

gemeinsam lebendig Spiritualität erfahren

Angebote für Frauen von Frauen | 2024

Liebe Frauen!

Mit unseren Angeboten der „Frauenspiritualität 2024“ (einem Auszug aus unserem Edith Stein-Exerzitenprogramm) 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. Diesem Wirken wollen wir in unseren Veranstaltungen Raum geben.



„Kraftquelle Gott, Mut und Gelassenheit durch Achtsamkeit“

Ein kraftschöpfendes Wochenende

Kleine und große Herausforderungen begegnen uns täglich. Schwierige Lebenssituationen oder Veränderungen, bei denen wir unsere Widerstandsfähigkeit unter Beweis stellen müssen, zehren an unseren Kräften. Resilienz ist nicht angeboren, sondern verändert sich mit den Gegebenheiten unseres Lebens. Spirituelle Kraftquellen stärken und begleiten uns auf unserem Weg zu mehr Widerstandskraft durch einen achtsamen Umgang mit uns selbst.

Biblische Impulse · Achtsamkeitsübungen · Wissenswertes über Resilienz · gemeinsamer Austausch

Silke Herchenbach

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

22.03. | 24.03.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gott sei Dank!“

Leben als Geschenk

Nehme ich mein Leben als selbstverständlich hin oder betrachte ich es als Geschenk des Himmels und bin dankbar? An diesem Wochenende können wir unsere Sinne schärfen für das Gute in unserem Leben und Danke sagen.

Achtsamkeit · Spirituelle Impulse · Meditative Tänze · Austausch

Ingrid Schütte-Nießen

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

26.04. - 28.04.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Gemeinsam Unterwegs auf dem Ahekapellen-Weg“

Wandertag

Es geht durch die abwechslungsreiche und traumhafte Flora und Fauna der Nordeifel – Ruhe, Stille und Erholung pur! Die etwa 9 km lange Eifelschleife führt uns auf einem meist flachen Rundweg von Nettersheim aus zur Ahekapelle und zurück. In der Nähe des Genfbachs steht die Kapelle zum heiligen Bischof Servatius, im Volksmund Ahekapelle genannt. Sie ist ein geschütztes Baudenkmal und Teil des Jakobsweges.

Wir werden uns unterwegs mit Impulsen zum Thema Natur beschäftigen und ausreichend Pausen zum Innehalten machen.

Daniela Otto

Treffpunkt: Bahnhof Nettersheim;

reine Gehzeit 2,5 Stunden

10 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

08.06.2024 | Sa 11 - 16 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„Wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist...“ (Jer 17,8)

Malwochenende

Das Motiv des Baumes durchzieht die ganze Bibel. Es beginnt mit den Bäumen im Garten Eden und endet mit dem Baum in der himmlischen Stadt Jerusalem. Der Baum steht auch als Symbol für das Leben. Wir wollen uns dem Motiv des Baumes spirituell nähern und dieses Motiv künstlerisch zum Ausdruck bringen. Verschiedene Techniken helfen uns dabei. Kurze Texte in Form von Elfchen und Akrostichon ergänzen den kreativen Prozess.

Impulse · meditatives Malen · Achtsamkeitsübungen · Stille und Austausch

Irene Maria Gantke

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

21.06. | 23.06.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

„All meine Quellen entspringen in dir“

Meditatives Tanzwochenende

Der meditative Tanz lässt uns unsere Lebendigkeit und Wachheit spüren. Die Seele wird frei und das Herz kann sich öffnen. Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte, und so komme ich in Berührung mit mir und mit Gott.

Meditatives Tanzen · Stilleübungen · Morgenund Abendlob · spirituelle Impulse

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

19.07. | 21.07.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitenhaus.de

Anmeldung

Ich melde mich hiermit zu folgenden Veranstaltungen verbindlich an.

Thema	Datum

Datum und Unterschrift

gemeinsam lebendig Spiritualität erfahren

Angebote für Frauen von Frauen | 2024

„Alles hat seine Stunde...“ (Koh 3,1)

Oasenwochenende

Anhalten, Innehalten, sehen was war, was ist und wohin es gehen kann, um zu erkennen was zukünftig dran ist. Wieder in Einklang und Balance kommen mit mir, beruflich, persönlich und sozial. Nächste Schritte entwickeln, um neue Lebensfreude, Dankbarkeit und Zuversicht zu gewinnen - für die Herausforderungen, die kommen.

Impulse · Einzel- und Gruppenarbeit · Austausch · Gemeinschaft · Kreatives

Frauke Fischer

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

11.10. | 13.10.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Kommt. Ruht ein wenig aus.“

Besinnungswochenende

Es braucht im Leben beides: Die Zeit der Aktivität und des Engagements sowie die Zeit des Ausruhens und Loslassens. Eutonische Übungen und Körpermeditation helfen, mit Leib und Seele zur Ruhe zu kommen. Uns selbst und den tragenden Boden wieder zu spüren. Eutonie fördert die Selbstwahrnehmung und unterstützt uns in unserer Selbstsorge.

Eutonie · Körpermeditation · Einzelbesinnung · Austausch

Martina Kreß

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

22.11. | 24.11.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Angebot für Frauen und Männer

„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“

Meditatives Tanzwochenende für Frauen und Männer

Der meditative Tanz hilft, wach und präsent Körper und Gestimmtheit wahrzunehmen und das Herz zu öffnen. Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte, damit ich in Berührung komme mit meinem menschenfreundlichen Gott.

Meditatives Tanzen · Stilleübungen · Morgen und Abendlob · spirituelle Impulse

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

13.09. | 15.09.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

„Wenn all das wahr wäre; dann würde ich glauben“

Besinnungstag zum Advent für Frauen und Männer

Jaques Brel singt und erschließt in seinem Chanson für sich die Weihnachtsgeheimnisse. Mit biblischen Impulsen, gemeinsamem Singen, persönlicher Betrachtung, Austausch und kreativen Methoden zur persönlichen Gestaltung der kommenden Zeit, lädt dieser Tag ein, den Weg durch den Advent und die Botschaft von Weihnachten für uns selbst betrachten. Was kann ich glauben, was darf ich hoffen, wohin mit meiner Orientierungslosigkeit, welches Wort erreicht mich?

Biblische Texte · adventliche Lieder · Austausch

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg

40 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

30.11.2024 | Sa 10 - 17 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Angebot für Singles

„Singles unterwegs“

Ein Wochenende im Siebengebirge

Wie geht es mir als Single? Was habe ich für Wünsche im Leben? Mit diesen Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende auseinandersetzen. Dazu wandern wir am Samstag durch das Siebengebirge, mit spirituellen Impulsen, Zeiten des Schweigens und des Austausches.

Gemeinsame Morgen- und Abendrunden sowie Bewegungseinheiten runden das Wochenende ab.

Daniela Otto

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

24.05. | 26.05.2024 | Fr 18 - So 14 Uhr

www.frauenpastoral.de

www.edith-stein-exerzitienhaus.de

Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei Barbara Rüsing,

Tel.: 0221 - 16 42 16 54 oder e-mail: frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

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

Tel.: 0221 - 16 42 16 54 oder est-ex@erzbistum-koeln.de

Zudem versenden wir regelmäßig einen **Newsletter**, den Sie abonnieren können bei:

https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/spiritualitaet/spiritualitaet_und_beten/Spiritualitaet-aktuell/

Anmeldung zu den Kursen nur schriftlich auf anhängender Karte oder per e-mail an:

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

Die **Zahlung** erfolgt ausschließlich über Lastschriftinzug (Voraussetzung für die Teilnahme).

Eine verbindliche Zu- oder Absage erhalten Sie ca. 6 Wochen vor Kursbeginn. Die Gebühr wird nach dem Kurs eingezogen.

Bei finanzieller Notlage kann ein Antrag auf Zuschuss gestellt werden.

Kontakt: Barbara Rüsing

Impressum

Erzbistum Köln, Generalvikariat
Bereich Pastoralentwicklung
Fachbereich Geistliches Leben
& Exerzitienhaus
Marzellenstraße 32, 50668 Köln
V.i.S.d.P.: Diakon Patrick Oetterer
Redaktion: Barbara Rüsing
Layout: 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.

Erzbistum Köln, Generalvikariat
Fachbereich Geistliches Leben
& Exerzitienhaus
Frauenspiritualität
Marzellenstraße 32
50668 Köln

Nachname, Vorname

IBAN

Str., Nr.

PLZ, Ort

Telefon/E-Mail

Datum, Unterschrift