gesanglichem  
 u.a. von Saint-Saëns, Sarasate, Mozart und Schubert**  
 Lewin Cruz – Violine, Pauline Cruz – Klavier

16. Februar 2025

## ■ Leidenschaft trifft Leichtigkeit

**Ein Abend mit Arien, Duetten und Kunstliedern  
 von G. Puccini, G. Donizetti und Richard Strauss.**  
 Antonia Modes – Sopran, Justus Rüll – Tenor  
 Miku Nishimoto-Neubert – Klavier

16. März 2025

## ■ Arien, Duette aus Oper und Operette

Isabella Gantner – Sopran, Linus Mödl – Bariton  
 Philipp Vogler – Klavier

11. Mai 2025

## ■ Fagotissimo

**Musik und Trios von Beethoven, Reinecke,  
 Koechlin und Mendelssohn-Bartholdy**  
 Daniela Koch – Flöte, Theo Plath – Fagott  
 Aris Blettenberg – Klavier

### Kartenvorverkauf:

Klosterbuchhandlung  
 Tel. 08462 / 206-150  
 E-Mail: buchhandlung@kloster-plankstetten.de

**Eintritt: 15,- € / ermäßigt 12,- €**

Benediktinerabtei Plankstetten  
 Klosterplatz 1 | 92334 Berching  
 www.kloster-plankstetten.de/veranstaltungen

## ■ 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.klosterplankstetten.de](http://www.klosterplankstetten.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

## ■ Tagen 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 Konferenztechnik zur Verfügung. Mehr Infos finden Sie auf [www.klosterplankstetten.de](http://www.klosterplankstetten.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

[p.wichert@klosterplankstetten.de](mailto:p.wichert@klosterplankstetten.de)

■ Spiritualität ■ Gesundheit & Lebensführung ■ Kreativität

**Kursanmeldung** siehe Seite 51!

Termin	Kurs	Kurztitel	Seite
<b>JANUAR</b>			
02.01.-06.01.	25001	■ Meditieren im Sitzen	10
10.01.-12.01.	25052	■ Frauenwochenende: Das gönn' ich mir	25
10.01.-12.01.	25002	■ Vom Glauben zum ökologischen Handeln	10
11.01.	25003	■ Nimm und lies...	10
17.01.-19.01.	25004	■ Kontemplation mit dem Jesusgebet	11
25.01.	25053	■ Tanzend das Neue Jahr begrüßen	25
31.01.-02.02.	25005	■ Benediktsregel – Wegweiser nicht nur für Mönche	11
31.01.-02.02.	25006	■ Sing meine Seele	11
31.01.-02.02.	25054	■ Kommunikationstraining	25
<b>FEBRUAR</b>			
07.02.-09.02.	25090	■ KreativSein - Intuitives Ausdrucksmalen	37
08.02.	25007	■ Nimm und lies...	12
14.02.-16.02.	25055	■ Jungbaum-Pflege leicht gemacht	26
22.02.	25008	■ Enneagramm-Vertiefung: Die Sehnsucht in mir	12
28.02.-07.03.	25056	■ Basenfasten – Einführung in die basische Ernährung	26
28.02.-02.03.	25057	■ Lebensphasen und Lebensplan	26
<b>MÄRZ</b>			
02.03.-07.03.	25058	■ QiGong - Taiji Quan	27
07.03.-09.03.	25009	■ Frauen der Frühen Kirche: Helena findet das Kreuz	12
08.03.	25010	■ Nimm und lies...	12
13.03.-16.03.	25011	■ Einübungskurs Ruhegebet	13
14.03.-16.03.	25091	■ Mal-Workshop: Blütenmeer und Farbenzauber	37
21.03.-23.03.	25059	■ Schlaf Dich gesund	27
21.03.-23.03.	25060	■ Lebendige Gespräche, geglückte Beziehung	27
21.03.-28.03.	25061	■ Heilfasten nach Hildegard von Bingen	28
28.03.-30.03.	25012	■ Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte	13
29.03.	25062	■ Entspannungstag im Kloster mit Klangschalen	28
31.03.-04.04.	25013	■ Ikonenschreiben in der traditionellen griechischen Technik	13
<b>APRIL</b>			
11.04.-13.04.	25092	■ Kalligraphie und Phantasie	38
11.04.-13.04.	25064	■ „Nachhaltig leben“ – Impulse	29
12.04.	25014	■ Nimm und lies...	14
16.04.-20.04.	25015	■ Kartage im Schweigen	14
16.04.-20.04.	25016	■ Österliches Triduum	14
24.04.-27.04.	25017	■ Sing meine Seele	14
25.04.-27.04.	25063	■ Kräuterjahr I	29
25.04.-27.04.	25065	■ Vogelstimmen erkennen	29
<b>MAI</b>			
09.05.-11.05.	25093	■ Farbenfrohes Frühlinserwachen	38
10.05.	25018	■ Nimm und lies...	15
16.05.-18.05.	25094	■ Fotospezial „minimal“: Zen – Haiku – Wabi-Sabi	38
16.05.-18.05.	25066	■ Narzissmus entschlüsselt	30
17.05.	25019	■ Klostertag: ein spirituell-ökologisches Konzept kennenlernen	15
23.05.-25.05.	25067	■ Kräuterjahr II	30
29.05.-01.06.	25095	■ Holzbildhauerei - Selbstportrait	38
30.05.-01.06.	25068	■ Mühelosigkeit neu entdecken mit Alexander-Technik	30
30.05.-01.06.	25020	■ Biblisches Wochenende zu ausgewählten Psalmen	15
31.05.	25169	■ Mit Gott im Wald baden	30
<b>JUNI</b>			
14.06.	25021	■ Nimm und lies...	16
18.06.-22.06.	25071	■ Nordic Walking - Entschleunigung und Entspannung	31
22.06.-27.06.	25072	■ Basische Gesundheitstage	31
27.06.-29.06.	25073	■ Ein „Frauenwochenende“ mit Hildegard von Bingen	32

# Jahresübersicht

Termin	Kurs	Kurztitel	Seite
<b>JUNI</b>			
27.06.-29.06.	25074	Das bewegte Frauenwochenende	32
28.06.	25075	Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen	32
29.06.-04.07.	25076	QiGong - Taiji Quan	33
<b>JULI</b>			
03.07.-06.07.	25022	Resilienz - Die Kraft der Seele stärken	16
04.07.-06.07.	25096	Spielerisch im Moment sein. Improvisation(-stheater)	39
05.07.	25023	Enneagramm-Vertiefung: Entscheidungen treffen	16
11.07.-13.07.	25097	Mal-Workshop: „Rendezvous mit Miró“	39
11.07.-13.07.	25077	Kräuterjahr III	33
11.07.-13.07.	25024	Gospelworkshop	17
12.07.	25025	Nimm und lies...	17
20.07.-25.07.	25078	Gesund leben mit Hildegard von Bingen	33
25.07.-27.07.	25026	Der hl. Benedikt – Sein Lebensweg in der Vita Benedicti	17
<b>AUGUST</b>			
01.08.-03.08.	25027	Führen nach der Regel des hl. Benedikt	18
01.08.-03.08.	25079	Altbäum-Pflege, Verständnis für den Baum!	34
01.08.-05.08.	25028	Exerzitien für Oblaten und Interessierte	18
09.08.	25029	Nimm und lies...	18
10.08.-15.08.	25080	Körper, Seele, Geist trainieren	34
11.08.-16.08.	25098	Sommerwerkstatt Kalligraphie und Buchmalerei	40
17.08.-22.08.	25030	Einzelexerzitien mit biblischen Impulsen	18
29.08.-31.08.	25031	Einführung ins Enneagramm: Wer bin ich und wer bist du?	19
29.08.-31.08.	25132	Kontemplation mit dem Jesusgebet	19
30.08.-06.09.	25033	Kloster auf Zeit	19
<b>SEPTEMBER</b>			
05.09.-07.09.	25081	Klausurtag für Führungskräfte	34
05.09.-07.09.	25034	Die kosmische Dimension des Menschen	20
06.09.	25082	Mit Gott im Wald baden	35
08.09.-12.09.	25099	Farbgefühl und Skizzenpiel	40
12.09.-14.09.	25035	Neues Geistliches Lied	20
13.09.	25036	Nimm und lies...	20
13.09.-20.09.	25083	Gemäßigtes Fasten nach Hildegard von Bingen	35
18.09.-21.09.	25084	Schöpferische Prozesse und seelische Regeneration	35
19.09.-21.09.	25085	Kräuterjahr IV	35
26.09.-28.09.	25037	Frauen der Frühen Kirche: Maria aus Ägypten	20
<b>OKTOBER</b>			
01.10.-05.10.	25038	Exerzitien für junge Erwachsene	21
06.10.-10.10.	25039	Ikonenschreiben in der traditionellen griechischen Technik	21
11.10.	25040	Nimm und lies...	21
12.10.-17.10.	25086	Basische Gesundheitstage	36
17.10.-19.10.	25100	Mal-Workshop: „Unter Wasser: Der Fisch in der Kunst“	41
23.10.-26.10.	25041	Resilienz – Die Kraft der Seele stärken	21
26.10.-31.10.	25087	QiGong - Taiji Quan	36
30.10.-02.11.	25042	Meditieren im Sitzen	22
31.10.-06.11.	25043	Schreiben einer Christus-Ikone	22
31.10.-02.11.	25044	Musikalisches Wochenende mit Liedern der H. v. Bingen	22
31.10.-02.11.	25101	Let it FLOW – Kalligraphie und Handlettering	41
<b>NOVEMBER</b>			
07.11.-09.11.	25045	Sing meine Seele	23
07.11.-09.11.	25102	Farbenlust statt Nebelfrust	42
08.11.	25046	Nimm und lies...	23
14.11.-16.11.	25047	Ruhegebetswochenende	23
14.11.-16.11.	25088	Schlaf Dich gesund	36
15.11.	25089	Weihnachten entgegenzitanzen	36
21.11.-23.11.	25048	Weihnachtlicher Gospelworkshop	23
21.11.-23.11.	25049	Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte	24
28.11.-30.11.	25103	Mal-Workshop: „Zauberhafte Rauhächte!“	42

Termin	Kurs	Kurztitel	Seite
<b>DEZEMBER</b>			
01.12.-05.12.	25050	Exerzitien für Priester und Diakone	24
06.12.	25051	Nimm und lies...	24
12.12.-14.12.	25104	Adventliche Kalligraphie und Handlettering	42

## Stade Zeit im Kloster Plankstetten

### In den Weihnachtstagen und zum Jahreswechsel bieten wir wieder ein offenes Programm an.

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 Sylvesternacht 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.

### Wie können Sie sich anmelden?

In den letzten Jahren wurde die Möglichkeit, die einzelnen Angebote frei auszuwählen, als sehr entlastend empfunden. Die Angebote, die wir im Rahmen „Stade Zeiten im Kloster Plankstetten“ anbieten, beginnen am **21. Dezember 2025** und enden am **1. Januar 2026**. Auf unserer Website (siehe QR-Code), sehen Sie zur gegebenen Zeit, was wir Ihnen anbieten. Sie wählen sich nun einen Zeitraum aus, an dem Sie kommen möchten, melden sich als Einzelgast an, legen die Zimmerkategorie fest und entscheiden sich, ob Sie Übernachtung mit Frühstück, Halbpension oder Vollpension haben möchten. Die Kosten der einzelnen Angebote finden sie auf einer Übersicht. Diese verstehen sich als zusätzliche Kosten zu Übernachtung und Verpflegung. Im Anschluss an Ihren Aufenthalt schicken wir Ihnen eine Rechnung für die Angebote zu.





**Januar**

**25001** KEB  
**Do. 2. Januar**  
 18.00 Uhr–  
**Mo. 6. Januar**  
 14.00 Uhr  
 Kursgebühr:  
 155,- € zzgl.  
 Übernachtung und  
 Verpflegung

**Meditieren im Sitzen  
 zu mir selbst kommen**

Die ruhigen Zeiten im Jahr eignen sich besonders gut, zu sich selbst zurückzukehren und bei sich selbst zu wohnen. Indem man sitzt, atmet und in seine Personmitte zurückkehrt, ist man bei sich selbst und damit auch bei Gott. Tägliche Lehrgespräche und die gemeinsame Übung der Meditation bilden die Grundbestandteile dieser Meditationszeit. Während des Kurses wird durchgängig geschwiegen.

*Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB*




**25002** KEB  
**Fr. 10. Januar**  
 18.00 Uhr–  
**So. 12. Januar**  
 14.00 Uhr  
 Kursgebühr:  
 125,- € zzgl.  
 Übernachtung und  
 Verpflegung

**Vom Glauben zum ökologischen Handeln**

für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende der Kirche und alle Interessierten.

Gott, so glauben wir, ist der Schöpfer des Himmels und der Erde. ER vertraut seine gute Schöpfung den Menschen an und nimmt sie in die Verantwortung. Was heißt das für uns als Einzelpersonen und als Kirche konkret? Wir werden einige biblische Texte zur Schöpfung und Teile der Enzyklika „Laudato si“ lesen und handfeste Schritte zu einem ökologischen Lebensstil in der konkreten eigenen Situation erarbeiten.

*Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB*



**25003** KEB  
**Sa. 11. Januar**  
 14.30–16.00 Uhr  
 Kursgebühr: nach  
 eigenem Ermessen,  
 keine Anmeldung  
 nötig

**Nimm und lies ...**

In diesem Jahr steht das Werk: „Rede der Unterscheidung“ von Meister Eckhart im Mittelpunkt der Vorträge und Gespräche. In diesem Text erschließen sich weitere Inhalte der Theologie und Philosophie. „Wenn Gott den Menschen nur jetzt bereitfindet, so sieht er nicht an, was er vorher gewesen ist. Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist.“ Texte wie diese helfen, das Leben aus anderen Blickwinkeln zu verstehen und ermutigen den Alltag anzugehen. Grundlage der Lektüre sind die gängigen neuhochdeutschen Textausgaben.

08.02./08.03./12.04./10.05./14.06./12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./06.12.

*Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB*

**Januar**

**25004**  
**Fr. 17. Januar**  
 18.00 Uhr–  
**So. 19. Januar**  
 14.00 Uhr  
 Kursgebühr:  
 75,- € zzgl.  
 Übernachtung und  
 Verpflegung

**Kontemplation mit dem Jesusgebet**

**Einführung und Vertiefung**

Mit dem Schweigekurs wird das Jesusgebet als Grundlage der Kontemplation eingeübt und vertieft. Die Gebeterfahrung aus dem frühen Mönchtum führt in das innere Schweigen und in die Stille. Wir schweigen auch während der Mahlzeiten.

*Leitung: Dagmar Übler*



**25005** KEB  
**Fr. 31. Januar**  
 18.00 Uhr–  
**So. 2. Februar**  
 14.00 Uhr  
 Kursgebühr:  
 85,- € zzgl.  
 Übernachtung und  
 Verpflegung

**Benediktsregel –  
 Wegweiser nicht nur für Mönche**

Die Regel des hl. Benedikt von Nursia entfaltet die 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 auseinander zu setzen.

*Leitung: P. Josef Maria Böge OSB*




**25006**  
**Fr. 31. Januar**  
 18.00 Uhr–  
**So. 2. Februar**  
 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 von Lichtmess (Darstellung des Herrn).

*Leitung: Prof. Dr. theol. Gloria Braunsteiner*


**25007**   
**Sa. 8. Februar**  
 14.30–16.00 Uhr  
 Kursgebühr: nach  
 eigenem Ermessen,  
 keine Anmeldung  
 nötig

## Februar

### Nimm und lies ...

siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine:  
 08.03./12.04./10.05./14.06./12.07./09.08./13.09./11.10./  
 08.11./06.12.

*Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB*

**25008**   
**Sa. 22. Februar**  
 9.30–17.00 Uhr  
 Kursgebühr:  
 98,90 €  
 inkl. K/ME/KK

### Enneagramm-Vertiefung:

#### Die Sehnsucht in mir

Tief in uns lebt die Sehnsucht nach Freude, Sinn und  
 erfülltem Leben. Sie ist wie ein kleines Kind, das danach ruft,  
 wahrgenommen zu werden.

Mit Hilfe des Enneagramms wollen wir unserer geheimen  
 Sehnsucht begegnen, um ihr zum Leben zu verhelfen.  
 Voraussetzung für die Teilnahme: Gute Kenntnis des  
 Enneagramms und des eigenen Musters.

*Leitung: Dr. Gerbard Reinhard, Elisabeth Reinhard*



## März

**25009**   
**Fr. 7. März**  
 18.00 Uhr–  
**So. 9. März**  
 14.00 Uhr  
 Kursgebühr:  
 115,- €  
 zzgl. Übernachtung  
 und Verpflegung


### Frauen der Frühen Kirche: Helena findet das Kreuz



Laut Ambrosius kam Helena, die  
 Mutter Kaiser Konstantins, aus  
 niedrigerer Familie. Als Konstantin  
 Kaiser wird, holt er sie nach  
 Trier. Im Alter von wohl 79  
 Jahren reist sie als Pilgerin nach  
 Palästina. In Jerusalem findet sie  
 das Kreuz Christi. Doch hinter  
 der Legende dürfte auch  
 verborgen sein, dass Helena ganz  
 persönlich so manches Kreuz zu  
 tragen hatte. Wir hören die

Botschaft der alten Texte und der weltweit verstreuten  
 Kreuzreliquien und befragen sie für unseren Lebensweg.

*Leitung: Dr. Gabriele Ziegler*

**25010**   
**Sa. 8. März**  
 14.30–16.00 Uhr  
 Kursgebühr: nach  
 eigenem Ermessen,  
 keine Anmeldung  
 nötig

### Nimm und lies ...

siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine:  
 12.04./10.05./14.06./12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./06.12.

*Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB*

## März

### 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 Ruhegebets  
 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: P. Josef Maria Böge OSB, Markus Knipp*

### 25012

**Fr. 28. März**

17.30 Uhr–

**So. 30. 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*

### 25013

**Do. 31. März**

14,00 Uhr–

**So. 4. April**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

200,- €

zzgl. Übernachtung









und Verpflegung

### Ikonenschreiben in der traditionellen griechischen Technik






Die Ikonografie ist ein Weg des Gebetes und der Meditation,  
 den jeder (auch ohne Vorkenntnisse oder besondere  
 Begabungen) gehen kann. Dieser Kurs richtet sich sowohl  
 an Anfänger als auch an fortgeschrittene Ikonenmaler. In  
 gesammelter Atmosphäre erlernen die Teilnehmer in kleinen  
 Schritten das traditionelle, seit 2000 Jahren bestehende  
 Handwerk des Ikonenschreibens. Damit ein aufbauendes  
 Lernen gewährleistet ist, sind die ersten Motive vorgegeben  
 (Mutter Gottes, Christus). Geübte Ikonenschreiber können  
 sich ihr Motiv selber wählen. Am Ende des Kurses werden die  
 Ikonen gesegnet.






*Leitung: Maria Schünemann*








April	April	Mai
<p><b>25014</b> </p> <p><b>Fr. 12. April</b> 14.30–16.00 Uhr Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b> siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine: 10.05./14.06./12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./06.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>	<p><b>25018</b> </p> <p><b>Sa. 10. Mai</b> 14.30–16.00 Uhr Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig</p> <p><b>Nimm und lies ...</b> siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine: 14.06./12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./06.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>
<p><b>25015</b></p> <p><b>Mi. 16. April</b> 18.00 Uhr– <b>So. 20. April</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 125,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Kartage im Schweigen</b> Wir wollen die Tage von Gründonnerstag bis zum Ostersonntag in Stille verbringen und uns durch die Betrachtung biblischer Texte dem Geheimnis von Kreuz und Auferstehung nähern. Bis zur Feier der Osternacht werden wir durchgehend schweigen (auch während der Mahlzeiten). Die Tage sind geprägt durch persönliche Schriftmeditation, Impulse zur Liturgie, Spaziergänge und der Teilnahme an der Liturgie der Mönchsgemeinschaft. <i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i></p>	<p><b>25019</b> </p> <p><b>Sa. 17. Mai</b> 9.00–17.30 Uhr Kursgebühr: 108,90 € inkl. K/ME/KK </p> <p><b>Klostertag: ein spirituell-ökologisches Konzept kennenlernen</b> Einmal hinter die Klostermauern schauen. Sehen wie Mönche leben, beten und arbeiten. Erkennen, warum ökologisches Handeln zu den Grundlagen benediktinischen Lebens gehört ... und erfahren, wie das konkret gehen kann. In einer Kirchenführung und Erklärungen zur Struktur des Klosters und seiner Betriebe, lernen die Teilnehmer unser Haus kennen. Beim Rundgang durch ausgewählte Betriebe erklären Mitarbeiter ihren Bereich und die Umsetzung des ökologischen Konzeptes. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>
<p><b>25016</b></p> <p><b>Mi. 16. April</b> 18.00 Uhr– <b>So. 20. April</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 125,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Österliches Triduum</b> Mit Hilfe von Bildern und Texten des 20. Jahrhunderts werden die letzten Schritte Jesu nachgegangen. Die Botschaft der modernen Künstler helfen den eigenen Weg besser und gelassener zu gehen. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p> 	
<p><b>25017</b></p> <p><b>Do. 24. April</b> 18.00 Uhr– <b>So. 27. April</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 130,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Sing meine Seele –</b> <b>Einführung in den Gregorianischen Choral</b> 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 2. Ostersonntags. <i>Leitung: Prof. Dr. theol. Gloria Braunsteiner</i></p> 	<p><b>25020</b> </p> <p><b>Fr. 30. Mai</b> 18.00 Uhr– <b>So. 1. Juni</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p> <p><b>Biblisches Wochenende zu ausgewählten Psalmen</b> "Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft" (Psalm 84,8) Leben heißt "unterwegs sein". Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Weg zu gehen: mit Höhen und Tiefen, mit Zeiten, in denen es flott dahinläuft, auch mit mühsamen Wegstrecken. Wege, die zusammenführen und sich wieder trennen. Wege, die zu mir selbst und zu anderen führen; zur Begegnung mit mir und Dir und mit dem Gott meines Lebens. Die biblischen Psalmen sehen das gesamte Leben des Menschen als eine große Pilgerreise. Sie sind Gebete auf dem Weg. Sie können uns helfen, über den eigenen Lebensweg nachzudenken und Kraft zu schöpfen aus den Worten der Schrift. <i>Leitung: Prof. Dr. Franz Sedlmeier</i></p>



	Juni		Juli
<p><b>25021</b> </p> <p><b>Sa. 14. Juni</b> 14.30–16.00 Uhr Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b> siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine: 12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./06.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>	<p><b>25024</b></p> <p><b>Fr. 11. Juli</b> 18.00 Uhr– <b>So. 13. Juli</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Gospelworkshop</b> 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></p>
<p><b>25022</b> </p> <p><b>Do. 3. Juli</b> 18.00 Uhr– <b>So. 6. Juli</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 110,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p> 	<p><b>Resilienz – Die Kraft der Seele stärken</b> 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></p> 		
<p><b>25023</b> </p> <p><b>Sa. 5. Juli</b> 9.30 – 17.00 Uhr Kursgebühr: 98,90 € inkl. K/ME/KK</p>	<p><b>Enneagramm-Vertiefung: Entscheidungen treffen</b> Manchem fällt es leicht, Entscheidungen zu treffen, ein anderer tut sich schwer damit. Die Gründe können ganz unterschiedlich sein. Das Enneagramm hilft uns, unser eigenes Entscheidungsverhalten tiefer in den Blick zu nehmen und schenkt uns gleichzeitig Verständnis für die Entscheidungsnots oder die Entschlussfreudigkeit anderer Menschen. Es gibt uns wertvolle Hinweise, damit wir Entscheidungen besser treffen können. Voraussetzung für die Teilnahme: Gute Kenntnis des Enneagramms und des eigenen Musters. <i>Leitung: Dr. Gerbard Reinbard, Elisabeth Reinbard</i></p>	<p><b>25025</b> </p> <p><b>Sa. 12. Juli</b> 14.30–16.00 Uhr Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b> siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine: 09.08./13.09./11.10./08.11./06.12. <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>
		<p><b>25026</b> </p> <p><b>Fr. 25. Juli</b> 18.00 Uhr– <b>So. 27. Juli</b> 14.00 Uhr Kursgebühr: 85,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Der hl. Benedikt – Sein Lebensweg in der Vita Benedicti</b> 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: P. Josef Maria Böge OSB</i></p>





August	August	August	August
<p><b>25027</b> </p> <p><b>Fr. 1. August</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 3. August</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 85,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Führen nach der Regel des hl. Benedikt</b></p> <p>Menschen führen und sich selbst führen. Ein Blick in die Benediktusregel, nach der Menschen seit 1500 Jahren leben, ist hier hilfreich. Wir schauen gemeinsam auf neue und alte Ideen und Erfahrungen, die uns helfen können, den eigenen Horizont zu weiten und aktuelle Herausforderungen besser bewältigen zu können.</p> <p><i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i></p>	<p><b>25031</b> </p> <p><b>Fr. 29. August</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 31. August</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Einführung ins Enneagramm:</b></p> <p><b>Wer bin ich und wer bist du?</b></p> <p>Oft wundern wir uns über das Verhalten anderer Menschen. Die anderen sind so anders. Das Enneagramm, eine alte Typenlehre, kann uns helfen, Menschen in ihrer Vielfalt tiefer zu verstehen. Es arbeitet neun Grundmuster heraus, die uns zeigen, wie unterschiedlich unser Denken, Fühlen und Handeln ist. Das öffnet uns den Blick für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Es führt uns ins Vertrauen und schenkt uns im Alltag mehr Geduld und Gelassenheit</p> <p><i>Leitung: Dr. Gerhard Reinhard, Elisabeth Reinhard</i></p>
<p><b>25028</b></p> <p><b>Fr. 1. August</b> 17.30 Uhr–</p> <p><b>Di. 5. August</b> 14.00 Uhr</p> <p>Verw.-Gebühr 25,00 € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Exerziten für Oblaten und Interessierte</b></p> <p>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.</p> <p><i>Leitung: P. Pius Wichert OSB</i></p>	<p><b>25032</b></p> <p><b>Fr. 29. August</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 31. August</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 75,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Kontemplation mit dem Jesusgebet</b></p> <p><b>Einführung und Vertiefung</b></p> <p>Mit dem Schweigekurs wird das Jesusgebet als Grundlage der Kontemplation eingeübt und vertieft. Die Gebeterfahrung aus dem frühen Mönchtum führt in das innere Schweigen und in die Stille. Wir schweigen auch während der Mahlzeiten.</p> <p><i>Leitung: Dagmar Übler</i></p>
<p><b>25029</b> </p> <p><b>Sa. 9. August</b> 14.30–16.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b></p> <p>siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine: 13.09./11.10./08.11./06.12.</p> <p><i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>	<p><b>25033</b></p> <p><b>Sa. 30. August</b> 16.00 Uhr–</p> <p><b>Sa. 6. September</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: keine, wegen Mitarbeit,</p>	<p><b>Kloster auf Zeit</b></p> <p>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.</p> <p><i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB</i></p>
<p><b>25030</b></p> <p><b>So. 17. August</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>Fr. 22. August</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Einzelexerziten mit biblischen Impulsen</b></p> <p>„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.</p> <p>Exerzitienelemente sind: Schweigen, persönliches Gebet und Betrachtungszeiten; Tagesimpuls und tägliches Begleitgespräch; Möglichkeit zur Teilnahme an der Hl. Messe und am Stundengebet der Mönche.</p> <p><i>Leitung: Sr. Elisabeth Hartwig OSB</i></p> 		

	September		Oktober
<p><b>25034</b>  <b>Fr. 5. September</b>            18.00 Uhr–  <b>So. 7. September</b>            14.00 Uhr            Kursgebühr:            105,- €            zzgl. Übernachtung            und Verpflegung</p>	<p><b>Die kosmische Dimension des Menschen im Spätwerk der heiligen Hildegard von Bingen.</b>            Ich möchte sie an diesem Wochenende mitnehmen in die Betrachtung einiger Visionen aus diesem Buch. Die Liebe Gottes wird in der ersten Vision als wunderschöne Menschengestalt dargestellt, die „alle lebendigen Funken entzündet und nichts Sterbliches aushaucht. In der zweiten Vision des „Kosmosmenschen“ wird sodann der Aufbau der Schöpfung wie ein konzentrisch aufgebautes Rad gezeigt. Gott vertraut dem Menschen sein Schöpfungswerk an, damit er damit ebenso schöpferisch tätig sein kann. Damit er dieser Aufgabe gerecht werden kann, hat Gott ihm den Geist der Vernunft geschenkt und ihn mit dem Wissen um Gut und Böse ausgestattet. Erstaunlich sind die engen Verflechtungen von geistiger und materieller Natur. Dieser erweiterte Blick auf die Verantwortung des Menschen in der Schöpfung zeigt, dass wir mit unserem alltäglichen Tun auch über unser persönliches Umfeld hinaus wirken können. Zur Vertiefung stehen auch Zeiten für Entspannung und Meditation zur Verfügung.  <i>Leitung: Dr. Sonja Hauptmann</i></p>	<p><b>25038</b>  <b>Mi. 1. Oktober</b>            18.00 Uhr–  <b>So. 5. Oktober</b>            14.00 Uhr            Kursgebühr: 75,- €            zzgl. Übernachtung            und Verpflegung</p>	<p><b>Exerzitien für junge Erwachsene</b>            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: P. Josef Maria Böge OSB</i></p>
<p><b>25035</b>  <b>Fr. 12. September</b>            18.00 Uhr–  <b>So. 14. September</b>            14.00 Uhr            Kursgebühr: 85,- €            zzgl. Übernachtung            und Verpflegung</p>	<p><b>Neues Geistliches Lied</b>            Selbstkomponierte Psalm-Vertonungen, Lobpreislieder und Texte aus dem Leben im gemäßigt modernen Pop- und Jazzgewand laden zu einer besonderen, innigen Art der Kommunikation mit Gott und untereinander ein. Das Einstudieren der Lieder und die musikalische Begleitung lassen dieses Wochenende zu einem unvergleichlichen Erlebnis werden. Chorsängerische Erfahrung ist von Vorteil. Eingeladen sind Sänger/innen aller Stimm- und Altersgruppen, die Freude am Singen haben und sich gerne auf Neues einlassen. Die erarbeiteten Lieder können am Samstagabend präsentiert werden.  <i>Leitung: Martin Völlinger</i></p>	<p><b>25039</b>   <b>Mo. 6. Oktober</b>            14.00 Uhr–  <b>Fr. 10. Oktober</b>            14.00 Uhr            Kursgebühr:            200,- €            zzgl. Übernachtung            und Verpflegung</p>	<p><b>Ikonenschreiben in der traditionellen griechischen Technik</b>            Die Ikonografie ist ein Weg des Gebetes und der Meditation, den jeder (auch ohne Vorkenntnisse oder besondere Begabungen) gehen kann. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Ikonenmaler. In gesammelter Atmosphäre erlernen die Teilnehmer in kleinen Schritten das traditionelle, seit 2000 Jahren bestehende Handwerk des Ikonenschreibens. Damit ein aufbauendes Lernen gewährleistet ist, sind die ersten Motive vorgegeben (Mutter Gottes, Christus). Geübte Ikonenschreiber können sich ihr Motiv selber wählen. Am Ende des Kurses werden die Ikonen gesegnet.  <i>Leitung: Maria Schünemann</i></p>
<p><b>25036</b>   <b>Do. 13. September</b>            14.30–16.00 Uhr            Kursgebühr: nach            eigenem Ermessen,            keine Anmeld. nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b>            siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine:            11.10./08.11./06.12.  <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>	<p><b>25040</b>   <b>Sa. 11. Oktober</b>            14.30–16.00 Uhr            Kursgebühr: nach            eigenem Ermessen,            keine Anmeldung            nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b>            siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine:            08.11./06.12.  <i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>
<p><b>25037</b>   <b>Fr. 26. September</b>            18.00 Uhr–  <b>So. 28. September</b>            14.00 Uhr            Kursgebühr:            140,- €            zzgl. Übernachtung            und Verpflegung</p>	<p><b>Frauen der Frühen Kirche: Maria aus Ägypten</b>            Auf einem der Beichtstühle der Abtei Plankstetten ist das Medaillon der ägyptischen Maria angebracht. Ihre Lebensbeschreibung schildert den Weg von Ägypten über Jerusalem in die Wüste, in die auch Jesus und die frühen Eremiten und Eremitinnen zogen. Wir betrachten die Lebensstationen dieser ebenso zerbrechlichen wie starken Frau und hören ihre Weisung. Zum Kurs gehört auch der Besuch der „Mystischen Szenen zu Maria aus Ägypten“ in der Abtei Plankstetten am 28. September.  <i>Leitung: Dr. Gabriele Ziegler</i></p>	<p><b>25041</b>   <b>Do. 23. Oktober</b>            18.00 Uhr–  <b>So. 26. Oktober</b>            14.00 Uhr            Kursgebühr:            110,- €            zzgl. Übernachtung            und Verpflegung</p>	<p><b>Resilienz – Die Kraft der Seele stärken</b>            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></p>

**Jubiläum: 20 Jahre Kloster Plankstetten**





	Oktober		November
<p><b>25042</b> </p> <p><b>Do. 30. Oktober</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 2. November</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 125,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Meditieren im Sitzen – zu mir selbst kommen</b></p> <p>Die ruhigen Zeiten im Jahr eignen sich besonders gut, zu sich selbst zurückzukehren und bei sich selbst zu wohnen. Indem man sitzt, atmet und in seine Personmitte zurückkehrt, ist man bei sich selbst und damit auch bei Gott. Tägliche Lehrgespräche und die gemeinsame Übung der Meditation bilden die Grundbestandteile dieser Meditationszeit. Während des Kurses wird durchgängig geschwiegen.</p> <p><i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>	<p><b>25045</b></p> <p><b>Fr. 7. November</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 9. November</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Sing meine Seele – Einführung in den Gregorianischen Choral</b></p> <p>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 Sonntags, der Weihe der Lateranbasilika.</p> <p><i>Leitung: Prof. Dr. theol. Gloria Braunsteiner</i></p>
<p><b>25043</b> </p> <p><b>Fr. 31. Oktober</b> 15.00 Uhr–</p> <p><b>Do. 6. November</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 320,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Schreiben einer Christus-Ikone</b></p> <p>Das katholische Allerheiligenfest bietet Gelegenheit, sich mit Heiligenbildern, mit Ikonen, zu beschäftigen. Als ostkirchliche Werkmeditation in traditioneller Eitemperatechnik wird uns durch das Schreiben einer Christus-Ikone das heilige Antlitz des Erlösers gegenwärtig gesetzt.</p> <p>Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für Anfänger wird eine Christus-Ikone empfohlen. Vorlagen werden zur Verfügung gestellt, können aber auch von den Kursteilnehmern mitgebracht werden. Abschluss bildet die feierliche Ikonenweihe im ostkirchlichen Ritus, zu der auch weitere Ikonen mitgebracht werden können. Material kann im Kurs erworben werden.</p> <p><i>Leitung: Adelheid Graf</i> <i>Geistliche Leitung: P. Christoph Heinzmann OSB</i></p>	<p><b>25046</b> </p> <p><b>Do. 8. November</b> 14.30–16.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: nach eigenem Ermessen, keine Anmeldung nötig</p>	<p><b>Nimm und lies ...</b></p> <p>siehe 11. Januar 2025, Weitere Termine: 06.12.</p> <p><i>Leitung: Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB</i></p>
<p><b>25044</b> </p> <p><b>Fr. 31. Oktober</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 2. November</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 105,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Musikalisches Wochenende mit Liedern der Hildegard von Bingen: Hören-Singen-Verstehen</b></p> <p>Einblick in die musikalischen Werke der Hl. Hildegard von Bingen (1098 -1179). Wir lesen bei Hildegard, dass der Gesang der Engel dem unablässigen Lobpreis Gottes dient. Auch der Mensch soll mit seiner Stimme Gott verherrlichen. Hildegard selbst gilt als Komponistin von 77 Liedern.</p> <p>Während dieses Kurses sollen sie einen Einblick in die „Musikgeschichte“ der Heiligen Hildegard von Bingen erhalten. Anhand von Textstellen aus ihren Werken wird die Bedeutung der Stimme, des Klanges und des Lobpreises dargestellt. Aber diese Musik soll nicht nur als Theorie vermittelt werden, sondern auch mit Leib und Seele erfahrbar sein, denn der Mensch ist ein „symphonisches Wesen“. Dazu werden wir einige Liedtexte genauer betrachten um uns den geistlichen Inhalt zu erschließen. Im Hören, Lesen und Singen einiger Lieder können dann die Melodien über die Sinne auf Körper und Seele wirken. Finden wir über diese Musik zu unserem inneren symphonischen Gleichklang. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine besonderen musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.</p> <p><i>Leitung: Dr. Sonja Hauptmann</i></p>	<p><b>25047</b></p> <p><b>Fr. 14. November</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 16. November</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 75,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Ruhegebetswochenende</b></p> <p>Dieses Treffen von Betenden des Ruhegebets 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.</p> <p>Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, beten gemeinsam, wiederholen einige wichtige Grundlagen und vertiefen unsere geistliche Praxis durch spirituelle Impulse.</p> <p><i>Leitung: P. Josef Maria Böge OSB, Markus Knipp</i></p>
		<p><b>25048</b></p> <p><b>Fr. 21. November</b> 18.00 Uhr–</p> <p><b>So. 23. November</b> 14.00 Uhr</p> <p>Kursgebühr: 100,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung</p>	<p><b>Weihnachtlicher Gospelworkshop</b> <b>kirchlich und weltlich, alt und neu</b></p> <div data-bbox="975 977 1232 1193" data-label="Image"> </div> <p>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.</p> <p>Wie bereits gewohnt 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.</p> <p><i>Leitung: Norbert Potratz (Rev. Jimmy Brooks)</i></p>



