

GEISTLICHES ZENTRUM SCHÖNENBERG

mit dem
*Neresheimer
Programm*

20 26

seit
1968

Tagungshaus Schönenberg
Ellwangen

NERESHEIMER PROGRAMM

bunt, bunter, Landesgartenschau 2026

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nicht nur Ellwangen an sich wird mit der Landesgartenschau deutlich bunter werden, sondern auch das Neresheimer Programm haben wir für das neue Jahr deutlich breiter und kreativer aufgestellt. Zahlreiche hochqualifizierte und spannende Referentinnen und Referenten laden Sie dazu ein, reichlich Farbe und tiefe Freude in Ihr Leben zu bringen.

Gerne können Sie Ihren Aufenthalt bei uns im Tagungshaus zu den jeweiligen Kurskonditionen verlängern (bei freien Kapazitäten), um die Landesgartenschau besuchen zu können. Kommen Sie hierzu bitte einfach auf uns zu.

Wir freuen uns auf Sie – Ihr Team vom Neresheimer Programm


Andrea Köder


Benedikt Lang



NERESHEIMER PROGRAMM AUF DEM SCHÖNENBERG

Schönenberg 40 - 73479 Ellwangen

Andrea Köder: Verwaltung

Tel. 07961 - 9249170-14

Fax 07961 - 9249170-15

landpastoral.schoenberg@drs.de

www.neresheimer-programm.de

Bürozeiten:

Montag, 10–13 Uhr

Dienstag, 10–12 Uhr

Donnerstag, 14–16 Uhr

Benedikt Lang: Leitung

Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Tel. 0176-83262136

benedikt.lang@drs.de

Ihre Zeit bei uns

Früher anreisen, länger bleiben, einen Geistlichen Begleiter treffen

Um gut anzukommen und den Trubel des Alltags gut hinter sich lassen zu können, empfehlen wir Ihnen, einige Zeit vor Kursbeginn anzureisen. Die schöne Natur, die barocke Wallfahrtskirche und der herrliche Ausblick vom Schönenberg unterstützen Sie dabei.

Sollten Sie Fragen zur Anreise haben oder Unterstützung benötigen, kommen Sie bitte auf uns zu.

Gerne können Sie zudem zu den Kurskonditionen bereits im Vorfeld anreisen und/oder auch länger bleiben. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu frühzeitig.

Ebenfalls bieten wir Ihnen an, während Ihres Aufenthalts auf Wunsch ein Gespräch mit einem Geistlichen Begleiter zu führen.

HINWEISE ZU DEN KURSEN

Alle unsere Kurse finden im Tagungshaus Schönenberg (Ellwangen) statt. 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** an.

LANDESGARTENSCHAU 2026



Vom 24.04. bis zum 04.10.2026 wird in Ellwangen rund um die Jagst die Landesgartenschau stattfinden.

Kombinieren Sie doch einfach einen Kurs mit einem Besuch.
www.ellwangen2026.de

UNSER NEUER BEIRAT

PD Dr. habil. Lic. Karl Steinmetz

Gründer und Leiter von InstiTEM.

Spezialgebiete sind die Klostermedizin, die TEM und die Spiritualitätsforschung.

Prof. Dr. Johannes Grössl

Professor für Systematische Theologie (Universität Paderborn)

Spezialgebiete sind die analytische Religionsphilosophie, der Transhumanismus und die komparative Theologie.

Dipl.-Theol. Kirstin Kruger-Weiß

Leitung station s & Pastorale Konzeption (HA IV DRS)

Spezialgebiete sind die strategische, konzeptionelle und visionäre Spiritualitätsarbeit.

M.A. Ethnologie und Moderne Sinologie Carolin Morlock

Dozentin und Transferbeauftragte der Hochschule für Gestaltung in Schwäbisch Gmünd.

Spezialgebiete sind die systemische Beratung und das transaktionsanalytisches Coaching für Führungskräfte, Teams und Organisationen.

Pater Dr. Thomas Maier

Weisser Vater und Afrika-Missionar, ehem. Superior von St. Anna in Jerusalem.

Brückenbauer und Wanderer zwischen den spirituellen Welten.

Spezialgebiete sind die orientalische Kirche und der Islam.

Aufgabe des Beirates

Der 2025 einberufene Beirat für unser Seminarzentrum nimmt eine wichtige beratende Funktion ein, die der Qualitätssicherung dienen und zu einer positiven Entwicklung wesentlich beitragen soll. In dieser Funktion unterstützt der Beirat in Fragen der strategischen Ausrichtung, begleitet kritisch die Entwicklung der angebotenen Kurse mit den jeweiligen Referentinnen und Referenten und behält die Grundausrichtung auf unserer christlichen Wertebasis im Blick.

VERANSTALTUNGEN

JANUAR

- 14.01. – 18.01. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**
Dr. Reiner Manstetten 8
- 23.01. – 25.01. **Detox für Körper, Geist und Seele**
Andreas Ruiner und Benedikt Lang 8

FEBRUAR

- 06.02. – 08.02. **Tee und Stille - Teezeremonie und Meditation**
Matthias Stettler 8
- 06.02. – 08.02. **Kraft der Gelassenheit – Aikido trifft Zen**
Ludger Bradenbrink und Franz Maurer 9
- 13.02. – 15.02. **Qigong für die Wirbelsäule**
Gundi Schütz 10
- 25.02. **Gesundheitshäppchen – Fasten (online)**
Thomas Spies 10
- 27.02. – 01.03. **Bibliodrama – Familiengeschichten**
Heidi Streubel 11

MÄRZ

- 04.03. **Gesundheitshäppchen – Allergien (online)**
Thomas Spies 11
- 05.03 – 07.03. **Lebendig Bibel erzählen Zertifizierungskurs für Bibelerzähler:innen (Teil 1)**
Barbara Janz-Spaeth und Jens Uhlendorf 11
- 06.03. – 07.03. **Frieden meinen Grenzen**
Annette Gawaz 12
- 06.03. – 08.03. **Tanzen und Innehalten**
Regina Matz 13
- 06.03. – 08.03. **Kalligrafie auf dem Schönenberg**
Johann Georg Maierhofer 13
- 11.03. **Gesundheitshäppchen – Rücken (online)**
Thomas Spies 13
- 20.03. – 22.03. **Die Geschichte meines Lebens: Autobiografisches Schreiben nach Dr. James Birren**
Julia Schriefer 14

APRIL

- 08.04. – 12.04. **Ich habe den Herrn gesehen! – Exerzitien mit Impulsen**
M. Carmen Ehlert und Gerhild Epping 14
- 10.04. – 12.04. **KRAFT im WANDEL**
Heidrun Stierand und Claudia Boss-Teichmann 15
- 17.04. – 19.04. **Bewegung in der Stille – Stille in der Bewegung**
Beatrix Rapport 15
- 17.04. – 19.04. **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
Ursula Mühleis-Jimenez 16
- 24.04. – 26.04. **Qigong und Tanz**
Edith Maria und Peter Moldering 16

MAI

- 07.05. – 10.05. **Qigong und Wandern – mit Meditation**
Gundi Schütz 17
- 11.05. – 13.05. **Spirituelle Besinnungstage (Kurz-Exerzitien)
für Menschen in sozialen Berufen**
Benedikt Lang und Claudia Weiler..... 17

JUNI

- 01.06. – 05.06. **LAUDATO SI – 800 Jahre Franz von Assisi**
Johann Georg Maierhofer und Bettina Birnbach 18
- 12.06. – 14.06. **Spüre Dich selbst, sei Du selbst! Kundalini Yoga**
Shakti Chandra und Georg Moritz 18
- 12.06. – 14.06. **Stress – nein, danke!**
Beatrix Rapport 19
- 12.06. – 14.06. **TCM und TEM im Klosteryoga (Jugum) vereint –
Achtsamkeit im Einklang von Ost und West**
Thomas Spies und Benedikt Lang 20
- 19.06. – 21.06. **Qigong mit Meditation**
Gundi Schütz 20
- 23.06. – 28.06. **Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte**
Dr. Reiner Manstetten..... 21

JULI

- 03.07. – 05.07. **LICHT – FREUDE – FEUERKRAFT – Im SINGEN &
TANZEN die FÜLLE DES SOMMERS erleben**
Arunga Heiden und Regina Matz 21
- 10.07. – 12.07. **Japanische Schwertkunst und Meditation**
Matthias Stettler 22
- 24.07. – 26.07. **Feldenkrais & Besser Schlafen**
Ursula Mühleis-Jiminez..... 23
- 30.07. – 02.08. **Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong
mit Meditation**
Gundi Schütz 23

AUGUST

- 01.08. – 08.08. **(Nicht nur) für Familien – die Werkwoche**
Ökumenisches Leitungsteam 24
- 17.08. – 21.08. **Bibliolog – Grundkurs**
Gerborg Drescher und Rainer Brandt 24

SEPTEMBER

- 04.09. – 06.09. **Mit Kloster-Yoga in den Tennis-Flow**
Elisabeth Schmid und Benedikt Lang 25
- 07.09. – 11.09. **Foto-Exerzitien –
Was willst Du, dass ich dir tue? (Lk 18,41)**
Angelika Kamlage..... 25
- 17.09. – 20.09. **Bogenschießen als meditative Übung:
Der Weg der Mitte**
Johannes Sell und Sabine Baum 26

OKTOBER

07.10. – 11.10.	Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte Dr. Reiner Manstetten.....	26
08.10. – 11.10.	Qigong und Wandern – mit Meditation Gundi Schütz	27
23.10. – 25.10.	Qigong und Tanz Edith Maria und Peter Moldering.....	27
29.10. – 01.11.	Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong mit Meditation – Schwingende Leichtigkeit Gundi Schütz	28

NOVEMBER

06.11. – 08.11.	Wege aus dem Stress – Herbstruhe und Achtsamkeit Catharina Guth.....	28
13.11. – 15.11.	Kraftvoll handeln – ohne Gewalt: Aikido trifft Zen Ludger Bradenbrink und Franz Maurer.....	29
13.11. – 15.11.	In der Stille bewegt – ein Feldenkrais-Wochenende Ursula Mühleis-Jimenez.....	30
19.11. – 22.11.	Therapeutische Meditation – Einführungskurs Prof. Dr. Brigitte Fuchs.....	30
27.11. – 29.11.	Achtsam in den Advent Beatrix v. Deym und Benedikt Lang	31

DEZEMBER

04.12. – 06.12.	Tanzwochenende zum Advent „Ein warmes Licht erfüllt den Raum“ Regina Matz	31
04.12. – 06.12.	Drei Schätze der chinesischen Künste: Qi Gong, Tai Ji und KungFu für Gesundheit, Harmonie und Präsenz Juan José Chuquisengo.....	31

KURSE

■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

- Inhalt:** „Ich bin die Auferstehung und das Leben“.
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
- Leitung:** Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
Weitere Informationen: www.reiner-manstetten.de
- Termin:** Mittwoch, 14.01. (18.30 Uhr) – Sonntag, 18.01. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 14.12.2025
- Kosten:** EZ/VP: 340,00 €, DZ/VP: 290,00 €
Kursgebühr: 170,00 €
-

■ Detox für Körper, Geist und Seele – Ein Wochenende für Studierende mit reichlich Zeit fürs Wesentliche

- Inhalt:** Willkommen zu unserem einzigartigen Detox-Seminar für Studierende – ein Erlebnis, das Körper, Geist und Seele vereint und dir Zeit eröffnet für das, was dir wichtig ist. Hierzu beginnen wir unseren Tag mit sanftem Kloster-yoga. Die Bewegungen helfen uns, Spannung abzubauen und kraftvoll in den Tag zu starten. In Zeiten der Stille kannst du dich ganz auf dich selbst konzentrieren und zur Ruhe kommen - Balsam für die Seele! In optionalen Einzelgespräche mit erfahrenen Mentoren kannst du Gedanken sortieren und neue Perspektiven gewinnen. In gemeinsamen Gebetszeiten erinnern wir uns an das, was uns tragen will und was wir mit „Gott“ umschreiben. Abends kommen wir mit Übungen aus dem Klosteryoga zur Ruhe und sammeln uns in der Herzensmeditation.
- Leitung:** Andreas Ruiner, Mag. Theol., KEB Aalen,
PS Junge Erwachsene
Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Jugum-Trainer,
Geistlicher Begleiter, Notfallseelsorger
- Termin:** Freitag, 23.01. (18.00 Uhr) – Sonntag, 25.01. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 23.12.2025
- Kosten:** EZ/VP: 120 € inkl. Kursgebühr
-

■ Tee und Stille – Teezeremonie und Meditation

- Inhalt:** Einführung in japanische Teewege: Sado
Lassen wir doch einmal für einige Tage den Lärm und die Geschäftigkeit der Straßen hinter uns und gehen ein

Stück lang auf dem Weg des Tees („Sado“). Begeben wir uns auf eine meditative Reise, bei der nicht das Andersartige, das Exotische von Bedeutung ist, sondern etwas viel Wichtigeres, etwas das uns heute immer mehr abhanden gekommen ist: unbeschwerte Atmung, aufrechte Haltung, achtsam nach innen und außen, Bewegung in Stille, Stille in Bewegung, Loslassen im Hier und Jetzt...

- Erlernen einer Teezubereitung (nach den Regeln des Sado“ unter Verwendung von Matcha)
- Körperarbeit
- Bedeutung der Atmung
- Haltung, Bewegung, Handhabung der Teegegenstände
- Anleitung zum Miteinander beim Tee
- Ausdruck der Jahreszeiten bei einer Teeveranstaltung
- Einführung in das japanische Schönheitsempfinden anhand der Teekeramik
- Kulturhistorischer Überblick dieses japanischen Teeweges (Sado) von seinen Anfängen bis zur Gegenwart
- Meditationsübungen im Sitzen und Gehen
- Japanische Künste als Körpertherapie

Bei allen japanischen Künsten steht nicht der Leistungsgedanke, die technische Meisterschaft oder Ähnliches im Vordergrund, sondern die Möglichkeit, bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch mental beweglich, entspannt, offen zu bleiben oder zu werden.

- Leitung: Matthias Stettler, praktiziert seit Jahrzehnten japanische traditionelle Künste (u.a. Kyudo, Aikido & Tui Shou) und Körpertherapien. Nach 20 Jahren in Japan, wo er die japanischen traditionellen Künste (Tee, Schwert, Bogen, Heilkunst) in direktem Meister-Schüler-Unterricht bei den jeweiligen Großmeistern gelernt hat, wohnt er seit 2017 wieder in Deutschland und gibt Einführungen und Unterricht in den jeweiligen Künsten.
- Termin: Freitag, 06.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 08.02. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 06.01.2026
- Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 120,00 €

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

- Inhalt: So viele Situationen drohen uns aus der Fassung zu bringen: berufliche Unsicherheiten, unsere Beziehungen, die weltpolitische Lage, etc. So vieles setzt uns unter Druck und lässt uns entweder mit Stress oder Resignation reagieren.
- Doch es gibt andere Möglichkeiten, mit Druck, Gewalt, Einengungen, Angriffen und Angst umzugehen. Wir müssen nicht mit Panik und Gegengewalt reagieren oder Opfer werden.
- Die Wege des Aikido (gewaltfreie Kampfkunst) und Zen (Sitzmeditation im Schweigen) führen uns aus der Falle gewohnter Reaktionen hinaus und zeigen uns, wie wir ohne gewaltsame Aggression oder Resignation eine weiche Stärke entfalten und in wachsender Präsenz gut bei uns selbst sein können.

- Das wollen wir üben. Alle Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen; Vorerfahrungen nicht notwendig. Bequeme Bewegungskleidung ist hilfreich.
- Leitung: Dipl.-Theol. Ludger Bradenbrink, Systemischer Organisations- und Lebensberater, spiritueller Begleiter, seit über 30 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation
Dip.-Päd. Franz Maurer, Gesprächstherapeut, Sozialberater und Lebensbegleiter, seit 39 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation
Weitere Informationen: www.ludger-bradenbrink.de
- Termin: Freitag, 06.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 08.02. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 06.01.2026
- Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 100,00 €
-

■ Qigong für die Wirbelsäule

- 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.
- Leitung: Gundi Schütz, Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin und Qigong-Lehrerin, Kursleiterin mit Lehrerausbildung für Chan Mi Gong, Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de
- Termin: Freitag, 13.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 15.02. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 13.01.2026
- Kosten: EZVP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 130,00 €
-

■ Gesundheitshäppchen – Fasten (online)

- Inhalt: Fasten ist mehr als Verzicht ...
... und kann trotzdem einfach sein! Ich stelle Ihnen im Vortrag alltagstaugliche Methoden aus der TEM (Traditionelle Europäische Medizin) vor, um Körper und Stoffwechsel zu entlasten. Um Ballast loszuwerden oder einfach mal auf „Reset“ zu drücken. Weniger Wintermief – mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude.
Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe „Gesundheitshäppchen“ in der Fastenzeit. Die weiteren Termine sind am 04.03. (Allergien) und am 11.03. (Rücken). Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.
- Leitung: Thomas Spies, Heilpraktiker und Theologe
Weitere Informationen: www.naturheilpraxis-spies.de
- Termin: Mittwoch, 25.02. (19.00 Uhr – 20.00 Uhr)
Anmeldung bis 15.02.2026
- Kosten: 7 €
-

■ Bibliodrama – Familiengeschichten

- Inhalt:** „Krumme Touren und Segen“
Wochenende mit Bibliodrama und biblischen Familiengeschichten aus der Jakobserzählung
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.
Ähnlich wie bei einer Familienaufstellung nehmen wir beim Bibliodrama einen Platz ein in den biblischen Familiengeschichten. Der Text wird somit lebendig und verbindet sich mit der Lebens- und Familiengeschichte 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
Weitere Informationen: www.streubel-bibliodrama.de
- Termin:** Freitag, 27.02. (18.00 Uhr) – Sonntag, 01.03. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 27.01.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00€; DZ/VP: 145,00€
Kursgebühr: 95,00€
-

■ Gesundheitshäppchen – Allergien (online)

- Inhalt:** Heute schon überreagiert?
Das Kreuz mit den Allergien. Was tun, wenn es juckt und einem die Luft wegbleibt? Die Medizintraditionen aus Ost (TCM) und West (TEM) geben dazu Vorschläge. Ich zeige Ihnen, wie Sie diese einfach in Ihren Alltag integrieren können. Für besseres Durchatmen und mehr Lebensqualität.
Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe „Gesundheitshäppchen“ in der Fastenzeit. Die weiteren Termine sind am 25.02. (Fasten) und am 11.03. (Rücken). Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.
- Leitung:** Thomas Spies, Heilpraktiker und Theologe
Weitere Informationen: www.naturheilpraxis-spies.de
- Termin:** Mittwoch, 04.03. (19.00 Uhr – 20.00 Uhr)
Anmeldung bis 22.02.2026
- Kosten:** 7 €
-

■ Lebendig Bibel erzählen: Zertifizierungskurs für Bibelerzähler:innen

- Inhalt:** 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 Gemeindegemeinschaft. 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
- 1 Workshop zur Weiterarbeit per Video-Konferenz
- 1–2 Regionalgruppen-Treffen
- Die Erarbeitung von 3 Bibelerzählungen
- Öffentliches Erzählen in der Bibelerzählung am 19.06.2026

- Team:** Barbara Janz-Spaeth, Referentin für Theologie und Bibel, Diözese Rottenburg-Stuttgart
Jens Uhlendorf, Gottesdienst-Institut der Evang.-Luth. Kirche in Bayern, Lehrauftrag für Erzählendidaktik an der EVHN
- Leitung:** Institut für Fort- und Weiterbildung, Diözese Rottenburg-Stuttgart in Kooperation mit Institut für Gottesdienst der Evangelischen Landeskirche in Bayern, Fachbereich Theologie und Bibel DRS
- Anmeldung:** Institut für Fort- und Weiterbildung, Rottenburg
Telefon: 07472 922220, E-Mail: info.Institut-fwb@bo.drs.de
Anmelde-Link siehe Homepage
- Termin:** Kursteil I:
Donnerstag, 05.03. (09.30 Uhr) – Samstag, 07.03. (18 Uhr)
Kursteil II:
Donnerstag, 18.06. (09.30 Uhr) – Freitag, 19.06. (22 Uhr)
- Kosten:** Gesamtkosten I+II: EZ/VP: 430,00€
Kursgebühr: 120,00€
-

■ **Frieden meinen Grenzen** (Psalm 147)

Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende aller Berufsgruppen im pastoralen Dienst

- Inhalt:** In herausfordernden Zeiten meine Grenzen spüren und als Schutzraum achten. Christliches Yoga und geistliche Impulse.
- in Zeiten der Veränderung mich gut wahrnehmen – in der Fülle der Möglichkeiten und in den Grenzen, die mir gegeben sind
 - mit Leib und Seele mein Leben spüren und mich daran freuen
 - meine Grenzen als Schutzraum wahrnehmen
 - sie von Gott segnen lassen
 - drei Yogaeinheiten (christliches Yoga)
 - Zeiten der Stille
 - biblische Meditation – je nach Wetterlage auch im Freien
 - Austausch
 - Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Leitung:** Annette Gawaz, Seelsorge für pastorale Dienste, Geistliche Begleiterin, Gestaltpädagogin und -Beraterin IGBW
Monika Siegel, Anleiterin für christliches Yoga
- Termin:** Freitag, 06.03. (17.00 Uhr) – Samstag, 07.03. (17.00 Uhr)
Anmeldung bis 23. Januar 2026 an
Seelsorge-pastorale-dienste@drs.de
- Kosten:** EZ/VP: 82,00 €

■ Tanzen und Innehalten

- Inhalt:** „Verbundenheit - Friedenswege - Herzenskraft“
„Verbunden mit allem sind wir ein Teil und nehmen Anteil an allem. Wir singen und wirken und weben für ein friedvolles Leben.“ (Arunga Heiden)
Sich mit anderen verbinden, Friedenswege suchen, auf die Botschaft unseres Herzens hören und auf seine Kraft vertrauen – ein wichtiges Anliegen, ganz besonders in dieser Zeit, die so oft von Unsicherheit geprägt war und ist. In diesem Kurs wollen wir durch Freude am Tanz, an Musik, an Texten und der Gemeinschaft im Kreis Herz und Seele stärken und immer wieder auch nach innen hören – auf das, was unser Herz zu sagen hat.
Kreistänze, harmonisierende Körperübungen, Texte, Achtsamkeitsübungen, Stillezeiten und bei geeignetem Wetter auch ein Spaziergang in der Natur sind Elemente dieses Wochenendes.
- Leitung:** Regina Matz, Tanzpädagogin, Trainerin für Achtsamkeit, Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Termin:** Freitag, 06.03. (18.00 Uhr) – Sonntag, 08.03. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 06.02.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 105,00 €
-

■ Kalligrafie auf dem Schönenberg

- Inhalt:** Kalligrafie mit all ihren Möglichkeiten am Beispiel eines gängigen europäischen Alphabetes.
Mittels des Formenspiels der Antiqua erlernen und erweitern die Teilnehmer kalligrafischen Ausdruck. Dabei kommen verschiedene Materialien zum Einsatz. Aus Formen werden Buchstaben, werden Texte. Der Geist führt, der Körper folgt.
- Leitung:** Johann Georg Maierhofer, Kalligraf, MA of Speech Communication and Rhetoric, Autor und Bewegungstrainer
- Termin:** Freitag, 06.03. (18.00 Uhr) bis Sonntag, 08.03. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 06.02.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 180,00 €
-

■ Gesundheitshäppchen – Rücken (online)

- Inhalt:** Haben Sie auch „Rücken“?
Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Frust. Wie lässt sich das ändern? Einen Antwortversuch gibt die TEM (Traditionelle Europäische Medizin). Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen und Impulsen Ihren Rücken stärken, Schmerzen lindern und Ihre Beweglichkeit fördern können – einfach und effektiv. Für weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität.
Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe „Gesundheitshäppchen“ in der Fastenzeit. Die weiteren Termine sind am 25.02. (Fasten) und am 04.03. (Allergien). Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.
- Leitung:** Thomas Spies, Heilpraktiker und Theologe
Weitere Informationen: www.naturheilpraxis-spies.de

Termin: Mittwoch, 11.03. (19.00 Uhr – 20.00 Uhr)
Anmeldung bis 02.03.2026
Kosten: 7 €

■ Die Geschichte meines Lebens:

