

# GEISTLICHES ZENTRUM SCHÖNENBERG

mit dem  
*Neresheimer*  
*Programm*

20 25

## NERESHEIMER PROGRAMM

Liebe Leserinnen und Leser,

immer wieder stolpere ich die letzten Wochen in ganz unterschiedlichen Kontexten über den Ausspruch: „Alles hat seine Zeit!“. Darin liegt eine Wahrheit, die zugleich viele Dimensionen einnehmen kann: Gebe ich Verantwortung ab? Akzeptiere ich die Realität? Vertröste ich mich und vielleicht auch andere? Blicke ich dankbar zurück und hoffnungsvoll nach vorne? Sehe ich, was jetzt an der Zeit, was notwendig ist? „Habe“ ich meine Zeit?

Auch das *Neresheimer Programm* hatte seine Zeit im Kloster Neresheim und etabliert sich nun mehr und mehr auf dem Schönenberg in Ellwangen. Es bleibt im Großen wie im Kleinen ein Suchen, ein Tasten, ein Gehen. Wir sind stolz auf den Weg, der hinter uns liegt, und freuen uns darauf, den Weg vor uns mitgestalten zu dürfen.

Mit ihren wertvollen und vielfältigen Kursen laden unsere Referentinnen und Referenten Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu ein, innezuhalten, nachzuspüren und Ihre je eigene Zeit zu gestalten.

Eine ganz herzliche Einladung hierzu!

Ihr Team vom Neresheimer Programm

Andrea Köder & Benedikt Lang



## VERANSTALTUNGEN

### JANUAR

- 21.01. – 26.01. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**  
Dr. Reiner Manstetten..... 6

### FEBRUAR

- 07.02. **Emotionale Bindung als wesentliches Kennzeichen und Motor der Mitarbeiterzufriedenheit**  
Benedikt Lang ..... 6
- 14.02. – 16.02. **Meditation & Aikido**  
Ludger Bradenbrink..... 6
- 14.02. – 16.02. **Singen und Tanzen**  
Regina Matz und Arunga Heiden ..... 7
- 21.02. **Yoga und Meditation für Erzieher:innen**  
Sabine Pauser..... 8
- 28.02. – 02.03. **Qigong für die Wirbelsäule mit Meditation**  
Gundi Schütz ..... 8

### MÄRZ

- 07.03. – 09.03. **Wochenende mit Bibliodrama und biblischen Familiengeschichten**  
Heidi Streubel ..... 8
- 20.03. – 22.03. **Lebendig Bibel erzählen I**  
Barbara Janz-Spaeth und Jens Uhlendorf ..... 9
- 21.03. – 23.03. **Stille in der Bewegung (Taiji Quan)**  
Beatrix Rapport ..... 9

### APRIL

- 11.04. – 13.04. **Meister Eckhart – Spiritualität über Körperübungen**  
Beatrix Rapport ..... 10
- 25.04. – 27.04. **Feldenkrais-Wochenende**  
Ursula Mühleis-Jimenez ..... 11
- 30.04. – 04.05. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**  
Dr. Reiner Manstetten ..... 11

### MAI

- 01.05. – 04.05. **KEK Kompakt Kurs**  
Brunhilde Leyener, Mo Edler-Rist ..... 11
- 01.05. – 04.05. **Qigong und Wandern mit Meditation**  
Gundi Schütz ..... 12
- 09.05. – 11.05. **Qigong und Tanz**  
Edith Maria und Peter Moldering ..... 13
- 16.05. – 18.05. **„Wolke 4 oder Wolke 7“ – Ehevorbereitungskurs**  
Benedikt Lang und N.N. .... 13
- 26.05. – 28.05. **Spirituelle Besinnungstage (Kurz-Exerzitien) für Erzieher:innen**  
Claudia Weiler und Benedikt Lang..... 13

### JUNI

- 26.06. – 27.06. **Lebendig Bibel erzählen II**  
Barbara Janz-Spaeth und Jens Uhlendorf ..... 9
- 27.06. – 29.06. **Tanzseminar**  
Regina Matz ..... 14
- 27.06. – 29.06. **Qigong und Meditation – Wochenende**  
Gundi Schütz ..... 14

## VERANSTALTUNGEN

### JULI

- 25.07. – 27.07. **Feldenkrais und Besser Schlafen-Wochenende**  
Ursula Mühleis-Jimenez..... 15
- 31.07. – 03.08. **Qigong und Wandern mit Meditation**  
Gundi Schütz ..... 15

### AUGUST

- 02.08. – 09.08. **(Nicht nur) für Familien – die Werkwoche**  
Ökumenisches Leitungsteam..... 15
- 28.08. – 31.08. **Chan Mi Gong mit Meditation**  
Gundi Schütz ..... 16

### SEPTEMBER

- 01.09. – 05.09. **Foto – Exerzitien**  
Angelika Kamlage..... 16
- 04.09. – 07.09. **Bogenschießen und Meditation**  
Johannes Sell ..... 17
- 12.09. – 14.09. **Stress – nein, danke!**  
Beatrix Rapport ..... 17

### OKTOBER

- 01.10. – 05.10. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**  
Dr. Reiner Manstetten..... 18
- 02.10. – 05.10. **Qigong und Wandern mit Meditation**  
Gundi Schütz ..... 18
- 10.10. – 12.10. **Tanzseminar**  
Regina Matz ..... 19
- 24.10. – 26.10. **KGR - Besinnungstage**  
Klaus Wolfmaier und Doris Fischer ..... 19
- 30.10. – 02.11. **Tai Chi Chuan für Anfänger**  
Gundi Schütz ..... 19

### NOVEMBER

- 07.11. – 09.11. **Qigong und Tanz**  
Edith Maria und Peter Moldering..... 20
- 14.11. – 16.11. **Feldenkrais-Wochenende**  
Ursula Mühleis-Jimenez..... 20
- 21.11. – 23.11. **Wirbelsäule im Kundalini Yoga –  
die Verbindung von Himmel und Erde**  
Shakti Chandra & Georg Moritz ..... 21
- 28.11. – 30.11. **Stille – „den himmel atmen –  
ins weite schweigen“**  
Julia Kohler ..... 21

### DEZEMBER

- 12.12. – 14.12. **Weihnachten als Paar bewusst erleben:  
Eine Einladung zur Mensch-Werdung**  
Benedikt Lang..... 22

## HINWEISE ZU DEN KURSEN

Alle Kurse finden – soweit nicht anders angegeben – im Tagungshaus Schönenberg (Ellwangen) statt. Wir gehen davon aus, dass Sie an den Mahlzeiten teilnehmen und übernachten. Eine Anreisebeschreibung finden Sie auf unserer Homepage oder können Sie im Sekretariat anfordern. Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme nicht möglich ist, wenden Sie sich gerne vertrauensvoll an uns.

## ANMELDUNG

Für alle Veranstaltungen melden Sie sich bitte bis zum Anmeldeschluss über die Homepage unter **[www.neresheimer-programm.de](http://www.neresheimer-programm.de)** an.

### **NERESHEIMER PROGRAMM AUF DEM SCHÖNENBERG**

**Schönenberg 40 - 73479 Ellwangen**

**Leitung: Benedikt Lang**

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Tel. 0176-83262136

[benedikt.lang@drs.de](mailto:benedikt.lang@drs.de)

**Sekretariat: Andrea Köder**

Tel. 07961- 9249170-14

Fax 07961- 9249170-15

[landpastoral.schoenenberg@drs.de](mailto:landpastoral.schoenenberg@drs.de)

[www.neresheimer-programm.de](http://www.neresheimer-programm.de)

**Bürozeiten:**

Montag, 10–13 Uhr

Dienstag, 10–12 Uhr

Donnerstag, 14–16 Uhr

## KURSE

### ■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

- Inhalt: „Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“ (Matth. 11, 28-30)  
Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen).  
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker. Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.  
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit  
*Weitere Informationen: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)*
- Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
- Termin: Dienstag, 21.01. (18.30 Uhr) – Sonntag, 26.01. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 21.12.2024
- Kosten: EZ/VP: 405,00 €, DZ/VP: 340,00 €  
Kursgebühr: 195,00 €
- 

### ■ Emotionale Bindung als wesentliches Kennzeichen und Motor der Mitarbeiterzufriedenheit

- Inhalt: Der Alltag im Kindergarten bringt tagtäglich viele Herausforderungen mit sich. Wer sie meistern möchte, benötigt vor allem ein gutes Arbeitsklima im Team. In Anbetracht des Fachkräftemangels, der hohen Fluktuation und des erhöhten bürokratischen Aufwands, den Sie als Leitungen aufwenden müssen, ist ein „tolles Team“ alles andere als selbstverständlich.  
Bei dieser Veranstaltung lernen Sie
- den wesentlichen Schlüssel für eine emotionale Bindung der Mitarbeitenden kennen,
  - wie Sie einfach die Mitarbeiterzufriedenheit messen,
  - wie Sie mittelfristig die Fluktuation verringern,
  - und welche Rolle Sie selbst als Leitung dabei einnehmen.
- Leitung: Benedikt Lang, Dipl.-Theol.,  
Leitung Neresheimer Programm, Geistlicher Begleiter,  
Notfallseelsorger, Jugum-Trainer i.A.
- Termin: Freitag, 07.02. (09.00 – 15.00 Uhr)  
Anmeldung bis 07.01.2025
- Kosten: VP: 45,00 €  
Kursgebühr: 35,00 €
- 

### ■ Kraft der Gelassenheit – Einfache Aikido-Übungen und Zen-Meditation für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

- Inhalt: Gelassen sein angesichts der vielen Herausforderungen und Anforderungen in unserer Gesellschaft und in unse-

rem Leben, ist das nicht eine Illusion, vielleicht sogar verantwortungslos? Müssen wir nicht kämpfen für eine gerechtere und nachhaltigere Lebensweise? Können wir uns Gelassenheit noch leisten?

Doch was meint eigentlich Gelassenheit in diesem Zusammenhang? Sowohl die Aikido-Übungen wie die Zen-Meditation sind auf Gelassenheit ausgerichtet, ohne sie machen zu können. Dieser Weg der Gelassenheit ist indirekt. Er besteht aus Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Zulassen dessen, was ist, nicht verbissen kämpfen gegen den Druck, aber auch nicht resignieren, nicht Opfer werden, kraftvoll bleiben.

Wie soll das gehen? Das wollen wir gemeinsam herausfinden, wenn wir uns an diesem Wochenende in Präsenz auf einfache Aikido-Übungen und Sitzen in Stille einlassen. Interessentinnen und Interessenten aller Altersstufen sind herzlich willkommen, Vorerfahrungen nicht erforderlich. Bequeme Bewegungskleidung (Budo- oder Trainingsanzug) ist hilfreich.

- Leitung: Dipl.-Theol. Ludger Bradenbrink, Erwachsenenbildner, Systemischer Organisations- und Lebensberater, Mediator, spiritueller Begleiter, seit über 30 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation
- Termin: Freitag, 08.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 10.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 08.02.2025
- Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 80,00 €
- 

### ■ Singen und Tanzen – Traum und Wirklichkeit

Inhalt: „*Noch wie ein Traum, der andere Raum, doch kann ich schon hinüberschau'n und achtsam eine Brücke bau'n.*“

Arunga Heiden

Die ersten beiden Monate des Jahres sind die Zeit der Träume und Visionen, die Zeit des Pläne Schmiedens. Erst ist da ein Traum, ein Gedanke, ein Wunsch – noch unsichtbar, noch ungreifbar. Was wir denken, glauben, träumen, fühlen, womit wir schwanger gehen gehört in den Raum der unsichtbaren Welt. Manches bleibt auch für immer in dieser Welt. Manches soll und will aber auch in der sichtbaren Welt Gestalt annehmen, „wirklich“ werden. Manche Träume werden wahr. Manche Pläne setzen wir um. Manche Gefühle sollen Gestalt annehmen und sichtbar werden.

Wir wollen an diesem Wochenende mit Liedern, Tänzen und Körperübungen mit beiden Ebenen in Kontakt kommen, uns der unsichtbaren Welt und unseren Träumen öffnen und manches über das Singen und Tanzen sichtbar und hörbar werden lassen.

- Leitung: Arunga Heiden und Regina Matz
- Termin: Freitag, 14.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 16.02. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 14.01.2025
- Kosten: EZ/VP 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 190,00 €

## ■ Yoga und Meditation für Erzieher/innen

Inhalt: Sich einen Tag Auszeit nehmen, den stressigen Alltag einfach mal hinter sich lassen, ist wohltuend für Körper und Geist. Eintauchen in den Weg des Yoga und den Weg der Meditation!

Um entspannt und wach in der Meditation verweilen zu können, ist Yoga einer der Wege den Körper und den Geist darauf einzustimmen. Wir bereiten uns mit einfachen Körperhaltungen und Atemübungen aus dem Yoga auf die Meditation vor. So können Körper und Geist schon etwas ruhiger werden, sich entspannen, sich von den Alltagsgedanken lösen. Schwerpunkt bei den Meditationsanleitungen werden die Achtsamkeit auf den Körper, die Achtsamkeit auf den Atem und eine Hinführung zur Praxis der Geistesruhe sein.

Bitte zum Yoga-Üben eine Unterlage, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen. Für die Meditation stehen auch Stühle bereit

Leitung: Sabine Pauser, Yoga-Lehrerin

Termin: Freitag, 21.02. (09.30 – 17.00 Uhr)

Anmeldung bis 21.01.2025

Kosten: VP: 45,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

---

## ■ Qigong für die Wirbelsäule mit Meditation

Inhalt: – Schwingende Leichtigkeit –

Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Wir bewegen schwingend die Wirbelsäule mit Übungen aus verschiedenen Qigong-Richtungen. Die Wirbelsäule wird spannungsfrei und geschmeidig. Blockaden im Rücken können sich lösen und Energie fließt durch den ganzen Körper. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen und Stille-Übungen runden ab. Sie können die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*

Leitung: Gundi Schütz

Termin: Freitag, 28.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 02.03. (13.00 Uhr)

Anmeldung bis 28.01.2025

Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €

Kursgebühr: 130,00 €

---

## ■ Wochenende mit Bibliodrama und biblischen Familiengeschichten aus der Jakobserzählung „Wenn das so ist, was soll dann aus mir werden?“ (Gen 25,22)

Inhalt: Die biblischen Familiengeschichten sind keine Heldengeschichten und haben keine moralische Vorbildfunktion. Sie erzählen unter anderem von Missgunst, Bevorzugung und Streit, von Zweifeln, Unglauben, Scheitern und Versagen. Aber genau darin sind sie auch Geschichten des Mitgehens Gottes und ein Glaubensangebot. Gott bietet Beziehung an. Lebenswege und Glaubenswege hängen in der Bibel untrennbar zusammen.



Im Bibliodrama wird der biblische Text lebendig und verbindet sich mit der Lebensgeschichte der Teilnehmer. In diesen Begegnungen kann die heilsame und befreiende Dimension der Heiligen Schrift erfahrbar werden. Sie kann damit zur Befreiungs- und Heilungsgeschichte, zur persönlichen Heilsgeschichte werden.

- Leitung: Heidi Streubel, Bibliodramaleiterin, Bad Wurzach  
www.streubel-bibliodrama.de
- Termin: Freitag, 07.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 09.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 07.02.2025
- Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 95,00 €
- 

### ■ **Bewegung in der Stille - Stille in der Bewegung**

- Inhalt: Die Übungen des Taiji Quan  
Wer schon immer mal Interesse hatte, in die Übungsform des Taiji Quan hinein zu schnuppern, ist bei diesem Wochenendkurs genau richtig. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bewegungsform des Taiji Quan kennen und werden Stück für Stück mit den zugrunde liegenden Prinzipien vertraut gemacht. Die natürlichen, fließenden und entspannenden Bewegungen des Taiji fördern den freien Fluss der Lebensenergie „Qi“ und führen zu geistiger und körperlicher Harmonie. Die Übungen machen die Erfahrung einer tiefen Gelassenheit, innerer Stärke und neuer Vitalität. Die inneren Organe, der gesamte Organismus und die Lebensenergie werden gestärkt. Körper und Geist regenerieren sich, reinigen sich vom Alltagsstress und finden zu der ihnen innewohnenden Kraft zurück. Die Übungen finden im Stehen und Gehen statt. Bei gutem Wetter wird es auch Unterrichtseinheiten im Freien geben. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.
- Leitung: Beatrix Rapport, Taiji Quan und Qi Gong Lehrerin, Bruchsal
- Termin: Freitag, 21.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 23.03. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 21.02.2025
- Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 130,00 €
- 

### ■ **Lebendig Bibel erzählen**

#### **Zertifizierungskurs für Bibelerzähler:innen**

Voller geheimnisvoller, dramatischer Geschichten ist die Bibel. Viele Hoffnungsbilder warten darauf, dass wir sie neu entdecken, erzählend in sie eintauchen. Mit vielen praktischen Übungen zur szenischen Phantasie und ErzählDidaktik (innerer Monolog, Volksgemurmel etc.) erschließen wir in der Weiterbildung die Kunst der Erzählung als eine berührende Form der Verkündigung für Kita, Kinder, Familien- und Jugendgottesdienste und Gruppen sowie für die generationsübergreifende Gemeindegarbeit. Grundkenntnisse im Umgang mit Bibeltexten sind willkommen. Der Kurs orientiert sich an der deutschlandweit bewährten Bibel-Erzähl-Ausbildung von Jochem Westhof. Ein Zertifikat wird ausgestellt bei verbindlicher Teilnahme an folgenden Einheiten:

- 2 Kursteile: Kursteil I: 20.–22.03.2025, Do 9.30 – Sa 18 Uhr;  
Kursteil II: 26.-27.06.2025, Do 9.30 – Freitag 22 Uhr
- 1 Workshop zur Weiterarbeit per Video-Konferenz
- 1–2 Regionalgruppen-Treffen
- Die Erarbeitung von 3 Bibelerzählungen
- Öffentliches Erzählen in der Bibelerzählnacht  
am 27.06.2025

- Team:** Barbara Janz-Spaeth, Referentin für Theologie und Bibel,  
Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Jens Uhlendorf, Gottesdienst-Institut der Evang.-Luth. Kirche in Bayern, Lehrauftrag für Erzählidaktik an der EVHN
- Termin:** Kursteil I: 20.03.2025 – 22.03.2025, Do 9.30 – Sa 18 Uhr  
Kursteil II: 26.06.2025 – 27.06.2025, Do 9.30 – Fr 22 Uhr
- Kosten:** Übernachtung und Verpflegung: 430,00 €  
Tagungsbeitrag: 120,00 €
- Veranstalter:** Institut für Fort- und Weiterbildung, Diözese Rottenburg-Stuttgart in Kooperation mit Institut für Gottesdienst der Evangelischen Landeskirche in Bayern, Fachbereich Theologie und Bibel DRS und *Neresheimer Programm* auf dem Schönenberg/Ellwangen
- Anmeldung:** Institut für Fort- und Weiterbildung, Rottenburg  
Telefon: 07472 922220, E-Mail: info.institut-fwb@bo.drs.de  
Anmeldelink: <https://institut-fwb.de/kursdetail/kurs/leben-dig-bibel-erzaehlen>

## ■ Meister Eckhart – Spiritualität über Körperübungen

- Inhalt:** „*Der gegenwärtige Augenblick ist das Fenster durch das Gott in das Haus meines Lebens schaut*“.  
Meister Eckhart  
Wir wollen Spiritualität erleben inspiriert von Textstellen des Mystikers und Weisheitslehrers Meister Eckhart aus dem 14. Jahrhundert und dem christlichen Verständnis von Achtsamkeit. Das wird dann möglich, wenn wir uns – wie Jesus – einlassen auf Begegnungen. Begegnungen mit Menschen und Dingen.  
Und in erster Linie mit uns selbst:
- Ich begegne meinem Atem und deshalb spüre ich ihn.
  - Ich begegne meinen Gefühlen und deshalb fühle ich sie.
  - Ich begegne meinem Körper, indem ich ihn liebevoll und absichtslos bewege, und deshalb erfahre ich MICH.
  - Ich begegne meiner Umwelt, indem ich mit meine Körper und dem Leben in Resonanz gehe.
- Die schlichten Übungen aus der Tradition des Qi Gong lassen uns die Impulse aus den Lehren von Meister Eckhart körperlich erfahrbar machen und uns in der christlichen Tradition der Achtsamkeit über Begegnungen mit uns selbst in unseren Alltagsbewegungen des Stehens, Sitzens und Gehens üben.  
So kann Spiritualität als körperliche Erfahrung spürbar gemacht werden, was unseren Alltag erleichtern und auf alle Fälle bereichern kann. Um das ganzheitliche Erleben zu vervollständigen sind an diesem Wochenende auch meditative Übungen in der Natur geplant.
- Leitung:** Beatrix Rapport, Taiji Quan und Qi Gong Lehrerin,  
Bruchsal

Termin: Freitag, 11.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 13.04. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 11.03.2025  
Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 130,00 €

---

### ■ Feldenkrais-Wochenende

Inhalt: Dr. Moshé Feldenkrais wählte Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen. Die vielfältigen Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung bieten eine sanft ausgeführte praktische Arbeit an, in der wir spielerisch unsere eigene Art von Selbstorganisation in der Bewegung erforschen. Wir erkennen unsere Gewohnheiten und entdecken ungewohntes Potential. Wir lernen Möglichkeiten, Bewegungen mit mehr Leichtigkeit und Ausgeglichenheit auszuführen, Zugang zur Kraft aus unserer Mitte finden, unnötige Anstrengungen vermeiden, effizient loslassen und freier atmen.

Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez  
Termin: Freitag, 25.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 27.04. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 25.03.2025  
Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 145,00 €

---

### ■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

Inhalt: „Teresa von Avila: Die innere Burg“  
Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, fleischloses Essen.  
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker.  
Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reinigung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen, Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für die Präsenz Gottes.  
Die Übung der Kontemplation schafft Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Galater Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames Atmen und innere Versenkung.  
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit  
*Weitere Informationen: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)*

Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer  
Termin: Mittwoch, 30.04. (18.30 Uhr) – Sonntag, 04.05. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 30.03.2025  
Kosten: EZ/VP: 330,00 €, DZ/VP: 280,00 €  
Kursgebühr: 155,00 €

---

### ■ Gesprächstraining „KEK-kompakt“ für Paare in mehrjähriger Beziehung

Inhalt: Ein verlängertes Wochenende mit Übernachtung und Vollpension, 4 Paare, 2 Trainerinnen, 7 Themen  
„Komm, lass uns reden – ich will dich verstehen.“  
Gute Gespräche sind das Fundament einer zufriedenen

Partnerschaft. Dieser Kurs bietet umfangreiche Informationen und Erfahrungswerte zu einem gelingenden Gesprächsverhalten. Er vermittelt den Paaren grundlegende Kommunikationsfertigkeiten.

Ohne sich inhaltlich am Gespräch zu beteiligen, unterstützen die Trainerinnen die Paare darin, Gesprächsfertigkeiten zu erkennen und konsequent anzuwenden. Auf diesem Weg können vielfältige Anliegen zur Sprache kommen und zugleich verbessern die Paare sukzessive ihre partnerschaftliche Gesprächskultur. Die Paare haben ausführlich Gelegenheit, sich über persönliche Themen in geschütztem Rahmen auszutauschen. Das vertieft die persönliche Beziehung und wappnet für alltägliche Konfliktsituationen.

Im ersten Teil (Einheiten 1 bis 4) werden Kommunikationsfertigkeiten eingeübt und angewendet. Im zweiten Teil (Einheiten 5 bis 7) steht die individuelle Gesprächskultur des Alltags und die Paarbeziehung im Vordergrund.

- Leitung: Trainerinnen: Brunhilde Leyener, Mo Edler-Rist  
Termin: Donnerstag, 01. 05, (14 Uhr) – Sonntag, 04. 05, (14 Uhr)  
Kosten: Kosten pro Paar: 420,00 Übernachtung mit Vollpension im DZ; Kurskosten: 380,00 €  
Veranstalter: Fachbereich Ehe und Familie, Diözese Rottenburg-Stuttgart. Das Seminar findet in Kooperation mit dem Neresheimer Programm und der KEB Ostalb statt.  
Anmeldung: Bis zum 31. Januar 2025 an [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)  
Nähere Informationen: [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de) oder <https://www.paar-ehe.de/gespraechsttraining.html>
- 

## ■ **Qigong und Wandern – eine ideale Kombination** **Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation**

- Inhalt: Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen, nähren und pflegen die vitale Energie.  
Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.  
Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt.  
Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.
- Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 01.05. (18 Uhr) – Sonntag, 04.05. (13 Uhr)  
Anmeldung bis 01.04.2025  
Kosten: EZ/VP: 248,00 €, DZ/VP: 210,00 €  
Kursgebühr: 175,00 €
-

## ■ Qigong und Tanz

- Inhalt: „Frühlingstage der Inspiration, Entspannung, Lebendigkeit“  
Mit den fließenden und harmonischen Bewegungen des Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern unsere Körperwahrnehmung und führen zur inneren Ruhe. Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen sind heilsame Methoden zur Eigenregulierung. Bei ruhigen meditativen Tänzen und schwungvollen Rhythmen finden wir unser inneres Gleichgewicht und die Kraft, Leichtigkeit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Leitung: Edith Maria und Peter Moldering
- Termin: Freitag, 09.05. (18.00 Uhr) – Sonntag, 11.05. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 09.04.2025
- Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 165,00 €
- 

## ■ „Lieber Wolke 4 mit dir als unten wieder ganz allein“ Ehevorbereitungskurs auf dem Schönenberg

- Inhalt: Für seinen Hit „Wolke 4“ hat Philipp Dittberner längst Platin bekommen. In seinem Lied beschreibt er die große Spannung, die eine Beziehung mit sich bringt. Sowohl beim Kennenlernen als auch rund um das Ja-Wort ist man doch zumeist auf Wolke 7 mit (s)einer rosaroten Brille unterwegs. Ein herrliches Gefühl. Die Realität hält jedoch immer Herausforderungen bereit, die uns schnell mal „auf den Boden der Tatsachen“ zurückholen können. Aber muss sich das widersprechen, muss ich mich deshalb gleich mit Wolke 4 zufriedengeben?  
Bei diesem Ehevorbereitungskurs steht Ihr beide im Mittelpunkt; neben den anderen Paaren.  
Er bietet euch: Raum zum Austausch, zum Schweigen, zum Lachen, zum Abschalten, zum Wachsen, zum Kennenlernen, zum „Beten“, zum Rausgehen ...  
Themen des Kurses sind: Eure Lebens-Geschichten, eure Vorstellungen und seine/ihre „Eigenheiten“, eure Kommunikation, eure Wert- & Zielvorstellungen, eure Liebe, euer „Gott“.  
Der Kurs ist begrenzt auf sechs Paare.
- Leitung: Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Leitung Neresheimer Programm, Geistlicher Begleiter, Notfallseelsorger, Jugum-Trainer i.A., seit 9 Jahren verheiratet und Papa von zwei Mädchen  
N.N.
- Termin: Freitag, 16.05. (18.00 Uhr) – Sonntag, 18.05. (14.30 Uhr)  
Anmeldung bis 09.04.2025
- Kosten: DZ/VP: 175 € pro Paar  
Kursgebühr: 45,00 € pro Paar
- 

## ■ Spirituelle Besinnungstage (Kurz-Exerzitien) für Erzieher:innen

- Inhalt: Eine Portion Ruhe & Gelassenheit zum Mitnehmen, bitte!  
Der Alltag im Kindergarten ist laut, voll, wuselig, bunt ... von allem viel, manches Mal zu viel. Manches Mal

braucht es dann eine Pause und eine Stimme, die sagt:  
„Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere  
Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“ (Mt 11,28)  
In der Natur, beim Waldbaden, mit Impulsen und gemein-  
samen Andachten werden wir dieser Einladung Gottes  
folgen, uns bewusst Zeiten der Ruhe gönnen und Raum  
schaffen, um da zu sein – für uns selbst und bei Gott.

- Leitung: Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Leitung Neresheimer  
Programm, Geistlicher Begleiter, Notfallseelsorger,  
Jugum-Trainer i.A.  
Claudia Weiler, Dipl.-Theol., Geistliche Begleiterin,  
pastoralpsychologische Seelsorgerin & Beraterin,  
Supervisorin i.A.
- Termin: Montag, 26.05. (09.00 Uhr) – Mittwoch, 28.05. (16.00 Uhr)  
Anmeldung bis 26.04.2025
- Kosten: EZ/VP: 185,00 €, DZ/VP: 155,00 €  
Kursgebühr: 35,00 €
- 

### ■ Tanzseminar

- Inhalt: „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“...“  
Ein Wochenende mit beschwingten Tänzen und Zeit zum  
Innehalten  
Zum Beginn des Sommers wollen wir uns an diesen Tagen  
der Fülle, dem Staunen, dem Genießen, der puren Lebens-  
freude hingeben. Wir danken für die Kraft der Sonne und  
für die Fülle der Jahreszeit – für alles, was wachsen konnte  
in der Natur und in uns selbst.  
In Tänzen und Texten, bei meditativen Übungen und nach  
Möglichkeit auch im Garten oder in der Natur können wir  
Freude an der Schöpfung und an unserem Sein erfahren.
- Leitung: Regina Matz
- Termin: Freitag, 27.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 29.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 27.05.2025
- Kosten: EZ/VP 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 105,00 €
- 

### ■ Qigong mit Meditation – Wochenende

- Inhalt: – Schwingende Leichtigkeit –  
– Frische Lebensenergie schöpfen –  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen  
Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Medita-  
tion ausklingen. Weiche, fließende Übungen nähren und  
pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung  
und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmo-  
nischen Ganzen. Die Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen,  
Bänder, Muskeln und Faszien werden geschmeidig und  
flexibel. Klopfübungen, Selbstmassage, Qigong-Gehen  
und stille Meditation runden die Übungen ab. Sie können  
diese Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren.  
Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns  
aber auf die Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*
- Leitung: Gundi Schütz
- Termin: Freitag, 27.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 29.06. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 27.05.2025

Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 130,00 €

---

### ■ **Feldenkrais und Besser Schlafen-Wochenende**

Inhalt: **Kann man Schlafen lernen?**

„Wenn das Leben friedlicher wird, wird auch das Schlafen friedlicher.“

Über die Feldenkrais- und Sounder-Sleep-Methode ist es möglich ausgeglichener und ruhiger zu werden, sodass sich die Qualität des Schlafens verbessert. Es geht darum, die richtigen, kleinen und sanften Bewegungen mit der Atmung zu verbinden um auch während des Tages gelassener und ruhiger zu sein. Das Nervensystem entspannt sich und dies führt zu einem ausgewogenen Schlaf. Guter Schlaf ist wichtig für die Bewältigung unseres Alltags und für unser aller Gesundheit und führt zu einer besseren Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Techniken im Sitzen und Liegen. Grundlegendes Wissen zu Schlaf.

Termin: Freitag, 25.07. (18.00 Uhr) – Sonntag, 27.07. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 25.06.2025

Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 145,00 €

---

### ■ **Qigong und Wandern – eine ideale Kombination frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation**

Inhalt: Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende Bewegungen, nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen, Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Meditation ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können diese leicht in Ihren Alltag integrieren.

Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur. Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei normalem Wandertempo werden vorausgesetzt.

Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*

Leitung: Gundi Schütz

Termin: Donnerstag, 31.07. (18 Uhr) – Sonntag, 03.08. (13 Uhr)  
Anmeldung bis 31.06.2025

Kosten: EZ/VP: 248,00 €, DZ/VP: 210,00 €  
Kursgebühr: 175,00€

---

### ■ **(Nicht nur) für Familien – die Werkwoche**

Inhalt: “Unerhört!? – Wofür (noch) beten?”

Die Frage nach der Kraft des Gebetes begleitet uns in dieser Woche: Raus aus dem Alltag, gemeinsam glauben und leben in einer Gruppe mit ganz unterschiedlichen Menschen verschiedener Konfessionen – ob kirchenfern oder kirchennah – mit Vorträgen, Diskussionen, biblischen Impulsen, viel Musik, Gebetszeiten, bei Ausflügen,

leckeren Mahlzeiten und im Schwimmbad. Kinder werden während des Erwachsenenprogramms betreut und haben ein eigenes Freizeitprogramm.

- Leitung: Ökumenisches Leitungsteam  
Termin: Samstag, 02.08. (18.00 Uhr) – Samstag, 09.08. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 02.07.2025  
Kosten: EZ/VP 560,00 €, DZ/VP 470,00 €  
Kursgebühr: 70,00 €, Kinderpauschale: 10,00 €  
Preis Familienzimmer auf Anfrage
- 

### ■ Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation

- Inhalt: – Schwingende Leichtigkeit –  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Chan Mi Gong ist eine besondere Richtung des Qigong, bei der die Wirbelsäule wellenartig, ohne Anstrengung bewegt wird. Eine feine Schwingung, die bis in die zelluläre Ebene fließt, führt in einen tief entspannten Zustand. Verspannungen in der Wirbelsäule können sich lösen und Energie strömt durch den ganzen Körper. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden geschmeidig, die inneren Organe und das Körpergewebe werden durchblutet. Abgerundet werden die Übungen durch Selbstmassage, Klopf- und Gehübungen und stille Meditation. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*

- Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 28.08. (18 Uhr) – Sonntag, 31.08. (13 Uhr)  
Anmeldung bis 28.07.2025  
Kosten: EZ/VP: 248,00 €, DZ/VP: 210,00 €  
Kursgebühr: 175,00€
- 

### ■ Foto-Exerzitien – Meiner Freude Ausdruck geben

- Inhalt: *Liebe – und dann tue, was Du willst.* (Augustinus)  
Exerzitientage der Achtsamkeit mit der Kamera in der Hand. Wir wünschen uns liebevoll angesehen zu werden; wir möchten gewertschätzt und respektiert werden und gleichzeitig ist das, was ich mir wünsche, auch der Wunsch meines Gegenübers. Was aber brauche ich dazu? Wie ändert sich mein Leben, wenn ich bedingungslos liebe und geliebt werde.  
Jesus spricht: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Augustinus fasst es kürzer zusammen, wenn er schreibt: Liebe und dann tue, was du willst. Die Liebe kann alles, will alles – geben wir ihr eine Chance?  
In den Foto-Exerzitien starten wir den Tag mit einem inhaltlichen Impuls, der einlädt das Herz zu öffnen und sich intuitiv im Laufe des Tages für ein Foto-Motiv zu entscheiden. Den Tag verbringen wir im Schweigen. So können wir die leisen Zwischentöne des Herzens besser hören. Fotografieren als Weg zu mir selbst und zu Gott. Im täglichen Einzelgespräch und Gruppengespräch betrachten wir das entstandene Tagesbild, entdecken Details und überlegen, was sie erzählen.



Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Die Teilnahme ist mit jedem Kameramodell – einschl. Smartphone – möglich.

- Elemente: Inhaltliche Impulse, die als Anregung zum Fotografieren dienen, Elemente aus der Biografiearbeit, Persönliche Zeiten der Stille, Tägliche Begleitgespräche, Betrachtung des Tagesfotos in der Gruppe.
- Leitung: Angelika Kamlage, Geistliche Begleiterin, Coach und Fotografin (*mehr auf [www.angelika-kamlage.de](http://www.angelika-kamlage.de) oder [www.foto-exerzitien.de](http://www.foto-exerzitien.de)*)
- Termin: Montag, 01.09. (13.30 Uhr) – Freitag, 05.09. (12.30 Uhr)  
Anmeldung bis 02.08.2025
- Kosten: EZ/VP: 330,00 €, DZ/VP: 280,00 €  
Kursgebühr: 350,00€
- 

### ■ Bogenschießen und Meditation – Der Weg der Mitte

- Inhalt: Bogenschießen als meditative Übung  
Meinen Stand finden – mein Ziel nehmen – Spannung aufbauen – und loslassen: In diesem immer wiederkehrenden Ablauf geschieht das Bogenschießen. Es wird durch den bewussten Atem der Bogenschützen begleitet. Der Atem bestimmt das Tempo und hilft dabei, sich in der Bewusstheit für diesen Augenblick zu üben. Grundübungen der Kontemplation, des Meditierens im Schweigen, begleiten den Kurs.
- Leitung: Johannes Sell, Pfarrer i.R., Kontemplationslehrer (WFdK), Herborn
- Termin: Donnerstag, 04.09. (18 Uhr) – Sonntag, 07.09. (13 Uhr)  
Anmeldung bis 04.08.2024
- Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 110,00 €
- 

### ■ Stress - nein, danke!

- Inhalt: Mit den Körperübungen aus der alten Bewegungskunst „Qi Gong“ wollen wir uns wieder an das bewusste Atemholen erinnern und Kraft für das beginnende neue Jahr tanken.
- Viele der zahlreichen Belastungen, die unser Alltag mit sich bringt, erleben wir als unangenehm und Stress erzeugend. Die auf unseren Körper ausgerichteten Achtsamkeitsübungen aus dem Qi Gong können uns helfen, den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung in Körper, Geist und Seele wieder zu finden. Übungen im Stehen, Sitzen oder Gehen – langsam, achtsam und liebevoll ausgeführt – werden uns auf diesem Weg hilfreich unterstützen.
- Denn wenn wir die Präsenz im eigenen Körper, im eigenen Tun und in der eigenen Atmung wieder bewusst erleben lernen, finden wir die Kraftquelle in unserer eigenen Mitte wieder. So erleben wir wieder mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit in unserem Alltag und lernen auf neue Weise mit dem Stress und den Herausforderungen unseres Lebens umzugehen.
- Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken

Leitung: Beatrix Rapport, Taiji Quan und Qi Gong Lehrerin,  
Bruchsal  
Termin: Freitag, 12.09. (18.00 Uhr) – Sonntag, 14.09. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 12.08.2025  
Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 130,00 €

---

### ■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

Inhalt: „Der Weg des verlorenen Sohnes.“ (Lukas 15, 11-32)  
Schweigekurs, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen,  
fleischloses Essen).  
Die Kontemplation, auch Gebet der Ruhe oder inneres  
Gebet genannt, ist ein Übungsweg, auf dem sich die  
Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung entfalten und  
zur Ruhe finden kann. Seine Basis sind die Ideen und die  
Lebenspraxis christlicher Mystikerinnen und Mystiker.  
Ziele dieses Weges sind: Weckung des Leibgefühls, Reini-  
gung des Bewusstseins von Blockaden und Hindernissen,  
Lauschen in den Grund der Seele und Empfänglichkeit für  
die Präsenz Gottes. Die Übung der Kontemplation schafft  
Raum für ein Vertrauen, dem Paulus im Brief an die Ga-  
later Ausdruck gab mit den Worten: „Ich lebe, doch nicht  
ich, Christus lebt in mir“. Die wesentlichen Elemente der  
Übung sind: Schweigen, Sitzen in der Stille, achtsames  
Atmen und innere Versenkung.  
Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit  
*Weitere Informationen: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)*  
Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer  
Termin: Mittwoch, 01.10. (18.30 Uhr) – Sonntag, 05.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 01.09.2025  
Kosten: EZ/VP: 330,00 €, DZ/VP: 280,00 €  
Kursgebühr: 155,00 €

---

### ■ Qigong und Wandern – eine ideale Kombination Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation

Inhalt: Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Mor-  
genspaziergang und lassen den Abend mit Meditation aus-  
klingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließende  
Bewegungen nähren und pflegen die vitale Energie. Innere  
Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden  
sich zu einem harmonischen Ganzen. Stille-Übungen,  
Qigong-Gehen, Klopfübungen, Selbstmassage und Medita-  
tion ergänzen. Sie lernen die Übungen kennen und können  
diese leicht in Ihren Alltag integrieren.  
Am Nachmittag wandern wir ca. 3 Stunden in der schönen  
Umgebung, schöpfen Kraft und Klarheit in der Natur.  
Trittsicherheit und Schritthalten mit der Gruppe bei nor-  
malem Wandertempo werden vorausgesetzt. Wir bleiben  
am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die  
Übungen bezogen mit.  
*Weitere Informationen: [www.gundischuetz.de](http://www.gundischuetz.de)*  
Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 02.10. (18 Uhr) – Sonntag, 05.10. (13 Uhr)  
Anmeldung bis 02.09.2025  
Kosten: EZ/VP: 248,00 €, DZ/VP: 210,00 €  
Kursgebühr: 175,00 €

## ■ Tanzseminar

- Inhalt: Vom Segen des Herbstes  
Ein Wochenende mit Kreistänzen und Zeit zum Innehalten  
*Herbstbild*  
*Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!*  
*Die Luft ist still, als atmete man kaum,*  
*Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,*  
*Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.*  
*O stört sie nicht, die Feier der Natur!*  
*Dies ist die Lese, die sie selber hält,*  
*Denn heute löst sich von den Zweigen nur,*  
*Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.*  
Friedrich Hebbel  
Wir wollen die Farben und den Segen des Herbstes feiern und uns auch die Farben und den Segen in unserem eigenen Leben bewusst machen. Beschwingte und ruhige Kreistänze, Geschichten und Gedichte, meditative Übungen und vielleicht auch ein Spaziergang in der Natur öffnen unser Herz für den Reichtum in und um uns.
- Leitung: Regina Matz
- Termin: Freitag, 10.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 12.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 10.09.2025
- Kosten: EZ/VP 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 105,00 €
- 

## ■ Ein Besinnungswochenende für KGR-Mitglieder

- Inhalt: *Gott suchen und finden in allen Dingen!*  
(Ignatius von Loyola) – Ein Besinnungswochenende für KGR-Mitglieder  
Im März (2025) hat eine neue Amtsperiode der Kirchengemeinderäte begonnen. Viele Menschen engagieren sich und gestalten kirchliches Leben vor Ort aktiv mit. Das Wochenende lädt Kirchengemeinderäte ein, im Austausch, mit Bibl. Impulsen, im Gebet und in der Stille der eigenen Beziehung zu Gott nachzugehen (oder auf die Spur zu kommen) und dadurch gestärkt den Dienst wahrzunehmen.
- Leitung: Doris Fischer, Geistliche Begleiterin/Exerzitienbegleiterin und ehem. Kindergartenleiterin  
Pfr. Klaus Wolfmaier, Geistlicher Begleiter/Exerzitienbegleiter und leitender Pfarrer der SE Neresheim
- Termin: Freitag, 24.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 26.10. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 24.09.2025
- Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 35,00 €  
Eine finanzielle Beteiligung der jeweiligen Seelsorgeeinheit sollte erfolgen. Bitte fragen Sie nach; auch bei uns.
- 

## ■ Tai Chi Chuan für Anfänger – mit Meditation

- Inhalt: – Meditation in Bewegung –  
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen der Tai Chi-Form harmonisieren Körper, Seele und Geist. Innere und äußere Bewegung sind miteinander

verbunden. Sie führen Schritt für Schritt zur eigenen Mitte und einem stabilen Gleichgewicht, zu Lockerheit, Öffnung, einer wohligen Körperspannung und größerer Gelassenheit. Klopfübungen, Selbstmassage, Gehübungen und stille Meditation ergänzen. Sie können die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren. Tai Chi Chuan Yang-Stil nach Kobayashi. Wir bleiben am Vormittag mehr in der Stille, teilen uns aber auf die Übungen bezogen mit.

Leitung: Gundi Schütz  
Termin: Donnerstag, 30.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 02.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 30.09.2025  
Kosten: EZ/VP: 248,00 €, DZ/VP: 210,00 €  
Kursgebühr: 175,00 €

---

### ■ Qigong und Tanz

Inhalt: „sanft bewegen – beschwingt tanzen – innen und außen in Einklang bringen“  
Mit den fließenden und harmonischen Bewegungen des Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern unsere Körperwahrnehmung und führen zur inneren Ruhe. Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen sind heilsame Methoden zur Eigenregulierung. Bei ruhigen meditativen Tänzen und schwungvollen Rhythmen finden wir unser inneres Gleichgewicht und die Kraft, Leichtigkeit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Edith Maria und Peter Moldering  
Termin: Freitag, 07.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 09.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 07.10.2025  
Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 165,00 €

---

### ■ Feldenkrais-Wochenende

Inhalt: Die Feldenkrais-Methode ist ein Lernprozess. Das Ziel ist ein Körper, der sich so organisiert, dass er mit einem Minimum an Kraft ein Maximum an Effizienz erreicht, dies nicht durch Muskelkraft, sondern durch die verbesserte Wahrnehmung, wie der Körper funktioniert. Was haben die Augenhöhlen mit dem Fussgewölbe zu tun? Für alle die Interesse an körperlichen Zusammenhängen haben und dessen Auswirkungen auf unseren Alltag, sind herzlich eingeladen zu erforschen. Die innere Beweglichkeit regeneriert die Organe und reguliert die Atmung. Erleben Sie Bewegungsfluss statt Haltung, verfeinerte Wahrnehmung statt Anstrengung und ein freies leichtes Körpergefühl.

Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez  
Termin: Freitag, 14.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 16.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 14.10.2025  
Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 145,00 €

---

## ■ **Verbindung von Himmel und Erde – Die Wirbelsäule im Kundalini Yoga**

**Inhalt:** Die Wirbelsäule hat unterschiedliche Aufgaben. Zum einen bietet sie uns Stabilität & Festigkeit. Zum anderen ermöglicht sie uns Bewegung in alle Richtungen & die Möglichkeit der Drehung. Darüber hinaus schützt sie unseren Rückenmarkskanal, Brust-, Lungen- und Bauchraum von hinten & von vorn. Über die an der Wirbelsäule angesetzten Rippen gibt sie Schutz für Herz & Brust. Damit ist sie Trägerin unserer physischen Gesundheit.

Zudem spielt sie eine wichtige Rolle für unser psychisches Wohl. Sie unterstützt unser spirituelles Wachstum & ist der Ausgangspunkt unseres inneren Energieflusses, indem sie unser Gehirn, unsere Organe & unsere feinstofflichen Bereiche mit Energie versorgt. Dabei ist die Entwicklung der Persönlichkeit & die Offenheit für Neues eng mit der Flexibilität der Wirbelsäule verbunden.

Im Yoga steht die Wirbelsäule auch für das Ich, für die Unabhängigkeit, Lebensfreude & für die Fähigkeit Verantwortung für sich selbst zu übernehmen & aufrecht durchs Leben zu gehen. Das bedeutet auch, die göttliche Energie bewusst durch uns fließen zu lassen und Himmel & Erde in uns zu vereinen.

An diesem Wochenende werden wir mit energetisierenden Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga, Atemübungen (Pranayama), Meditationen & über den Klangstrom (Naad) Deine Wirbelsäule & Energien in Bewegung bringen. In Einzel- & Gruppenarbeit kommst Du hierbei mit Dir & Deinem Selbst in tiefen Kontakt. Spannungen & Verhaftungen können sich lösen & die dabei entstehende Freude bringt Dich in Verbindung mit Deiner Lebenskraft & in eine bewusste Wahrnehmung des göttlichen Energieflusses in Dir. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Shakti Chandra und Georg Moritz

**Termin:** Freitag, 21.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 23.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 21.10.2025

**Kosten:** EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 140,00 €

---

## ■ **Stille – den himmel atmen – ins weite schweigen**

**Inhalt:** Ein Wochenende, das die Stille zum Thema hat und in die Stille führt. Eine Einladung an alle, die Stille in der Gemeinschaft suchen. Sich der Wirklichkeit öffnen, hören, betrachten, tiefer schauen. Durchlässig für das Verbindende werden, das Göttliche, das sich in ALLEM zeigt. Eine Einübung.

**Elemente:** Kurze Impulse zur Stille, Zeit um persönlich zur Ruhe zu kommen, Austausch, Gebetszeit am Morgen und Abend, Stille-Zeit in der Natur.

**Mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung, um auch in der Natur achtsam unterwegs sein zu können. Sitzunterlage. Es geht nicht um viele km, sondern ums draußen sein

**Leitung:** Julia Kohler, Coaching – Supervision – Seminare  
Geistliche Begleitung, Meditation, Exerzitien  
Begleiterin im Ruhegebet

Termin: Freitag, 28.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 30.11. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 28.10.2025  
Kosten: EZ/VP: 165,00 €, DZ/VP: 139,00 €  
Kursgebühr: 110,00 €

---

■ **Weihnachten als Paar bewusst erleben:**

**Eine Einladung zur Mensch-Werdung**

Inhalt: Weihnachten ist das Fest der Mensch-Werdung; die von Gott und die von uns selbst. Der Alltag bietet zwar reichlich Räume, wo wir als Paar und als Einzelpersonen an und über unsere Grenzen kommen, aber er bietet kaum Raum, um diese Situationen und damit sich selbst bzw. sich als Paar und den gemeinsamen Weg in Ruhe anzuschauen. Dies ist allerdings die Voraussetzung dafür, dass wir immer mehr zu uns finden, als Mensch und damit auch als Paar. Weihnachten ist die Einladung, als Mensch und als Paar in seiner Lieber zu wachsen. Dieses Wochenende bietet Raum und Zeit, um sich als Paar gut auf den Weg zur Mensch-Werdung zu machen: die eigene und die göttliche. So gibt es Zeiten der Stille für sich, Zeiten des Austausches als Paar, Impulse in der Gruppe und gemeinsame Gebetszeiten.  
Die max. TN-Zahl ist auf sechs Paare begrenzt.

Leitung: Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Leitung Neresheimer Programm, Geistlicher Begleiter, Notfallseelsorger, Jugum-Trainer i.A.  
N.N.

Termin: Freitag, 12.12. (18.00 Uhr) – Sonntag, 14.12. (13.00 Uhr)  
Anmeldung bis 12.11.

Kosten: DZ/VP: 175,00 € pro Paar  
Kursgebühr: 65,00 € pro Paar