## November

**25049**

**Fr. 21. November**  
17.30 Uhr–  
**So. 23. November**  
14.00 Uhr  
Verw.-Gebühr 25,00 €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

### Besinnungswochenende für Oblaten und Interessierte

Impulse und Austausch zu einem Leben im Geiste des Hl. Benedikt

Leitung: *P. Pius Wichert OSB*



## Dezember

**25050**

**Mo. 1. Dezember**  
18.00 Uhr–  
**Fr. 5. Dezember**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
125,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

### Exerzitien für Priester und Diakone

"Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir." (Gal 2, 20)  
Das innere Leben des Priesters

Diese Exerzitien laden ein zu einer Reise nach innen. Es geht darum, die eigene Seele als einen von Gott bewohnten Ort wahrzunehmen.

„Wir sind doch der Tempel des lebendigen Gottes“ (2 Kor 6, 16) sagt Paulus.

Aus der mystischen Tradition der Kirche schöpfend, soll deutlich werden, wie das innere Leben der Quellgrund priesterlicher Existenz ist.

Leitung: *P. Gregor Lenzen CP*

**25051** 

**Sa. 6. Dezember**  
14.30–16.00 Uhr  
Kursgebühr: nach  
eigenem Ermessen,  
keine Anmeldung  
nötig

### Nimm und lies ...

siehe 11. Januar 2025,

Leitung: *Abt Dr. Beda Maria Sonnenberg OSB*



**25052** 

**Fr. 10. Januar**  
18.00 Uhr–  
**So. 12. Januar**  
9.00 Uhr  
Kursgebühr:  
105,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung



## Januar

### Frauenwochenende: Das gönn' ich mir

**Ein Wochenende zum Ausspannen, Entspannen und um Abstand zu gewinnen.**

Der Kurs besteht aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen. Der Seminarrhythmus ist eingebettet in die Zeitstruktur des Klosters. Im theoretischen Teil werden die bewährtesten „Frauen“-Mittel aus der Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Schüssler-Salze und Akupressur besprochen.

Im praktischen Teil können Sie schnuppern und herausfinden, welche Art von den verschiedenen Entspannungsübungen zu Ihnen passen. Wir probieren z.B. die Atemtherapie, Autogenes Training und Gehmeditation. Das Beckenbodentraining kann helfen, ruhig zu werden und zu Ihrer Körpermitte zu finden. Die wunderbare Natur rund um das Kloster lädt uns ein, eine kleine Wanderung zu unternehmen, zu genießen und neue Kraft zu schöpfen. Bitte tragen Sie bequeme, wetterfeste Kleidung und bringen eine eigene Decke und Matte mit.

Leitung: *Monika Müller-Richter*

**25053** 

**Sa. 25. Januar**  
9.30–17.00 Uhr  
Kursgebühr:  
93,90 €  
inkl K/ME/KK

### Tanzend das Neue Jahr begrüßen

Im Tanz dürfen wir Altes abschütteln, Neues begrüßen und unser Ich zeigen. Mit Musik, Tänzern und Texten wollen wir das alte Jahr verabschieden und das neue Jahr mit Segenswünschen begrüßen. 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Herzliche Einladung an alle, die gerne einen Tag aus dem Alltag aussteigen, tanzen und sich an Leib und Seele im Kloster Plankstetten verwöhnen lassen wollen.

Leitung: *Renate Schmidt*

**25054** 

**Fr. 31. Januar**  
18.00 Uhr–  
**So. 2. Februar**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
145,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

### Kommunikationstraining –

**Selbstsicher und überzeugend auftreten**

Für Anfänger und Wiederkehrer: 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*

## Februar

**25055** 

**Fr. 14. Februar**

18.00 Uhr–

**So. 16. Februar**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

205,- €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung



### Jungbaum-Pflege leicht gemacht –

#### Einführung

In unserem Jungbaum-Pflege Kurs lernen Sie fundiertes Wissen zu den ersten 10 Standjahren eines Obstbaumes. Gleichzeitig sammeln Sie mit Baum-Coach Matthias an Ihrer Seite jede Menge praktische Erfahrung.

Kurschwerpunkte sind Erziehungsschnitt, Düngung, Stammanstrich, Baumscheibe sowie die richtige Auswahl an Werkzeugen. Baumpflege-Grundlagen werden anschaulich am Baum besprochen.



Wir setzen den Fokus auf praktisches Erlernen eigenständiger Jungbaum-Pflege. Das neue Wissen wird im Kurs sofort umgesetzt und in sinnvolle Schnittmaßnahmen verwandelt. Vorgestellt werden auch Werkzeuge zur Jungbaum-Pflege und wichtige Regeln zur Arbeitssicherheit.

Der Kurs wird zum größten Teil direkt auf der Streuobstwiese gehalten –

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung.

Falls vorhanden, Rebschere und Säge mitbringen.

*Leitung: Matthias Donbauer*

**25056** 

**Fr. 28. Februar**

17.00 Uhr–

**Fr. 7. März**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

324,- €

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*

**25057**

**Fr. 28. Februar**

18.00 Uhr–

**So. 2. März**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

125,- €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung



### Lebensphasen und Lebensplan

Ebenso wie die Natur wandeln auch wir Menschen uns in jedem Augenblick unseres Lebens und betreten dabei in etwa „Sieben-Jahres-Phasen“ neue Lebensräume, die entweder von Neugier und Aufbruch, Angst und Unsicherheit oder von „Chaos“ und dem Wunsch nach Ordnung bestimmt sind.

Über verschiedene Übungen der Achtsamkeit, Skriptanalyse und Phantasie- und Traumarbeit werden Wahrnehmung und Bewusstheit für die jeweilige Lebensphase und einem nach dem Schöpfungswillen selbstbestimmten Lebensplan vertieft. Einschränkende „unbewusste“ Blockierungen können sich lösen.

*Leitung: Cornelia Janson*

## März

**25058** 

**So. 2. März**

18.00 Uhr–

**Fr. 7. 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, 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. Optional mit zweiter Referentin Frau Lena Du Hong..

*Leitung: Sui QingBo*

**25059** 

**Fr. 21. März**

18.00 Uhr–

**So. 23. 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 auch bei schlechtem Wetter jeden Tag ca. 30 min. draußen sein werden, und eine Matte/Kissen mitbringen.

*Leitung: Sonja Hüttinger*

**25060**

**Fr. 21. März**

18.00 Uhr–

**So. 23. März**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

125,- €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

### Lebendige Gespräche, geglückte Beziehung

Ein Seminar für Paare, die einander bewusst Zeit und Aufmerksamkeit schenken wollen. Häufig beziehen sich die Gespräche des Paares auf Alltagsverwaltung, wie Berufsprobleme, Erziehungsfragen, Geldausgaben ... Wann haben Sie zuletzt tiefergehend gemeinsam darüber gesprochen, was Sie wirklich bewegt? Durch das achtsame Sich-aufeinander-Beziehen kann die beglückende Lebendigkeit in der Beziehung über viele Jahre erhalten bleiben oder wieder entstehen.

*Leitung: Cornelia Janson*

## März

### 25061

**Fr. 21. März**  
18.00 Uhr–  
**Fr. 28. März**  
9.00 Uhr  
Kursgebühr:  
225,- € 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. Dinkelgries, sonst: Tee, Dinkelkaffee, Säfte.

*Leitung: Sabine Vollmert, P. Josef Maria Böge OSB*

### 25062

**Sa. 29. März**  
9.00–16.30 Uhr  
Kursgebühr:  
109,90 €  
inkl K/ME/KK

### Entspannungstag mit Klangschalen

#### Zeit für Klänge – Zeit für mich

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 wohltuende 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*



### 25063

**Fr. 25. April**  
16.00 Uhr–  
**So. 27. April**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
einmalig 975,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung



## April

### 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 und erfahren Interessantes über ihre Verwendung, Geschichte, Verwechsl. 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-, Oxydel- 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*



### 25064

**Fr. 11. April**  
18.00 Uhr–  
**So. 13. 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!

*Leitung: Klaus Wagner, Andrea Engelien*

### 25065

**Fr. 25. April**  
18.00 Uhr–  
**So. 27. 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: Markus Greiner*





## Mai

**25066** 

**Fr. 16. Mai**  
18.00 Uhr

**So. 18. Mai**  
14.00 Uhr

Kursgebühr:  
125,- €  
zzgl. Ü/V

### Narzissmus entschlüsselt

**Die vielen Gesichter des Narzissmus:  
Erkennen, verstehen, umgehen**


Ein übersteigertes Bedürfnis nach Bewunderung, mangelnde Empathie, ein grandioses Selbstbild und extremer Egoismus – kommt Ihnen das bekannt vor? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Narzissmus erkennen, welche verschiedenen Typen es gibt und wie Sie am besten mit narzisstischen Persönlichkeiten umgehen. Erfahren Sie von Tipps, die Ihnen helfen, im privaten und beruflichen Umfeld mit Narzissten klarzukommen und zu leben.

*Leitung: Dagmar Bürzle*

**25067** 

**Fr. 23. Mai**  
16.00 Uhr

**So. 25. Mai**  
14.00 Uhr

zzgl. Ü/V 

### Kräuterjahr II

Siehe Kurs 25063.

*Leitung: Sylvia Kunz*

**25068** 

**Mi. 30. Mai**  
18.00 Uhr

**So. 1. Juni**  
14.00 Uhr


Kursgebühr:  
145,- €  
inkl. Übernachtung  
und Verpflegung

### Mühelosigkeit neu entdecken mit Alexander-Technik

Körperlich und geistig gut mit uns selbst umzugehen ist Kern des Alexander-Technik-Seminars. Wir erleben dann Mühelosigkeit, Effizienz und Schmerzfreiheit in unseren alltäglichen Aktivitäten, wenn wir unseren Organismus störungsfrei und autonom arbeiten lassen. Anatomische Einblicke sowie angeleitete Übungen geben neue Impulse für einen ganzheitlich gesundheitsförderlichen „Gebrauch“ unserer Selbst.

*Leitung: Teresa Brunnmüller*

**25069** 

**Fr. 31. Mai**  
9.00 – 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 55,- €  
inkl K/ME/KK 

### Mit Gott im Wald baden Entschleunigung und Entspannung



Das Waldbaden mit Gott ist eine Einladung, die Spuren Gottes in der Natur sowie im eigenen Leben zu entdecken und den Wald als Oase der Ruhe zu genießen. Ausgewählte Zitate und Impulse aus der Bibel, von bekannten Mystikern oder aus der Enzyklika „Laudato si“ helfen uns, dem Wunder der Natur näher zu kommen. In der tiefen Verbundenheit mit der Schöpfung werden Gottes Spuren in unserer Welt erfahrbar. Angeleitete Achtsamkeitsübungen lenken unseren Fokus auf das Hier und Jetzt und wir können die Atmosphäre der

Schöpfung bewusst erspüren, wahrnehmen und aufnehmen. .


*Leitung: Stephanie Maurer*

## Juni

**25071** 

**Mi. 18. Juni**  
18.00 Uhr

**So. 22. Juni**  
14.00 Uhr

Kursgebühr:  
169,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung 

### Nordic Walking – Entschleunigung und Entspannung

Mit Wanderungen im Umfeld des Klosters werden die verschiedenen Grundtechniken des Nordic Walkens (wer ohne Stöcke unterwegs sein möchte gerne auch das Walking) vermittelt. Durch eine gute Technik und Haltung werden die Gelenke entlastet, Verspannungen der Muskulatur können sich bei korrekt ausgeführter Technik lösen. Wir vermitteln auch die besondere Nordic Walking Technik für Entspannung „Walk in Balance“! Die Belastung und Dauer wird auf die Gruppe abgestimmt (da 2 qualifizierte Trainer/In auch 2 Gruppen möglich)

Nach den Wanderungen werden verschiedenen Entspannungs- und Dehnübungen aus dem Yoga, Qi Gong, Faszientraining und weiteren Methoden angeboten. Diese variieren wir im Stehen und Liegen.

Wer keine eigenen guten Nordic Walking Stöcke hat, kann sich diese ausleihen. Bitte wetterfeste und bequeme Kleidung und Matte mitbringen! Für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.


*Leitung: Gisela und Gerhard Zapf*



**25072** 

**So. 22. Juni**  
17.00 Uhr

**Fr. 27. Juni**  
14.00 Uhr

Kursgebühr:  
284,- €  
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!

*Leitung: Heike Burzki MSC*





**Juni**

**25073** KEB

**Fr. 27. Juni**  
18.00 Uhr  
**So. 29. Juni**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
105,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung



## Ein „Frauenwochenende“ mit Hildegard von Bingen

Das „Frausein“ in der heutigen Zeit kann ganz schön stressig werden und wir befinden uns dadurch auch oft in einem Spannungsfeld, das an unseren Kräften zehrt. Umso wichtiger ist es diese Signale wahrzunehmen und für einen erholsamen Ausgleich zu sorgen. Sie werden sich fragen – Welche Lehren und Impulse kann ich da von einer Klosterfrau aus dem Mittelalter erwarten? Lassen sie sich überraschen! Sie kennt eine eigene Frauentypologie, schreibt über die Sexualität der Frau, über Empfängnis und Geburt. In ihren medizinischen Werken finden sich auch viele Anwendungen zur Frauengesundheit. Ich möchte ihnen mit diesem Wochenende Impulse zu einer gesundheitsfördernden Lebensführung an die Hand geben. Für erholsamen Ausgleich vom Alltagsstress gibt es ausreichend Möglichkeit zur Entspannung bei Meditation, Musik und kleinen Spaziergängen.

*Leitung: Dr. Sonja Hauptmann*

**25074** KEB

**Fr. 27. Juni**  
18.00 Uhr  
**So. 29. Juni**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
105,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung



## Das bewegte Frauenwochenende

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, stehen, sitzend und liegend und schulen so das Körperbewusstsein mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Wir erlernen einer kleinen Tagesroutine, die leicht in den Alltag eingebaut werden kann. 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*

**25075** KEB

**Fr. 28. Juni**  
9.00 – 16.00 Uhr  
Kursgebühr:  
88,90 €  
inkl K/ME/KK



## Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen

Entscheidend für die richtige Auswahl der Lebensmittel sind deren Heilwert und deren Lebenskraft. Wichtig ist, wie der Körper die einzelnen Lebensmittel aufnehmen kann und nicht, wie viele Vitamine oder Mineralien sie enthalten. Von alters her hat man daher den Lebensmitteln verschiedene Qualitäten zugeordnet wie z.B. warm oder kalt. Oftmals hängt es nur von der Zubereitung ab, ob die Nahrung für uns nützlich ist. So werden auch ausgewählte Kräuter vorgestellt. Mit Hilfe von wenigen Schritten können wir unsere Küche nach Hildegard bereichern und somit eine effektive Gesundheitsvorsorge betreiben.

Es sind die kleinen Dinge, die großes bewirken. Sie erfahren in dem Vortrag, wie Sie gezielt Lebensmittel einsetzen können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern – körperlich wie auch seelisch.

*Leitung: Sabine Vollmert*

**Juni**

**25076** KEB

**Fr. 29. Juni**  
18.00 Uhr  
**So. 4. Juli**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
350,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung

## QiGong – Taiji Quan – Meditation

**nach der TCM**  
Beschreibung siehe Kurs 25058  
*Leitung: Sui QingBo*



**Juli**

**25077**

**Fr. 11. Juli**  
16.00 Uhr  
**So. 13. Juli**  
14.00 Uhr  
zzgl. Ü/V

## Kräuterjahr III

Siehe Kurs 25063  
*Leitung: Sylvia Kunz*

**25078** KEB

**So. 20. Juli**  
18.00 Uhr  
**Fr. 25. Juli**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
200,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung

## Gesund leben mit Hildegard von Bingen

In dieser Woche wird ein tieferes Verständnis über Abläufe im menschlichen Körper anhand von Herz- und Gefäßerkrankungen mit praktischen Tipps für Körper, Geist und Seele sowie ein gesunder Lebensstil vermittelt.

Neben den Heilkräften in der Schöpfung – in den Bäumen, Blumen, Kräutern und Gewürzen... -, beschreibt Hildegard auch die Heilkräfte der Seele, die Tugenden.



Über allen steht die Grünkraft. Diese Gotteskraft belebt das spirituelle Kraftzentrum des Menschen Tag und Nacht. Diese Gesundheitswoche bietet Ihnen die Gelegenheit, sich selbst näherzukommen und mit Gedanken Hildegards über ein Leben im Glauben den eigenen Lebensweg zu finden bzw. zu stärken. Ein strukturierter Tagesablauf mit Gymnastik, Vortrag, Spaziergang und Meditation sollen dazu beitragen.

*Leitung: Sabine Vollmert, P. Josef Maria Böge OSB*

## August

**25079** 

**Fr. 1. August**  
18.00 Uhr  
**So. 3. August**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
205,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung



### Altbaum-Pflege, Verständnis für den Baum!

#### Einführung

In unserem Altbaum-Pflege Kurs stehen vergreiste Bäume jeden Alters im Vordergrund. Als Kursteilnehmer lernen Sie, deren Vitalität, Standfestigkeit und Bruchsicherheit einzuschätzen. Denn gerade alte Obstbäume sind ökologisch wertvoll und stellen besondere Herausforderungen beim Schneiden. Mit Baum-Coach Matthias an Ihrer Seite wird Ihr neues Wissen direkt auf der Streuobstwiese an den Baum gebracht. Kursschwerpunkt ist der Schnitt älterer und auch "außer Kontrolle geratener" Bäume. Weitere Kursinhalte sind Auswahl der Werkzeuge und verschiedene Zugangstechniken bei der Altbaum-Pflege (Leiter, Seilklettertechnik), sowie die Arbeitssicherheit.

Der Kurs wird zum größten Teil direkt auf der Streuobstwiese gehalten - Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung.

*Leitung: Matthias Donhauser*

**25082**

**Sa. 6. September**  
9.00 – 17.00 Uhr  
Kursgebühr: 55,- €  
inkl K/ME/KK



### Mit Gott im Wald baden

Das Waldbaden mit Gott ist eine Einladung, die Spuren Gottes in der Natur sowie im eigenen Leben zu entdecken und den Wald als Oase der Ruhe zu genießen. Ausgewählte Zitate und Impulse aus der Bibel, von bekannten Mystikern oder aus der Enzyklika „Laudato si“ helfen uns, dem Wunder der Natur näher zu kommen. In der tiefen Verbundenheit mit der Schöpfung werden Gottes Spuren in unserer Welt erfahrbar. Angeleitete Achtsamkeitsübungen lenken unseren Fokus auf das Hier und Jetzt und wir können die Atmosphäre der Schöpfung bewusst erspüren, wahrnehmen und aufnehmen.

*Leitung: Stephanie Maurer*

**25080** 

**So. 10. August**  
18.00 Uhr  
**Fr. 15. 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 mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Der körperliche Anspruch wird in verschiedenen Levels aufgezeigt, ist 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, sich zu motivieren, sich in der Natur zu bewegen, sich gesund zu ernähren und verschiedene Formen der Entspannung kennenzulernen. Bitte Kleidung für Indoor/Outdoor Sport, dazu wetterfeste und bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

*Leitung: Gisela & Gerhard Zapf, Mönche der Abtei Plankstetten*

**25083** 

**Sa. 13. September**  
18.00 Uhr  
**Sa. 20. September**  
9.00 Uhr  
Kursgebühr:  
225,- € 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! Dabei wird die Konzentration auf das Wesentliche gefördert. Begleitende Maßnahmen: Vorträge über gesunde Lebensführung und Stärken der Seele, geführte Spaziergänge, Meditation, Gymnastik, Stillezeiten während des Essens. Praktisch: Kochen eines Elixieres und Frühstücksbreis

*Leitung: Sabine Vollmert, P. Josef Maria Böge OSB*

**25084**

**Do. 18. September**  
18.00 Uhr  
**So. 21. September**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
155,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung



### Schöpferische Prozesse und seelische Regeneration

So wie die Natur über zwölf Monate des Jahres in einem steten Wandel Neues hervorbringt, sich regeneriert, entfaltet und wächst, kann sie zum Wegweiser und Spiegel werden für den eigenen kreativen (und spirituellen ) Wachstumsprozess.

Zwölf Schritte mit Achtsamkeitsübungen, Tiefenentspannung, meditativem Malen , Symbolen und Klangerlebnissen führen zum Aufspüren und Erleben der eigenen kreativen Kraftquellen. Diese wiederum bereichern die Beziehungen in den unterschiedlichen Lebensbereichen.

*Leitung: Cornelia Janson*

## September

**25081**

**Fr. 5. September**  
18.00 Uhr  
**So. 7. September**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
180,- € zzgl.  
Übernachtung und  
Verpflegung

### Klausurtag für Führungskräfte

#### Mit Werten in Führung gehen ...

Die „Führungskraft“ der Vergangenheit wusste Anweisungen zu geben. Die Führungskraft der Zukunft wird wissen, Fragen zu stellen (P. Drucker). Die Besinnungstage sollen eine Hilfe sein, eigene Entwicklungen zu finden und zu sehen, um neue Impulse für sich zu setzen. Dies kann sich auch auf das spätere Führungshandeln auswirken. Inspiriert von der Regel des Hl. Benedikt, erhalten die Teilnehmenden Anregungen zu möglichen Entscheidungen und reflektieren ihre berufliche Identität. Wir erarbeiten Werte und von Verantwortung getragene Handlungsoptionen. Vertiefungen geschehen im Austausch und in Gruppenarbeiten.

*Leitung: Prof. Dr. Tamara Gebring-Vorbeck*

**25085**

**Fr. 19. September**  
16.00 Uhr  
**So. 21. September**  
14.00 Uhr  
zzgl. Ü/V 

### Kräuterjahr IV

Siehe Kurs25063

*Leitung: Sylvia Kunz*



## Oktober

**25086** **So. 12. Oktober**

17.00 Uhr

**Fr. 17. Oktober**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

284,- € 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. Alltagsstauglich!

*Leitung: Heike Burzki MSC***25087** **So. 26. Oktober**

18.00 Uhr

**Fr. 31. Oktober**

14.00 Uhr

Kursgebühr: 350,-  
zzgl. Ü/V**QiGong - TaiJi Quan - Meditation****nach der TCM**

Siehe Kurs 25058

*Leitung: Sui QingBo*

## November

**25088** **Fr. 14. November**

18.00 Uhr

**So. 16. November**

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 witterfeste Kleidung tragen, da wir auch bei schlechtem Wetter jeden Tag ca. 30min draußen sein werden, und eine Matte/ Kissen mitbringen.

*Leitung: Sonja Hüttinger***25089** **So. 15. November**

9.30 - 17.00 Uhr

Kursgebühr:

93,90 €

inkl K/ME/KK

**Weihnachten entgegentanzen**

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*

## Februar

**25090** **Fr. 7. Februar**

18.00 Uhr

**So. 9. 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 bekommst 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*

## März

**25091** **Fr. 14. März**

18.00 Uhr

**So. 16. März**

14.00 Uhr

Kursgebühr:

145,- €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung**Mal-Workshop: Blütenmeer und Farbenzauber ... Zeit für mich und meine Kreativität****Einführung in die freie Aquarellmalerei**

Die Faszination des Aquarells liegt in der besonderen Leuchtkraft der Pigmente auf dem Papier, manchmal durchscheinend zart, manchmal von tiefsatter Farbe. An diesem Wochenende wecken wir unsere kreativen Kräfte und tauchen tief ein in zauberhafte Farbenwelten. Nach Einführung in das freie, intuitive Malen mit unterschiedlichen Aquarelltechniken, flüssigen oder festen Farben, lassen wir Farbräder, Farbverläufe, blumige Farbgalaxien sowie freie oder geführte Aquarellmalereien entstehen. Hierbei nehmen wir neben Mischpalette, Pinsel, Stiften und Finelinern auch Schablonen und Stupfschwämme zur Hilfe, was Freude macht, entspannt und den meditativen Charakter unterstreicht. So erhalten wir feine, kleine oder große meditative Studienblätter aus einer schönen Kombination von intuitiv, frei fließender Aquarell-Farbe und lockerer Linie.

Besonders für Anfänger und gerne für Fortgeschrittene. Das Malmaterial wird komplett gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

*Leitung: Angelika Aldenboff-Artz*



## April

**25092** 

**Fr. 11. April**  
18.00 Uhr  
**So. 13. April**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
168,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

**Kalligraphie und Phantasie**

Klassische Kalligraphie, Handlettering und Malerei: Buchstaben, Wortbilder, Texte, Formen und Farben werden im Kurs vorgestellt. Spirituelle Texte inspirieren uns und erhalten durch die Gestaltung mit Farbe und Schrift ihren ganz persönlichen Ausdruck. Wir erlernen die Arbeit mit unterschiedlichen Werkzeugen und verschiedenen Materialien. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, er bietet viel Raum für eigene Ideen und Projekte.

*Leitung: Rainer Michel*

## Mai

**25093** 

**Fr. 9. Mai**  
18.00 Uhr  
**So. 11. Mai**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
168,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

**Farbenfrohes Frühlinserwachen**

*„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte...“* – zu Beginn der bunten Jahreszeit erproben wir mit Stift und Pinsel unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten, die Farben des Frühlings aufs Papier zu bringen. Wahrnehmungsübungen und Phantasie Reisen inspirieren uns, neue kreative Wege zu gehen. Zeichnerisch und malerisch auf kleinen und großen Formaten sind dem künstlerischen Ausdruck keine Grenzen gesetzt. Der Kurs bietet die Möglichkeit, neue Techniken kennen zu lernen, Bekanntes zu vertiefen und eigene Ideen zu verwirklichen. Er ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

*Leitung: Susanne Michel*

**25094** 

**Fr. 16. Mai**  
15.30 Uhr  
**So. 18. Mai**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
185,- €  
zzgl. Ü/V

**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*

**25095** 

**Do. 29. Mai**  
18.00 Uhr  
**So. 1. Juni**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
260,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

**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*

## Juli

**25096** 

**Fr. 4. Juli**  
18.00 Uhr  
**So. 6. Juli**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
175,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

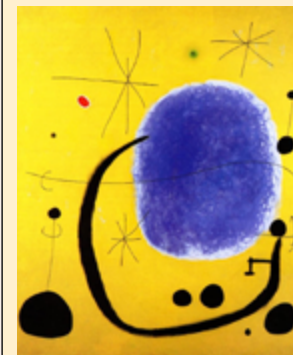
**Spielerisch im Moment sein.****Improvisation (-stheater) und Spiritualität**

„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*

**25097** 

**Fr. 11. Juli**  
18.00 Uhr  
**So. 13. Juli**  
14.00 Uhr  
Kursgebühr:  
145,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

**Mal-Workshop: Rendezvous mit Miró:****Das Gold des Himmelblau**

Mal- und Zeichenworkshop mit Gouachefarben und Stiften auf Aquarellkarton Tanzende Herzen, fliegende Fische, Hunde, die den Mond anbellern, zarteste, filigrane Figuren auf leuchtenden Farben, Sterne wie hingehaucht und fröhliche Bildgedichte – Joan Miró gehört mit seinen

phantasievollen, poetisch anmutenden Bildmotiven zu den populärsten Künstlern des 20. Jahrhunderts.

An diesem Wochenende begleiten wir ihn auf seinem Lebensweg und lassen uns von märchenhaften Bildern verzaubern. Nach Einführung in die verschiedenen Maltechniken werfen wir einen Blick auf Kinderzeichnungen sowie die Gestaltungsprinzipien von Ornamentik und lassen sodann Pinsel, Feder und Stifte in unserer eigenen spielerischen Formensprache über unser Aquarellpapier tanzen.

Besonders für Anfänger und gerne für Fortgeschrittene. Malmaterial wird komplett gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

*Leitung: Angelika Aldenboff-Artz*



## August

25098 

Mo. 11. August

14.30 Uhr

Fr. 16. August

14.00 Uhr

Kursgebühr:

382,- €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

## Sommerwerkstatt

## Kalligraphie und Buchmalerei

Wie bei Jean de Berry – Schriftkunst – experimentelle  
Kalligraphie – scripturale Malerei

Schriften sind immer auch Texturen, die sich in der Malerei einsetzen lassen. Malerische Vorgehensweisen haben in vielen Ländern weltweit zur Erweiterung und Vertiefung der Kalligraphie geführt. Manchmal werden die Grenzen fließend: malerische Schriftbilder und scripturale Malerei kommen sich nahe, berühren und überlagern sich. So entstand in den vergangenen 50 bis 60 Jahren eine neue Kunstsparte, die die Museen und Galerien meist noch nicht entdeckt haben. In der Kalligraphie gehen wir vom freien Schreiben aus, d. h. von Schriften jenseits strenger historischer Vorlagen.

In der Buchmalerei wollen wir beginnen, uns mit Initialen Rahmenwerken und Ranken zu beschäftigen: Buchmalerei aus der Zeit des Jean de Berry kann ein Thema werden.

Der Duc de Berry galt in der Zeit um 1400 als der bedeutendste Kunstsammler Europas. Von den Rankenwerken der Goldenen Bulle Kaiser Karls VI. spannt sich ein prunkvoller Bogen bis zu den aufwendigen Rahmenwerken der „Belles Heures“ des Jean de Berry, eines Neffen des Kaisers. Das Geld, das man vorher in den Bau von Kathedralen gesteckt hatte, wurde nun für die reichhaltige Illumination von Handschriften verwendet. Die Buchmalerei des späten 14. und des gesamten 15. Jahrhundert gilt als Höhepunkt und zugleich als Schlusspunkt der Buchmalerei an der Schwelle zur Neuzeit.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gerne können sie auch ein eigenes Thema verfolgen!

Leitung: Armin d'Orfey

25100 

Fr. 17. Oktober

18,00 Uhr

So. 19. Oktober

14.00 Uhr

Kursgebühr:

145,- €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

## Oktober

Mal-Workshop:

## „Unter Wasser: Der Fisch in der Kunst“

Mal-Workshop mit Gouachefarben, Blattgold und Stanzen  
auf Aquarellkarton

Gleich, wie der Fisch einher schwimmt, als schillerndes Einzelstück oder blau-silberner Schwarm, ob als Symbol im Christentum, figurativ in gotischen Fenstern oder als Stilleben – der Fisch in seiner Unterwasserwelt war immer schon einen künstlerischen Blick wert. Tiefdunkel oder Türkisblau, das Meer bietet eine manchmal surreal schöne Welt: verschlungene Wasserpflanzen, Seesterne, Muscheln, Korallen, prächtig-bunte Fische, zuweilen ein echter „Picasso-Fisch“ oder auch nur ein einzelner goldener Fisch. Das versuchten viele Künstler malerisch einzufangen: Klee, Rizzi, Matisse oder Nolde – nach genauer Betrachtung einzelner Malereien lassen wir unseren eigenen Phantasien freien Lauf. Nach Einführung in die unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken lassen wir ein eigenes verzaubertes „Atlantis“ in Linien, Formen und Farben entstehen, das wie ein großes geheimnisvolles Unterwasser-Aquarium wirkt. Besonders für Anfänger und gerne für Fortgeschrittene. Malmaterial wird komplett gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

Leitung: Angelika Aldenboff-Artz



## September

25099 

Mo. 8. September

15.00 Uhr

Fr. 12. September

15.00 Uhr

Kursgebühr:

346,50 €

zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

## Farbgefühl und Skizzenpiel

## Urban Sketching, Watercolor, Mixedmedia

Ein schöpferischer 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 hauchen diesen mit Farbstiften und Aquarellfarben dann Leben ein. 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

25101 

Fr. 31. Oktober

18,00 Uhr

So. 2. November

14.00 Uhr

Kursgebühr:

168,- €

zzgl. Übernachtung  
und VerpflegungLet it FLOW – im Fluss sein mit  
Kalligraphie und Handlettering

Weiche, fließende Bewegungen der Hand zaubern Buchstaben aufs Papier, verbinden sich mit der Atmung. Worte entstehen. Farben erstrahlen. Kreativität sprudelt. Zusammenspiel von Körper und Geist. Wir erspüren die Kraft des Geschriebenen

und kommen mit Pinseln und Brushpens in den FLOW. Bisher unbekannte Talente drücken sich aus. Wir entdecken Kalligraphie und Handlettering als Weg zu Lebensfreude und Schaffenskraft. Dieser Kurs verbindet die Kunst des schönen Schreibens mit meditativen Entspannungstechniken. Über Körperübungen kommen wir in unsere Mitte, um aus dieser heraus schöpferisch tätig zu werden.

Leitung: Rainer Michel

## November

**25102** 

**Fr. 7. November**  
18.00 Uhr

**So. 9. 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*

**25103** 

**Fr. 28. November**  
18.00 Uhr

**So. 30. November**  
14.00 Uhr

Kursgebühr:  
145,- €  
zzgl. Übernachtung  
und Verpflegung

### Mal-Workshop:

#### „Zauberhafte Rauh Nächte!“

#### Mal-Workshop mit Gouachefarben/Sternenstaub, Blattgold/-silber, Prägen auf Aquarellkarton

An diesem Advents-Wochenende werfen wir einen Blick auf die Geschichte der „Rauh Nächte“, 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 Rauh Nächte-Thema, 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 für unseren Rauh Nächte-Altar entstehen können. Daneben erstellen wir edle Weihnachtspost mit schönen Stanzen und Prägungen, Sternenstaub und Glitzer. Mit viel Experimentierfreude und Phantasie erschaffen wir unseren eigenen, kleinen Rauh Nächte-Altar, ein schöner Platz, wo wir während dieser 12 Heiligen Nächte immer wieder innehalten können.