Autobiografisches Schreiben nach Dr. James Birren

Inhalt: Erzählen Sie Ihre Geschichte! Schreiben Sie über Ihre Wurzeln, über wichtige Meilensteine und über Ihre Werte. Erzählen Sie, wie Sie wurden, wer Sie sind! Mit Birrens Methode „Guided Autobiography“ ist es ganz leicht: Sie schreiben anhand von Lebensthemen, verfassen kurze Essays und tauschen sich in der Gruppe darüber aus. An diesem Wochenende lernen Sie die Methode kennen, inklusive all ihrer Besonderheiten und Chancen. Wir machen Kreativübungen, erinnern uns, schreiben gemeinsam und allein, lesen vor, hören zu, geben Feedback und betrachten unser Leben einmal mit völlig anderen Augen. In unserer kleinen Gruppe gibt es jede Menge Zeit zum Innehalten und Reflektieren, zum Ausprobieren und Lernen. Zeit für Wertschätzung und Wachstum. Bewahren Sie Ihre Lebensgeschichte. Sie wissen nicht, wessen Leben Sie damit verändern. Vielleicht sogar Ihr eigenes! Denn: Wenn man seine Geschichte erzählt, ändert sich das Ende!
Ich freue mich auf Sie und Ihre Geschichten!
Schriftstellerische Erfahrung ist nicht nötig.

Leitung: Julia Schriefer, Biografin und Autorin
Weitere Informationen: www.seelengesell.de

Termin: Freitag, 20.03.2026 (18 Uhr) – Sonntag, 22.03.2026 (13 Uhr)
Anmeldung bis 20.02.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 150,00 €

■ Ich habe den Herrn gesehen! – Exerzitien mit Impulsen

Inhalt: Mit Maria von Magdala - Jüngerin, Zeugin, Osterbotin - auf die Suche nach dem Auferstandenen gehen und ihn im eigenen Leben entdecken
Exerzitien sind eine Zeit der inneren Einkehr und Reflexion. Sie eröffnen einen Raum, um das eigene Leben im Licht des Evangeliums zu betrachten und im Glauben zu wachsen. Diese Form der Auseinandersetzung mit dem eigenen Glaubensweg hat ihren Ursprung in den „Geistlichen Übungen“ des Ignatius von Loyola.
Grundelemente sind: Impulse in der Gruppe, Blick auf das eigene Leben, Zeiten der Stille, Schrift- und Bildmeditation, Hilfen zum persönlichen Beten, Möglichkeit zum Einzelgespräch, Austausch in der Gruppe, Übungen zur Leibwahrnehmung und die Mitfeier der Eucharistie.

Leitung: M. Carmen Ehlert, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin, Bibliodramaleiterin
Gerhild Epping, Geistliche Begleiterin in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Termin: Mittwoch, 08.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 12.04. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 08.03.2026

Kosten: EZ/VP: 340,00 €, DZ/VP: 290,00 €
Kursgebühr: 145,00 €

■ KRAFT im WANDEL

- Inhalt:** Mit Achtsamkeit und kreativem Schreiben auf neuen Wegen WANDELN
Inmitten von Umbrüchen zeigt sich oft unser größtes Potenzial. Dieses Seminar hilft dir, es zu entdecken!
Was dich erwartet:
- Mit einfachen Übungen aus der Meditation und sanftem Yoga WANDELST Du achtsam durch deinen Körper und durch die Natur und verbindest dich dabei mit deiner Kraftquelle
 - Bei geführten Imaginationen lässt Du WANDELBILDER in deinem Inneren entstehen, wo alles WANDELWISSEN schon vorhanden ist
 - Du lässt dich durch abwechslungsreiche Impulse aus Kunst, Musik und Literatur schreibend zu deinen WANDELWORTEN führen und kannst in entspannter Atmosphäre, spielerisch und frei deinen Assoziationen und Geschichten freien Lauf lassen
 - Im wertschätzenden Austausch mit anderen entstehen neue Einsichten, Ermutigung und Lebendigkeit.
- Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse in Achtsamkeitspraxis oder im Schreiben! Ziel ist nicht das „schöne“ Schreiben, sondern das Echte.
Du musst nichts leisten oder produzieren, sondern nur offen sein für die Antworten aus deinem Inneren.
Möchtest Du dich VerWANDELN? Dein Unbewusstes wartet nur darauf, dir Ideen zu schicken!
- Leitung:** Heidrun Stierand, Dipl. Psychologin, approbierte Psychotherapeutin
Claudia Boss-Teichmann, M.A. neuere deutsche Literatur, Autorin und Redakteurin
- Termin:** Freitag, 10.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 12.04. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 10.03.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 160,00 €
-

■ 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
Weitere Informationen: www.beatrix-rapport.de
Termin: Freitag, 17.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 19.04. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 17.03.2026
Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 140,00 €

■ Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Inhalt: Möchtest du dich leichter, freier und kraftvoller bewegen?
Wünschst du dir mehr Klarheit im Denken und Handeln?
Dann lade ich dich herzlich ein zu meinem Feldenkrais-
Wochenende – einer Entdeckungsreise zu mehr Beweg-
lichkeit, innerer Balance und Lebendigkeit.
In den Lektionen der Methode „Bewusstheit durch Bewe-
gung“ erforschen wir auf sanfte und spielerische Weise,
wie wir uns mit weniger Anstrengung und mehr Freude
bewegen können.
Wir erkennen alte Muster, entdecken neue Möglichkeiten
und finden Zugang zur Kraft aus unserer Mitte.
Atmen, Loslassen, Aufrichten – alles darf müheloser
werden. Lass dich inspirieren – dein Körper weiß mehr,
als du denkst. Ich freue mich auf dich!

Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin
seit 1999
Weitere Informationen: www.ursula-muehleis.de
Termin: Freitag, 17.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 19.04. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 17.03.2026
Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 155,00 €

■ 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 Körper-
wahrnehmung 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, Leichtig-
keit und Freude in der Gemeinschaft mit anderen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Edith Maria Moldering, Tanzlehrerin für Paar- und Gesell-
schaftstanz, Linedance, meditativen Tanz, Folkloretänze,
Leiterin für therapeutischen Tanz (Dt. Gesellschaft für
Tanztherapie)
Peter Moldering, Qi Gong Lehrer der Deutschen QiGong
Gesellschaft e.V., Tanzlehrer ADTV
Weitere Informationen: www.tanzstudio-moldering.de
Termin: Freitag, 24.04. (18.00 Uhr) – Sonntag, 26.04. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 24.03.2026
Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 165,00 €

■ Qigong und Wandern – eine ideale Kombination

- Inhalt:** Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation
Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Am Vormittag üben wir Qigong, weiche fließen- de 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, Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin und Qigong-Lehrerin, Kursleiterin mit Lehrerausbildung für Chan Mi Gong, Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de
- Termin:** Donnerstag, 07.05. (18 Uhr) – Sonntag, 10.05. (13 Uhr)
Anmeldung bis 07.04.2026
- Kosten:** EZ/VP: 255,00 €, DZ/VP: 220,00 €
Kursgebühr: 175,00€
-

■ Spirituelle Besinnungstage (Kurz-Exerzitien) für Menschen in sozialen Berufen

- Inhalt:** Eine Portion Ruhe & Gelassenheit zum Mitnehmen, bitte!
Der Alltag in sozialen Berufen ist davon geprägt, dass wir uns im „Außen“ befinden. Jede Menge Kontakte, Gespräche, Eindrücke ... vielfach ist es laut, voll, intensiv, 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, mit Impulsen (u.a. aus der ignatianischen Exerzitientradition) und gemeinsamen Andachten und in leichten Übungen aus dem christlichen Klosteryoga (Jugum) werden wir dieser Einladung Gottes folgen, um wieder zu uns, nach „innen“ zu kommen.
Wir gönnen uns bewusst Zeiten der Ruhe und der Stille und schaffen Raum, um da zu sein – für uns selbst und bei Gott.
- Hinweis Freistellung:** Bei vielen sozialen und kirchlichen Arbeitgebern sowie teilweise im öffentlichen Dienst gibt es die Möglichkeit, sich für Exerzitien vom Dienst freistellen zu lassen (Sonderurlaub). In der Regel muss dieser Antrag zwei Monate vor Beginn der Veranstaltung eingereicht werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte Ihren Dienstvorgesetzten bzw. die zuständige Personalabteilung.

- Leitung: Claudia Weiler, Dipl.-Theol., Geistliche Begleiterin, pastoral-psychologische Seelsorgerin & Beraterin, Supervisorin i.A. Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Leitung Neresheimer Programm, Jugum-Trainer, Geistlicher Begleiter, Notfallseelsorger
 Weitere Informationen: www.claudiaweiler.de
- Termin: Montag, 11.05. (09.00 Uhr) – Mittwoch, 13.05. (16.00 Uhr)
 Anmeldung bis 11.04.2026
- Kosten: EZ/VP: 215,00 €, DZ/VP: 185,00 €
 Kursgebühr: 55,00 €
-

■ LAUDATO SI – 800 Jahre Franz von Assisi – eine kreative Begegnung

- Inhalt: Am Beispiel seines Lebens und der Botschaft des Sonnengesangs durchleben wir die Kurswoche in Gesprächen, Meditationen, Naturerlebnissen und den schriftlichen Ausdrucksformen der Kalligrafie.
 So begegnen wir auf bunte und kreative Weise diesem Lobgesang auf die Geschöpfe, den der Hl. Franziskus vor 800 Jahren im Garten der Kirche von San Damiano geschrieben hat. Es ist das Hohelied der universalen göttlichen Liebe:
 · Was bedeutet seine Botschaft für mich heute?
 · Was spricht mich daraus an?
 · Was kann ich aus dem Leben von Franz von Assisi lernen?
- Leitung: Johann Georg Maierhofer, Kalligraf, MA of Speech Communication and Rhetoric (Univ), Autor und Bewegungstrainer
 Bettina Birnbach, Künstlerin mit den Schwerpunkten Kalligrafie und Malerei, Dozentin
 Weitere Informationen: www.schriftkunst.de
- Termin: Montag, 01.06. (14.30 Uhr) – Freitag, 05.06. (13.00 Uhr)
 Anmeldung bis 01.05.2026
- Kosten: EZ/VP: 340,00€; DZ/VP: 290,00€
 Kursgebühr: 360,00 €
-

■ Spüre Dich selbst, sei Du selbst –

Lebensfreude und innere Gelassenheit mit Kundalini Yoga

- Inhalt: Unser tägliches Leben richtet immer wieder Anforderungen an uns, die in unserem Körper, unserem Geist und unseren Nerven Spannungen erzeugen.
 Gleichzeitig wirken negative Erfahrungen und ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit und Gegenwart in uns. Unbewusste Anspannung und emotionale Verletzungen halten wir in unserem muskulären Schutzpanzer fest. Dies nimmt uns Energie und hindert uns daran unser Innerstes wahrzunehmen, uns mit der Schöpfung zu verbinden und in unsere eigene, wirkliche Kraft zu kommen.
 An diesem Wochenende hast Du die Möglichkeit mit Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga, verschiedenen Atemtechniken und speziellen Meditationen alten Streß abzubauen, Anspannungen zu lösen und eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erfahren. Die Übungsreihen und Meditationen führen Dich zur Dir und

zu Deinem Potenzial. Besondere Aufmerksamkeit richten wir dabei auf den Atem und machen uns die Verbindung zwischen körperlichen/emotionalen Zuständen und dem Atem zu nutze. Dadurch erhöht sich unsere Vitalität, emotional fühlen wir uns sicherer, körperlich stärker und verbunden. Die Nerven können sich beruhigen und werden wieder gefestigt. Die dadurch gewonnene neue Klarheit und Kraft helfen Dir, Dein Potential zu entfalten und mit Freude zu leben.

Keine Yoga Kenntnisse erforderlich. Vegetarische Essensauswahl wird empfohlen.

- Leitung: Georg Moritz, Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung Stufe 1 und Stufe 2 (3HO Deutschland e.V.), Sat Nam Rasayan®, meditative Heilkunst in der Tradition des Kundalini Yoga Stufe 1 und Stufe 2, Ausbildung in Humanistischer Psychotherapie
Shakti Chandra, Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung Stufe 1 (3HO Deutschland e.V.), Ausbildung in Humanistischer Psychotherapie, Studium der Philosophie & Theologie
- Termin: Freitag, 12.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 14.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 12.05.2026
- Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 150,00 €
-

■ 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
Weitere Informationen: www.beatrix-rapport.de
- Termin: Freitag, 12.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 14.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 12.05.2026
- Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 140,00 €
-

■ TCM und TEM im Klosteryoga (Jugum) vereint – Achtsamkeit im Einklang von Ost und West

- Inhalt:** An diesem Wochenende verbinden wir die Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Die Schätze der alten Traditionen eröffnen uns neue Zugänge zu Körperwahrnehmung und Lebenskraft.
- Die TCM betrachtet den Menschen im Einklang der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und versteht Gesundheit als harmonisches Fließen von Qi, der Lebensenergie.
- Die TEM geht auf die antike Vier-Säfte-Lehre zurück und ist später vor allem in den Klöstern weiterentwickelt worden. Sie lädt dazu ein, mit Ernährung, Pflanzenwissen und achtsamer Lebenspraxis die eigene Balance zu stärken.
- Mit Körperübungen, Atemwahrnehmung und Meditation erleben wir eine bereichernde Verbindung zwischen Ost und West. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Jugum, dem europäischen „Klosteryoga“ der TEM, das zu Ruhe und innerer Balance führt.
- Theoretische Impulse wechseln sich mit praktischen Übungen ab. So entsteht ein lebendiger Erfahrungsraum, der alte Heilweisen auf einfache Weise zugänglich macht und Anregungen für den Alltag gibt.
- Keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Leitung:** Thomas Spies, Heilpraktiker, Theologe, Jugum-Trainer
Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Jugum-Trainer, Geistlicher Begleiter, Leitung Neresheimer Programm
- Weitere Informationen: www.naturheilpraxis-spies.de
- Termin:** Freitag, 12.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 14.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 12.05.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 125,00 €
-

■ Qigong mit Meditation – Wochenende

- Inhalt:** – Frische Lebensenergie schöpfen –
- Wir beginnen den Tag in Stille mit einem meditativen Morgenspaziergang und lassen den Abend mit Meditation ausklingen. Weiche, fließende Übungen nähren und pflegen die vitale Energie. Innere Bilder, Atembewegung und Aufmerksamkeit verbinden sich zu einem harmonischen 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.
- Leitung:** Gundi Schütz, Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin und Qigong-Lehrerin, Kursleiterin mit Lehrerausbildung für Chan Mi Gong, Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin
- Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Termin: Freitag, 19.06. (18.00 Uhr) – Sonntag, 21.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 19.05.2026
Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 130,00 €

■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

Inhalt: „Selig sind die Armen im Geiste“. Die Seligpreisungen der Bergpredigt.
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

Leitung: Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer
Weitere Informationen: www.reiner-manstetten.de

Termin: Dienstag, 23.06. (18.30 Uhr) – Sonntag, 28.06. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 23.05.2026

Kosten: EZ/VP: 425,00 €, DZ/VP: 365,00 €
Kursgebühr: 215,00 €

■ LICHT – FREUDE – FEUERKRAFT

Im SINGEN & TANZEN die FÜLLE DES SOMMERS erleben

Inhalt: „Sonnenstrahlen wärmen das Land,
lasst uns gehen Hand in Hand!
Tanzen, singen, lachen, springen -
Sonnenstrahlen wärmen das Land.“
(Arunga Heiden)
Im Tanzen und Singen versetzen wir Körper und Seele in Schwingung, spüren uns, kommen in unsere Mitte. Starres, Festgehaltenes gerät ins Fließen. Wir atmen, tönen, tanzen uns in unsere Lebensfreude hinein!
Wie werden die Tage im Wahrnehmen, im Öffnen aller Sinne beginnen. Atem –, Klang - und Körperübungen bereiten uns auf das Singen und Tanzen vor.
Im Verlauf des Wochenendes wird es Zeiträume geben, in denen wir ganz ins Tanzen eintauchen und welche, in denen wir unserer Stimme begegnen – mal im freien Tönen aus dem Herzen, mal in ein- und mehrstimmigen Kraftliedern. Und manchmal begegnen sich Stimme und Tanz auch gleichzeitig, wenn wir zu Arungas Liedern Reginas Choreografien tanzen!
Bei schönem Wetter werden wir immer wieder auch draußen singen und tanzen, um die Kraft des Sommerlichts und der blühenden Natur zu genießen.

- Leitung: Arunga Heiden, Klangtherapeutin, Sängerin,
Ritualleiterin, Dipl.-Theologin
Regina Matz, Tanzpädagogin, Trainerin für Achtsamkeit,
Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Termin: Freitag, 03.07. (18.00 Uhr) – Sonntag, 05.07. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 03.06.2026
- Kosten: EZ/VP 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 190,00 €
-

■ Japanische Schwertkunst und Meditation

- Inhalt: In der traditionellen japanischen Schwertkunst geht es natürlich auch um körperliche Ertüchtigung, aber wichtiger sind andere Aspekte: respektvoller Umgang mit anderen, Selbstkontrolle, Selbstwahrnehmung, Förderung der Intuition, harmonisches Umschalten von An- und Entspannung, nicht Widerstand, sondern Nachgeben bzw. Anpassung sowohl körperlich als auch mental, Auflösung von Denk-, Haltungs- und Bewegungsmustern. Die japanische Schwertkunst wird auch als Weg verstanden - als Übungsweg, Lebensweg oder Weg, der an das eigene Selbst, die eigene Natur heranführt. Voraussetzung dafür sind Achtsamkeit, Loslassen im Hier und Jetzt, Stille. Die Schwertformen (Kata), mit denen in diesem Seminar allein oder in Partnerarbeit geübt wird, sind seit 600 Jahren überliefert. Das (Holz-) Schwert nicht als Waffe, sondern als Übungsmittel auf dem Weg. Am Ende geht es weniger um das Festhalten, das feste Zugreifen als um das Loslassen. Nicht um Härte, sondern weiches Fließen.
- Körperarbeit, Grundhaltung, Körpereinheit, Körperachse
 - Gleichgewicht, Schwerpunktverlagerung, Bewegungszentrum
 - Anspannung / Entspannung / Grundspannung
 - Krafteinsatz / Kraftübertragung
 - Handhabung des Schwertes
 - Katatraining
 - Partnerarbeit
 - Bedeutung der Atmung
 - Meditationsübungen im Sitzen und Gehen
 - Besonderheiten des japanischen Schwertes
- Japanische Künste als Körpertherapie:
Bei allen japanischen Künsten steht nicht der Leistungsgedanke, die technische Meisterschaft oder Ähnliches im Vordergrund, sondern die Möglichkeit bis ins hohe Alter sowohl körperlich als auch mental beweglich, entspannt, offen zu bleiben oder zu werden.
- Leitung: Matthias Stettler praktiziert seit Jahrzehnten japanische traditionelle Künste (u.a. Kyudo, Aikido & Tui Shou) und Körpertherapien. Nach 20 Jahren in Japan, wo er die japanischen traditionellen Künste (Tee, Schwert, Bogen, Heilkunst) in direktem Meister-Schüler-Unterricht bei den jeweiligen Großmeistern gelernt hat, wohnt er seit 2017 wieder in Deutschland und gibt Einführungen und Unterricht in den jeweiligen Künsten.
- Termin: Freitag, 10.07. (18.00 Uhr) – Sonntag, 12.07. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 10.06.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 120,00 €

■ Feldenkrais & Besser Schlafen

Inhalt: Wenn der Körper zur Ruhe findet, folgt die Nacht von selbst Schlafen – eine Kunst, die wir verlernt haben?
In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, dürfen wir lernen, die Stille wieder zu spüren. Denn: Wenn das Leben friedlicher wird, wird auch der Schlaf friedlicher.
An diesem Wochenende führen dich sanfte Bewegungen aus der Feldenkrais- und Sounder Sleep-Methode in einen Zustand innerer Ruhe. Feine, bewusste Impulse – verbunden mit dem Atem – beruhigen das Nervensystem und schenken dem Geist Raum zum Loslassen.
Wir üben im Liegen und Sitzen, lauschen der Stille zwischen den Bewegungen, und entdecken:
Guter Schlaf beginnt nicht erst am Abend – er wächst aus einem gelassenen Tag.
Ein Wochenende zum Entschleunigen, zum Spüren, Atmen, zur Ruhe kommen – für tieferen Schlaf und mehr Leichtigkeit im Alltag.

Leitung: Ursula Mühleis-Jimenez, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin seit 1999
Weitere Informationen: www.ursula-muehleis.de

Termin: Freitag, 24.07. (18.00 Uhr) – Sonntag, 26.07. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 24.06.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 155,00 €

■ 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.

Leitung: Gundi Schütz, Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin und Qigong-Lehrerin, Kursleiterin mit Lehrerausbildung für Chan Mi Gong, Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Termin: Donnerstag, 30.07. (18.00 Uhr) – Sonntag, 02.08. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 30.06.2026

Kosten: EZ/VP: 255,00 €, DZ/VP: 220,00 €
Kursgebühr: 175,00 €

■ (Nicht nur) für Familien – die Werkwoche

- Inhalt:** Was ist Wahrheit? (Joh 18, 28)
– Damals, heute... und überhaupt
Wir wollen der schwierigen Frage nach der Wahrheit in dieser Woche nachgehen.
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
in Zusammenarbeit mit Benedikt Lang
- Termin:** Samstag, 01.08. (18.00 Uhr) – Samstag, 08.08. (14.00 Uhr)
Anmeldung bis 01.07.2026
- Kosten:** EZ/VP 595,00 €, DZ/VP 510,00 €
Kursgebühr: 75,00 €, Kinderpauschale: 10,00 €
Preise Familienzimmer und für Studierende auf Anfrage
-

■ Bibliolog – Grundkurs: ...weil jede:r etwas zu sagen hat

- Inhalt:** Wie wird die Bibel lebendig?
Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen?
Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis?
Fragen, die in Gemeinde und Gottesdienst, Jugend- Konfirmandenarbeit und Schule immer häufiger zu hören sind.
Der jüdische Nordamerikaner Peter Pitzele hat dazu aus der Auslegungstradition des „Midrasch“ eine Arbeitsweise entwickelt, mit der in Gemeinde und Schule die biblischen Texte lebendig werden und die „Zwischenräume (=weißes Feuer) zwischen den Buchstaben (=schwarzes Feuer)“ zu reden beginnen – den Bibliolog.
Diese Methode ermuntert zum Dialog zwischen biblischer Geschichte und Lebensgeschichte. Die Anwesenden identifizieren sich mit einer biblischen Gestalt und können sich aus dieser Rolle heraus auch äußern, und zwar gerade zu den Fragen, wo das „weiße Feuer“ lodert.
Die Form hat Ähnlichkeiten mit Bibliodrama, ist aber strukturierter und leitungszentrierter, da die Leitung die Aussagen sprachlich aufnimmt und weiterführt. Sie ist daher gut im Alltag von Jugend- und Gemeindearbeit sowie Schule einsetzbar. Sie erfordert neben der Kenntnis der Methodik bestimmte Fähigkeiten, die in dieser Fortbildung erlernt und geübt werden. Wir arbeiten anwendungsorientiert mit Kurzvorträgen, praktischen Übungen und ersten Erfahrungen im Anleiten von Bibliologen.
Die fünftägige Fortbildung befähigt, mit dieser Methode zu arbeiten und schließt mit einem Zertifikat ab. Alle Kurse werden von zertifizierten Bibliolog-Trainerinnen und Trainern mit langjähriger Praxiserfahrung durchgeführt.
- Leitung:** Rainer Brandt, Pfarrer, Spiritual, Fortbildner, „Beauftragter für Bibliolog“ des Studienzentrum für evangelische Jugendarbeit in Josefstal e.V.

Gerborg Drescher, Pfarrerin, Supervisorin, Therapeutin
Bibliolog-Trainerin

Termin: Montag, 17.8. (15.00 Uhr) – Freitag, 21.8.2026 (12.30 Uhr)
Anmeldung über Studienzentrum Josefstal.
<https://josefstal.de/>
Kosten: Siehe Studienzentrum Josefstal

■ Mit Kloster-Yoga in den Tennis-Flow

Inhalt: Entfalte dein Potenzial durch den Einklang von Atmung, Bewegung und Achtsamkeit
An diesem Wochenende erleben Sie die faszinierende Verbindung von Tennis und dem Kloster-Yoga, Jugum. Seine beruhigenden und fokussierenden Techniken fördern unsere Achtsamkeit und helfen uns dabei, sowohl an der Spieltechnik zu feilen, als auch die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.
Die ganzheitliche Ausrichtung dieses Seminars umfasst neben den praktischen Tenniseinheiten (Vor- & Nachmittag) u.a. Übungen für die Faszien, die Aktivierung der Energiezentren, die Atmung und die Fokussierung.
Grundkenntnisse im Tennis sind Voraussetzung für dieses Seminar.
Das Seminar ist begrenzt 8 TN, sodass eine individuelle Förderung erfolgt.
Bei schlechtem Wetter spielen wir in einer Tennishalle.

Leitung: Elisabeth Schmid, Tennis-Coach
Benedikt Lang, Leitung Neresheimer Programm,
Jugum-Trainer, Geistlicher Begleiter

Termin: Freitag, 04.09. (15.00 Uhr) – Sonntag, 06.09. (14.00 Uhr)
Anmeldung bis 04.08.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 145,00 € inkl. Platzgebühr

■ Foto-Exerzitien – Was willst Du, dass ich dir tue? (Lk 18,41)

Inhalt: Exerzientage der Achtsamkeit mit der Kamera in der Hand
Gibt es Momente in ihrem Leben, die sie tief berührt haben? Fragen, die sie nicht loslassen? Sehnsüchte, die in ihnen klingen? Diese Exerzitien laden ein, innezuhalten, die eigene Würde neu zu entdecken und auf das zu schauen, was im tiefsten Inneren bewegt.
Wir nehmen uns Zeit, besondere Momente des Lebens zu betrachten – mit Dankbarkeit, mit Fragen, mit Staunen.
Was erzählt mein Leben mir über Gott? Was möchte ich ihm sagen? Und was will er mir zeigen? Fotografieren wird dabei zu mehr als einer Technik – es wird zu einer Form der Meditation, die zu Antworten führt. Ein Weg, das Leben mit neuen Augen zu betrachten. Ein Raum, um Gott zu begegnen.
Im Schweigen, im Hören, im Austausch wächst eine neue Tiefe. Es ist eine Zeit des bewussten Wahrnehmens, des Gebets und der Begegnung mit dem, was wirklich zählt.
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

Weitere Informationen: www.angelika-kamlage.de und www.foto-exerzitien.de

Termin: Montag, 07.09. (13.30 Uhr) – Freitag, 11.09. (12.30 Uhr)
Anmeldung bis 07.08.2026

Kosten: EZ/VP: 340,00 €, DZ/VP: 290,00 €
Kursgebühr: 360,00€

■ Bogenschießen als meditative Übung: Der Weg der Mitte

Inhalt: 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, Kontemplationslehrer (WFdK)
Sabine Baum, Pädagogin, Enneagrammtrainerin (ÖAE)

Termin: Donnerstag, 17.9.2026 (18 Uhr) – Sonntag, 20.9.2026 (13 Uhr)
Anmeldung bis 17.08.2026

Kosten: EZ/VP 255,00 €, DZ/VP 220,00 €
Kursgebühr: 110,00 €

■ Kontemplationskurs für Anfänger und Geübte

Inhalt: „Johannes vom Kreuz: Der Weg durch die dunkle Nacht. 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.

Leitung: Vorträge, Wortgottesdienst, Einzelgespräche, Leibarbeit
Dr. Reiner Manstetten, Kontemplationslehrer

Weitere Informationen: www.reiner-manstetten.de

Termin: Mittwoch, 07.10. (18.30 Uhr) – Sonntag, 11.10. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 07.09.2026

Kosten: EZ/VP: 340,00 €, DZ/VP: 290,00 €
Kursgebühr: 170,00 €

■ Qigong und Wandern – eine ideale Kombination

Inhalt: Frische Lebensenergie schöpfen – mit Meditation
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, Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin und Qigong-Lehrerin, Kursleiterin mit Lehrerausbildung für Chan Mi Gong, Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de

Termin: Donnerstag, 08.10. (18 Uhr) – Sonntag, 11.10. (13 Uhr)
Anmeldung bis 08.09.2026

Kosten: EZ/VP: 255,00 €, DZ/VP: 220,00 €
Kursgebühr: 175,00€

■ Qigong und Tanz

Inhalt: „von der Erde getragen, vom Himmel gehalten, vom Tanz des Lebens innen und außen bewegt“
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 Moldering, Tanzlehrerin für Paar- und Gesellschaftstanz, Linedance, meditativen Tanz, Folkloretänze, Leiterin für therapeutischen Tanz (Dt. Gesellschaft für Tanztherapie)
Peter Moldering, Qi Gong Lehrer der Deutschen QiGong Gesellschaft e.V., Tanzlehrer ADTV
Weitere Informationen: www.tanzstudio-moldering.de

Termin: Freitag, 23.10. (18.00 Uhr) – Sonntag, 25.10. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 23.09.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 165,00 €

■ 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.
- Leitung:** Gundi Schütz, Ausgebildete Tai Chi-Lehrerin und Qigong-Lehrerin, Kursleiterin mit Lehrerausbildung für Chan Mi Gong, Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin
Weitere Informationen: www.gundischuetz.de
- Termin:** Donnerstag, 29.10. (18 Uhr) – Sonntag, 01.11. (13 Uhr)
Anmeldung bis 29.09.2026
- Kosten:** EZ/VP: 255,00 €, DZ/VP: 220,00 €
Kursgebühr: 175,00€
-

■ Wege aus dem Stress – Herbstruhe und Achtsamkeit

- Inhalt:** Der Herbst lädt ein zur Innenschau und erinnert uns daran das Tempo zu entschleunigen, um Kräfte zu sammeln. In unserem Alltag kann dieser Ausgleich schnell zu kurz kommen, sodass immer wieder Belastungsgrenzen erreicht werden. Wir alle brauchen Phasen, in denen wir Abstand zum anspruchsvollen Alltag bekommen. Darum nehmen wir uns an diesem Wochenende Zeit für Momente der Geborgenheit, für Mitgefühl sowie Freundlichkeit mit uns selbst und anderen, regulieren das Nervensystem und stimmen uns somit auf mehr Balance für die Winterzeit ein. Wir erleben einen sanften Weg, um immer wieder aus dem Grübelkarussell und den To do – Listen aufzuwachen und den gegenwärtigen Moment zu erleben. Inmitten der Stille des Schönenbergs finden wir einen passenden Rahmen für Momente der Achtsamkeit. Die Methoden basieren auf MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction, ein fundiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, welches seit 50 Jahren wissenschaftlich begleitet wird und sich nachweislich auf das physische sowie psychische Wohlbefinden auswirkt und einen respektvolleren Umgang mit der Welt fördert.
- Gemeinsam erleben wir:
- Achtsamkeitsmeditationen – Momente bewusst wahrnehmen
 - Sanfte Bewegungsübungen – für Entspannung und Selbstfürsorge

- Entspannungsphasen – Kraft schöpfen und den Geist beruhigen
- Wege aus dem Stress – Handlungsmuster perspektivisch verändert
- Reflexionen – Verständnis für die eigene Gedanken und Gefühle
- Genuss-Spaziergang - frische Luft für Atempausen und gute Aussichten

Leitung: Catharina Guth, zertifizierte MBSR-Lehrerin, lebt in Leipzig und begleitet seit vielen Jahren Menschen auf dem Weg zu einer achtsameren Lebensgestaltung.
Weitere Informationen: www.catharinaguth.de

Termin: Freitag, 6.11.2026 (18 Uhr) – Sonntag, 8.11.2026 (13 Uhr)
Anmeldung bis 06.10.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 120 €

■ **Kraftvoll handeln – ohne Gewalt: Einfache Aikido-Übungen und Zen-Meditation für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Inhalt: Immer wieder geraten wir in Situationen, in denen wir, freiwillig oder unfreiwillig, gewollt oder ungewollt, mehr oder weniger gewaltsam handeln. Vor allem, wenn Druck, Angriffe (auch verbaler Art) und Ängste im Spiel sind. Viele subtile Formen von Gewalt prägen unser Handeln. Oder, wenn nicht gewaltsam, reagieren wir oft mit Resignation und werden Opfer. Wie aber sonst können wir auf gewaltsame Attacken gegen uns reagieren? Wie kommen wir heraus aus dem Teufelskreis von Opfer und Gewalt? Vor allem, wenn Angst im Spiel ist? Aikido ist eine wunderbare gewaltlose Kampfkunst, die uns stark sein lässt, ohne Gewalt anzuwenden. Wir lernen einfache Übungen des Aikidos und bringen sie in Verbindung mit unserer Kommunikation und unserem Alltag, vor allem, wenn wir dabei unter Druck geraten. Und die Zen-Meditation vertieft und festigt diesen Weg der Entfaltung gewaltfreier Kraft. Das wollen wir üben. Alle Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen; Vorerfahrungen nicht notwendig. Bequeme Bewegungskleidung ist hilfreich. Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Leitung: Dipl.-Theol. Ludger Bradenbrink, Erwachsenenbildner, Systemischer Organisations- und Lebensberater, Mediator, spiritueller Begleiter, seit über 30 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation
Dipl.-Päd. Franz Maurer, Gesprächstherapeut, Sozialberater und Lebensbegleiter, seit 39 Jahren Lehrer für Aikido und Meditation
Weitere Informationen: www.ludger-bradenbrink.de

Termin: Freitag, 13.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 15.11. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 13.10.2026

Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 100,00 €

■ In der Stille bewegt – ein Feldenkrais-Wochenende

- Inhalt:** Den Körper verstehen, die Seele atmen lassen
Bewege dich leichter. Atme freier. Spüre dich neu.
Ein Wochenende, das dich einlädt, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und in feinen Bewegungen Neues zu entdecken.
Mit Lektionen aus der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ erforschst du, wie Leichtigkeit, Präsenz und innerer Halt aus sanften Impulsen entstehen.
Du wirst erleben:
- wie du dich müheloser und kraftvoller bewegen kannst,
 - wie deine Atmung sich vertieft,
 - und wie du Raum für dich selbst findest – im Körper wie im Denken.
- Es ist kein Leistungsraum – es ist ein Entdeckungsraum.
Eine Einladung an dich selbst.
„Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“
(Moshé Feldenkrais)
Ich freue mich auf ein Wochenende voll sanfter Bewegung und lebendiger Stille mit dir.
- Leitung:** Ursula Mühleis-Jimenez, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin seit 1999
Weitere Informationen: www.ursula-muehleis.de
- Termin:** Freitag, 13.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 15.11. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 13.10.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 155,00 €
-

■ Therapeutische Meditation - Einführungskurs

- Inhalt:** Meditation und kontemplatives Gebet finden immer mehr Zuspruch. Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre belegen eine starke positive Wirkung von Meditation auf die Gesundheit. Die positive Wirkung wird noch verstärkt, wenn sich die Meditation mit einer heilsamen spirituellen Lebenshaltung verbindet.
Auf diesem Hintergrund wurde in Anlehnung an das Harvard-Konzept des amerikanischen Kardiologen Herbert Benson von Frau Prof. Dr. Brigitte Fuchs ein Einführungskurs „Therapeutische Meditation“ entwickelt. Im Kurs werden mit verschiedenen Formen der Meditation heilsame spirituelle Grundhaltungen eingeübt, in Theorieeinheiten Ergebnisse der Forschung auf diesem Gebiet besprochen und vertieft.
Ziel des Seminars ist die Einübung in die Meditation (der Kurs ist auch für Anfänger geeignet) und das Vertiefen heilsamer spiritueller Grundhaltungen.
- Leitung:** Prof. Dr. Brigitte Fuchs, apl. Prof. für Pastoraltheologie, Seelsorgerin, geistl. Begleiterin und Meditationslehrerin
- Termin:** Donnerstag, 19.11. (18 Uhr) – Sonntag, 22.11. (13 Uhr)
Anmeldung bis 19.10.2026
- Kosten:** EZ/VP: 255,00 €, DZ/VP: 220,00 €
Kursgebühr: 220,00 €
-

■ **Achtsam in den Advent: Mit christlichem Klosteryoga bewegt zur inneren Ruhe finden**

- Inhalt:** Wir laden Sie an diesem Wochenende ein, bewusst innezuhalten, durchzuatmen und Neues zu entdecken, um den Advent aus dem Herzen heraus zu erleben.
Das christliche Klosteryoga (Jugum) – durch InstiTEM zu neuem Leben erweckt – beinhaltet vielfältige Übungen, die Körper, Geist und Seele aktivieren und in Einklang bringen.
Elemente aus der Herzmeditation, der integralen Leibarbeit sowie Zeiten der Ruhe runden dieses Wochenende ab.
- Leitung:** Beatrix v. Deym, Dipl.-Kulturw., Therapeutin für Integrale Leibarbeit, Seelsorgerin, Jugum-Trainerin
Benedikt Lang, Dipl.-Theol., Leitung Neresheimer Programm, Jugum-Trainer, Geistlicher Begleiter
- Termin:** Freitag, 27.11. (18.00 Uhr) – Sonntag, 29.11. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 27.10.2026
- Kosten:** EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 95,00 €
-

■ **Tanzwochenende zum Advent „Ein warmes Licht erfüllt den Raum“**

- Inhalt:** „Licht einer Kerze in der Dunkelheit,
das mit warmen Fingern um die scharfen Kanten
meiner Zweifel streicht.
Gedanken gehen Arm in Arm mit ihren Schatten
auf Wegen, um die keiner weiß
und in meinem Herzen lächelt es leis“.
(Isabella Schneider)
Der Advent – eine Zeit der Dunkelheit, der Kerzen, der Musik, der Besinnung. An diesem Wochenende wollen wir uns mit Kreistänzen, Musik, Texten, Körperübungen und Stillezeiten dem besonderen Zauber der Vorweihnachtszeit hingeben.
Möge das warme Kerzenlicht nicht nur den Raum, sondern auch unser Herz erwärmen.
- Leitung:** Regina Matz, Tanzpädagogin, Trainerin für Achtsamkeit, Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Termin:** Freitag, 04.12. (18.00 Uhr) – Sonntag, 06.12. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 04.11.2026
- Kosten:** EZ/VP 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 105,00 €
-

■ **Drei Schätze der chinesischen Künste: Qi Gong, Tai Ji und Kung Fu für Gesundheit, Harmonie und Präsenz**

- Inhalt:** Dieses Seminar vermittelt chinesischen inneren Künste: Qi Gong, Tai Ji und Kung Fu. Das Seminar vermittelt praxisnah bewusste Bewegung, Atmung und Achtsamkeit und fördert die Teilnehmenden Gesundheit, innere Balance und geistige Klarheit. Qi Gong stärkt Vitalität, Tai Ji entwickelt Ruhe und Stabilität, Kung Fu schult Kraft, Konzentration und Präsenz. Die Verbindung dieser Disziplinen eröffnet einen Weg zu Wohlbefinden, Resilienz und Entfaltung von körperlichen wie geistiger Energie -

keine Vorkenntnisse notwendig Der Kurs richtet sich an Personen, die neugierig und aufgeschlossen sind, die feine und kraftvolle Verbindung zwischen Körper, Geist und Energie zu erforschen. Er ist ebenso geeignet für alle, die gezielt etwas für ihre Gesundheit, Vitalität und ihr allgemeines Wohlbefinden tun möchten und also neue innere Ressourcen entfalten möchten.

- Leitung: Juan José Chuquisengo, Internat. Konzertpianist, Leiter Internal Arts München, Qigong-, Tai Ji- und Kung Fu-Lehrer
Weitere Informationen: www.juanjosechuquisengo.com
- Termin: Freitag, 04.12. (18.00 Uhr) – Sonntag, 06.12. (13.00 Uhr)
Anmeldung bis 04.11.2026
- Kosten: EZ/VP: 170,00 €, DZ/VP: 145,00 €
Kursgebühr: 135,00 €

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt:

Landpastoral Schönenberg &
Neresheimer Programm auf dem Schönenberg
Einrichtungen des Dekanats Ostalb

Layoutdesign:

Druckerei Opferkuch GmbH, Ellwangen

Druck:

Druckerei Opferkuch GmbH, Ellwangen

© 10/2025

**FÜR DAS SCHÖNENBERGER PROGRAMM
BROSCHÜRE WENDEN**
