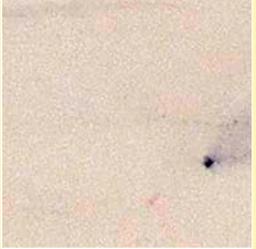


# gemeinsam lebendig ... ... Spiritualität erfahren

Edith-Stein-Exerzitienhaus

Angebote für Frauen von Frauen | 2021



## Liebe Frauen!

Mit unseren Angeboten der „Frauenspiritualität 2021“ (einem Auszug aus unserem Edith Stein-Exerzitiengprogramm) laden wir Sie ein, Ihren Glauben neu und vertieft zu entdecken. Wir möchten Sie begleiten und ermutigen, ihn mit anderen Menschen zu teilen, zu leben und die Gegenwart Gottes zu erfahren. Wir orientieren uns dabei an Jesus Christus, der verheißt, dass Gottes Geist in uns wirkt. Wir wollen dazu den Raum öffnen!

Ihre Dr. Hedwig Lamberty, Referentin



## „Daß Erde und Himmel dir blühen, daß Freude sei größer als Mühen“

*Meditation des Lichts im Tanz*

Inmitten der erwachenden Natur zu Frühlingsbeginn ermöglichen uns ruhige, zentrierende und heitere Tänze im Kreis, statt der häufig erlebten Zersplitterung die ersehnte Einheit und Freude zu spüren. Körper- und Atemwahrnehmung helfen uns, Beschwerliches loszulassen. Achtsam mit uns selbst und liebevoll mit anderen öffnen wir uns der Gegenwart Gottes.

Gisela Preutenborbeck

Meditationsleiterin, Tanzlehrerin

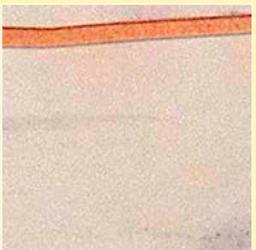
**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

**Kosten:** 125 EUR

[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**19.03.2021 | 21.03.2021 |**

**Fr 17.15 bis So 14 Uhr**



## „Es wächst das Tröstende“

*Abschiede leben*

Immer wieder müssen wir uns im Leben von etwas trennen - von Orten, Begegnungen, Arbeitsstellen, ehrenamtlichen Aufgaben u.a. Es hilft, einen Abschied bewusst zu gestalten, um zuversichtlich in das Neue zu gehen. Dann wächst das Tröstende. Dieses Wochenende richtet sich NICHT an Trauernde mit Todesfall.

Ingrid Steiger

Supervisorin

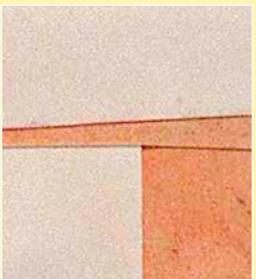
**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

**Kosten:** 125 EUR

[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**16.04.2021 | 18.04.2021 |**

**Fr 17 bis So 15 Uhr**



## „Immer ist alles dem Wandel und Wechsel verschrieben“

(Silja Walter)

*Malwochenende*

Das Hell und Dunkel, das Leichte und Schwere, das Auf und Ab des täglichen Lebens zu tragen und kreativ zu gestalten, ist Thema dieses Kurses. Wir erkunden malend dieses Spiel der Polaritäten und lassen uns über biblische Texte auf neue Räume der Gotteserfahrung ein. Spontanes Malen · biblische Texte · Wahrnehmungsübungen · Austausch

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Geistliche Begleiterin,  
Kunsttherapeutin

**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

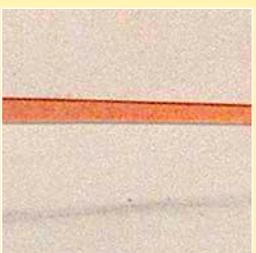
**Kosten:** 125 EUR

(+20 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**07.05.2021 | 09.05.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**



## „Der Mensch wird erst am Du zum Ich“ (Martin Buber)

*Meditatives Malwochenende*

Sich selbst und anderen begegnen - Gott, der als Begleiter immer dabei ist, der mich ruft, so, wie ich bin - das sind Leitgedanken durch dieses Wochenende.

Achtsamkeitsübungen, die die eigene Wertschätzung stärken, begleiten das Malen.

Malen · nur mit Aquarell und Tusche · Achtsamkeitsübungen · spirituelle Texte

Irene Gantke

Künstlerin, Leiterin von  
Achtsamkeitskursen

**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

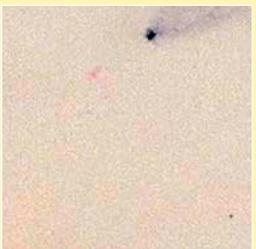
**Kosten:** 125 EUR

(+20 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**09.07.2021 | 11.07.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**



## „Heiliges Feuer - wofür brenne ich?“

*Besinnungswochenende*

Wir sind gerufen zu einem „Leben in Fülle“ und sehnen uns danach, das mehr und mehr zu entdecken. Unsere inneren Bedürfnisse leiten uns dorthin.

Mit Bibliodrama, Elementen des Berufungscoachings, Übungen der Achtsamkeit, Zeit für Austausch, aber auch persönlicher Betrachtung und kreativen Elementen lädt das Wochenende zur Selbstentdeckung ein.

Sylvia Dörnemann

Theologin, Berufungscoach

**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

**Kosten:** 125 EUR (+10 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**10.09.2021 | 12.09.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**

## Anmeldung

Ich melde mich hiermit zu folgenden Veranstaltungen verbindlich an.

Thema	Datum

Ich möchte den Newsletter per E-Mail erhalten, bitte an diese Emailadresse versenden:

# gemeinsam lebendig ...

Angebote für Frauen von Frauen | 2021



## „Läufst Du zu rasch, erreichst Du das Ziel nicht“ (Sir 11,10)

*Bewegung und Besinnung*

Frauen sind vielbeschäftigt und ihre Kompetenzen sind stets gefragt: ob im Job, in Familie oder Ehrenamt.

Dieses Wochenende lädt zur Achtsamkeit ein. Entdecken und finden Sie mit biblischen Impulsen und sportlichen Aktivitäten das je eigene Tempo für Ihr Leben. Für Frauen, die Freude an sportlicher Betätigung haben.

Daniela Otto, Eva Jerosch  
Referentinnen für Kirche & Sport

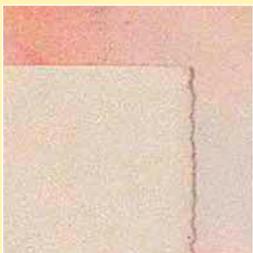
**Ort:** Kloster Steinfeld, Kall

**Kosten:** 170 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**17.09.2021 | 19.09.2021 |**

**Fr 17 bis So 15 Uhr**



## „Meine Seele ist stille in Gott“ (nach Ps 62,2)

*Besinnungswochenende*

Die Meditation der Achtsamkeit und die Zeiten des Schweigens in der Gemeinschaft schenken zunehmende Nähe zu mir selbst und zu den Menschen im Kreis.

Im Sacred-Dance, der heil-ig-enden Bewegung erlebe ich Leichtigkeit und Freude und ein tiefes Berührt-sein.

Mit Texten und Gebeten aus der Mystik vertieft sich diese Hinwendung zu Gott.

Gisela Preutenborbeck

Meditationsleiterin, Tanzlehrerin

**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

**Kosten:** 125 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**01.10.2021 | 03.10.2021 |**

**Fr 17.15 bis So 14 Uhr**



## „Gott, du Freund des/meines Lebens“

*Kreatives Schreibwochenende mit Achtsamkeitsübungen*

Wir gestalten ein Album mit Gedanken und Bildern, die aus unserer Seele aufsteigen. Dadurch entdecken wir mehr und mehr, wer wir sind, und wie Gott sich uns als Freund unseres Lebens erweist.

Achtsamkeitsübungen nach MBSR unterstützen den Prozess.

