



AKADEMIE
KLOSTER STEINFELD
Seminare 2021



KLOSTER STEINFELD





Herzlich willkommen,

Ich freue mich sehr, Ihnen das Jahresprogramm für 2021 unserer Akademie im Kloster Steinfeld präsentieren zu können. Ein Jahr mit vielen Einschränkungen und Unsicherheiten liegt hinter uns. Eine ganze Reihe von Angeboten im Jahr 2020 konnten wegen der zeitweisen Schließung unseres Hauses nicht stattfinden oder mussten ausfallen, weil es zu wenige Anmeldungen gab. Das war sehr schade, aber die Zusammenhänge waren nun mal so. Auf der anderen Seite hatten wir in den Monaten Juni bis Oktober deutlich mehr Gäste im Haus, so dass wir die erheblichen Einnahmeausfälle einigermaßen ausgleichen konnten. In der Zeit des Lockdowns von März bis Mai war es sehr still hier in Steinfeld, kaum Beter in der Basilika, keine Lehrer und Schüler, keine Gäste, ein leerer Parkplatz. Manchmal eine sehr eigentümliche Stille, die uns den Ort und das Kloster Steinfeld nochmals auf neue Weise nähergebracht hat.

Wie es aussieht, werden auch die Wintermonate in Steinfeld eher ruhig. Umso mehr freue ich mich, Ihnen unsere vielfältigen Angebote vorstellen zu dürfen. Einige Angebote sind bekannt und bewährt, wie zum Beispiel die Sommerakademie mit Prof. Qi Yang oder die Yogakurse mit Herrn Lutz Reichardt. Besonders freue ich mich auch über die Rückkehr von Frau Teupe nach einer krankheitsbedingten Pause. Sehr gut wurden auch neue Kurse von Frau Nesterova in unserer Druckwerkstatt angenommen. Für das heilsame Singen mit den Referenten Frau Ivanova und Frau Kreyer haben sich auch allerhand Teilnehmer angemeldet – der



Kurs soll im Dezember stattfinden. Viele Angebote wären noch zu nennen, schauen Sie mal rein.

Im Kloster Steinfeld bemühen wir uns in allen Abteilungen, die zahlreichen Regelungen und Schutzmaßnahmen zu Ihrer und unserer Sicherheit umzusetzen und ständig auf dem laufenden zu halten. Abstandregelungen, Trennwände, Einbahnwegeregulungen und vieles mehr sind vielleicht lästig aber zurzeit notwendig. Ich hoffe sehr, sie lassen sich davon nicht beirren – Steinfeld hat seinen Reiz behalten. Zusammen mit unseren Mitarbeitern sind wir ständig bemüht, diesen wunderbaren Ort zu erhalten und mit angemessenem Leben zu füllen.

Ich denke wir alle hoffen sehr, dass wir im Jahr 2021 zu mehr „Normalität“ zukehren können. Ich freue mich auf zahlreiche Begegnungen mit Ihnen hier in Steinfeld.

So grüße ich Sie ganz herzlich,
Ihr Pater Lambertus Schildt SDS



SEMINARE IM ÜBERBLICK

TERMIN	THEMA	DOZENT	SEITE
14.-18. Jan.	WINTERAKADEMIE	Prof. Dr. Qi Yang	22
11.-18. Feb.	YOGA	Lutz Reichardt	06
24.-28. Feb.	PRAKTISCHE SPIRITUALITÄT	Robert Siepen	13
25.-28. Feb.	DRUCKGRAFIK	Anastasiya Nesterova	16
26.-28. Feb.	ENTSPANNUNG & KLÄNGE	Monika Kohlen	38
05.-07. März	FOTOGRAFIE	Bernard Langerock	18
07.-12. März	EXERZITIEN	Pater Herbert Heuel	15
12.-14. März	KREATIVES SCHREIBEN	Esther Breuer	08
12.-14. März	HEILSAMES SINGEN	Diana Ivanova	12
12.-14. März	LEBENSTIEFE – LEBENSINN	Mechthild Messer	42
19.-21. März	MALEREI	Wally Kreuz	24
26.-28. März	PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	Heike Scharbert	33
27.-28. März	MODERNES QIGONG	Bianca Jakobi	30
28. März			
- 01. April	MALEREI	Ulrich Paul	20
09.-11. April	BOGENSCHIESSEN	Maximilian Knoche	07
09.-11. April	TAI CHI - QIGONG	Bernarding/Steffens	28
16.-18. April	MALEREI	Irene Gantke	26
17.-18. April	MODERNES QIGONG	Bianca Jakobi	30
23.-25. April	ENTSPANNUNG	Anke Hettinger-Schneider	32
23.-25. April	AUSZEIT	Lenz/Hagedorn	34
30. April			
- 02. Mai	MALEREI	Wally Kreuz	24
01.-02. Mai	SELBSTREFLEKTION I	Heiko Böwe	36
07.-09. Mai	KREATIVITÄTS-WORKSHOP	Katja Reinicke	09
07.-09. Mai	KALLIGRAPHIE	Birgit Klare	19
12.-16. Mai	MALEREI	Susanne Teupe	27
02.-06. Juni	MALEREI	Elisabeth Luchesi	21
05.-06. Juni	QIGONG PRÄVENTIONSKURS	Bianca Jakobi	31
11.-13. Juni	YOGA	Lutz Reichardt	06
18.-20. Juni	KOMMUNIKATION	Elisabeth Weisske-Knauf	41
02.-04. Juli	TRAUMATOLOGIE	Kohlen/Haase	39
06.-14. Juli	SOMMERAKADEMIE	Prof. Dr. Qi Yang	23
09.-11. Juli	TAI CHI - QIGONG	Bernarding/Steffens	28



TERMIN	THEMA	DOZENT	SEITE
13.-15. Aug.	SELBSTREFLEKTION I	Heiko Böwe	36
21.-22. Aug.	QIGONG PRÄVENTIONSKURS	Bianca Jakobi	31
27.-29. Aug.	DRUCKGRAFIK	Patrick Fauck	17
03.-05. Sept.	MALEREI	Wally Kreuz	25
10.-12. Sept.	LEBEN IM ALTER	Böwe/Schildt	35
17.-19. Sept.	PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	Heike Scharbert	33
17.-19. Sept.	AUSZEIT	Lenz/Hagedorn	34
19.-24. Sept.	EXERZITIEN	Pater Herbert Heuel	15
25.-26. Sept.	MODERNES QIGONG	Bianca Jakobi	30
01.-03. Okt.	KALLIGRAPHIE	Birgit Klare	19
01.-03. Okt.	LEBEN IM ALTER	Böwe/Schildt	35
22.-24. