

## Zeit für mich – im Lebensraum der Benediktusregel

Wir bieten Ihnen Tage der Ruhe und Sammlung an: Die bewährte Spiritualität der Regel des hl. Benedikt ermöglicht, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und den persönlichen Glaubensweg zu vertiefen. Dabei unterstützt Sie die benediktinische Tagesstruktur im Rhythmus des Stundengebets. Spirituelle Impulse aus der Benediktusregel werden von weiteren geistlichen Angeboten aktualisiert. Sie haben Zeit für Stille und Gebet sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**LEITUNG** Sr. Michaela Puzicha OSB

**TERMINE** Mo. 20.11. - Mi. 22.11.2023

**ANREISE** 14:00 - 15:30 Uhr **ABREISE** ca. 14:00 Uhr

**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC

**TEILNEHMER** 5 – max. 12 Teilnehmer

## Retreat zu Weihnachten

Kurz vor den Feiertagen laden die Tage im Kloster ein, zu sich selbst zu kommen und der Spiritualität in sich Raum geben. Elemente dieser Tage sind: meditatives Morgen- und Abendgebet, Impulse mit anschließender Zeit der Einzelbesinnung, Schriftmeditation, Körperarbeit, Spaziergänge in der Natur, Austausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**LEITUNG** Andreas Kremers, Seelsorger Alexianer St. Hedwig, Berlin,  
Monika Wiedenau, Seelsorgerin Alexianer Maria Hilf, Krefeld

**TERMINE** Mo. 18.12. - Mi. 20.12.2023

**ANREISE** 14:00 - 15:30 Uhr **ABREISE** ca. 15:00 Uhr

**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC

**TEILNEHMER** 8 – max. 14 Teilnehmer

## ANFAHRT

### Benediktinerinnen-Abtei Varenzell

Hauptstr. 53 | D-33397 Rietberg

...mit der Bahn: Bahnhof Gütersloh

...mit dem Autobus:

Busbahnhof Gütersloh (gegenüber dem Bahnhof, hinter dem Kino)  
Linie 77: Gütersloh - Rietberg (oder Westerwiehe über Kloster)

Achtung: Der „Schnellbus“ dieser Linie hält nicht direkt am Kloster, von Haltestelle „Varenzell Kreuzung“ ca. 1,5 km Fußweg

...über die A 2:

Ausfahrt 24: Gütersloh / Verl (nicht Ausfahrt 23: Wiedenbrück / Rietberg!)  
dann Richtung Verl, Rietberg; bis Abzweigung rechts nach Varenzell



## KONTAKT

Institut für Fort- und Weiterbildung - Alexianer GmbH  
Krausnickstraße 12A | 10115 Berlin

**Gudrun Valbert (Organisation)**

Telefon: 02501/966-55530 | Mail: g.valbert@alexianer.de

**Dr. Ralf Schupp (Inhalt)**

Mail: r.schupp@alexianer.de



Das eigene Engagement für Patient\*innen, Bewohner\*innen und Klient\*innen von einer klösterlichen Gemeinschaft mittragen lassen und die Menschenfreundlichkeit Gottes auch für sich als Alexianer\*innen erfahren:

Dazu laden die Ordensschwwestern die Teilnehmer\*innen in ihr Gäste- und Tagungshaus ein. Die Begegnung mit den Ordensschwwestern und die Teilnahme an ihrem geistlichen Leben ist in diesem Zusammenhang ebenfalls möglich. Hier geht es zur Anmeldung: <https://www.alexianer.de/spirituelle-angebote>

### *Oasentage: „Dir im Schweigen begegnen“*

Eine Einladung für alle, die Stille suchen und sich auf eine Zeit des Schweigens einlassen möchten: Allein sein, zur Ruhe kommen, Erfahrungen mit sich und Gott machen... Möglich sind die Teilnahme am Stundengebet der Schwestern, an täglichen Impulsen und Leibübungen sowie Einzelgespräche.

**LEITUNG** Sr. Johanna Buschmann OSB | Sr. Felicitas Schlombs OSB  
**TERMINE** Mo. 16.01. - Mi. 18.01.2023 | Mo. 16.10. - Mi. 18.10.2023  
**ANREISE** 14:00 - 15:30 Uhr **ABREISE** ca. 15:00 Uhr  
**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC  
**TEILNEHMER** 5 – max. 12 Teilnehmer

### *„Alle Menschen ehren“ RB 4,8:*

#### *Wertschätzung und Respekt bei Alexianern und Benediktinerinnen*

Ein Alexianer und Benediktinerinnen Kurs – Wertschätzung und Respekt sind zwei christliche Werte, nach denen die Alexianer wie auch die Benediktinerinnen ihren Alltag gestalten möchten. Respektvoll handeln, sich wertschätzend begegnen, die Würde des anderen achten... wie das im jeweiligen Lebensraum umgesetzt wird und nachhaltig wirken kann, darüber wollen wir in diesen Tagen ins Gespräch kommen, voneinander lernen, uns gegenseitig mit unseren Erfahrungen und Kompetenzen beschenken...

**LEITUNG** Sr. Johanna Buschmann OSB  
**TERMINE** Mi. 26.04. - Mi. 28.04.2023  
**ANREISE** 14:00 - 15:30 Uhr **ABREISE** ca. 15:00 Uhr  
**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC  
**TEILNEHMER** 5 – max. 12 Teilnehmer

### *Wo bist du?*

Wo bin ich – in diesen Tagen, in dieser Zeit? Diese Oasentage im Kloster laden ein, den Alltag zu unterbrechen und innezuhalten. Hier ist Zeit und Raum Ausschau zu halten nach sich selbst und Gott im eigenen Leben, sich wahrzunehmen, Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen. Elemente dieser Tage sind: meditatives Morgen- und Abendlob, Impulse mit sich anschließender Einzelbesinnung, Schriftmeditation, Körperarbeit, Spaziergänge in der Natur, Austausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**LEITUNG** Monika Wiedenau, Seelsorgerin Alexianer Maria Hilf, Krefeld  
**TERMINE** Mo. 07.08. - Mi. 09.08.2023  
**ANREISE** 14:00 - 15:30 Uhr **ABREISE** ca. 14:00 Uhr  
**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC  
**TEILNEHMER** 7 – max. 10 Teilnehmer

### *Oasentage: „Wer in sich geht, kann zu sich selbst finden...“*

Und - das zeigen Erfahrungen - zu dem Geheimnis, das wir Gott nennen. Denn : „Gott besucht uns häufig, aber meist sind wir nicht Zuhause...“  
Elemente dieser Tage sind : spirituelle Impulse mit Austausch darüber in der Gruppe – besinnliche Spaziergänge – Gebetszeiten , auch mit den Schwestern – ein Gruppengottesdienst – Möglichkeit zum Einzelgespräch über „Gott und die Welt“.

**LEITUNG** Pfr. Klemens Schneider, Alexianer Münster  
**TERMINE** Mo. 30.01. - Mi. 01.02.2023  
**BEGINN** 10:00 Uhr **ENDE** ca. 15:00 Uhr  
**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC  
**TEILNEHMER** 8 – max. 12 Teilnehmer

### *Foto-Exerzitien: „Von Ange-Sicht zu Ange-Sicht? – Begegnungen mit Gott“*

Kann man Gott sehen? Kann Gott uns sehen? In der Bibel meint „Sehen“ eine Begegnung - von Ange-Sicht zu Ange-Sicht. Die Freude am Fotografieren kann uns dabei helfen, uns selbst – und vielleicht auch Gott – neu in den Blick zu nehmen.  
Bitte Digitalkamera (jeder Form und Größe) oder Smartphone mitbringen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**LEITUNG** Sr. Teresa Friese OSB  
**TERMINE** Di. 02.05. - Do. 04.05.2023  
**BEGINN** 10:00 Uhr **ENDE** ca. 15:00 Uhr  
**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC  
**TEILNEHMER** 3 – max. 10 Teilnehmer

### *„Das Geheimnis des Daseins aufmerksam geschehen lassen“ (Willi Lambert) Eutonie-Tage: Von der Anspannung zur Wohlspannung*

Einfache Leibübungen auf der Grundlage der Eutonie wollen einladen, in liebevoller Aufmerksamkeit, sich selbst leibhaftig wahr-zunehmen und so zu einem guten Spannungsausgleich zu gelangen. Austausch in der Gruppe, Zeiten zur freien Gestaltung und Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der Schwestern ergänzen die Tage.

**LEITUNG** Sr. Felicitas Schlombs OSB  
**TERMINE** Mo. 09.10. - Mi. 11.10.2023  
**ANREISE** 14:00 - 15:30 Uhr **ABREISE** ca. 15:00 Uhr  
**EIGENANTEIL** 60,00 € im EZ mit Dusche/WC  
**TEILNEHMER** 5 – max. 10 Teilnehmer

Die Kurse sind exklusiv für Alexianer-Mitarbeiter\*innen entwickelt worden und werden anteilig von den Alexianern gefördert. Für die Teilnahme an den Kursen sollte ein Dienstreiseantrag gestellt werden.

Ansprechpartner bei Fragen sind die Seelsorger\*innen in der Region.  
Grundsätzlich können für die Teilnahme Exerziententage nach AVR in Anspruch genommen werden. Weitere Infos erhalten Sie bei den Seelsorger\*innen in Ihrer Region.