Schreiben und kreatives Gestalten · Achtsamkeitsübungen · spirituelle Texte

Irene Gantke

Künstlerin, Leiterin von  
Achtsamkeitskursen

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

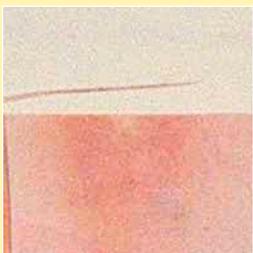
**Kosten:** 150 EUR

(+ ca. 20 EUR Material)

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**08.10.2021 | 10.10.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**



## „... nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“ (Jes 30,15)

*Besinnungswochenende*

Eutonische Übungen und Meditationen tragen dazu bei, sich ganzheitlich zu erfahren.

Durch die angebotenen, wiederkehrenden Zeiten der Stille wächst das Vertrauen in die Verbundenheit mit unserem Schöpfer. Wir erfahren eine Annahme und Stärkung unseres Lebens und können es aus der Mitte heraus kraftvoll gestalten.

Maria-Therese Stein

Leiterin von Eutoniekursen

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

**Kosten:** 150 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**19.11.2021 | 21.11.2021 |**

**Fr 18 bis So 15 Uhr**



## „Wie ein Lied aus meinem Herzen“

*Oasentag zum 1. Advent für Frauen und Männer*

Im Singen und Betrachten alter und neuer Adventslieder sowie biblischer Bilder kommen wir nicht nur in Kontakt mit den Worten der Schreiber, sondern lauschen gleichzeitig unserer inneren Sehnsucht: Bin ich bereit, dem Stern zu folgen? Was habe ich im Gepäck auf dem Weg zur Krippe?

Biblische Impulse · gemeinsames singen · kreative Elemente · Stille und Austausch

Sylvia Dörnemann

Theologin, Geistliche Begleiterin

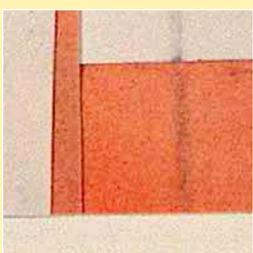
Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

**Kosten:** 35 EUR

[Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:Frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

**27.11.2021 | 27.11.2021 |**

**Sa 10 bis 17 Uhr**



**Informationen** zu den Kursen erhalten Sie bei Dr. Hedwig Lamberty,  
Tel.: 0221 - 16 42 16 49 oder e-mail: [frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

Für **Geistliche Begleitung** oder **Trauerbegleitung** - Kontakt: Dr. Hedwig Lamberty

**Anmeldung** zu den Kursen nur schriftlich auf anhängender Karte oder per e-mail an:  
[frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

Die **Zahlung** erfolgt ausschließlich über Lastschrifteinzug (Voraussetzung für die Teilnahme). Eine verbindliche Zu- oder Absage erhalten Sie ca. 6 Wochen vor Kursbeginn. Die Gebühr wird nach dem Kurs eingezogen.

**Weitere Angebote** finden Sie im Programm des Edith-Stein-Exerzitienhauses.

Tel.: 0221 - 16 42 16 54 oder [info@edith-stein-exerzitienhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitienhaus.de)

Bei finanzieller Notlage kann ein  
Antrag auf Zuschuss gestellt werden.  
**Kontakt:** Dr. Hedwig Lamberty.

**Impressum**

Erzbistum Köln | Generalvikariat

Hauptabteilung Seelsorge

Abteilung Erwachsenenseelsorge

Referat Geistliches Leben

Marzellenstraße 32, 50668 Köln

V.i.S.d.P.: Dr. Philipp Wittmann

Redaktion: Dr. Hedwig Lamberty

Layout: [sensum.de](http://sensum.de) | Wiesbaden

Bitte diesen Abschnitt ausfüllen, abtrennen und in einem verschlossenen Umschlag an die angegebene Adresse senden!

Ich ermächtige das Erzbistum Köln Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Erzbistum Köln/Bildungswerk der Erzdiözese Köln, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Beträge und Fälligkeiten der Lastschriften ergeben sich aus dem hiermit geschlossenen Vertragsverhältnis. Die Mandatsreferenz wird durch den Gläubiger vergeben und ist bei der ersten Lastschrift im Kontoauszug ersichtlich.

Nachname, Vorname

IBAN

Str., Nr.

PLZ, Ort

Telefon/E-Mail

Datum, Unterschrift

Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Frauenspiritualität  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln