

# gemeinsam lebendig ... ... Spiritualität erfahren

## Angebote für Frauen von Frauen | 2025

### Liebe Frauen!

Mit unseren Angeboten der „Frauenspiritualität 2025“ (einem Auszug aus unserem Edith Stein-Exerzitienprogramm) 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.

### „Lebendiges Interesse“

Ein spirituelles Wochenende für allein- und getrennterziehende Frauen

Wie kann ich Ruhe und Stille finden in meinem eng getakteten Alltag voller Anforderungen? Wo finden meine spirituellen Bedürfnisse und Interessen Raum?

Das Wochenende schenkt Zeit zum Innehalten, für Bewegung und Meditation, für Austausch und Gemeinschaft. Wir gehen miteinander auf die Suche, welche (neuen) Erfahrungen und kleinen Rituale sich in den Alltag integrieren lassen.

Wahrnehmungs- und Körperübungen · Meditatives Sitzen in Stille · spirituelle Impulse · spielerische Zugänge · Zeiten für Austausch und Zeiten für mich allein

### „Alles was geschieht, geschieht aus Liebe“

Ein Wochenende der Selbstfürsorge

Von Zeit zu Zeit braucht unsere Liebe eine Auffrischung. Unsere Liebe zu uns selbst bedarf keiner Legitimation, sondern stellt eine selbstverständliche Basis dar. Eine Basis, die jedoch im Stress des Alltages und unter dem Druck täglicher Verantwortung leidet. Der Lebensweisheit oder dem Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ können wir nur nachkommen, wenn wir dem „...wie dich selbst“ mehr Beachtung schenken und beginnen, selbststärkend und selbstbewusst für uns zu sorgen.

Biblische Impulse · Achtsamkeitsübungen · Elemente aus dem Stressmanagement · gemeinsamer Austausch

### „Wasser als christliches Symbol für die Reinigung, Erneuerung und Erlösung“

Malwochenende

Im Christentum symbolisiert Wasser die seelisch-geistige Reinigung, Erneuerung und Erlösung, etwa im Sakrament der Taufe. Wasser umgibt uns, nährt uns und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Daseins. Es spiegelt unsere tiefsten Emotionen Hoffnungen und Ängste wieder. Wir wollen das Thema „WASSER“ künstlerisch zum Ausdruck bringen. Verschiedene Maltechniken mit Aquarell- und Gouachefarben helfen uns bei der Umsetzung. Achtsamkeitsübungen nach MBSR (Meditationen: z.B. Seemeditation u.ä.) führen uns immer wieder in die Stille und zur Wahrnehmung des Inneren.

### Pilgerweg von Unkel nach Bruchhausen und zurück

Wandertag

Diese Rundtour führt uns hauptsächlich durch ländliches Gebiet zur Wallfahrtskirche St. Johannes Baptist in Bruchhausen. Mit knapp 7 km, wenig Höhenmetern und einer reinen Gehzeit von 2,5 Stunden ist diese Tour für alle Pilgerinnen gut zu absolvieren. Wir nehmen uns unterwegs und in den Kirchen ausreichend Zeit für Impulse, Gebete und Stille. Bitte Verpflegung und Getränke für unterwegs einpacken. Zurück in Unkel bietet sich noch eine Einkehr auf eigene Kosten an.

### „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 · Morgen- und Abendlob · spirituelle Impulse

### Anmeldung

Ich melde mich hiermit zu folgenden Veranstaltungen verbindlich an.

Thema	Datum

Datum und Unterschrift



Valeria Aebert

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

140 EUR

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

**04.04. | 06.04.2025 | Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Silke Herchenbach

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

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

**11.04. | 13.04.2025 | Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Irene Maria Gantke

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

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

**23.05. | 25.05.2025 | Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Daniela Otto

Start und Ziel: Bahnhof Unkel  
(rechtsrheinische Bahnstrecke  
zwischen Bad Honnef und Linz)

15 EUR

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

**14.06.2025 | Sa 10.30 bis 16 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Dorothea Esser-Glagow

Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

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

**22.08. | 24.08.2025 | Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

# gemeinsam lebendig ... ... Spiritualität erfahren

## Angebote für Frauen von Frauen | 2025

„Der Atem des Menschen ist eine Leuchte des Herrn,  
er erforscht alle Kammern des Leibes“ (Spr 20,27)

Atem holen - ein Wochenende voll Bewegung und Besinnung für Frauen

In unserem Alltag bleibt oft kaum Zeit, um Atem zu holen. An diesem Wochenende wollen wir genau das tun: Atem holen, uns bewegen, uns Zeit lassen, uns besinnen und es uns gut gehen lassen. Die Natur und die Räumlichkeiten um und im Kloster Steinfeld eignen sich wunderbar für Bewegungs- und Besinnungseinheiten, so dass wir nach diesem Wochenende voller neuer Eindrücke wieder frei atmen können.

„Oasentage inmitten von w/Wüsten-Z/zeiten -  
schöpfen aus der Quelle des Lebens“

Einmal anhalten, innehalten, durchatmen, wahrnehmen was ist, was war und was vielleicht neu werden will. Durch die Innenschau und den Austausch in der Gemeinschaft mich wieder neu spüren, finden und füllen lassen. Anknüpfen an die mir verlorengegangene Energie, mich dem Lebensfluss hingeben, Leichtigkeit, Lachen und Lebensfreude tanken und mich von der Fülle des Lebens überraschen lassen. Trinken von der Quelle des Lebens - und erleben, wie verloren geglaubte Kräfte wiederkommen und mich zu neuem Leben erwecken. Dankbar und gestärkt in meinen Alltag zurückkehren, und die Wüste ein wenig zum Blühen bringen.

„Die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen.“

Besinnungstage

Inmitten des Lärms der sich überschlagenen Ereignisse lauschen wir auf die leisen Kräfte des Lebens, die uns tragen und stärken können. Eutonische Übungen zur Körperwahrnehmung, spirituelle Impulstexte und Meditation in Ruhe und Bewegung helfen uns dabei, diese leisen Kräfte in uns wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. So können wir uns und der Schöpfungskraft immer wieder neu begegnen.

Eutonie · spirituelle Impulse · Meditation · Austausch

Daniela Otto, Eva Jerosch  
Kloster Steinfeld, Kall

180 EUR

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

**05.09. | 07.09.2025 |  
Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Frauke Fischer

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

170 EUR

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

**24.10. | 26.10.2025 |  
Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Martina Kreß

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

170 EUR

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

**21.11. | 23.11.2025 |  
Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

## Angebot für Frauen und Männer

„Gott, mit meinem Tanz will ich dich loben“

Meditatives Tanzwochenende

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

„Was mich erwartet“

Oasentag zum Advent

Der kommende Advent, das kommende Weihnachtsfest, das kommende neue Jahr, alles kommt bestimmt. Wie wollen wir ihm begegnen? An diesem Besinnungstag wollen wir betrachten, ob eine innere Haltung, mit der wir dem Advent und dem Weihnachtsfest begegnen wollen, nicht auch zu einer Haltung werden kann, mit der wir in das neue Jahr gehen können. Außerdem werden wir uns der Frage stellen, wie die guten Vorsätze nicht nur Vorsätze bleiben, sondern wahr werden können. | Dazu gibt es spirituelle und praktische Impulse, Zeit für persönliche Betrachtung und gemeinsamen Austausch. Außerdem gestalten wir einen kleinen Jahreskalender, um die guten Vorsätze nicht zu vergessen.

**Informationen** zu den Kursen erhalten Sie bei Barbara Rüsing,  
Tel.: 0221 - 16 42 16 54 oder e-mail: [frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto: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](mailto: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/](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](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

Die **Zahlung** erfolgt ausschließlich über Lastschriftinzug (Voraussetzung für die Teilnahme). Die Gebühr wird nach dem Kurs eingezogen. Bei finanzieller Notlage kann ein Antrag auf Zuschuss gestellt werden. Kontakt: Barbara Rüsing



Dorothea Esser-Glagow  
Haus Marienhof, Königswinter

140 EUR

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

**18.07. | 20.07.2025 | Fr 18 bis So 14 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

50 EUR

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

**29.11.2025 | Sa 10 bis 17 Uhr**

[www.edith-stein-exerzitienhaus.de](http://www.edith-stein-exerzitienhaus.de)

[www.frauenpastoral.de](http://www.frauenpastoral.de)

### Impressum

Erzbistum Köln, Generalvikariat  
Bereich Glaubensorte &  
Verkündigung  
Fachbereich Geistliches Leben,  
Bibel & Liturgie  
Marzellenstraße 32, 50668 Köln  
V.i.S.d.P.: Marianne Bauer  
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,  
Bibel & Liturgie  
Frauenspiritualität  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln

Nachname, Vorname

IBAN

Str., Nr.

PLZ, Ort

Telefon/E-Mail

Datum, Unterschrift