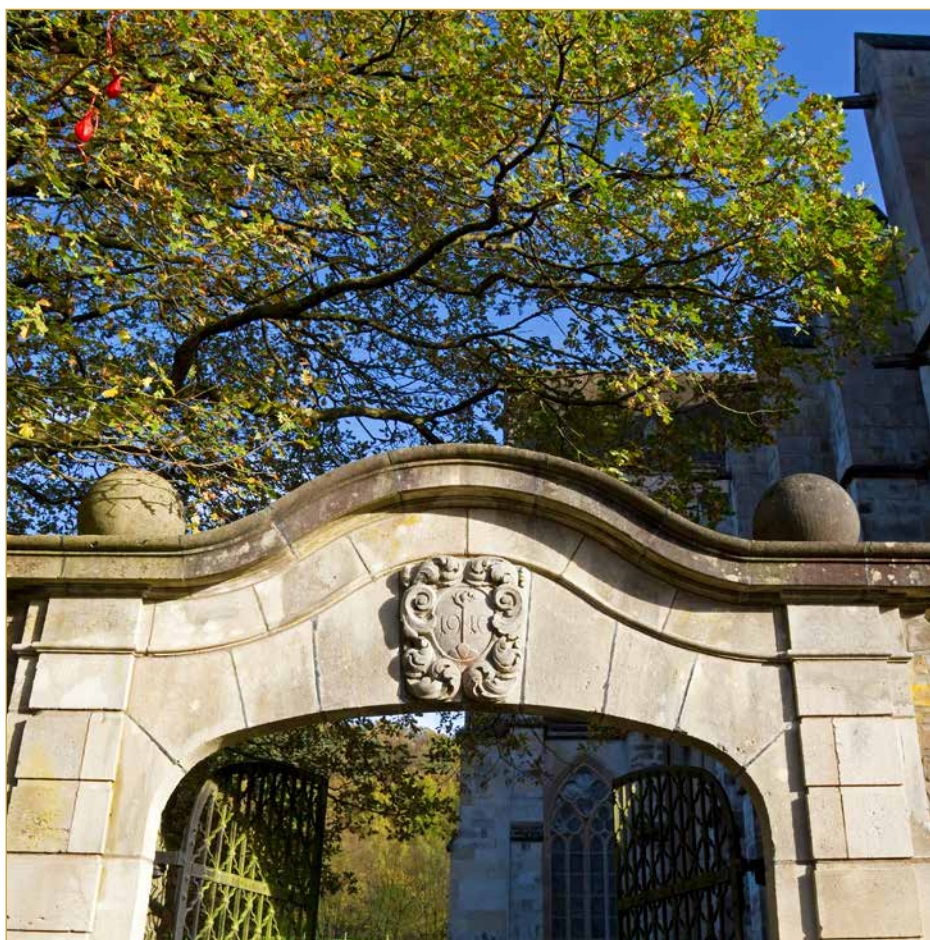




Exerzitien

Programm 2026



Wer Gott findet,
der gelangt zu sich selbst und
zu dem Quell des ewigen Lebens,
der in seinem eigenen Innersten
auf ihn wirkt.

Edith Stein

Einladung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Frage nach Gott bewegt Menschen seit biblischen Zeiten. Sie entspringt einer tiefen Sehnsucht nach „mehr“, nach einem Leben, das über das bloße Funktionieren hinausgeht. Als Christinnen und Christen hoffen wir auf ein sinnvolles und erfülltes Dasein, das sich in der Freundschaft mit Jesus Christus entfaltet.

Gott suchen - und seine Gegenwart wahrnehmen: Diese Erfahrung begegnet uns in den Zeugnissen der christlichen Mystikerinnen und Mystiker durch die Jahrhunderte hindurch. Sie beeinflusste Bernhard von Clairvaux genauso wie die Heilige Edith Stein.

Gott suchen – der Leitgedanke der monastischen Tradition prägte Altenberg als geistlichen Ort. Hier lebten Zisterziensermönche zurückgezogen in der Stille der Natur und im Einklang von Gebet und Arbeit. Sie legten den Grundstein für eine spirituelle Atmosphäre, die bis heute Menschen anzieht. Entscheidend ist dabei nicht, woher jemand kommt oder was er oder sie mitbringt, sondern die Sehnsucht des Herzens, die Bereitschaft, sich auf den Weg mit Gott einzulassen.

Auch Edith Stein ging diesen Weg. Sie forschte nach der Wahrheit – und fand Gott. In den Schriften der Heiligen Teresa von Avila und in den konkreten Begegnungen mit Christinnen und Christen entdeckte sie den reichen Schatz der Christusnachfolge. Ihr Leben wurde zur Antwort, weil sie die Wirkung der göttlichen Quelle im Menschen selbst erkannte, die zu sprudeln beginnt, wenn er oder sie sich dafür öffnet.

Gott suchen – ist also kein bloßes Streben nach Erkenntnis, sondern ein Weg der Verwandlung. Wer Gott sucht, begegnet sich selbst und findet Schritt für Schritt zum Kern der eigenen Existenz und Berufung.

Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen, wenn Sie an einem unserer Angebote teilnehmen und besonders, wenn Sie zu uns in das neue Edith-Stein-Haus nach Altenberg kommen. Ich lade Sie herzlich ein: Stöbern Sie in unserem

Programm und wählen Sie die für Sie passende Veranstaltung aus. Gemeinsam mit Ihnen gehen wir auf die Suche nach Gottes Spuren heute, nach seiner

Du musst nicht
über Meere reisen,
musst keine Wolken
durchstoßen
und musst nicht
die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt
wird, ist nicht weit.
Du musst deinem Gott
nur bis zu dir selbst
entgegengehen.

Bernhard von Clairvaux



verborgenen Gegenwart „in allen Dingen“. Denn die Suche nach Gott ist kein Ausflug in ferne Welten, sondern eine Expedition ins eigene Herz - in der bewussten Auseinandersetzung mit der Heiligen Schrift und dem eigenen Lebensweg, in Stille, Gebet und in der Feier des Gottesdienstes.

Marianne Bauer

Marianne Bauer
Fachbereichsleiterin Geistliches Leben,
Bibel & Liturgie

Ihr werdet mich suchen und
ihr werdet mich finden,
wenn ihr nach mir fragt
von ganzem Herzen.

Jeremia 29,13

Unsere Angebote

Wir begleiten Sie gern mit einem vielfältigen Programm, das von ignatianischen Schweigee exerziten über Auszeit tage bis zu kreativen Kursen reicht. Neben den bewährten Veranstaltungen haben wir weitere spirituelle Formate konzipiert: besondere Exerziten- und Besinnungstage für Mitarbeitende im kirchlichen Dienst und für ehrenamtlich Engagierte sowie das biblische Tablett mit Lectio Divina, Bibliolog-Exerziten und biblischen Oasentagen gefüllt.

Mit dem Erscheinen dieses Programmheftes verabschieden wir uns von der gewohnten Printausgabe. Zukünftig finden Sie alle Angebote und eine Möglichkeit zur online-Anmeldung auf unserer Internetseite www.erzbistum-koeln.de/edith-stein-haus. Da im Laufe des Jahres noch weitere Kurse hinzukommen werden, lohnt sich ein regelmäßiger Blick ins Internet. Oder Sie abonnieren unseren Newsletter, um auf dem Laufenden zu bleiben und sich von regelmäßigen Impulsen beschenken zu lassen.



Newsletter

Inhalt

Einladung	S. 1
Exerziten	S. 4
... bieten einen strukturierten Tagesablauf mit Gebet, Stille, geistlichem Input und individueller Begleitung, der die Beziehung zu Christus und zu sich selbst vertieft.	
Auszeit tage	S. 21
... laden mit biblischen, meditativen oder kreativen Impulsen ein, aufzutanken, den eigenen Glauben zu stärken und Kraft zu schöpfen.	
Bibel & Spiritualität	S. 30
... eröffnet verschiedene Zugänge zur Bibel, die im Blick auf das eigene Leben besinnlich, künstlerisch oder im Gespräch entdeckt wird.	
Meditation & Kontemplation	S. 33
... lenken den Fokus auf Körper und Geist. Stille, bewusstes Atmen oder Bewegung führen zur inneren Mitte und in die Begegnung mit Gott.	
Pilgern & Wallfahrten	S. 51
... regen an, sich auf den Weg zu machen und bewegen zu lassen.	
Aus- & Fortbildungen	S. 55
Geistliche Begleitung	S. 57
Kursleiter/innen	S. 60
Liste der Häuser – Adressen	S. 64
Edith-Stein-Haus	S. 66
Impressum	S. 67

Exerzitien

sind „geistliche Übungen“. Sie zeigen einen Weg, der dem geistlichen Wachsen eines Menschen und der Vertiefung der eigenen Gottesbeziehung dient. Diese Tage des Übens werden durch Stille, persönliches Gebet, Austausch in der Gruppe, Schriftbetrachtung, Gottesdienst und vor allem Einzelbegleitung strukturiert und geprägt. Im Zentrum von Exerzitien steht dabei das konkrete Leben Jesu Christi. In der Begegnung mit IHM und im Miteinander der Begleitung erschließt sich heilsam das Geheimnis des eigenen Daseins; können Klarheit und ein neues Gespür für den eigenen Lebensweg gewonnen werden.

EINZELEXERZITIEN IN DER GRUPPE

„Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“

(Irenäus von Lyon)

Ignatianische Schweigeexerzitien

Den weiteren Weg ins eigene Leben suchen und finden. Den nächsten Schritt im ‚Hier und Jetzt‘ genauer wahrnehmen, gottverbunden im tiefen Kontakt mit sich selbst.

durchgehendes Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Schriftbetrachtung, Leibübungen, Impuls in der Gruppe, Gottesdienst

Dr. Christine Funk, Markus Roentgen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

345 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.03. | 12.03.2026 | Mo 10 bis Do 14 Uhr

In der Stille des Meeres hört man das Flüstern der eigenen Seele

Ignatianische Schweigeexerzitien

Einzelexerzitien sind eine Zeit des Inne-Haltens, der Standortbestimmung und der Neuausrichtung auf Gott hin. Die persönlichen Lebens- und Glaubenthemen bekommen Zeit und Raum und werden im Licht des Wortes Gottes angeschaut. Exerzitien sind eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen. Die Weite des Meeres und die Ruhe auf der Insel unterstützen diesen Prozess.

durchgehendes Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Schriftbetrachtung, Meditation, Leibübungen, Gottesdienst

Raphaella Ernst, D Patrick Oetterer

Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 64

1.199 EUR

Vorab wird ein Vorgespräch geführt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.05. | 16.05.2026 | Sa 18 bis Sa 10 Uhr

„Bleibe bei uns, du Wanderer durch die Zeit ...“ (GL 325)

Ignatianische Schweigeexerzitien

Wir wandern durch unser Leben mit seinen schönen Erfahrungen und auch seinen steinigten Wegen. In diesen Tagen um Fronleichnam dürfen wir einkehren, innehalten, uns stärken am Wort Gottes, das er uns zuspricht. Die ruhige Klosteranlage von St. Thomas an der Kyll mit Garten, Bach und Wald führt uns in eine empfangende Stille.

durchgehendes Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Schriftbetrachtung, Tagesimpulse, Leibwahrnehmung, Morgen- und Abendgebet

Manfred Becker-Irmen

Exerzitienhaus St. Thomas, St. Thomas | S. 64

380 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.06. | 07.06.2026 | Mi 17.30 bis So 15 Uhr



„Mitten im Alltag Gott begegnen“

Exerzitien mit Impulsen aus der
Spiritualität von Charles de Foucauld

Nach seiner Auferstehung schickt Jesus
seine Jünger zurück nach Galiläa in ihren
Alltag. Dort werden sie ihm begegnen.

Mit einem biblischen Text und Impulsen
aus der Spiritualität von Charles
de Foucauld suchen wir nach der
Gegenwart Gottes in unserem Leben und
stärken unser Gottvertrauen.

durchgehendes Schweigen, tägliches
Einzelgespräch, Schriftbetrachtung,
Gottesdienst, Anbetung

Marianne Bonzelet

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

Preis: 490 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

06.07. | 10.07.2026 | Mo 16 bis Fr 14 Uhr

Schweige und höre

Kontemplative Exerzitien
nach dem Grieser Weg

„Wahres inneres Beten ist, aufzuhören
zu reden und auf die wortlose Stimme
Gottes in meinem Herzen zu hören. Das
bedeutet auch, aufzuhören, nur Dinge
für uns zu tun, sondern sich auf das Spiel
Gottes, auf Sein Handeln einlassen.“
(Kallistos Ware, orthodoxer Bischof
in Großbritannien)

Kontemplation ist eine sehr alte
Gebetsweise, die durch konsequentes
Üben immer mehr zur Lebenshaltung
werden kann.

In mehreren, aufeinander aufbauenden
Schritten üben wir das Jesus-Gebet nach
dem Grieser Weg ein. Wir sitzen in der
Stille und lassen uns ein aufs Schweigen
des Mundes und des Herzens, auf die
Gegenwart Gottes in uns.

durchgehendes Schweigen, Einführung in das
Sitzen, tägliche Meditationszeiten, teilweise
mit Anleitung, persönliche Begleitgespräche,
abendlicher Gottesdienst, Leibübungen

Irmgard Poestges, Antje Nordmann

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

250 EUR

Vorab wird ein Vorgespräch geführt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.07. | 24.07.2026 | Mo 10 bis Fr 13 Uhr

„Deine Gnadensonne gehe jeden Morgen über meinem Leben auf“

Ignatianische Schweigeexerzitien

Das, wovon wir wirklich leben, können wir
weder kaufen noch verdienen, sondern
nur empfangen. Gottes „Gnadensonne“
ist ein unverdientes Geschenk seiner
liebenden und heilenden Zuwendung,
um das wir immer wieder bitten dürfen.
Biblische Texte helfen dabei, uns für
dieses Geschenk zu öffnen und uns
davon verändern zu lassen.

durchgehendes Schweigen, tägliches
Einzelgespräch, Schriftbetrachtung,
Gottesdienst, Anbetung

Marianne Bonzelet

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

Preis: 630 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

17.08. | 23.08.2026 Mo 17 bis So 14 Uhr

„Bei Dir ist die Quelle des Lebens“ (Psalm 36,10)

Ignatianische Schweigeexerzitien

Einzelexerzitien sind eine Zeit des Inne-
haltens, der Standortbestimmung und
der Neuausrichtung auf Gott hin. Sie
dienen dazu, den persönlichen Lebens-
und Glaubensthemen und damit Gott
Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu
geben. Exerzitien sind eine Zeit, sich von
Gott beschenken zu lassen.

Die weite Landschaft des Niederrheins,
die Atmosphäre der Ruhe und des
Gebetes in der Benediktinerinnenabtei
Mariendonk unterstützen diesen Prozess.

durchgehendes Schweigen, tägliches
Einzelgespräch, Schriftbetrachtung,
Meditation, Leibübungen, Gottesdienst

Es besteht die Möglichkeit, am Chorgebet der
Schwestern teilzunehmen.

Raphaela Ernst, Sr. Mirjam Pesch OSB

Abtei Mariendonk, Grefrath | S. 64

669 EUR

Vorab wird ein Vorgespräch geführt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

25.09. | 02.10.2026 | Fr 18 bis Fr 10 Uhr

Exerzitien

 In der Stille des Meeres hört man das Flüstern der eigenen Seele

Ignatianische Schweigeexerzitien

Einzelexerzitien sind eine Zeit des Innehaltens, der Standortbestimmung und der Neuausrichtung auf Gott hin. Sie dienen dazu den persönlichen Lebens- und Glaubenthemen und damit Gott Raum, Zeit und Aufmerksamkeit zu geben. Exerzitien sind eine Zeit, sich von Gott beschenken zu lassen. Die Weite des Meeres und die Ruhe der Insel laden ein, sich auf diesen Prozess einzulassen.

durchgehendes Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Schriftbetrachtung, Meditation, Leibübungen, Gottesdienst

Raphaela Ernst, Marianne Krämer-Birsens

Haus Ansgar, Insel Wangerooge | S. 64

1.199 EUR

Vorab wird ein Vorgespräch geführt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

24.10. | 31.10.2026 | Sa 18 bis Sa 10 Uhr

 „Deine Gnadensonne gehe jeden Morgen über meinem Leben auf“

Ignatianische Schweigeexerzitien

Das, wovon wir wirklich leben, können wir weder kaufen noch verdienen, sondern nur empfangen. Gottes „Gnadensonne“ ist ein unverdientes Geschenk seiner liebenden und heilenden Zuwendung, um das wir immer wieder bitten dürfen. Biblische Texte helfen dabei, uns für dieses Geschenk zu öffnen und uns davon verändern zu lassen.

durchgehendes Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Schriftbetrachtung, Gottesdienst Anbetung

Marianne Bonzelet

Ermlandhaus, Xanten

410 EUR Unterkunft inkl. Kursgebühr plus ca. 50 EUR für das Mittagessen

marianne.bonzelet@t-online.de

Tel. 02152 50060

19.10. | 25.10.2026 | Mo 16 bis So 14 Uhr

 Seelensehnsucht

Ignatianische Schweigeexerzitien

Weiter und mehr im Gott-Du leben, vertieft im Kontakt mit sich selbst die Spuren Gottes im eigenen Leben entdecken. Vier Tage auf der Nordseeinsel Langeoog in unmittelbarer Nähe zum Meer. Meer und MEHR!

durchgehendes Schweigen, tägliches Einzelgespräch, Schriftbetrachtung, Meditieren, Leibübungen, Gottesdienst

Dr. Christine Funk, Markus Roentgen

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien, Langeoog | S. 64

650 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

13.11. | 17.11.2026 | Fr 17 bis Di 10 Uhr

 „Unerwartete Begegnungen“

Exerzitien mit Bibliolog

Biblische Erzählungen bergen oft mehr als auf den ersten Blick sichtbar ist. Sie berichten von menschlichen Begegnungen und Gotteserfahrungen, die überraschend, ungewöhnlich oder bewusst initiiert, aber immer bewegend sind. Wenn diese Texte nicht nur gelesen werden, sondern berühren, anfragen und sich die eigenen Erfahrungen mit denen der biblischen Figuren verbinden, wird die Heilige Schrift lebendig und fruchtbar für das eigene Leben. Die Bibliolog-Exerzitien bieten Ihnen Zeit und Raum und geben Impulse, im Angesicht Gottes mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Bibliolog, Austausch in der Gruppe, tägliches Einzelgespräch, individuelle und gemeinsame Gebetszeiten, Kreatives

Es werden weder Erfahrungen mit Exerzitien noch mit Bibliolog vorausgesetzt.

Pia Laurich, Marianne Bauer

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

Die Exerzitien werden in Kooperation mit dem Team Exercitia im Bistum Essen angeboten.

260 EUR | 300 EUR für Teilnehmer/innen aus dem Bistum Essen. Dort kann ein Zuschuss individuell beantragt werden.

est-ex@erzbistum-koeln.de

23.11. | 26.11.2026 | Mo 11 bis Do 16 Uhr

Exerzitionen

EXERZITEN AUF DER STRASSE

„Der Ort, an dem du stehst, ist heiliger Boden.“ (Exodus 3,5)

„Der Ort an dem du stehst, ist heiliger Boden“ (Exodus 3,5)

Straßenexerzitionen

Wir gehen auf die Straße und suchen Gott mit allen Sinnen, entweder im Dickicht der Städte oder da, wo du lebst. Dabei folgst du deinen inneren Impulsen ohne eine vorgefasste Idee. Mit Aufmerksamkeit und der Bereitschaft, neu sehen zu lernen, entdeckst du vielleicht im eigenen Leben neue Perspektiven und Gott in unerwarteter Gestalt.

Impuls, täglich 4 Stunden Gott-Suche auf der Straße, jeweils allein, aber begleitet

Markus Roentgen

kostenfrei

est-ex@erzbistum-koeln.de

nach Absprache: 1 Tag bis 30 Tage

Termin nach Vereinbarung

Straßenexerzitionen – ein Erkundungstag

Wir gehen in Bonn auf die Straße, an Orte, die uns neu oder bekannt sind. Dabei folgen wir unseren inneren Impulsen mit unverplanter Zeit und ohne vorgefasste Idee. Mit der Aufmerksamkeit und Bereitschaft, neu sehen zu lernen, entdecken wir vielleicht auch im eigenen Leben neue Perspektiven und Gott in unerwarteter Gestalt.

Einführender Impuls, 3 Stunden Gott-Suche auf der Straße, Erfahrungsaustausch, geistlicher Abschluss

Markus Roentgen, Petra Brenig-Klein

Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 64

kostenfrei

pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de
Tel. 0228 633535

05.09.2026 | Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de/gz

EXERZITEN FÜR MÄNNER

Wandlungs-Wege

Erfahrungen mit dem Propheten Elija

Es geht laut und es geht ganz leise zu im Leben des Mannes und Propheten Elija. Er weiß um Verbundenheit und Einsamkeit, um die Kraft des Glaubens und die Nächte der Verzweiflung, um Gewalt und Depression.

Den Erzählungen vom Propheten Elija und den Resonanzen im eigenen Leben widmen wir in diesen Tagen unsere Aufmerksamkeit.

Bibelarbeit, persönliches und gemeinschaftliches Gebet, Leibwahrnehmung, gemeinsame Wanderungen

Detlef Tappen

Haus der Stille der Abtei Königsmünster, Meschede | S. 64

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

05.10. | 09.10.2026 | Mo 12 bis Fr 12 Uhr

Am Ende: LEBEN

Josefsgeschichten

So häufig sah es für den alttestamentlichen Josef so aus, als sei er am Ende, für immer - er hat die Treue Gottes erlebt, für immer.

Diesem Geheimnis im (Männer-)Leben gehen wir nach, achtsam und neugierig schauend auf die Wendungen des Lebens mit seinen Enttäuschungen und Hoffnungen.

Bibelarbeit, persönliches und gemeinschaftliches Gebet, Leibwahrnehmung

Detlef Tappen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

16.11. | 20.11.2026 | Mo 12 bis Fr 11 Uhr

Exerzitien

Exerzitien für Mütter, Väter und ihre Kinder

Familien

Während der Familienexerzitien übernehmen Jugendliche und junge Erwachsene, die in der Regel einen Gruppenleiterkurs absolviert haben, die Betreuung der Kinder. Das Kinder- und Jugendprogramm wird in Kleingruppen durchgeführt.

Besonderheit: Für die Exerzitien zu Beginn der Sommerferien können sich auch Eltern mit ihren jugendlichen Kindern im Alter bis zu 17 Jahren anmelden. Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes altersgerechtes Programm.

Wenn Sie zum ersten Mal teilnehmen, wird sich die Kursleitung mit Ihnen für ein Vorabgespräch in Verbindung setzen.

„... zwischen Blühn und Reifen lass uns dein Wort ergreifen und wachsen auf dich hin“ (vgl. GL 465)

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern teilnehmen. Das Miteinander der Kinder und Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 17 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

J. Markus Schlüter, Pfr. Meinrad Funke,
Monika Lingnau, Birgit Pfannkuchen

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 64

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln).
Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten. Für Jugendliche im Alter von 15 bis 17 Jahren betragen die Kosten 100 EUR.

est-ex@erzbistum-koeln.de

22.07. | 26.07.2026 | Mi 18 bis So 14 Uhr

„Lasst uns dem Leben trauen ...“

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern teilnehmen. Das Miteinander der Kinder und Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 14 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Barbara Wortberg, Pfr. i.R. Georg Theisen,
Frank Göbel, Theresa Hennecke

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 64

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln).
Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

21.10. | 25.10.2026 | Mi 18 bis So 14 Uhr

„Er erleuchte(t) die Augen eures Herzens...“ (Epheser 1,18)

Die ignatianischen Exerzitien laden dazu ein, sich Zeit für die persönliche Beziehung zu Gott zu nehmen und sie als eine Kraftquelle für den Familienalltag zu erfahren. Mütter und Väter können gemeinsam oder alleine mit ihren Kindern teilnehmen. Das Miteinander der Kinder und Jugendlichen - im Alter zwischen 4 und 14 Jahre - wird altersgerecht religionspädagogisch betreut und gestaltet.

Edith Gasper; P. Josef Ohagen,
Theresa Ferrecki, Agnes Irmen

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 64

335 EUR | Kinder kostenfrei (gilt für Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln).
Für andere Teilnehmer/innen erfragen Sie bitte die Kosten.

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.10. | 01.11.2026 | Mi 18 bis So 14 Uhr

Exerzitien

KURZEXERZITIEN FÜR MITARBEITENDE IM KIRCHLICHEN DIENST

„Wer auf den Herrn vertraut,
schöpft neue Kraft“
(Jesaja 40,31)

Was stärkt meinen Glauben und
meine Zuversicht?

Vertrauen und Zuversicht sind
wesentliche Aspekte unserer Arbeit
und existentiell für das ganze Leben.
Dafür finden sich auch in der Bibel
vielfältige und ganz unterschiedliche
Beispiele. Gemeinsam gehen wir auf
die Suche nach den Wurzeln unseres
Gottvertrauens und der eigenen
Spiritualität. Wir schauen auf unsere
persönlichen Erfahrungen, auf das, was
unsere Biographie geprägt hat und was
uns hält. Und wir überlegen, wie wir
mit den uns anvertrauten kleinen und
großen Menschen über ihre Ressourcen
ins Gespräch kommen können. Selbst
auftanken, sich auf sich selbst besinnen,
um andere in ihrem Glauben und ihrer
Hoffnung zu stärken – dafür bieten diese
drei Tage Raum.

biblische Impulse, Austausch in der Gruppe,
Biographiearbeit, persönliche Zeit, Gebet

Judith Göd

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.04. | 22.04.2026 | Mo 10 bis Mi 16 Uhr

<https://www.caritas-campus.de/>

„Es ist eine unendliche Welt,
die sich ganz neu auftut,
wenn man einmal anfängt,
statt nach außen nach innen
zu leben.“ (Edith Stein)

Drei Tage Aufatmen mit spirituellen
Impulsen von Edith Stein.

Was kann ich tun, um mir selbst treu zu
bleiben, inmitten all der Veränderungen
und mancher Zusammenbrüche um mich
herum? Wie kann ich aufatmen, Kraft
sammeln für meinen fordernden Alltag?
Wohin mit meiner Sehnsucht, Gottes
Nähe zu spüren? Fragen, die auch die
Philosophin und Gottsucherin, getaufte
Jüdin, rührige Rednerin und spätere
Ordensfrau Dr. Edith Stein (1891-1942)
Zeit ihres reich begabten und immer
wieder verwundeten Lebens
beschäftigt haben.

Zeit für Gott und Zeit für sich, Gehen im
Wald und am Fluss, Stille, gemeinsame
Gebetszeiten, Möglichkeit zum Einzelgespräch

Edith Gasper, Brigitte Schmidt

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

22.04. | 24.04.2026 | Mi 10 bis Fr 17 Uhr

Unterwegs mit DIR

Wanderexerzitien in der Eifel

Exerzitien – die innere Einkehr, sind
Besinnung auf das eigene Leben und die
Gegenwart Gottes. Exerzitien – eine Zeit
der intensiven Suche nach Gott und dem
Entdecken der eigenen Persönlichkeit.
Dabei stellen sich Fragen, wie: Was
suche ich, was bewegt sich in mir, welche
Veränderungen kündigen sich an?
Wie geht es weiter auf meinem Weg?
Exerzitien sind da, um die Augen des
Herzens zu öffnen, damit wir erkennen,
zu welcher Hoffnung wir berufen sind.
(Epheser 1,18).

Wir gehen täglich Wanderstrecken in
der Eifel, von 5 bis zu 20 Kilometern.
Voraussetzung ist eine ausreichende
körperliche Fitness. Ein kleines
Rahmenprogramm aus Meditationen und
Möglichkeiten zur Reflexion runden die
Veranstaltung ab.

Spirituelle Impulse, Meditation, Gespräche

Daniela Otto, Eva Jerosch

Kloster Steinfeld, Kall | S. 65

485 EUR

Der Kurs wird in Kooperation mit dem DJK
Sportverband – Diözesanverband Köln,
DJK vital gGmbH durchgeführt.

heike.lammertz-boehm@caritasnet.de

09.06. | 11.06.2026 | Di 09.30 bis Do 16 Uhr

www.caritascampus.de

„Gönne dich dir selbst“

(Bernhard von Clairvaux)

Drei Tage Atemholen, Ruhe und
spirituelle Anregungen

Das Edith-Stein-Exerzitienhaus liegt
in der einladenden Landschaft rund
um die Dhünn am Altenberger Dom.
Hier finden Sie Möglichkeiten, „bei sich
selbst einzukehren“, Abstand von Ihrem
Arbeitsalltag, Ihrer Sorge um andere
zu bekommen und sich Zeit für die
Begegnung mit Gott zu nehmen. Zeit zur
Entspannung, zum bewussten Gehen in
Gottes Schöpfung, die Einladung zu Stille
und Meditation. Die Tage in der Gruppe
werden spirituell begleitet.

Stille, Leibwahrnehmung, Gespräch, kreative
Anregungen, biblische Impulse, Gebet,
Gehen im Wald und am Fluss, einfache
gottesdienstliche Formen, Möglichkeit
zum Einzelgespräch

Markus Roentgen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

15.06. | 17.06.2026 | Mo 10 bis Mi 17 Uhr

Exerzitionen

Die Kraft zur Veränderung

Unser Leben wandelt sich immer wieder. Manche Veränderungen sind uns bewusst, andere nicht, einige fallen uns leichter, manche lähmen uns. Das kann zu Verunsicherung führen: Wo soll ich anfangen, wie treffe ich eine Entscheidung? Dann braucht es Mut und vielleicht einen zweiten Versuch.

Diese Tage in Altenberg helfen, uns unserer eigenen Situation bewusst zu werden. Wo stehe ich? Was möchte ich bewusst verändern? Durch Stille und Gebet, biblische Impulse, Naturerfahrung, Gespräche in der Gruppe und Einzelgespräche oder durch kreative Angebote kommen wir uns selbst auf die Spur und können klarer sehen, wie es weitergehen könnte. Dabei helfen auch Hinweise aus der spirituellen Tradition, mögliche weitere Schritte ins Auge zu fassen.

Stille, Austausch, biblische Impulse, Gebet, Gehen im Wald und am Fluss, Möglichkeit zum Einzelgespräch

Jutta Barthold

Edith-Stein-Haus, Altenberg, S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

22.06. | 24.06.2026 | Mo 10 bis Mi 17 Uhr

„Gönne dich dir selbst“

(Bernhard von Clairvaux)

Drei Tage Atemholen, Ruhe und spirituelle Anregungen

Das Edith-Stein-Exerzitenhaus liegt in der einladenden Landschaft rund um die Dhünn am Altenberger Dom. Hier finden Sie Möglichkeiten, „bei sich selbst einzukehren“, Abstand von Ihrem Arbeitsalltag, Ihrer Sorge um andere zu bekommen und sich Zeit für die Begegnung mit Gott zu nehmen. Zeit zur Entspannung, zum bewussten Gehen in Gottes Schöpfung, die Einladung zu Stille und Meditation. Die Tage in der Gruppe werden spirituell begleitet.

Stille, Leibwahrnehmung, Gespräch, kreative Anregungen, biblische Impulse, Gebet, Gehen im Wald und am Fluss, einfache gottesdienstliche Formen, Möglichkeit zum Einzelgespräch

Markus Roentgen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.09. | 09.09.2026 | Mo 10 bis Mi 17 Uhr

EXERZITIEN FÜR PAARE

„Das Rad der Zeit steht niemals still“

Die Zeit ist ein kostbares Gut. Und wir wissen um die Begrenztheit unserer Lebenszeit: sie schreitet unaufhaltsam fort. Jeder Tag, jede Minute ist ein Geschenk. Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, die eigene Zeit, die Zeit als Paar gut zu füllen. Dafür soll in diesen Tagen der Paar-Exerziten Zeit und Raum sein. Die Paar-Exerziten richten sich an Paare, die sich bewusst Zeit nehmen wollen für sich, für eine gemeinsame spirituelle Zeit, für den Blick auf ihre Situation als Paar, auf eigene und gemeinsame geistliche Entwicklungen bzw. aktuelle Standorte, oder die sich wieder miteinander auf einen geistlichen Weg machen wollen.

Die Paar-Exerziten eignen sich nicht für Paare, die in einer aktuellen Beziehungskrise sind.

Gemeinsames Morgengebet, täglicher Impuls, tägliches Begleitgespräch (einzeln oder als Paar), tägliche Eucharistiefeier

Dorothea Koch, Pfr. i.R. Walter Koll

Haus Maria Lindenberg, Juist | S. 64

1.100 EUR pro Paar

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.09. | 26.09.2026 | So 18 bis Sa 10 Uhr



Exerzitien im Alltag

Gott lässt sich suchen und finden in allen Dingen (Hl. Ignatius von Loyola) – selbst im Auf und Ab des Alltags.

Exerzitien im Alltag ermöglichen einen Übungsweg, den gewohnten Tagesrhythmus zu unterbrechen und sich neu auf Gott hin auszurichten, ohne an einen anderen Ort zu reisen. Für mehrere Wochen eröffnen sie mitten im Leben einen „Raum“, über sich nachzudenken, die Gegenwart Gottes in den kleinen Dingen wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen und den Glauben zu vertiefen.

Sie beinhalten tägliche Impulse, Zeiten der Stille und des Gebets sowie den gemeinsamen Austausch in der Gruppe.

Weitere Angebote erfragen Sie bitte direkt in Ihrer Pfarrei vor Ort.

Kraft(w)Orte

Klostertage für Männer auf der Raketenstation Hombroich

Geistliche Tage für Männer im Sprechen und Arbeiten, Essen und Beten mit biblischen Texten: Männer bilden eine Gemeinschaft; tagsüber gehen sie ihrer Arbeit nach, abends kommen sie zusammen. Im Sprechen über die Erlebnisse des Tages und im Schweigen werden sie offen für die Gegenwart Gottes darin.

biblische Betrachtung, gemeinsames Gebet, Austausch in der Gruppe, tagsüber Berufsarbeit möglich

Detlef Tappen

„Kloster“, Raketenstation Insel Hombroich, Neuss | S. 65

400 EUR

tappen@gmx.de

15.02 | 19.02.2026 | So 16 bis Do 09 Uhr

Im Lauten des Alltags die Stille für mich finden!

Eine Auszeit vom Alltag im Alltag zwischen Karneval und Ostern

Eine Möglichkeit den Alltag bewusster zu leben und neu oder tiefer mit Gott in Verbindung zu bringen. Eine Erfahrung des Glaubens. Eine Einladung, sich Zeit zu nehmen: für Gott, für sich, für Gebet, für den Austausch mit Anderen.

Der Weg der Exerzitien ist auf fünf Wochen angelegt und beinhaltet:

Täglich eine persönliche Zeit der Stille, wöchentliche Gruppentreffen, die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit einer Begleiterin oder einem Begleiter

J. Markus Schlüter, Friedhelm Hohenhorst, Brigitte Boden

Kath. Kirche St. Hippolytus in Troisdorf | S. 65

20 EUR

Friedhelm Hohenhorst, Tel. 02241 804051
friedhelm.hohenhorst@erzbistum-koeln.de
oder J. Markus Schlüter, Tel. 0179 5158277
j.markus@schlueter-koeln-bonn.de

**24.02.; 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2026
Di 18 bis 19.45 Uhr**

Sie sind herzlich eingeladen, zum ersten Abend zu kommen. Er informiert über das, was Sie bis zum 24. März erwartet und vermittelt einen Eindruck vom Verlauf der weiteren Abende. An diesem Abend sind Sie gebeten, über eine verbindliche Teilnahme zu entscheiden.

„Gönne dich dir selbst“ (Bernhard von Clairvaux)

„Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.“

Diese Aussage des heiligen Bernhards lädt ein, in der Fastenzeit diesem Aufruf nachzugehen. Mit biblischen und spirituellen Impulsen, Betrachtungen und Meditationsanregungen gehen Sie einen Übungsweg, Gott mitten im Leben und Tagesgeschehen neu zu entdecken.

Tägliche persönliche Gebetszeit, wöchentliche Austauschtreffen in der Gruppe, persönliche Begleitgespräche

Jutta Gawrisch, Pfr. i.R. Rainer Fischer, Hildegard Müller-Brünker, Annette Robels, Liane Noltenius, Sr. Agnes Wolko OSB

Evangelisches Gemeindezentrum
Mehlemer Str. 27
50968 Köln-Bayenthal | S. 64

15 EUR

Annette Robels, Tel. 0221 3761006
arobels@aol.com
oder Hildegard Müller-Brünker
mueller-bruenker@erzbistum-koeln.de

**24.02. 03.03., 10.03., 17.03.; 24.03.2026
Di 19.30 bis 21 Uhr**

Gottes Spuren im eigenen Leben entdecken

Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Über vier Wochen der Fastenzeit hinweg sich täglich eine Zeit einräumen, um zur Ruhe und inneren Sammlung zu kommen.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Materialmappe mit biblischen und spirituellen Impulsen, Gebeten und Gestaltungsanregungen.

Täglich stille Zeiten, wöchentliche Austauschtreffen in der Gruppe, persönliche Begleitgespräche

Brigitte Schmidt, Marita Thenée, Bettina Schmidt, Rita Wild

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein, Bonn | S. 65

20 EUR

pastoralbuero@katholisch-in-duisdorf.de

**25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026
Mi 19.30 bis ca. 21 Uhr**

www.katholisch-in-duisdorf.de,
www.thomas-morus-bonn.de

ONLINE

„wachsen – blühen – lebendig sein“

Kurz-Exerzitien im Alltag

Mitten im Alltag innehalten, zur Ruhe kommen und der eigenen Lebendigkeit im Spiegel der Heiligen Schrift nachspüren – dazu laden diese Kurz-Exerzitien ein. Gemeinsam entdecken wir biblische Erzählungen, die vom Wachsen und Blühen handeln, lassen sie in unser eigenes Leben sprechen und öffnen Räume für persönliche Resonanz und geistliches Wachstum.

Die Exerzitien sind geprägt durch ein Zusammenkommen am Morgen mit Gebet, Bibliolog und Impuls für den Tag, eine individuelle Gebetszeit über den Tag und den Austausch mit Gebet am Abend. Sie geben Anregungen zum Weiterdenken und ermöglichen es, Glaube, Alltag und Bibel miteinander in Verbindung zu bringen. Eingeladen sind alle, die sich nach einem Moment der Tiefe, des Aufblühens und der geistlichen Erneuerung sehnen.

Marianne Bauer, Dr. Christiane Wüste

Die Zugangsdaten werden einige Tage vor Kursbeginn an die angemeldeten Teilnehmenden per Mail verschickt.

50 EUR / Preis gilt für alle Termine

est-ex@erzbistum-koeln.de

**27.05.2026 | Mi 18.30 bis 19.30 Uhr
28.05.2026 | Do 09 bis 10.30 & 18 bis 19 Uhr
29.05.2026 | Fr 09 bis 10.30 & 18 bis 19 Uhr
30.05.2026 | Sa 09 bis 10.30 & 18 bis 19.30 Uhr**

Auszeittage

„Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter.“

(Sprüche 15,13a)

Was macht Dein Herz fröhlich? Was bereitet Dir Freude? In diesen drei Tagen legen wir den Fokus auf das Schöne, Warme und Helle in unserem Leben. Wir freuen uns auf gemeinsame Tage mit gegenseitiger Inspiration und Bewegung.

Spirituelle Impulse und biblische Texte, Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitsübungen, Erlebnisse in der Natur und Zeit für Stille, Gelegenheit zum Austausch

Simone Krauß, Judith Göd

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.03. | 04.03.2026 | Mo 10 bis Mi 16 Uhr

„Du hast mich gerufen“ (1 Samuel 3,5)

Auszeittage für Katechetinnen und Katecheten

Als Katechetin und Katechet begleitest du Menschen auf ihrem Glaubensweg. Das kostet Zeit und Kraft, deshalb soll dir etwas zurückgeschenkt werden. Gönn dir (d)eine Auszeit.

Gemeinsam lassen wir uns von biblischen Berufungserzählungen berühren und nehmen uns Zeit für einen Erfahrungsaustausch, den du mit deinen Glaubensfragen und deiner Geschichte füllen kannst. Die Auszeittage bieten dir Raum für Stille, Gebet und Gemeinschaft. Sie laden dich ein, achtsam auf den Ruf Gottes in deinem Leben zu hören.

Es erwarten dich Ruhe, Meditation und Gottesdienst, die Raum für Gottes Wort geben. Du kannst loslassen, auftanken, neue Perspektiven gewinnen, deine Themen einbringen und dich inspirieren lassen.

Komm – mit allem, was dich bewegt. Geh – gestärkt, berührt und neu ausgerichtet.

Miriam Pawlak, N.N.

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

100 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

13.03. | 15.03.2026 | Fr 17 bis So 13 Uhr

„So gehen wir zwischen Schmetterlingen und Vögeln in staunendem Gleichgewicht ...“ (Hilde Domin)

Das Leichte und Schwere, das Auf und Ab des täglichen Lebens zu tragen und spirituell zu gestalten, ist Thema dieses Kurses. Wir erkunden malend dieses Spiel der Polaritäten und lassen uns über biblische und poetische Texte auf neue Räume der Gotteserfahrung ein.

Spontanes Malen, Arbeit mit biblischen und poetischen Texten, Wahrnehmungsübungen, Austausch in der Gruppe
Erfahrungen in künstlerischen Techniken sind nicht erforderlich!

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 64

35 EUR

gz@sankt-petrus-bonn.de

24.03.2026 | Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de

Kar- und Ostertage gemeinsam erleben

Besinnungstage über Leben, Tod und Auferstehung Jesu

Gemeinschaftlich wird dem Geschehen vom Abendmahl zur Auferstehung Jesu anhand der Passions- und Ostertexte geistlich nachgegangen. Die Botschaft der Tage und Texte wird für das Sterben, den Tod, das (neue) Leben und den Glauben in christlicher Gemeinschaft entdeckt.

Gebet, Gottesdienste, Schweigen, Bibelarbeit, kleine gemeinsame, auch kreative, Aktivitäten

Dr. Burkhard R. Knipping

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

196 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.04. | 05.04.2026 | Do 16 bis So 14 Uhr

Christi Himmelfahrt gemeinsam erleben

Besinnungstage über die Offenheit des Himmels

Die Himmelfahrt ist der krönende Abschluss des menschlichen Lebens Jesu: Auf die Jahre seines Wirkens für die Menschen, die Tage seines Todes und der Auferweckung zeigt sich mit Himmelfahrt erneut Gottes Nähe zu ihm. Somit ist Himmelfahrt auch bedeutsam für uns und unser Leben: als Signal für Gottes Nähe, als Zeichen für unsere Lebensweise. Gemeinschaftlich erkunden wir diese weitgespannte Bedeutsamkeit für uns. Ein jeder / eine jede wirkt mit durch mitgebrachte Texte, Bilder, Impulse, durch eigene Erfahrungen, durch Anleitung von Aktivitäten.

Gebet, Gottesdienst, Sprechen, Zuhören, Schweigen, Bibelarbeit

Dr. Burkhard R. Knipping, Annette Becker

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

196 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

14.05. | 17.05.2026 | Do 15 bis So 14 Uhr

„Da wächst ein neues Sehen und Verstehen ...“

Filmzeit ist Auszeit – Filmexerzitien

Von Anfang an hat sich das Kino für „das Treiben der Menschen“ interessiert. Kein Thema wurde seitdem ausgelassen. Immer wieder haben die Filmemacher/innen zu allen Zeiten versucht, uns einen kostbaren Spiegel hinzuhalten, in dem wir uns und „unser eigenes Lebenstreiben“ intensiver sehen und wahrnehmen können. Das wollen wir miteinander erleben und teilen.

Film-Betrachtung, Gespräch, Stille-Impuls

Manfred Langner, Wigbert Oslender

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.09. | 13.09.2026 | Fr 17 bis So 15 Uhr

Neue Wege zu innerer Stärke

Die Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL) orientiert sich am Gründer des Jesuitenordens Ignatius von Loyola. Er zeigte zu seiner Zeit einen geistlichen Weg zu Gott für christliche Laien, zu einer persönlichen Beziehung mit Jesus Christus. Dieser Weg ist immer wieder neu, weil er untrennbar mit dem individuellen Leben des einzelnen Menschen und seinen Bedürfnissen, Wünschen und Entscheidungen verbunden ist.

Diese Tage in Altenberg bieten die Gelegenheit, Schritte für sich zu entdecken und anzunehmen, die stärken und Zuversicht geben. Die inneren Wege, die dabei entstehen, sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie beschreiten. Alles beginnt mit der Sehnsucht, mit dem Wunsch nach dem „mehr“.

Stille, Naturerfahrung, Gebet mit Bibelstellen, Gesprächsangebote und Möglichkeiten, sich kreativ auszudrücken.

Jutta Barthold, Brigitte Boden

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

21.09. | 24.09.2026 | Mo 10 bis Do 14 Uhr

„Kommt, und ruht ein wenig aus“

Mit Ruhe und Besonnenheit durch den Advent und ins neue Jahr

Oft stürzen wir uns begeistert in ein Vorhaben und sind irgendwann erschöpft von unserem eigenen Aktionismus. Dabei hatten wir uns doch so gefreut. An diesem Tag sind wir eingeladen, uns darauf zu besinnen, was uns auf dem Weg durch den Advent und ins neue Jahr hinein Ruhe, Entschleunigung und Zuversicht gibt.

Biblische Impulse, Stille-, Achtsamkeits- und Atemübungen, Austausch, Einstimmung in den Advent

Sylvia Dörnemann

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 65

50 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.11.2026 | Sa 10 bis 17 Uhr

„Trägt uns, Gott, dein Flügelschlag, wird gewiss ein neuer Tag!“ (Eugen Eckert)

Das Helle und Dunkle des Lebens spirituell und malend zu gestalten, ist Thema dieses Kurses. Wir erkunden das Spiel der Polaritäten und lassen uns über biblische und poetische Texte auf neue Räume der Gotteserfahrung ein.

Spontanes Malen, Arbeit mit biblischen und poetischen Texten, Wahrnehmungsübungen, Austausch in der Gruppe

Erfahrungen in künstlerischen Techniken sind nicht erforderlich.

Petra Brenig-Klein, Elvira Schmitz

Gemeindesaal St. Marien, Bonn | S. 64

35 EUR

gz@sankt-petrus-bonn.de

28.11.2026 | Sa 09.30 bis 17 Uhr

www.sankt-petrus-bonn.de

FÜR FRAUEN

„...mein Fels in der Brandung.“

Resilienz und Spiritualität

Wie die Weiden im Wind oder der Fels in der Brandung trotzen wir den Dingen, die uns im Leben begegnen. Gelebte Spiritualität stärkt unsere Widerstandskraft und erhöht unsere Resilienz. Gerade wenn die Wege nicht geradeaus verlaufen, ermutigt und begleitet Gott uns, die Herausforderungen des Lebens mit innerer Stärke, Zuversicht und Widerstandskraft zu meistern.

Biblische Impulse, Achtsamkeitsübungen, Elemente aus dem Resilienz-Training, Gruppenarbeit, Austausch

Silke Herchenbach

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

27.03. | 29.03.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

„Schaut die Lilien auf dem Felde an, wie sie wachsen ...“

(Matthäus 6,28)

Malwochenende

Lilien werden als Beispiel für die Schönheit und die Fürsorge Gottes genannt. Wir wollen uns dem Thema: „Fürsorge Gottes“ annähern und Lilien (Blumen) künstlerisch zum Ausdruck bringen. Eine Einführung in die intuitive Malweise der Neurografik als gestalterisches Teilelement kann den kreativen Prozess fördern und den Weg nach Innen, begünstigen.

Achtsamkeitsübungen nach MBSR, (Meditationen und Atemübungen) führen uns immer wieder in die Stille und zur Wahrnehmung des Inneren.

Verschiedene Maltechniken mit Aquarell- und Gouachefarben helfen uns bei der Umsetzung.

Impulse, Meditatives Malen, Stille, Achtsamkeitsübungen nach MBSR und Austausch

Irene Maria Gantke

Haus Marienhof, Königswinter | S. 65

140 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

10.04. | 12.04.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

„Meine Seele dürstet ...“

Eine überraschende Begegnung am Brunnen – eine Auszeit für alleinerziehende Frauen

Wie kann ich meinen Durst nach gelingendem Leben stillen aus einer Quelle, die nie versiegt?

Was erfahre ich aus der Bibel über lebendiges Wasser?

Wir tauchen ein in die Geschichte der Samariterin, die Jesus an einem Brunnen begegnet.

Biblische Impulse, Meditative Tänze, Austausch, Entspannung

Ingrid Schütte-Nießen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

275 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

24.08. | 28.08.2026 | Mo 14.30 bis Fr 13.30 Uhr

„Was würdest du mit einer geschenkten Stunde anfangen?“

Bewegung und Besinnung – Zeit haben

Das Thema „Zeit“ und das, was wir mit ihr vorhaben, beschäftigt uns ständig. An diesem Wochenende nehmen wir uns die Zeit, uns mit der Zeit zu beschäftigen. Vielfältige Bewegungseinheiten drinnen und draußen, spirituelle Impulse, Gespräche und Anregungen lassen uns die Zeit vergessen und wir haben einfach mal: Zeit!

Spirituelle Impulse, Yoga, Wandern, Tanz

Daniela Otto, Eva Jerosch

Haus des Jugendrotkreuzes, Bad Münstereifel | S. 64

180 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

04.09. | 06.09.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

Allein und gemeinsam: Innehalten, Auftanken, das Leben teilen & weitergehen

Eine kleine Auszeit zum Auftanken, für Menschen wie Du und ich

Gemeinschaft erleben: sich austauschen über das, was mich im Alltag nährt und was an mir zehrt. Im Miteinander die Kraft der Gemeinschaft erleben - im Gegenüber ein Stück sich selbst erkennen und wieder neu die innere Balance finden. Den eigenen Standort neu ausrichten und gestärkt die nächsten Schritte des Weges mutig weiter gehen - im Sinne von: „Alles hat (braucht) seine Zeit“.

Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch, Kreatives

Frauke Fischer

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 65

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

09.10. | 11.10.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

IM UND MIT DEM ALTER ENGAGIERTE

„Meine Zeit steht in deinen Händen“

Sie sind eingeladen, abseits des Alltags zur Ruhe zu kommen und sich Zeit zu nehmen, das vergangene Jahr zu reflektieren. Spirituelle Impulstexte und Reflexionsfragen helfen Ihnen, das Alte zu würdigen und das Neue in den Blick zu nehmen. Eutonische Übungen zur Körperwahrnehmung und Meditation lenken die Aufmerksamkeit auf das „Jetzt“ und unterstützen Sie dabei, einen achtsamen Umgang mit der gegenwärtigen Zeit einzuüben.

Eutonie, spirituelle Impulse, Einzelbesinnung, Austausch

Martina Kreß

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 65

170 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

20.11. | 22.11.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

„Gott schenkt Wurzeln, die tragen und Liebe, die beflügelt!“

Oasentag am Aschermittwoch

Sie setzen sich für ältere Menschen ein. Ihr Engagement kann Freude schenken und als bereichernd erlebt werden, ebenso, wie es sehr herausfordernd und kräftezehrend sein kann. Wir möchten für Ihr DA-Sein danken und Ihnen diesen Oasentag schenken. Er kann für eine kurze Atempause, als Ruhetag, zur spirituellen Vertiefung und zum Kraftschöpfen im Austausch mit anderen dienlich sein.

Spirituelle Impulse, Gebet, Themengruppen, Begleitgespräche, Kreativraum

Special: Wortgottesdienst und Austeilung des Aschenkreuzes

D Kurt Dohmen, Ute Aldenhoff, Brigitte Döpfer, Susanne Konzett

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 65

15 EUR

herchenbach@ksi.de

18.02.2026 | Mi 10 bis 16.15 Uhr

www.leben-in-fuelle.info

LEHRER/INNEN

LabORA 2026

Geistliche Arbeitstage im Benediktinerinnen-Kloster in Düsseldorf-Angermund

Ora et Labora – Aus der alten benediktinischen Ordensregel, Arbeit und Gebet miteinander zu verbinden, Kraft für den Schulalltag heute schöpfen.

Labora-Zeit: Am Freitag und Samstag haben Sie am Vor- und Nachmittag jeweils ein Zeitfenster, in dem Sie in einem ruhigen Raum Ihre Schul-Arbeit erledigen können.

Ora-Zeit: morgens, mittags und abends erhalten Sie jeweils Anregungen verschiedenster Art, über die Verbindung von Glauben und Arbeit, Gebet und Schulalltag in Ihrem Leben nachzudenken. Zudem gibt es ausreichend Gelegenheit zum Austausch mit den anderen Teilnehmenden sowie zur Wahrnehmung eines geistlichen Begleitgesprächs.

Birgitta Hess, Marianne Bauer

Benediktinerinnen-Kloster Düsseldorf-Angermund | S. 64

120 EUR

https://connect.guidecom.de/trainingcenter/erzbistum-koeln/details_view/843148

15.01. | 18.01.2026 | Do 17 bis So 14 Uhr

MAV-MITARBEITER

„Wer auf den Herrn vertraut, schöpft neue Kraft“

(Jesaja 40,31)

Was stärkt meinen Glauben und meine Zuversicht?

Vertrauen und Zuversicht sind wesentliche Aspekte unserer Arbeit und existentiell für das ganze Leben. Dafür finden sich auch in der Bibel vielfältige und ganz unterschiedliche Beispiele. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach den Wurzeln unseres Gottvertrauens und der eigenen Spiritualität. Wir schauen auf unsere persönlichen Erfahrungen, auf das, was unsere Biographie geprägt hat und was uns hält. Selbst auffanken, sich auf sich selbst besinnen, um andere in ihrem Glauben und ihrer Hoffnung zu stärken – dafür bieten diese drei Tage Raum.

biblische Impulse, Austausch in der Gruppe, Biographiearbeit, persönliche Zeit, Gebet

Judith Göd

Katholisch-Soziales-Institut, Siegburg | S. 65

313 EUR

Anmeldung unter www.mav.ksi-institut.de

14.12. | 16.12.2026 | Mo 10 bis Mi 15.30 Uhr

mav.ksi-institut.de

Mit Abraham Gott erfahren Work & Pray – In Balance mit der Bibel

Lectio Divina –
Einkehrtage für Leib und Seele

Die Lectio Divina ist eine sehr alte Form der Bibellesung, wie sie in Klöstern praktiziert wurde. Guigo der Kartäuser hat in einem Brief an einen Mitbruder diese Methode in vier Schritten dargestellt. Mit Hilfe dieser vier Schritte, Lectio, Meditation oder Ruminatio, Oratio und Kontemplation wollen wir ausgewählte Abschnitte aus der Abrahamserzählung lesen, beten, uns darüber austauschen.

Einübung in die Methode der lectio divina nach Guigo dem Kartäuser, gemeinsame Gebetszeiten, Austausch, Leibübungen, auf Wunsch Einzelgespräche

Irmgard Poestges

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.02. | 04.02.2026 | Mo 10 bis Mi 13 Uhr

Kurse zur biblischen
und liturgischen Bildung
finden sich unter:



Egal, ob du an einer Hausarbeit sitzt, Korrekturen machst, aufgeschobene To-Do-Listen abarbeiten möchtest oder einfach einen ruhigen und atmosphärisch ansprechenden Ort suchst. Du bist herzlich willkommen! Das Edith-Stein-Haus bietet dir den perfekten Rahmen für die Abwechslung von Arbeitseinheiten und Gebetszeiten. Altenberg atmet zisterziensische Tradition. Zum Alltag der Mönche und Nonnen, die sich dem Rhythmus der benediktinischen Regel „Ora et Labora“ oder eben „work & pray“ verschrieben haben, gehört es, die richtige Balance zu halten, um so die Sinne für das jeweilige Tun zu schärfen.

Hast du Lust, gemeinsam mit anderen, ein paar Tage, diesem Rhythmus ohne Überforderung nachzugehen? Das Besondere von „work & pray“: Biblische Texte begleiten uns jeden Tag, unterbrechen die Arbeitsphasen und regen Geist und Herz an. Bring deinen Arbeitsalltag mit. Fühl dich wie Zuhause, im Büro oder in der Bibliothek.

Miriam Pawlak

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

150 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

23.03. | 26.03.2026 | Mo 17 bis Do 12 Uhr

„Dreh dich um! – Neue Lebensperspektiven finden“ „Auf, alle Durstigen, kommt zum Wasser“. (Jesaja 55,1)

Ein biblisches Wochenende
mit Maria von Magdala

Maria von Magdala stand am Grab Jesu und weinte: „Sie haben meinen Herrn weggenommen, und ich weiß nicht, wohin sie ihn gebracht haben.“ Dreh dich um, Maria! Weg vom Grab, vom Ort des Todes, der Auferstandene steht vor dir! Da wandte sie sich um – zu ihm hin – und sagte: „Meister!“

Mehrmals in ihrem Leben hat Maria von Magdala – eine der bedeutenden Frauen im Neuen Testament – durch die Begegnung mit Jesus neue Lebensperspektiven gefunden.

Lassen wir uns auf diese Begegnung, die verändert, ein!

Biblische Hintergründe werden vorgestellt und in kreativer Bibelarbeit für unser Leben erschlossen. Ein Wochenende zur Ruhe, zum Austausch und zum gemeinsamen Gottesdienst.

Bibeltheologische Impulse, kreative und erfahrungsorientierte Bibel- und Gruppenarbeit, Gebet, Gottesdienst

Irmgard Conin, P. Sebastian Annas OP

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.04. | 12.04.2026 | Fr 18 bis So 13.30 Uhr

Biblische Oasentage – Mit der Bibel
auf der Suche nach den Quellen

Durst nach Leben, Tiefe, Sinn – viele Menschen kennen diese Sehnsucht. Die biblischen Oasentage laden ein, mit der Bibel auf die Suche nach den Quellen zu gehen, die unser Leben erfrischen und nähren.

In der Begegnung mit Gottes Wort, in der Stille, im Gebet und im gemeinsamen Austausch besteht die Möglichkeit, das zu entdecken, was uns mehr Freiheit, mehr Leben, mehr Tiefe schenkt. Eine Zeit, um zur Ruhe zu kommen, aufzutanken und neu ausgerichtet weiterzugehen.

Dr. Christiane Wüste

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

100 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.06. | 11.06.2026 | Di 10 bis Do 17 Uhr

Bibel & Spiritualität

ONLINE

„Die Antwort ist Begegnung“ – Hiob und die Frage nach dem Leid

Der Name Hiob kann übersetzt werden mit „Wo ist mein Vater / Gott?“

So führt uns dieses biblische Buch zu den großen Fragen des Lebens im Angesicht persönlicher oder globaler Katastrophen: Wo ist Gott im Leid? Warum trifft schweres Leid auch schuldlose Menschen?

Wir begegnen den unzureichenden Antworten der Freunde Hiobs und erahnen, dass Leiden auch im Geheimnis Gottes aufgehoben werden kann.

An diesem Wochenende werden bibeltheologische Hintergründe vorgestellt und in kreativen Bibelzugängen die Relevanz dieser Texte für unser Leben erschlossen.

Ein Wochenende, um zur Ruhe zu kommen, sich in der Gruppe auszutauschen und gemeinsam Gottesdienst zu feiern.

Bibeltheologische Impulse, kreative und erfahrungsorientierte Bibel- und Gruppenarbeit, Gebet, Gottesdienst

Irmgard Conin, P. Sebastian Annas OP

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

30.10. | 01.11.2026 | Fr 18 bis So 13.30 Uhr

Wann wird es endlich Morgen?

Lectio Divina - Biblische Nachtgeschichten lesen

Die Nacht steht in der Bibel für Erfahrungen von Dunkelheit, Einsamkeit und Ohnmacht. Mit dem neuen Morgen verbinden sich der Segen und die Rettung Gottes – und das Bild von Jesus Christus als dem Morgenstern, der nicht mehr untergeht. In biblischen Nachtgeschichten spiegeln sich vielschichtige Erfahrungen zwischen Klage und Hoffnung wider.

An vier Abenden auf Weihnachten zu lesen wir biblische „Nachtgeschichten“. Wir entdecken diese Texte gemeinsam – hörend, betrachtend, betend und in Verbindung mit dem eigenen Leben, mit Herz und Verstand. Eine Möglichkeit, in der Zeit der Dunkelheit auf die Suche nach dem Licht zu gehen.

Dr. Christiane Wüste

Die Zugangsdaten werden einige Tage vor Kursbeginn an die angemeldeten Teilnehmenden per Mail verschickt.

32 EUR / Preis gilt für alle Termine

est-ex@erzbistum-koeln.de

26.11.2026 | Do 19.30 bis 20.30 Uhr

03.12.2026 | Do 19.30 bis 20.30 Uhr

10.12.2026 | Do 19.30 bis 20.30 Uhr

17.12.2026 | Do 19.30 bis 20.30 Uhr

Meditation & Kontemplation

MEDITATION

Meditation

Das lateinische Wort „meditatio“ bedeutet besinnen oder betrachten. Wer meditiert, übt sich in Achtsamkeit für die inneren Gedanken und Gefühle. Durch die Konzentration auf Worte der Heiligen Schrift, Bilder, christliche Symbole, Musik, Tanz oder andere inspirierende Inhalte, können die Fußspuren Gottes im eigenen Leben entdeckt werden. Diese konkreten Impulse helfen, sich zu sammeln und zur inneren Mitte zu finden und sich dadurch mehr auf Gott auszurichten.

„Hört, und ihr werdet leben.“ (Deuteronomium 4,1)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Es ist Zeit, innezuhalten. Beten im Geist des „Vater unser“ bedeutet: achtsam, gelassen und liebevoll wahrnehmen und da sein; lassen, was mich hier und jetzt bewegt. In diesem Geist zu meditieren, zeigt sich als Weg, der mit dem Grund aller Wirklichkeit in Berührung bringt, Gott, der Liebe ist und den Menschen verwandeln kann.

Schweigen, Sitz- und Gehmeditation, Austausch, Schriftbetrachtung mit Texten der Weltreligionen

Ada von Lüninck

Alte Dorfkirche Köln-Junkersdorf | S. 64

25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

**10.01., 07.02., 25.04., 20.06., 12.09., 14.11.,
12.12.2026 | Sa 9.30 bis 17 Uhr**

Meditation & Kontemplation

„Jesus, ich vertraue auf dich“

Aus der Ruhe heraus können wir Jesus Christus begegnen.

Wir werden täglich mehrmals meditieren, wobei Inhalte wie sie beim Herzens- oder Jesusgebet vorkommen, vorgestellt und eingeübt werden.

Die Meditationseinheiten werden durch Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie gemeinsames Singen (z.B. Taize-Lieder) eingerahmt.

Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen

Fredy Bilger

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg | S. 65

190 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.03. | 22.03.2026 | Fr 18 bis So 13 Uhr

Das Sonengebet - eine leibbezogene Form des Morgengebetes

Oasentag

Beten muss nicht mit Worten geschehen. Oft drückt unser Leib viel mehr aus, und manche Bewegung oder Haltung meines Körpers beeinflusst mich im Inneren. Gerade am Morgen oder über Tag kann ich mich mit dem Leib neu sammeln und Kraft schöpfen. Das Sonengebet hat der indische Jesuit P. Sebastian Painadath entwickelt mit einer Abfolge von Körperhaltungen und Gesten in Anlehnung an das Yoga. Wir wollen bei diesem Einkehrtag diese Gesten und Haltungen einüben und mit ihnen in kurze Zeiten der Stille finden. Auch Musik, wohltuende Entspannungsübungen, Bewegung und kreative Impulse werden den Tag mitgestalten. Es bedarf keiner Vorerfahrungen. Der Tag ist geeignet für alle, die sich ohne Einschränkung bewegen können.

Manfred Becker-Irmen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

50 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

07.05.2026 | Do 10 bis 16.30 Uhr

Einübung in das Ruhegebet nach Johannes Cassian

Eine christliche, einfache Gebetsweise der Wüstenväter

Das christliche Ruhegebet nach Johannes Cassian (4./5. Jh.) ist ein Weg für alle, die über die Begrenztheit des Alltags hinaus wollen. Unabhängig vom Beruf, persönlichem Lebensweg und theologischem Wissen erfahren Sie dabei etwas von der wirklichen, unerschöpflichen Kraftquelle. Gerade in der Ruhelosigkeit unserer Zeit führt diese bewährte Gebetsweise zur inneren Ruhe und tieferer Erfahrung des Glaubens.

Einführung und Einübung in eine christliche Gebetsweise: Ursprung, Theorie, praktische Erfahrung im schweigenden Gebet, Einzelgespräch, Austausch, Zeiten der Ruhe und mögliche Teilnahme an Gottesdiensten vor Ort.

Keine Körperübungen!

Angelika Teresa Oehlke

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

270 EUR inkl. Kursmaterial (Buch, DVD, Begleitheft)

Vorab wird ein Vorgespräch geführt.

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.05. | 31.05.2026 | Do 16 bis So 13 Uhr

<https://ruhegebet.de>

„Hört, und ihr werdet leben“ (Deuteronomium 4,1)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Die Meditationsweise des Ashram Jesu ist betendes Vertrauen und geschehenlassendes Beten. Der/die Betende wagt es, das Bedürfnis nach Sicherheit loszulassen und liefert sich ganz der Gegenwart aus, ob angenehm oder unangenehm. Im Vertrauen darauf, dass Gottes Liebe das eigene Leben in Heil und Glück verwandeln kann, wächst das Verständnis dafür, nicht alles aus eigener Kraft bewältigen zu müssen.

Schweigen, Sitz- und Gehmeditation, Impulse, Austausch, Schriftbetrachtung, Körperwahrnehmung

Christa Pesch

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

300 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.06. | 07.06.2026 | Mi 18 bis So 11 Uhr

Meditation & Kontemplation

„Gott, die Schöpfung und ich“

Ein Wochenende zum Innehalten.

Beim christlichen „Waldbaden“ tauchen wir mit allen Sinnen in die Natur ein. Im bewussten Gehen, Hören, Riechen und Spüren öffnen wir uns für die Schöpfung und Gottes Gegenwart. Der Wald lädt uns ein, langsamer zu werden, Kraft zu schöpfen, die Spuren Gottes im eigenen Leben und die eigene Verbundenheit mit allem was wächst und gedeiht neu zu entdecken.

Biblische Impulse, Achtsamkeitsübungen, Gehmeditationen sowie Stille, Austausch und Reflexion vertiefen die Erfahrung. So wird die Natur zur Lehrerin, die uns Vertrauen, Hoffnung und Gelassenheit schenkt und unseren Fokus auf das Hier und Jetzt lenkt.

Biblische Impulse, Shinrin Yoku (Waldbaden), Achtsamkeitsübungen, Meditation, Austausch

Heike Prochazka

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

10.07. | 12.07.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

„Achte gut auf dich“ (Deuteronomium 4,9)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Hören ist der entscheidende Akt des Glaubens. Dazu ist es wichtig, bei sich anzukommen, innezuhalten und bei dem zu verweilen, was wir von unserer Wirklichkeit wahrnehmen. Ob Schönes oder Schweres, es will durchlebt werden. Damit werden wir in der Tiefe mit dem versöhnt, wer wir wirklich sind und können das Leben in Freiheit und Liebe leben, zu dem uns das hörende Beten einlädt.

Schweigen, Sitz- und Gehmeditation, Impulse, Austausch, Schriftbetrachtung, Körperwahrnehmung

Christa Pesch

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

300 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

02.09. | 06.09.2026 | Mi 18 bis So 11 Uhr

„Kommt und ruht ein wenig aus“ (Markus 6,31)

Zur Ruhe kommen, Stille und Schöpfung erleben.

Bei diesem Kurs geht es darum, durch Meditation (Sitzen in Stille) sowie Körper- und Wahrnehmungsübungen zur inneren Ruhe, zur eigenen Mitte zu finden und damit die Grundlage für eine tiefere Gottesbeziehung zu schaffen. Wir werden mehrmals täglich meditieren, einen meditativen Spaziergang erleben und miteinander singen.

Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen, gemeinsames Singen

Fredy Bilger

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

190 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

25.09. | 27.09.2026 | Fr 18 bis So 13 Uhr

„... bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist“ (Matthäus 6,6)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

Achtsam, gelassen und liebevoll üben wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu sensibilisieren; den Atem, den Körper, die Gefühle und die Gedanken wahrzunehmen, wie sie sind, ohne zu werten. Wir kommen mehr in Kontakt mit uns selbst, unserer Mit-Welt und können den inneren Grund aller Dinge in uns selbst mehr erahnen. Auf diese Weise wird das Innehalten im Alltag gestärkt und zu einer Möglichkeit, die eigene Wirklichkeit anzunehmen und uns selbst zu mehr Liebe und innerem Frieden verwandeln zu lassen, wie Gott sie schenkt.

Schweigen, Sitz- und Gehmeditation, Impulse, Austausch, Schriftbetrachtung, Körperwahrnehmung

Christa Pesch

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

300 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

21.10. | 25.10.2026 | Mi 18 bis So 11 Uhr

Meditation & Kontemplation

„Wege zur Quelle“

Auf dem Weg der Meditation üben wir uns ein in Stille und innere Wahrnehmung. So nähern wir uns der eigenen Mitte und der göttlichen Quelle in uns an. Geerdetes Sitzen, wahrnehmen von Leib und Atmung sind erste Schritte. Unsere Meditationsweise orientiert sich an der Tradition christlicher Mystik und der Praxis des indischen Jesuiten P. Sebastian Painadath.

Wecken im Leib, hinführende Worte, zweimal 20minütige Sitzmeditation, Gehmeditation

Manfred Becker-Irmen

Meditationsraum, Johanneskirche Brück
Am Schildchen 15, 51109 Köln
KVB-Flehbachstrasse

kostenfrei

beckerirmen@web.de

**ca. alle 14 Tage donnerstags
19 bis 20.15 Uhr**

www.meditation-wege-zur-quelle.de

Kontemplation

Contemplatio ist das lateinische Wort für Betrachtung. Kontemplation meint die liebevolle und stille Begegnung mit Christus, das einfache Verweilen in der Gegenwart Gottes – ohne viele Worte, ohne Nachdenken über Bilder und Impulse. Im Grunde ist es ein „Beten ohne Konzept“, ohne vorformulierte Begriffe oder Vorstellungen. Die Betenden sitzen still und aufrecht, atmen ruhig und lassen los – oft durch das Wiederholen eines Gebetswortes. Es wird nichts „gemacht“, alles, was geschieht, kommt von Gott. Regelmäßige Kontemplation führt zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung, zu einer Achtsamkeit des Wirkens Gottes an und in mir, zu vermehrter Geduld und Barmherzigkeit.

KONTEMPLATION

„Zugrund gerichtet wach ich ruhig auf, von Grund auf weiß ich jetzt und ich bin unverloren.“

(Ingeborg Bachmann)

Kontemplation am Samstag

Für alle, die einen Weg der Kontemplation gehen und in einer Gruppe üben wollen. Im Einzelgespräch kann die jeweilige Praxis individuell besprochen werden. Einführung ist möglich.

Vortrag, meditatives Sitzen und Gehen, Eutonie und Qigong, Einzelgespräche, Gottesdienst

Gertrud Kieserg, Monika Weyer-Schmitz

Geistliches Zentrum St. Petrus,
Gemeindesaal St. Helena, Bonn | S. 64

25 EUR pro Termin

est-ex@erzbistum-koeln.de

**07.02., 07.03., 02.05., 06.06., 04.07., 05.09.,
07.11., 05.12.2026 | Sa 09.30 bis 17 Uhr**

„Ein Tor zum Himmel ist überall“ (Thomas Merton)

Kontemplations-Wochenende

Das durchgängige Schweigen, die Form des Stillen Sitzens, die Bereitung des Körpers, die Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen eröffnen einen Zugang zum kontemplativen Gebet. Für alle, die die Kontemplation kennenlernen oder die eigene Praxis vertiefen wollen.

Vortrag, meditatives Sitzen und Gehen, Eutonie und Qigong, Einzelgespräche, Wortgottesdienst

Gertrud Kieserg, Monika Weyer-Schmitz

Katholisch-Soziales-Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.02. | 22.02.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

Meditation & Kontemplation

VIA INTEGRALIS – LEBEN AUS DER QUELLE

Kontemplationstag
für Anfänger/innen und Geübte

Kontemplation als nicht konkret gestaltete Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Das Schweigen öffnet die Quelle in uns. „Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser“ (H. Seuse).

Spezielle Einführung für Anfänger, Kurs im Schweigen, bis zu 3 Stunden Meditation, Vortrag, Gottesdienst, Begleitgespräch möglich.

Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 65

29 EUR | Kurs und Verpflegung

Kath. Familienbildungsstätte Bonn
postmaster@fbs-bonn.de
Tel. 0228 944900

28.02.2026 | Sa 09.30 bis 16.30 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

VIA INTEGRALIS – LEBEN AUS DER QUELLE

Kontemplationskurs

Kontemplation als nicht konkret gestaltete Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Das Schweigen öffnet die Quelle in uns. „Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser“ (H. Seuse).

durchgehendes Schweigen, Sitzen in Stille, Vorträge, Leibübungen, Begleitgespräche, Gottesdienst
Vorerfahrung nötig!

Winfried Semmler-Koddenbrock

Haus Königssee, Eifel | S. 64

80 – 110 EUR Kurs nach Selbsteinschätzung |
380 EUR Unterkunft im EZ und Verpflegung,
im DZ 344 EUR. Bettwäsche + Handtücher
14 EUR oder selber mitbringen

Geistliches Zentrum St. Petrus, Bonn
Tel. 0228 633535
lisa.mueller-wenzel@sankt-petrus-bonn.de

13.05. | 17.05.2026 | Mi 18 bis So 13 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

VIA INTEGRALIS – Hören auf die Stimme des Herzens

Kontemplationstag für ältere und
interessierte Geübte

Ich schenke mir eine Unterbrechung im Alltag mit Zeit für Stille, Begegnung mit meinem Körper, der Natur, mit anderen Menschen und spirituellen Impulsen. Dieser Kurs ist insbesondere für ältere Menschen gedacht, die Erfahrung haben in Kontemplation oder Zen, aber nicht mehr so lange sitzen können.

Kurs im Schweigen, Mediationseinheiten von 20 Minuten (6 mal am Tag), Körperübungen, Naturerfahrung, spiritueller Impuls, Gottesdienst, Begleitgespräch möglich

Winfried Semmler-Koddenbrock

Kath. Familienbildungsstätte Bonn | S. 65

29 EUR | Kurs und Verpflegung

Anmeldung bis 13.08.26
Kath. Familienbildungsstätte Bonn
postmaster@fbs-bonn.de
Tel. 0228 944900

21.08.2026 | Fr 10 bis 17.30 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

VIA INTEGRALIS – LEBEN AUS DER QUELLE

Kontemplationswochenende

Kontemplation als nicht konkret gestaltete Meditation verbindet Zen-Meditation mit christlicher Mystik. Das Schweigen öffnet die Quelle in uns. „Wer zu seinem inneren Reichtum gekommen ist, der wirkt alle äußeren Dinge desto besser“ (H. Seuse).

durchgehendes Schweigen, Sitzen in Stille, Vorträge, Leibübungen, Begleitgespräche, Gottesdienste
Vorerfahrung nötig!

Winfried Semmler-Koddenbrock

Haus Königssee, Eifel | S. 64

20 - 40 EUR Kurs nach Selbsteinschätzung |
190 EUR Unterkunft im EZ und Verpflegung,
im DZ 172 EUR. Bettwäsche + Handtücher
14 EUR oder selber mitbringen

Geistliches Zentrum St. Petrus, Bonn
Tel. 0228 633535
lisa.mueller-wenzel@sankt-petrus-bonn.de

25.09. | 27.09.2026 | Fr 18 bis So 13 Uhr

www.viaintegralis-bonn.de

Meditation & Kontemplation

„Nur Stille und Vertrauen
verleihen Euch Kraft.“
(Jesaja 30,15)

Kontemplative Exerzitien
mit Schwertübungen

Es handelt sich um Exerzitien, die zum
kontemplativen Beten hinführen wollen.

durchgehendes Schweigen, angeleitete
Meditationszeiten, meditative
Schwertübungen, persönliche
Begleitgespräche

Monika Lutz

Kloster Ehrenstein,
Neustadt/Wied | S. 65

290 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.10. | 07.10.2026 | Sa 17 bis Mi 13.30 Uhr

VIA INTEGRALIS –
LEBEN AUS DER QUELLE

Kontemplation - Offenes Angebot

Mitten im Getriebe des Alltags innehalten
- Kräfte und Ausrichtung für den Alltag
empfangen.

Wer bereits Erfahrung mit Kontemplation
gesammelt hat und regelmäßig üben
möchte, ist dazu herzlich eingeladen.
Ungeübte können nur nach vorheriger
telefonischer Absprache dazukommen.

Winfried Semmler-Koddenbrock + Team

Kath. Familienbildungsstätte Bonn,
Bonn | S. 65

3 EUR pro Abend Richtwert

Anmeldung:

1x pro Halbjahr bei der
Kath. Familienbildungsstätte Bonn
postmaster@fbs-bonn.de
Tel. 0228 944900
Info: Stephanie Hahn, Pulheim
Tel. 02238 / 420 86 11
info@stephaniehahn.de

**Mo 18 bis 19.30 Uhr / wöchentlich
(außer in den Schulferien)**

www.viaintegralis-bonn.de

MIT LEIB & SEELE

„Sei freundlich zu deinem
Leib, damit die Seele Lust
hat, darin zu wohnen“
(Teresa von Avila)

Rhythmus-Atem-Bewegung für
Neueinsteiger und wenig Geübte

Die Übungen können leibseelische
Spannungen lösen und allmählich
kehrt der natürliche Atem-
Bewegungsrhythmus zurück. Neue
Wachheit und Wahrnehmung entstehen.
Unbekannte Kraftquellen erschließen
sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob, Eucharistiefeier, Leibübung nach
H.L. Scharing, Sitzen in der Stille, Austausch
im Gespräch

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

06.02. | 08.02.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

Mit Leib & Seele

Die Übungsweise nach H.L.
Scharing ist ein Weg, der die
innere und äußere Kraft des
Menschen fördert. Die Übenden
nehmen ihren eigenen Körper und
sich selbst bewusster wahr. Sie
richten sich auf und dadurch neu
aus. Dies führt zu mehr Selbstak-
zeptanz und Harmonie von Körper
und Seele.
Zunächst üben die Teilnehmen-
den vorwiegend am Boden lie-
gend, dann aber auch im Sitzen,
Stehen und in der Bewegung.

Mit der Zeit wächst das Vertrauen
in die klare, nicht beeinflussbare
Gegenwart Gottes. Die Übenden
können sich durch diese Kraft
„neu“ bewegen lassen.

Meditation & Kontemplation

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)

Rhythmus-Atem-Bewegung
für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob, Eucharistiefeier, Leibübung nach H.L. Scharing, Sitzen in der Stille, Austausch im Gespräch

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

01.05. | 03.05.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)

Rhythmus-Atem-Bewegung
für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob, Eucharistiefeier, Leibübung nach H.L. Scharing, Sitzen in der Stille, Austausch im Gespräch

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

390 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.06. | 07.06.2026 | Mi 18 bis So 14 Uhr

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)

Rhythmus-Atem-Bewegung
für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob, Eucharistiefeier, Leibübung nach H.L. Scharing, Sitzen in der Stille, Austausch im Gespräch

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.07. | 05.07.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)

Rhythmus-Atem-Bewegung
für Neueinsteiger und wenig Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob, Eucharistiefeier, Leibübung nach H.L. Scharing, Sitzen in der Stille, Austausch im Gespräch

Maria Hansmann

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

13.11. | 15.11.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

Meditation & Kontemplation

GESANG & TANZ

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)

Rhythmus-Atem-Bewegung
für Geübte

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem-Bewegungsrhythmus zurück. Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen. Unbekannte Kraftquellen erschließen sich. Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob, Eucharistiefeier, Leibübung nach H.L. Scharing, Sitzen in der Stille, Austausch im Gespräch

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

27.11. | 29.11.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

Heilsames Singen -
eine Auszeit für Körper
und Seele

Gemeinsames Singen und Schweigen eröffnen Raum, Gott und sich selbst zu begegnen, zurück zur Mitte zu finden, Freude und Sammlung im gemeinsamen Klang zu erfahren. Lieder aus aller Welt, Taizé-Gesänge, Kreistänze sowie meditative Impulse sind Teil dieses Angebotes. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich.

Gesang, spirituelle Impulse, Schweigen,
Atemübungen, Kreistanz

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Bildungsstätte Haus Maria Rast,
Euskirchen | S. 64

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.02. | 22.02.2026 | Fr 18 bis So 13 Uhr

KörperSeeleStimme

Exerzitien mit Sport und Gesang

Der Tagesrahmen ist geprägt von spirituellen Zeiten, Chorproben, Sport, Spiel und Yoga, die schwerpunktmäßig in der Gruppe durchgeführt werden.

Die spirituellen Zeiten werden gefüllt mit Gebet, (Bibel)-Gespräch, Gebet und Austausch.

Die Chormusik von Atemübungen über einfaches Tönen bis zu mehrstimmiger Chormusik bietet eine klangsinnliche Vielfalt von Renaissance bis zu zeitgenössischen Werken mit Schwerpunkt auf zeitgenössischer Chormusik zum Thema „Pfingsten / Heiliger Geist“.

Die Veranstaltung ist geeignet für Menschen mit Erfahrungen im gemischten Chorgesang. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Stimmlage an.

Yoga, Atemübungen, meditatives Bogenschießen und weitere Sportangebote außen und innen

Pfr. Klaus Thranberend, Wilfried Kaets,
Hannah Sebastian

Jugendbildungsstätte und
Landvolkshochschule Klostergut Hardehausen
des Erzbistums Paderborn, Warburg | S. 65

360 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

22.05. | 26.05.2026 | Fr 12 bis Di 13 Uhr

Aufmerksamkeit ist das
natürliche Gebet der Seele

(Nicolas Malebranche)

Spirituelle Formen in Tanz
und Bewegung

In Tanz und Bewegungsübungen, zu Musik, Worten und in Stille, entsteht ein Raum für Präsenz, Kontakt und Resonanz. Wir bewegen uns zwischen der Struktur des Angeleiteten und der Freiheit der Improvisation. Grundlage sind Elemente der Tanzimprovisation und Körperarbeit nach Dr. Detlef Kappert. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanz, Körper- und Atemwahrnehmung,
spirituelle Impulse, Musik unterschiedlicher
Stilrichtungen

Marie Paus

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

50 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

25.05.2026 | Mo 10 bis 16.30 Uhr

Meditation & Kontemplation

Fünf Tage für Gott und mich

Beten mit Leib und Seele,
singen aus vollem Herzen!

Diese Tage helfen uns, den Alltag innerlich
und äußerlich hinter uns zu lassen,
abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.
Wir werden das Wort Gottes hören und
miteinander teilen sowie Gedanken und
Empfindungen durch Taizé-Gesänge
und andere Lieder vertiefen. Mit Hilfe von
einfachen Haltungen, Bewegungsformen
und Atemtechniken beten wir mit
unserem Körper, gehen kleine Wege
miteinander und lassen uns von
Textimpulsen anregen.

Meditatives Singen, Körper- und Atemarbeit,
Glaubensimpulse, Stille, Gebetszeiten,
Eucharistie

Vera Tigges

Wasserburg Rindern, Kleve

Ca. 570 EUR

info@wasserburg-rindern.de

Wasserburg Rindern Wasserburgallee 120
47533 Kleve
Tel. 02821 73210

19.07. | 24.07.2026 | So 17 bis Fr 11 Uhr

www.wasserburg-rindern.de

„Schließt euch zusammen im Reigentanz“ (Psalm 149,3)

Oasentag mit Entspannung und
Gemeinschaft in meditativen
Kreistänzen

Meditative Kreistänze führen uns im
Schreiten und Bewegen zu der einmal
ruhigen und mal beschwingten Musik in
unsere innere Mitte. Die Teilnehmenden
erfahren hier immer wieder die Freude
an der Bewegung sowie Vertrauen und
Getragen-Sein, Aufatmen und innere
Ruhe. Wir wollen an diesem Tag Freude
und innere Sammlung im meditativen
Tanzen erleben. Worte und Zusagen
aus dem Schatz der Psalmen werden
dabei unsere Seelen ins Schwingen
bringen. Auch kreative Elemente und
Entspannungsübungen aus der Eutonie
werden guttun. Die Teilnahme verlangt
keine Vorerfahrungen.

Manfred Becker-Irmen

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

50 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

01.09.2026 | Di 10 bis 16 Uhr

Heilsames Singen - eine Auszeit für Körper und Seele

Gemeinsames Singen und Schweigen
eröffnen Raum, Gott und sich selbst zu
begegnen, zurück zur Mitte zu finden,
Freude und Sammlung im gemeinsamen
Klang zu erfahren. Lieder aus aller
Welt, Taizé-Gesänge, Kreistänze sowie
meditative Impulse sind Teil dieses
Angebotes. Vorkenntnisse sind weder
erforderlich noch hinderlich.

Gesang, spirituelle Impulse, Schweigen,
Atemübungen, Kreistanz

Andrea Charpey, Dorothee Wohlgemuth

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

200 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

09.10. | 11.10.2026 | Fr 18 bis So 13 Uhr

Heilsame Entdeckungen

Qualitätszeit für mich - Leben in
Balance mit Leib und Geist

Ein erfülltes Leben ist verbunden
mit Achtsamkeit für die eigene
Persönlichkeit. Das Wochenende zeigt
Wege auf, wie wir aufmerksamer für die
Erfahrungen werden, die unser Leben
auf verschiedene Weise geprägt haben.
Bewusst entdecken wir das Potential und
die Kraft, die darin verborgen ist.

Spirituelle Impulse zu den Perlen des
Glaubens, Leibübungen, Zeiten der Stille,
meditatives Tanzen

Marita Theneé, Gertrud Kieserg

Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg | S. 65

175 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

20.11. | 22.11.2026 | Fr 17.30 bis So 14 Uhr

Meditation & Kontemplation

„Denn er hat seinen Engeln befohlen...“ (Psalm 91,11) Kutt all dem Herrjott singe

Meditatives Tanzen in der Adventszeit für Frauen und Männer

Die ruhigen und auch bewegten Choreografien nach vorgegebenen Schrittfolgen geben uns Raum, unser Herz zu öffnen und uns im Vertrauen zu üben, dass wir durch Gottes Engel behütet und getragen sind. Spirituelle Impulse vertiefen das Erlebte. Die Begleitung der Symbolsprache lädt uns ein im Hier und Jetzt präsent zu sein und die Gemeinschaft im Kreis als stärkendes Element zu schätzen.

Meditatives Tanzen, Meditationen mit Musik, spirituelle Impulse

Monika Knieling

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

140 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

11.12. | 13.12.2026 | Fr 18 bis So 14 Uhr

Heilsame Entdeckungen - Taizé- und andere Gesänge op kölsch

„Kommt alle und singt dem Herrn - Laudate omnes gentes“ - das tun wir in der Sprache, die vielen von uns aus dem Herzen kommt. Wir erarbeiten Taizé Gesänge und Lieder aus aller Welt (ins Kölsche übertragen). Sie erleben ihren Höhepunkt in einer besinnlichen, vorweihnachtlichen Stunde.

Üben und Singen der Lieder, Einüben der kölschen Texte, Gebetszeiten

Vera Tigges

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

220 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

18.12 | 20.12.2026 | Fr 17 bis So 14 Uhr

Pilgern & Wallfahrten

Sechs Stationen mit Christus - Elfter Wuppertaler Fahrradkreuzweg

Radwallfahrt auf der Nordbahntrasse Wuppertal.

Zum elften Mal findet der Wuppertaler Fahrradkreuzweg auf dem Kultur- und Fahrradweg der sogenannten Nordbahntrasse statt. An sechs Stationen werden wir Halt machen und den Kreuzweg Jesu mit kurzen Andachten und Gebeten betrachten und verinnerlichen. Die Kreuzwegstationen haben auch eine erinnernde und mahnende Bedeutung an Gräueltaten in der Nazi-Zeit.

Halbtagestour, ca. 3 Stunden

Jan Simon Wacker, Dr. Udo Wallraf

Wichernkapelle, Nordbahntrasse in Wuppertal | S. 65

kostenfrei

fahrradkreuzweg@katholische-citykirche-wuppertal.de

Tel. 0202 42969674

Fax 0202 42969677

07.03.2026 | Sa 11 bis 15 Uhr

Gemeinsam schweigend unterwegs

Spirituelle Tageswanderung im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich freuen an der Vielfalt der Schöpfung – und geistliche Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen: darum geht es bei diesem Angebot.

Wir wandern in einer kleinen Gruppe (6-10 Personen) durch das Siebengebirge, bewusst schweigend. Dies fördert die Achtsamkeit mit uns selbst und für das, was uns umgibt und begegnet. Kurze Impulse unterbrechen das Schweigen und geben „Nahrung“ für den Weg an diesem Tag und darüber hinaus. Zwischendurch und zum Abschluss wird Gelegenheit für einen kurzen Austausch sein.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung; ein leichtes Picknick und ausreichend zu trinken; Kondition für ca. 10 km mit manchem (nicht zu schweren) Anstieg; Lust auf Frischluft, Landschaft und sich selbst!

Michael Steiner

Start und Ziel: Kloster Heisterbach (Treffpunkt am Barocken Torhaus)

25 bis 35 Euro (nach fairer Selbsteinschätzung; bitte Betrag bei der Anmeldung angeben!)

info@bildungsforum-bonn.de

25.04.2026 | Sa 10 bis 16 Uhr

Pilgern & Wallfahrten

Pilgern - die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, die Gegenwart Gottes wahrnehmen, ein Ziel erreichen.

Hierzu packe ich meinen Rucksack, reduziere mich auf das Wesentliche und bewege mich in Gottes guter Schöpfung.

Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir unterwegs sind. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick.

Stille, Gebet, Bewegung und die Gemeinschaftserfahrung kennzeichnen das Pilgern.

Wir werden ca. 15 Kilometer pro Tag pilgern, so dass auch Ungeübte herzlich eingeladen sind.

Ulrike Wittrock

Kloster Nütschau
Schloßstraße 26
23843 Travenbrück
Telefon: 04531/5004-0
info@kloster-nuetschau.de

nähere Informationen:
<https://www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen/0027520.html>

12.05. | 15.05.2026 | Di 17 bis Fr 13 Uhr

„Alles kommt darauf an, den ersten Schritt zu wagen“

(Peter Müller)

Wanderexerzitien

In Gemeinschaft unterwegs zu sein, kann Zeit und Raum geben, um wieder bei sich selbst anzukommen, mit Leib und Seele in Bewegung zu sein und sich für Neues zu öffnen. Die Zeiten des Wanderns werden begleitet von Impulsen, Gedanken, Stille und Austausch. Die Tage werden gerahmt durch Gebetszeiten. Einzelgespräche unterstützen den persönlichen Prozess. Dabei kann die eigene Beziehung zu Gott wachsen und vertieft werden.

Die Wegstrecken liegen zwischen 8 und 20 km (in Absprache mit den Teilnehmenden).

Impulse, Gedankenaustausch, Stille, Gebetszeiten, Einzelgespräche

Hildegard Huwe, Hubert Schneider

Haus Marienhof, Königswinter | S. 65

400 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

03.06. | 07.06.2026 | Mi 18 bis So 14 Uhr

„Mit Christus unterwegs“

... auf dem Motorrad

Als Motorradfahrer/innen werden wir uns mit dem geistlichen Impuls am Morgen auf den Weg mit Christus machen. In verschiedenen Tagestouren fahren wir Klöster und kirchliche Einrichtungen der Umgebung an.

Meditationsimpulse, gemeinsames Gebet, Austausch in der Gruppe, Eucharistiefeier

Pfr. Christoph Bernards

Kloster Ehrenstein, Neustadt/Wied | S. 65

330 EUR

est-ex@erzbistum-koeln.de

28.06. | 03.07.2026 | So 17.30 bis Fr 11 Uhr

Gespräche im Gehen/ Wandern

Bei Wanderungen durch das Siebengebirge über Gott und die Welt ins Gespräch kommen. Den eigenen Weg mit Gott reflektieren.

Gehen - Reden - Hören - Schweigen

Rolf Wollschläger

Parkplatz Kloster Heisterbach,
Heisterbacher Straße, 53639 Königswinter

kostenfrei

rolf.wollschlaeger@erzbistum-koeln.de

Termine nach Absprache
(von einer Stunde bis zu einem Tag)

Unterwegs - Gottese Erfahrungen im Gehen

Vom Kölner Dom
zum Altenberger Dom

Meditatives Wandern bietet die Möglichkeit, durchzuatmen, zum eigenen Tempo zu finden, sich mit anderen auszutauschen oder den eigenen Gedanken nachzugehen.

Auf den 22 km zum Altenberger Dom begleiten uns die Weg-Erfahrungen biblischer Personen und bereichern unsere Gespräche und Gedanken.

Bitte sorgen Sie für gutes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung. Wir pilgern bei jedem Wetter. In Altenberg erwarten uns Kaffee und Kuchen. Denken Sie bitte an ausreichend Verpflegung für den Weg.

Um 18.00 Uhr feiern wir die Eucharistie im Altenberger Dom.

Bibeltexte, Impulse, Austausch, Schweigen

Hildegard Huwe, Hubert Schneider,
Pfr. Thomas Taxacher

Treffpunkt: Kreuzblume Kölner Dom

15 EUR (Der Teilnahmebeitrag wird vor Ort eingesammelt.)

est-ex@erzbistum-koeln.de

19.09.2026 | Sa 09 bis 18 Uhr

Pilgern & Wallfahrten

FRAUEN

Gemeinsam schweigend unterwegs

Spirituelle Tageswanderung
im Siebengebirge

Ruhe finden – Kraft schöpfen – sich
freuen an der Vielfalt der Schöpfung –
und geistliche Impulse für den eigenen
Alltag mitnehmen: darum geht es bei
diesem Angebot.

Wir wandern in einer kleinen
Gruppe (6-10 Personen) durch das
Siebengebirge, bewusst schweigend.
Dies fördert die Achtsamkeit mit uns
selbst und für das, was uns umgibt und
begegnet. Kurze Impulse unterbrechen
das Schweigen und geben „Nahrung“
für den Weg an diesem Tag und darüber
hinaus. Zwischendurch und zum
Abschluss wird Gelegenheit für einen
kurzen Austausch sein.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und
wettergemäße Kleidung; ein leichtes Picknick
und ausreichend zu trinken; Kondition für
ca. 10 km mit manchem (nicht zu schweren)
Anstieg; Lust auf Frischluft, Landschaft und
sich selbst!

Michael Steiner

Start und Ziel: Kloster Heisterbach
(Treffpunkt am Barocken Torhaus)

35 bis 25 Euro (nach fairer Selbsteinschätzung;
bitte Betrag bei der Anmeldung angeben!)

info@bildungsforum-bonn.de

19.09.2026 | Sa 10 bis 16 Uhr

„Stille Stunden in Wald und Tal“

Unterwegs auf dem Mönchweg –
für Frauen

Diese leichte, gut 8 km lange Strecke
führt uns über bequeme Wege durch
Wald und Tal.

Es geht zur idyllisch gelegenen
Klosteranlage im Wahnbachtal. Dort
fanden vor rund 800 Jahren Anhänger
des heiligen Franziskus ideale
Bedingungen für ein Leben in Stille und
Weltabgeschiedenheit.

Spirituelle Impulse, Stille, aber auch
anregende Gespräche haben ihre Zeit an
diesem Tag.

Auf der Höhe erwartet uns ein
grandioser Ausblick von der Staumauer
auf die tiefblaue Wasserfläche der
Wahnbachtalsperre und spiegelt uns die
Schönheit der göttlichen Schöpfung.

Bitte bringen Sie bequeme Wanderschuhe
und wetterangepasste Kleidung,
entsprechend Verpflegung und ausreichend
Getränke für den Tag mit. Es gibt keine
Einkehrmöglichkeit unterwegs.

Daniela Otto

Start und Ende am Wanderparkplatz
„Siegelknippen“, Siegburg (mit ÖPNV
ab Bahnhof Siegburg bis Haltestelle
Franzhäuschen)

10 EUR

frauenpastoral@erzbistum-koeln.de

27.06.2026 | Sa 11 bis ca. 16 Uhr

Aus- & Fortbildung

„Da kam Jesus hinzu ...“ (Lukas 24,15)

Praxisbegleitung als ein
verpflichtendes Angebot für
geistliche Begleiter/innen

Im Kontext geistlicher Begleitprozesse
kommen immer wieder Fragen auf, die
der/die Einzelne nicht für sich allein
beantworten kann und für die diese
Gruppe einen Raum bietet. Im Erzbistum
Köln engagierte geistliche Begleiter/
innen können hier in vertrauensvoller
Atmosphäre ihren Dienst in einem
gemeinsamen und strukturierten
Vorgehen miteinander anschauen:

- ▶ Wo/wie nehme ich das Wirken Gottes
im Begleiteten und im Prozess wahr?
- ▶ Wie kann ich mit Herausforderungen
im Begleitprozess gut und sorgsam
umgehen?
- ▶ Wie erlebe und verstehe ich meine
Rolle in diesem Begleitprozess?

Günther Bergmann

Die Treffen finden einmal im Quartal nach
Absprache entweder in der Stabsstelle
Supervision & Beratung, Marzellenstr. 21 in
Köln, oder digital statt.

kostenfrei

**22.01., 16.04., 16.07., 08.10.2026
jeweils von 16 bis 19 Uhr**

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den oder
die Termine an, für die Sie sich entschieden
haben unter:
geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

„Was willst Du, dass ich Dir tue...“ (Lukas 18,41)

Einzel-Praxisbegleitung –
ein Angebot für
geistliche Begleiter/innen

Geistliche Begleitprozesse sind
manchmal für Begleitende verwirrend
und verunsichernd. Ergänzend zur
Praxisbegleitung in der Gruppe bietet
dieses Angebot die Möglichkeit,
solche Erfahrungen in strukturierten
Einzelgesprächen zu betrachten:

- ▶ Wie kann ich mit den Heraus-
forderungen in diesem Begleitprozess
gut umgehen?
- ▶ Wie erlebe, verstehe und gestalte ich
meine Rolle in diesem Begleitprozess?
- ▶ Wo und wie nehme ich das Wirken
Gottes dabei wahr, im Begleiteten und
im Begleitprozess?

Günther Bergmann

Termine nach individueller Absprache

Ort: nach Absprache entweder im Geistlichen
Zentrum St. Petrus, Bonn-Altstadt
Stabsstelle Supervision & Beratung,
Marzellenstraße 21,
digital per Video oder telefonisch

kostenfrei

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de



„Lasst euch mit Gott versöhnen!“ (2 Kor 5, 20)

Vergebung und Versöhnung in der Geistlichen Begleitung – psychologische, biblische und spirituelle Aspekte

Fachtag der Geistlichen Begleiter/innen

Herzliche Einladung zum jährlichen Fachtag für alle beauftragten Geistlichen Begleiter/innen. Neben dem Studienteil mit inhaltlichem Input und Erfahrungsaustausch ist Zeit für die persönliche Begegnung und strukturell-organisatorische Fragen.

Vortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Gebet

Marianne Bauer, Markus Roentgen, Edith Gasper, Irmgard Poestges

Edith-Stein-Haus, Altenberg | S. 64

kostenfrei

03.07. | 04.07.2026

Weitere Informationen folgen.

geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

Darüber hinaus sind verschiedene Fortbildungsveranstaltungen in Planung, über die separat per E-Mail informiert wird.



„Tag der spirituellen Vertiefung“

Wie gewohnt, sind zum Jahresende wieder alle Leiter/innen von Exerzitien und anderen spirituellen Formaten sowie die Geistlichen Begleiter/innen zu einem besonderen Austausch und Impuls eingeladen. Das Thema und Leitmotiv entscheidet sich beim „Tag der spirituellen Vertiefung“ 2025.

Vortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Gebet

Marianne Bauer, Markus Roentgen & Vorbereitungsteam

kostenfrei

geistliche-begleitung@erzbistum-koeln.de

Datum und Ort werden noch bekannt gegeben

09 bis 18 Uhr



„Gebt dem Geist Raum“

Ausbildungskurs
Geistliche Begleitung

Der Kurs antwortet auf die steigende Nachfrage vieler suchender Menschen nach spirituellen Angeboten und geistlicher Begleitung. Die Ausbildung ist wesentlich inspiriert von der ignatianischen Spiritualität, schöpft jedoch auch aus anderen geistlichen Quellen, wie der monastischen Tradition.

Eine Neuauflage des Kurses ist in Planung.

Geistliche Begleitung

Was ist Geistliche Begleitung?

Glaubenswege sind so individuell wie Lebenswege. Jeder Christ und jede Christin, der/die sich bewusst auf diesen Weg macht, braucht hin und wieder die Schwester oder den Bruder, die helfen, die persönliche Spiritualität zu entwickeln und die eigene Wirklichkeit mit dem Evangelium Jesu Christi zu verbinden. Geistliche Begleitung schafft durch regelmäßige Gespräche einen Raum, in dem das eigene Leben vertieft wahrgenommen werden kann. Gemeinsam mit dem/ der Begleiter/in beginnt der/ Einzelne die verschiedenen äußeren und inneren Stimmen zu unterscheiden und kann sensibler werden für die Stimme Gottes Stimme im Alltag und die eigene Berufung. Grundsätzlich darf alles, was im Leben geschieht, in der geistlichen Begleitung zur Sprache kommen. Gebet, Glaubenserfahrungen, Beziehungen und Entscheidungen haben dabei einen besonderen Platz.

Wie geht Geistliche Begleitung konkret?

Sie treffen sich mit Ihrer Begleiterin oder Ihrem Begleiter ungefähr monatlich zu einem Gespräch von etwa einer Stunde. Alles, was besprochen wird, bleibt in dem verschwiegenen Raum zwischen Ihnen und Ihrer Begleitung. Wie lange die Begleitung dauert, zeigt sich im Verlauf des Prozesses. Manchmal sind es einige wenige Gespräche, manchmal entsteht ein Weg, der einige Jahre andauert. In Abständen schaut die Begleiterin/der Begleiter mit Ihnen zusammen darauf, wie es weitergeht. Sie sind jederzeit frei, die Begleitung zu beenden. Geistliche Begleitung, die wir Ihnen vermitteln, wird in der Regel auf dem Hintergrund der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola angeboten. Sie ist grundsätzlich kostenfrei.



Geistliche Begleitung

Wer kann Geistliche Begleitung in Anspruch nehmen?

Jede und jeder, die oder der das Leben als einen persönlichen Weg der Gottsuche versteht, ist eingeladen, geistliche Begleitung als Hilfe für das geistliche Wachsen in Anspruch zu nehmen.

Wie komme ich in Kontakt?

Für unterschiedliche Personengruppen stehen ausgebildete ehren- und hauptamtliche Geistliche Begleiter und Begleiterinnen zur Verfügung.

Für die Vermittlung wenden Sie sich bitte an:

Geistliche Begleitung für Einzelpersonen

Markus Roentgen

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1155
Mobil 01520 1642 115

Marianne Bauer

marianne.bauer@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1339
Mobil 01520 1642 124

Geistliche Begleitung für Gruppen und Gremien

Markus Roentgen

markus.roentgen@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1155
Mobil 01520 1642 115

oder informieren Sie sich unter:

www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/geistliche_begleitung/



Geistliche Begleitung für Jugendliche und junge Erwachsene

Marianne Bauer

marianne.bauer@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1339
Mobil 01520 1642 124

Geistliche Begleitung für Priester und Diakone

Msgr. Michael Haupt

c/o Pastoralbüro | Mühlenberg 9a
53909 Zülrich | Tel. 02252 942418
michael.haupt@erzbistum-koeln.de

Geistliche Begleitung für Gemeinde- und Pastoralassistentinnen und -assistenten sowie für die Gemeinde- und Pastoralreferentinnen und -referenten im Erzbistum Köln

Pfr. Dr. Peter Rieve

Kath. Kirchengemeinde St. Petrus
Kasernenstr. 52b | 53111 Bonn
Tel. 0228 40959178
peter.rieve@erzbistum-koeln.de

PR Simone Miklis

c/o Pastoralbüro St. Sebastian
Hackhauser Str. 10 | 42697 Solingen
Tel. 0212 23140035
simone.miklis@erzbistum-koeln.de

Geistliche Begleitung für Religionslehrer/-innen

Birgitta Hess

Bereich Schule/Hochschule
Fachbereich Religionsunterricht,
Lehrerbildung & öffentliche Schulen

Marzellenstr. 32 | 50606 Köln
Tel. 0221 1642 3744
birgitta.hess@erzbistum-koeln.de

Fachstelle Geistliche Begleitung

Die Geistliche Begleitung ist ein professionelles Angebot des Erzbistums Köln. Unsere Geistlichen Begleiter/innen sind sorgfältig ausgebildet und bilden sich stetig fort. Sollten Sie trotzdem in der Geistlichen Begleitung den Eindruck gewinnen, dass mit Ihnen nicht gut umgegangen wird, nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf. Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt und ich werde mich um eine Klärung kümmern.