Besonders für Anfänger und auch für Fortgeschrittene. Kursmaterial wird komplett gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

*Leitung: Angelika Aldenhoff-Artz*

## Dezember

**25104** 

**Fr. 12. Dezember**  
18.00 Uhr

**So. 14. 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*



**Aldenhoff-Artz, Angelika** – Lauf: freie Künstlerin, Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin, Maltherapeutin, Heilpraktiker für Psychotherapie, Mobile Atelier-Werkstatt MALRAUM zum Thema Bildende Kunst, Kreativität und Spiritualität; [www.aldenhoff-artz.de](http://www.aldenhoff-artz.de)



**Böge, P. Josef Maria OSB** – Plankstetten: Geb. 1970, Krankenpfleger und Heilpraktiker, Klostereintritt 2005, Prior und Zellerar, geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung, Ausbildung Hildegard-Heilkunde bei Dr. Strehlow, Ausbildung zum Begleiter im Ruhegebiet durch Pfarrer Dr. Peter Dyckhoff, Entspannungstherapeut (Terramedus)



**Böhme, Dr. Ferry** – Fürstenfeldbruck: Geb. 1973, mehrfach ausgezeichnete Naturfotograf, Tierarzt, Kommunikationstrainer, Photocoach, Mitglied der Gesellschaft für Naturfotografie (GDT), Wettbewerbsjuror, Zusammenarbeit mit den Staatl. Naturwissenschaftlichen Sammlungen Bayerns; [www.ferryfotobruck.jimdo.com](http://www.ferryfotobruck.jimdo.com).

**Braunsteiner, Dr. theol. Gloria** – Bratislava: Geb. in Pressburg, Kirchenmusikstudium in Regensburg, dann Gregorianik in München. Solistische Tätigkeit. Gregorianikdozentin, Gesangspädagogin, Scholaleitung und Lehrtätigkeit in Dogmatik und Spiritualität an der Universität Bratislava.



**Bürzle, Dagmar** – Geb. 1967 in Bellenberg, Betriebswirtin Sozialwesen, Coach für Teams und Leitungen, Schwerpunkte: Team- und Persönlichkeitsentwicklung / Kollegiale Beratung / Kommunikation / Rhetorik / Aufbau von erfolgreichen ehrenamtlichen Gruppen und Prozessen



**Brooks, Rev. Jimmy (Norbert Potratz)** – Schwabach: Geb. 1962, Musikstudium Fachakademie für Musik / Konservatorium Nürnberg, staatlich anerkannter Erzieher, Leitung internationaler Gospel-Workshops in Deutschland, Frankreich, Polen, Österreich, USA. Leiter des Wilson-Gospel-Choir.



**Brunnmüller, Teresa** – München: Alexander-Technik-Coach, Vorstandsmitglied des ATV D e.V. und Bandoneonistin. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre alltäglichen Bewegungsgewohnheiten zu verfeinern, sodass sich Spannungsschmerzen nachhaltig lösen können, sie Mühelosigkeit statt Anstrengung im Alltag erleben und ihre Gesundheit grundlegend fördern.



**Burzki, Heike, Msc** – Schlüchtern: Geb. 1963, langj. Management-Tätigkeit in der freien Wirtschaft, Masterstudium in Psychosoz. Beratung, Ernährungsberaterin, Fastentrainerin, Yoga-Lehrerin, Ref. Erwachsenenbildung. Seit 2006 ganzheitlich-individuelle Gesundheitspraxis in Berndorf bei Graz; [www.fasten-mit-leichtgefuehl.at](http://www.fasten-mit-leichtgefuehl.at).



**Chemnitz, Thomas** – Randowtal: Geb. 1963, Schauspieler und Trainer. Er hat 1997 in Berlin die deutschlandweit bekannte Impro-Theatergruppe „Die Gorillas“ mitbegründet. Spielen und Unterrichten von Impro ist seitdem sein beruflicher Schwerpunkt.



**Donhauser, Matthias** – Erlangen: Geb. 1988, Studium Umweltwirtschaft, Gärtner GaLa-Bau, Zertifizierter Landschafts-Obstbaumpfleger, European Tree Worker, FLL Zertifizierter Baumkontrollleur



**Du Hong, Lena** – Jahrgang 1953, wurde in QingDao in der V.R. China geboren. Sie ist ausgebildete Physiotherapeutin bzw. Lehrerin für QiGong und Taiji Quan und hat über 20 Jahre Erfahrung im Krankenhaus und Sanatorium gesammelt. In Deutschland begleitet und organisiert sie die Fachveranstaltungen des LaoShan Zentrum und ist Geschäftsführerin der Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege GmbH in Schwarzenberg am Böhmerwald, OÖ.

# Unsere ReferentInnen



**D'Orfey, Dipl. Des. Andreas Armin** – Simmern / Hunsrück: Geb. 1966, 1986-90 Studium Hochschule Trier, Diplom Buchgestaltung, Studien kath. Theologie, Kunstgeschichte, Gregorianischer Choral. Seit 1991 selbst. Illustrator, Buchgestalter, Grafiker, Maler. 1993-2011 Dozent Blochererschule München. Seit 2015 eigenes Atelier.



**Engeli Andrea** – Lappersdorf: Seit 2018 berät sie mit ihrem Unternehmen „BESONNEN WIRTSCHAFTEN“ Unternehmen dabei, ökologische und soziale Aspekte in ihre Unternehmensstrategie zu integrieren. Sie beschäftigt sich privat mit der Frage, wie man enkelgerecht leben kann. Dabei setzt sie den Schwerpunkt auf Ernährung, Plastikreduzierung, Wohnen und Mobilität.



**Gehring Hubert** – Nürnberg: Diplominformatiker. In Mitarbeiterführung und Management seit 2003 tätig, Managementthemen, Stressmanagement und Kommunikation /Konfliktmanagement; Seminare und Trainingseinheiten im Führungs- und Managementbereich mit dem Netzwerk Innova CareConsult.



**Gehring-Vorbeck Prof. Tamara** – Nürnberg: Trainerin Change-Management, Hochschuldozentin. Tätigkeitsschwerpunkte: Seminare in Führungs- / Management- und gerontologischem Bereich mit dem Netzwerk Innova CareConsult.



**Graf, Adelheid** – Eichstätt: Geb. 1972, verheiratet, Bildhauerin, Montessori-Pädagogin, langjährige Beschäftigung mit ostkirchlicher Spiritualität



**Greiner, Alfons** – Neumarkt: Geb. 1950; Dipl. Physiker, seit über 40 Jahren aktiv im Natur- und Umweltschutz engagiert; seit vielen Jahren auch mit Vogelstimmenwanderungen im Raum Neumarkt unterwegs.



**Hartwig, Sr. Elisabeth** – Eichstätt: Geb. 1966, Studium der Physik, 1990 Eintritt in die Benediktinerinnenabtei St. Walburg in Eichstätt, Religionslehrerin, Ausbildung für Exerzitienbegleitung und geistliche Begleitung.



**Hauptmann, Sonja** – Geb. 1957, Medizinstudium in München, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Fachärztin für Arbeitsmedizin; mehrere Jahre Anwendung der Hildegardmedizin in eigener Praxis; Hildegardreferentin; bis 2020 Leitung des Hildegardkreises in Mosbach; seit 2022 Leitung des Hildegardkreises im Kloster Plankstetten.



**Heinzmann, P. Christoph OSB** – Plankstetten: Geb. 1966, Professübertragung auf die Abtei Plankstetten 2012, 2005-2013 Pfarrer in Paulushofen und Kirchbuch, Religionslehrer an staatlichen Schulen.



**Hüttinger, Sonja** – Pappenheim, Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 2013, christliche Gesprächs- und Traumatherapie, Schlafcoaching, Vitalstoffberatung



**Janson, Cornelia** – München: Geb. 1953, Dipl.-Supervisorin (Univ.), selbständig tätig in Organisations- / Personalentwicklung, in Projekten zur Unternehmenskultur, Weiterbildung für Psychotherapie und eigene Praxis für Psychotherapie.



**Knipp Markus** – Nürnberg: Geb. 1967, Personalreferent, weiterbildendes Studium Mediation, Grundkurs-Studiengangtheologie im Fernkurs. Ausbildung im Ruhegebet durch Pfarrer Dr. Peter Dyckhoff.



**Kunz, Sylvia** – Hartenstein: Geb. 1962, Apothekenf., zert. Ernährungs- und Kräuterpädagogin BNE, Dozentin für Kräuterpädagogik der Gundermannschule



**Maurer, Stephanie** – Jahrgang 1987, Diplom-Religionspädagogin und zertifizierte Waldachtsamkeitstrainerin



**Michel, Rainer** – München: Geb. 1963, Kommunikationsdesign-Studium in Trier und Augsburg. Seit 1996 Kurse in Malerei, Zeichnung, Kalligraphie und kreativer Selbsterfahrung. Mit Susanne Michel Leitung eines Kunstateliers, freier Maler und Kalligraph; Dozent für Typographie und Schriftkultur an der Akademie U5.



**Michel, Susanne** – München: geb. 1978, Studium Germanistik, Kunstgeschichte, Malerei, Zeichnung in München und Florenz. Seit 2007 Kreativkurse für Kinder und Erwachsene. Um Bilder aus sich heraus lebendig werden zu lassen, arbeitet sie in Mischtechnik mit übereinander liegenden Farb- und Materialaufträgen.



**Müller-Richter, Monika** – Vaterstetten: Geb. 1963, Ausbildung zur Bürokauffrau, Grafikdesign-Studium, Heilpraktikerstudium, Fortbildungen in klassischer Homöopathie, Phytotherapie, Ohr-Akupunktur, Fußreflexzonen-therapie, Trainerschein Nordic-Walking, eigene Praxis, Seminarleiterin VHS München und Umgebung.



**Qingbo, Sui** – Jahrgang 1950, wurde in QingDao in der V.R. China geboren. Gastprofessor für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege, Experte für TuiNaAnMo und Meridianklopfen, sowie staatlicher Prüfung von der China-WuShu Akademie als Taiji Quan Lehrer mit qualifiziertem Zertifikat ausgebildet. Das Projekt „Integration von Spiritualität und Lebenspflege“ im Kloster begleitet er nun seit mehr als 30 Jahren. Außerdem erhielt QingBo Sui ehrwürdiger Weise Unterstützung in schriftlicher Form vom Papst Benedikt XVI. im Jahre 2008 und vom Papst Franziskus im Jahr 2015 und 2023.



**Reinhard, Elisabeth** – Neunkirchen a. Br.: Geb. 1954 in Laubach / Oberhessen, evangelische Pfarrerin, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Seelsorgetätigkeit in der Studentenmission (SMD).



**Reinhard, Dr. Paul Gerhard** – Neunkirchen a. Br.: Geb. 1945 in Lohr a. Main, Prof. für Theoretische Physik i. R., Mitarb. Stud.mission (SMD), Mitgl. im Beirat des Instituts für Glaube und Wissensch. (IGuW), langj. Beschäftigung mit dem Enneagramm



**Schindler, Stefan** – Nürnberg: Geb. 1981 in Bechhofen a. d. Heide, Ausb. an der Staat. Berufsfachschule für Holzbildhauer in Oberammergau, Studium der Bildhauerei an der Kunstakademie in Nürnberg und der Akademie der Schönen Künste in Krakau, seit 2011 freischaffender Bildhauer mit Werkstatt in Nürnberg



**Renate Schmidt** – Allersberg: Geb. 1955, verheiratet, 1 Tochter, Tanzleiterin für sakralen und meditativen Tanz. Ausbildung bei Bruder Georg Schmaußer, weitere Lehrer:innen Joke Vuurbloom, Marian Saurer, Martin Scheiwiller, Evamaria Siegmund, Nanni Kloke, Ingeborg Lenz-Schikore. Tätig in der Erwachsenenbildung mit Kursen und eigenen Choreografien. Seit 2014 eigener monatl. Tanzkreis.



**Schünemann, Maria** – Schemfeld-Rupertsbuch: Geb. 1951, Diplom-Heilpädagogin, Familientherapeutin, Ikonografin (12 Jahre Schülerin bei M. T. von Fürstenberg), seit einigen Jahren eigene Ikonenausstellungen und Ikonenkurse.



# Unsere ReferentInnen



**Seidlmeier, Prof. Dr. Franz** – Augsburg: Geb. 1954, Studium in Eichstätt, Münster und Rom, Lizentiat in biblischer Theologie. 1981 Priesterweihe in Eichstätt. Seelsorgetätigkeit. 1990 Promotion, 1996 Habilitation. Seit 2000 Professur für Alttestamentliche Wissenschaft in Augsburg.



**Soderer, Christa** – Geb. 1967, seit 2001 staatlich geprüfte Heilpraktikerin mit eigener Praxis, Therapieschwerpunkte: Craniosacrale Osteopathie, tiefe Bindegewebsmassage, Azidosetherapeutin nach Dr. Collier mit den Säulen Ernährung, Massage und Bewegung, zertifizierte Faszientrainerin/therapeutin.



**Sonnenberg, Abt Dr. Beda Maria OSB** – Plankstetten: Geb. 1966 in Erlangen, Professur 1988, Studium der Religionspädagogik und Theologie in Eichstätt und München, Priesterweihe 1996, Bibliothekar, Archivar, Religionslehrer. Seit 2010 Abt der Benediktinerabtei Plankstetten.



**Stadler, Elisabeth** – Unterzeitlbach: Geb. 1962 in Wolfratshausen, verheiratet. In eigener Praxis mit Klangmassage und Zweipunktmethode tätig seit 2005, Workshops und Seminare rund um Klang, Meditation und Zweipunktmethode.



**Übler, Dagmar** – Forchheim: Geb. 1955 in Ebermannstadt, Studium der katholischen Theologie und Germanistik in Würzburg, Graduierte Bibliodramaleiterin, Einübung ins Jesus-Gebet bei Franz Jalics SJ, Studiendirektorin a.D., langjährige Leitung eines Meditationskreises.



**Völlinger, Martin** – Boswil/Schweiz: Geb. 1977, Studium von Kirchenmusik, Gesang, Dirigieren, 2007–2012 Chorleiter/Stimmbildner der Luzerner Sängerknaben, Gesangspädagoge an der Musikschule Luzern, Organist in Steinhausen (Kanton Zug). Freischaffender Chorleiter und Komponist.



**Vollmert, Sabine** – Nürnberg: Geb. 1966, verheiratet, eine Tochter; seit 1994 Heilpraktikerin mit dem Spezialgebiet Hildegard von Bingen-Heilkunde; Assistenzjahre bei A. Bauhofer; bis 1998 Zusammenarbeit mit Dr. Strehlow; Zügellehrerin; eigene Praxis seit 1998.



**Wagner, Klaus** – Landwirt und studierter (Tier-)Ernährer, geboren 1972. Als Greenologe macht er Menschen und Märkte nachhaltig und mutig grüner. Schwerpunkte sind Reduktion des ökologischen Fußabdrucks, Kreislaufwirtschaft und tierleidfreie Ernährung.



**Wichert, P. Pius OSB** – Plankstetten: Geb. 1956, Eintritt in Plankstetten 1983, 1984-92 tätig in der Verwaltung, 1994-2003 Pfarrer, seit 2002 Seelsorger am Klinikum Ingolstadt, Gästebetreuung und Oblatenpater im Kloster Plankstetten.



**Zapf, Gerhard** – Neunkirchen am Brand: Geb. 1960, Sportlehrer, Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (PNI), Qi Gong Lehrer, Rückenschullehrer, Ernährungsberater, Ausdauerexperte u. v. m.



**Zapf, Gisela** – Neunkirchen am Brand: Geb. 1965, Krankenschwester, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Trainerin für Pilates, Reaktives Training, Rückenfitness, Nordic-Walking, Klettern u. v. m.



**Ziegler, Dr. Gabriele** – geb. 1958. Theologin mit dem Schwerpunkt Frühe Kirche und Alte Sprachen, Wüstenväter und Wüstenmütter. Orientierungen, Übersetzerin und Autorin. Benediktineroblatin, Mitglied der benediktinischen Akademie Salzburg.

## 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.

Jedliche 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](http://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, Kursinhalte

- 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, Fax, 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 Stornogebühren 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 Stornogebühren 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 9.00 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.



## ■ „Der Klosterrabe“ – mobiler multimedialer Klosterführer

Erleben Sie das Kloster und seine Betriebe virtuell mit einem Tablet, das Sie an der Gästehauspforte ausleihen können. Dabei stehen Ihnen über 40 Kurzfilme zur Auswahl, die Ihnen einen Einblick in das ora et labora der Mönche von Plankstetten geben.



## ■ 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 2,50 €

Mindestgebühr pro Gruppe 60,- €

### Führungen, Kontakt & Anmeldung

Tel. 08462 / 206-0

über das Kontaktformular auf [www.kloster-plankstetten.de](http://www.kloster-plankstetten.de)

oder [klosterbetriebe@kloster-plankstetten.de](mailto:klosterbetriebe@kloster-plankstetten.de)

## ■ Allgemeine Führungen

Klosterkirche, Gruft, Krypta,  
von Mai bis Oktober

jeden Sonntag um 14.30 Uhr (Dauer ca. 1 Std.)

Kosten pro Person 2,50 €

(Tickets in der Klosterbuchhandlung erhältlich)

## ■ Kabarett und Musik

Do. 05.01.2025 19.00 Uhr Cramer-Klett-Saal

„**Mein Nachbar Willi**“

Konzert und Kabarett mit Lizzy Aumeier

Lizzy und die weißen Lilien

## ■ 21. Maibockfest

Do. 01.05.2025 11.00 - 18.00 Uhr Maibockanstich

Sa. 03.05.2025 11.00 - 18.00 Uhr Festbetrieb

19.00 Uhr

Schafkopfturnier

So. 04.05.2025 11.00 - 18.00 Uhr Festbetrieb

## ■ Benediktsfest

Fr. 11.07.2025

## ■ Christophorusfest

So. 27.07.2025

## ■ Kloster- und Kirchenpatrozinium

Fr. 15.08.2025

## ■ Wallfahrtstag zur schmerzhaften Mutter

Sa. 13.09.2025

## ■ 29. Erntedankmarkt

Sa. 27.09.2025 – So. 28.09.2025 10.00 - 18.00 Uhr

## ■ Schöpfungstag der Diözese Eichstätt

So. 28.09.2025

## ■ 18. Adventsmarkt im Klosterinnenhof

1. Adventswochenende

Sa. 29.11.2025 – So. 30.11.2025 11.00 - 19.00 Uhr

2. Adventswochenende

Sa. 06.12.2025 – So. 07.12.2025 11.00 - 19.00 Uhr

Alles Weitere entnehmen Sie bitte der Presse  
oder unserer Internetseite:

[www.kloster-plankstetten.de](http://www.kloster-plankstetten.de)



# Preise und Zeiten

## Preise für Kursteilnehmer

Tagessatz pro Person: Übernachtung, Vollpension mit 4 Mahlzeiten

Kat. S*/R** Einzelzimmer mit Dusche / WC .....	130,50 €
Kat. R Zweibettzimmer mit Dusche / WC .....	119,00 €
Kat. A Einzelzimmer mit Dusche / WC .....	124,50 €
Kat. A Zweibettzimmer mit Dusche / WC .....	114,50 €
Kat. B Einzelzimmer mit Dusche / WC .....	102,50 €
Kat. B Zweibettzimmer mit Dusche / WC .....	96,50 €
Kat. C EZ mit Waschbecken (Dusche / WC auf der Etage) .....	86,50 €
Kat. C ZZ mit Waschbecken (Dusche / WC auf der Etage) .....	83,50 €

\* Gästezimmer im neu erstellten Holz-Stroh-Haus

\*\* Gästezimmer im renovierten Altbau

Kurzaufenthaltszuschlag bei einer Übernachtung ..... 10,00 €  
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	11.45 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	12.10 Uhr
Kaffee	14.00 - 16.00 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr	18.00 Uhr



# Anmeldung

für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_



Titel \_\_\_\_\_

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Vor-/Zuname \_\_\_\_\_

Str. / Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

## Mein Zimmerwunsch

- Einzelzimmer mit Dusche / WC – Kat. S
- Einzelzimmer mit Dusche / WC – Kat. R
- Einzelzimmer mit Dusche / WC – Kat. A
- Einzelzimmer mit Dusche / WC – Kat. B
- Einzelzimmer mit Waschbecken – Kat. C
- Zweibettzimmer mit Dusche / WC – Kat. R
- Zweibettzimmer mit Dusche / WC – Kat. A
- Zweibettzimmer mit Dusche / WC – Kat. B
- Zweibettzimmer mit Waschbecken – Kat. C

Ich bin darüber informiert, dass der Rechnungsbetrag **spätestens 4 Wochen 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 \_\_\_\_\_





Klosterbetriebe Plankstetten GmbH  
Gäste- und Tagungshaus  
Klosterplatz 1  
92334 Berching

## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Bahnlinie Nürnberg-Regensburg:  
Bahnhof Neumarkt / Opf., dann Bahnbus Linie 515 Richtung Dietfurt, Haltest. Plankstetten-Ost, 10 Min. Fußweg zum Kloster.
- Bahnlinie München-Nürnberg:  
Bahnhof Kinding, dann VGI-Flexi 0800-844 28 44 oder flexi.vgi.de  
TAXI Berching Tel. 0151/15 38 15 88  
TAXI Beilngries Tel. 08461/18 58

## Anreise mit dem PKW

- Autobahn München-Nürnberg A9: Ausfahrt 58 Altmühltal (15 Min.), über Beilngries B 299 Richtung Neumarkt
- Autobahn Regensburg-Nürnberg A3: Ausfahrt 94 Parsberg (20 Min.), über Seubersdorf Richtung Berching



## 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.



**Dr. Bertram Blum**  
ehem. Bundesvorsitzender der Kath. Erwachsenenbildung (KEB)  
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](mailto: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](mailto:schenke@kloster-plankstetten.de)

## Klosterhofladen

Vollsortiment biologischer Lebensmittel aus den kloster eigenen 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](mailto:hofladen@kloster-plankstetten.de)  
Online einkaufen: [shop.kloster-plankstetten.de](http://shop.kloster-plankstetten.de)

## Wochenmärkte

Di.	Regensburg	9.00 – 14.00 Uhr, Klinikum Barmherzige Brüder
	Eichstätt	8.00 – 14.00 Uhr, Spitalstadt/Herzogsteg
Mi.	Ingolstadt	8.00 – 13.00 Uhr Wochenmarkt am Stadttheater
	Roth	8.00 – 13.00 Uhr Wochenmarkt am Marktplatz
Fr.	Nürnberg	9.00 – 14.00 Uhr Hauptmarkt (oder vor der IHK)
Sa.	Ingolstadt	8.00 – 13.00 Uhr Wochenmarkt beim Stadttheater

Tel. 0151/14 36 21 00 oder 0175/572 13 86  
[marktwagen@kloster-plankstetten.de](mailto:marktwagen@kloster-plankstetten.de)

## Klosterbuchhandlung

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

Geöffnet: Di. - Sa. 10.00 - 17.00, Mo., So., Feiertag 11.00 - 17.00 Uhr  
Tel. 08462/206-150, [buchhandlung@kloster-plankstetten.de](mailto:buchhandlung@kloster-plankstetten.de)

## Missionsbasar

Fairtrade und Kunsthandwerk der Kontinente. Mit dem Reinerlös werden soziale Projekte weltweit unterstützt. Zuletzt das Krankenhaus in Mutare (Simbabwe). Einkauf auf Kommission ist für Pfarreien und Verbände möglich.

Geöffnet: Di. - Sa. 11.00 - 17.00, Mo., So., Feiertag 13.00 - 17.00  
Tel. 08462/206-161, [missionsbasar@kloster-plankstetten.de](mailto:missionsbasar@kloster-plankstetten.de)



**Benediktinerabtei Plankstetten**

Klosterplatz 1, 92334 Berching