Marianne Bauer

Fachstelle Geistliche Begleitung:
marianne.bauer@erzbistum-koeln.de
Tel. 0221 1642 1339



KursleiterInnen

Pfr. = Pfarrer | P. = Pater | D = Diakon
Sr. = Schwester | PR = Pastoralreferent/in
GR = Gemeindereferent/in

A

Ute Aldenhoff

Referentin Altenpastoral, Geistliche Begleiterin | S. 28

P. Sebastian Annas, OP

Dominikanerpater, Seelsorger an St. Andreas, Köln | S. 31 | S. 32

B

Marianne Bauer

Leiterin des Fachbereichs Geistliches Leben, Bibel & Liturgie, Bibliologtrainerin, Team Edith-Stein-Haus, Geistliche Begleiterin | S. 9 | S. 20 | S. 29 | S. 56 | S. 56

Annette Becker

Geistliche Begleiterin | S. 23

PR i.R. Manfred Becker-Irmen

Krankenhausseelsorger i.R., Geistlicher Begleiter | S. 5 | S. 34 | S. 38 | S. 48

Pfr. Christoph Bernards

Geistlicher Begleiter | S. 53

Fredy Bilger

Meditationsleiter, Grundschullehrer | S. 34

Brigitte Boden

Exerzitienbegleiterin, Team Edith-Stein-Haus | S. 34 | S. 37

Petra Brenig-Klein

Erwachsenenbildnerin (M.Edu), Geistliche Begleiterin | S. 10 | S. 22 | S. 25

C

Andrea Charpey

Musikpädagogin, Singleiterin für Gesundheitseinrichtung | S. 46 | S. 49

PR i. R. Irmgard Conin

Theologin, Geistliche Begleiterin | S. 31 | S. 32

D

D Kurt Dohmen

Geistlicher Begleiter | S. 28

Brigitte Döppler

Diözesanreferentin, Altenheimseelsorge | S. 28

Sylvia Dörnemann

Bibliodramaleiterin, Berufungsscoachin | S. 24

E

Raphaela Ernst

Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin | S. 5 | S. 7 | S. 8

F

PR Teresa Ferrecki

Geistliche Begleiterin | S. 13

Frauke Fischer

Beratung, Coaching & Mediation | S. 27

Pfr. i.R. Rainer Fischer

Subsidiar | S. 19

Prof. Dr. Christine Funk

Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin | S. 4 | S. 9

Pfr. Meinrad Funke

Geistlicher Begleiter | S. 12

G

Irene Maria Gantke

Trainerin für MBSR, Lehrerin i.R. | S. 26

Edith Gasper

Geistliche Begleiterin, Familienfrau | S. 13 | S. 14 | S. 56

Jutta Gawrisch

Presbyterin | S. 19

PR Frank Göbel

Geistlicher Begleiter | S. 13

Judith Göd

Theologin, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Geistliche Begleiterin, Team Edith-Stein-Haus | S. 14 | S. 21 | S. 29

H

Maria Hansmann

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem- Bewegung nach H.L. Scharing | S. 44 | S. 45

GR Theresa Hennecke

Beauftragte Begleiterin für Gruppen und Gremien | S. 13

Silke Herchenbach

Kommunikationstrainerin | S. 25

Birgitta Hess

Referentin für Beratung und Geistl. Begleitung der Religionslehrer/-innen; Bibliologin | S. 29

PR Friedhelm Hohenhorst

Geistlicher Begleiter | S. 19

PR Hildegard Huwe

Supervisorin/ Coach, Mediatorin, Pilgerin | S. 52 | S. 53

Agnes Irmen

Geistliche Begleiterin | S. 13

J

Eva Jerosch

Sportwissenschaftlerin | S. 15 | S. 27

K

Wilfried Kaets

Kirchenmusiker, Regionalkantor Köln | S. 47

Gertrud Kieserg

Kontemplationslehrerin, Qigong- Lehrerin | S. 39 | S. 49

Monika Knieling

Tanzanleiterin für Meditativen Tanz | S. 50

Dr. Burkhard R. Knipping

Geistlicher Begleiter für Gruppen und Gremien | S. 22 | S. 23

Dorothea Koch

Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin | S. 17

Pfr. Walter Koll

Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter | S. 17

Susanne Konzett

Erwachsenenbildnerin M.A., ProjektWerkstatt Seniorenbildung | S. 61

Marianne Krämer-Birsens

Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin | S. 8

Simone Krauß

zertifizierte Yogalehrerin RYT 500h, Meditationslehrerin | S. 21

Martina Kreß

Eutonie-Pädagogin, Dipl. Religionspädagogin | S. 28



KursleiterInnen

L

Manfred Langner

Theologe, ehrenamtlicher Mitarbeiter im Apollo Kino in Aachen | S. 23

Pia Laurich

Referentin für Spiritualität, Geistliche Begleiterin | S. 9

PR Monika Lingnau

Geistliche Begleiterin | S. 12

Hedi Loeff

Dipl.-Lehrerin für Rhythmus-Atem- Bewegung nach H.L. Scharing, Heilpraktikerin | S. 43 | S. 45 | S. 46

Ada v. Lüninck

Meditationsleiterin, Geistliche Begleiterin | S. 33

PR Monika Lutz

Exerzitienbegleiterin, Bibliodramaleiterin | S. 42

M

Hildegard Müller-Brünker

Theologin, Geistliche Begleiterin | S. 19

N

Liane Noltinius

Geistliche Begleiterin | S. 19

Anjte Nordmann

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin | S. 6

O

Angelika Teresa Oehlke Obl.OSB

Benediktineroblatin, Geistliche Leiterin | S. 35

D Patrick Oetterer

Künstlerseelsorger, Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter | S. 5

P. Josef Ohagen

Geistlicher Begleiter | S. 13

Wigbert Oslender

(Medien-)Pädagoge, Cineast | S. 23

Daniela Otto

Referentin für Kirche & Sport DJK Sportverband DV Köln | S. 15 | S. 27 | S. 54

P

Miriam Pawlak

Theologin, Team Edith-Stein-Haus | S. 21 | S. 30

Marie Paus

Tanzimprovisation, Tanztheater | S. 47

Christa Pesch

Exerzitienbegleiterin, Meditationsleiterin | S. 35 | S. 36 | S. 37

Sr. Mirjam Pesch OSB

Benediktinerin, Geistliche Begleiterin | S. 7

Birgit Pfannkuchen

Geistliche Begleiterin | S. 12

PR Irmgard Poestges

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin | S. 6 | S. 30 | S. 56

Heike Prochazka

Mediatorin, Geistliche Begleiterin | S. 36

R

Annette Robels

Geistliche Begleiterin, Fremdsprachenkorrespondentin | S. 19

Markus Roentgen

Referent, Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter, Team Edith-Stein-Haus | S. 4 | S. 9 | S. 10 | S. 15 | S. 56 | S. 56

S

PR i.R. Johannes Markus Schlüter

Exerzitienbegleiter, Team Edith-Stein-Haus | S. 12 | S. 19

Bettina Schmidt

Exerzitienbegleiterin | S. 20

PR i.R. Brigitte Schmidt

Geistliche Begleiterin | S. 14 | S. 20

Elvira Schmitz

Künstlerin, Kunsttherapeutin (M.A.) | S. 22 | S. 25

PR Hubert Schneider

Exerzitienleiter, Geistlicher Begleiter, Pilger | S. 52 | S. 53

Ingrid Schütte-Nießen

Sozialpädagogin, Bibliolog-Leiterin, Entspannungspädagogin | S. 26

PR i.R. Winfried Semmler-Koddenbrock

Kontemplationslehrer der via integralis | S. 40 | S. 41 | S. 42

Michael Steiner

Systemischer Coach und Berater | S. 51 | S. 54

T

PR i.R. Detlef Tappen

Exerzitienbegleiter, Bibliodramaleiter | S. 11 | S. 18

Pfr. Thomas Taxacher

Supervisor, Pilger | S. 53

Pfr. Georg Theisen

Geistlicher Begleiter, Subsidiar | S. 13

Marita Thenée

Theologin, Exerzitienbegleiterin | S. 20

Pfr. Klaus Thranberend

zertifizierter Yogatrainer, DJK Sportpfarrer | S. 47

Vera Tigges

Yoga-, Atem- und Stimmtrainerin, Musikpädagogin | S. 48 | S. 50

W

Jan Simon Wacker

| S. 51

Dr. Udo Wallraf

| S. 51

Monika Weyer-Schmitz

Kontemplationslehrerin | S. 39

GR i.R. Rita Wild

Geistliche Begleiterin | S. 20

Ulrike Wittrock

Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin | S. 52

Dorothee Wohlgemuth

Gesangspädagogin, Konzertsängerin | S. 46 | S. 49

Sr. Agnes Wolko OSB

Benediktinerin, Geistliche Begleiterin | S. 19

D Rolf Wollschläger

Geistlicher Begleiter | S. 53

GR i.R. Barbara Wortberg

Exerzitienbegleiterin | S. 13

Dr. Christiane Wüste

Theologin, Team Edith-Stein-Haus, Bibelreferentin | S. 13



Adressen

Abtei Mariendonk

Niederfeld 11
47929 Grefrath
www.mariendonk.de

Alte Dorfkirche Köln-Junkersdorf

Am Schulberg 2 und 6
50858 Köln-Junkersdorf
www.kirche-im-leben.de

Benediktinerinnen Angermund

Rahmer Straße 50
40489 Düsseldorf-Angermund
www.benediktinerinnen-angermund.de

Bildungsstätte Haus Maria Rast

Josef-Kentenich-Weg 1
53881 Euskirchen
www.haus-maria-rast.de

Stabstelle Supervision & Beratung

Marzellenstraße 21
50668 Köln

Edith-Stein-Haus

Ludwig-Wolker-Straße 12
51519 Odenthal-Altenberg
www.erzbistum-koeln.de/edith-stein-haus

Evangelisches Gemeindezentrum

Mehlemer Str. 27
50968 Köln
www.kirche-bayenthal.de

Ev. Kirche/ Gemeindezentrum Schnellenbach

Alte Landstraße 31
51766 Engelskirchen
<https://ev-kirche-ruenderoth.de>

Exerzitienhaus St. Thomas

Hauptstraße 23
54655 St. Thomas
www.sanktthomas.de

Ferien- und Tagungszentrum Bethanien

Barkhausenstraße 31-33
26465 Langeoog
www.langeoog-bethanien.de

Geistliches Zentrum St. Petrus

Heerstr. 128
53111 Bonn
www.sankt-petrus-bonn.de

Gemeindesaal St. Helena Bonn

Ellerstr. 44
53119 Bonn
www.st-willehad.de

Gemeindesaal St. Marien

Adolfstraße 28d
53111 Bonn

Haus Ansgar, Insel Wangerooze

Damenpfad 20
26486 Wangerooze
www.st-willehad.de/haus-ansgar

Haus der Stille der Abtei Königsmünster

Klosterberg 11
59872 Meschede
www.koenigsmuenster.de

Haus des Jugendrotkreuzes, Bad Münstereifel

Heimstr. 22
53902 Bad Münstereifel
www.haus-des-jrk.de

Haus Königssee

Hauptstr. 45
56651 Oberdürenbach
www.koenigssee-haus.de

Haus Maria Lindenberg

Lindenbergstraße 25
79271 St. Peter
www.haus-maria-lindenberg.de

Haus Marienhof

Königswinterer Straße 414
53639 Königswinter-Ittenbach
www.haus-marienhof.de

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.

Ludwig-Wolker-Straße 12
51519 Odenthal-Altenberg
www.haus-altenberg.de

Kardinal-Schulte-Haus

Tagungszentrum des Erzbistums Köln
Overather Straße 51-53
51429 Bergisch Gladbach-Bensberg
www.k-s-h.de

Kath. Citykirche Wuppertal

Laurentiusstr. 7
42103 Wuppertal
www.katholische-citykirche-wuppertal.de

Kath. Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn
www.bildungswerk-ev.de

Kath. Gemeindezentrum St. Edith Stein

Borsigallee 27
53125 Bonn

Kath Kirche St. Hippolytus in Troisdorf

Hippolytusstraße 47
53840 Troisdorf
www.trokirche.de

Kath. Kirche St. Nikolaus

Nikolausplatz 17
50937 Köln-Sülz
www.kirche-sk.de

Katholisch-Soziales Institut Siegburg

Bergstraße 26
53721 Siegburg
www.ksi.de

Kloster Ehrenstein

Geistlich spirituelles Zentrum
Kreuzbruderweg 1-2
53577 Neustadt/Wied
www.kloster-ehrenstein.de

Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Straße 4
53925 Kall-Steinfeld
www.kloster-steinfeld.de

PAX-Gästehaus Juist

Dünenstraße 5
26571 Juist
www.pax-vereinigung.de/pax-gaestehaus-juist/

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde

St. Anna, St. Augustin Hangelar
Franz-Jacobi-Str. 1
53757 Sankt Augustin Hangelar
<https://t1p.de/ueka>

Stiftung Insel Hombroich

Raketenstation
Hombroich 4
41472 Neuss
www.inselhombroich.de

St. Michael, Kirche für Köln

Brüsseler Platz 13-15
50674 Köln
www.kirchefuerkoeln.de

Wichernkapelle an der Nordbahntrasse, Wuppertal

Langobardenstr. 65
42277 Wuppertal



Edith-Stein-Haus

Das Edith-Stein-Haus des Erzbistums Köln öffnet im Frühjahr 2026 seine Türen. Unsere Kurse werden vorrangig dort angeboten, zum Teil jedoch in anderen Häusern, zumeist im Erzbistum Köln, durchgeführt.

Einladung

Unsere Angebote laden ein, sich Zeit zu nehmen, um das Leben in die Gegenwart Gottes zu stellen und den eigenen Lebensweg im Licht der Botschaft Jesu Christi sehen zu lernen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich zu dem Angebot Ihrer Wahl entweder per Brief oder per E-Mail bei den angegebenen Anmeldeadressen bis sechs Wochen vorher an. Die Adresse finden Sie jeweils unter den Kursen und ab Seite 64.

Ab dem Frühjahr 2026 besteht zudem die Möglichkeit, unsere Kurse online zu buchen.

Zahlungsbedingungen

Der Teilnahmebeitrag beinhaltet - soweit nicht anders angegeben - alle Gebühren für die Unterkunft und Verpflegung sowie die Kursgebühr.

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftzug. Bitte beachten Sie hierzu unsere AGB's.

Absage

Absagen können nur schriftlich berücksichtigt werden. Im Falle einer Stornierung seitens der Teilnehmer/innen fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € an.

Wenn der Platz nicht durch nachrückende Interessierte eingenommen werden kann, werden zudem folgende Kosten in Rechnung gestellt:

39 - 30 Kalendertage vor Ankunft: 40%
29 - 14 Kalendertage vor Ankunft: 60%
13 - 3 Kalendertage vor Ankunft: 80%
2 bis 0 Kalendertage vor Ankunft: 100%
des Teilnahmebeitrages (ohne Ermäßigung).

Finanzieller Zuschuss

Katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln können für einige bestimmte Angebote (Exerzitien, Besinnungstage, Wallfahrten) oder in sozialen Notlagen einen finanziellen Zuschuss beantragen. Es besteht allerdings kein Rechtsanspruch darauf.

Weitere Informationen finden Sie unter www.erzbistum-koeln.de/edith-stein-haus

Bitte wenden Sie sich an das:

Erzbistum Köln
Bereich Glaubensorte & Verkündigung
Fachbereich Geistliches Leben,
Bibel & Liturgie
50606 Köln
Tel. 0221 1642 1361
exerzitien@erzbistum-koeln.de

Die Teilnahme an Exerzitien soll nicht an den finanziellen Möglichkeiten scheitern. Bitte sprechen Sie uns an, wenn der Teilnahmebeitrag von Ihnen nicht aufgebracht werden kann. Gemeinsam suchen wir dann nach individuellen Lösungen.

Verantwortlich

Marianne Bauer
Fachbereichsleiterin
Fachbereich Geistliches Leben,
Bibel & Liturgie

Redaktionsteam

Judith Göd, Referentin
Markus Roentgen, Referent
Brigitte Boden, Sachbearbeiterin
Barbara Rüsing, Sachbearbeiterin

Träger

Erzbistum Köln |
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Vertreten durch den Generalvikar
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln

Verwaltung

Erzbistum Köln | Generalvikariat
Bereich Glaubensorte & Verkündigung
Fachbereich Geistliches Leben,
Bibel & Liturgie
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln
www.erzbistum-koeln.de/edith-stein-haus
Barbara Rüsing, Tel. 0221 1642 1654

Unsere ausführlicheren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), unsere Hinweise zum Datenschutz und Reiserecht finden Sie unter: www.erzbistum-koeln.de/edith-stein-haus

Impressum

Druck: www.dieumweltdruckerei.de
Layout: Sensum · Dornburg · senum.de
Papier: Gedruckt auf Circle Offset Premium White (ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel)
Die CO₂-Emissionen dieses Printprodukts werden in einem zertifizierten Klimaschutzprojekt kompensiert.
Damit beteiligt sich das Erzbistum Köln an einem verantwortungsvollen und ökologischen Umgang mit der Schöpfung.

Titelbild: © E. Schittenhelm · stock.adobe.com

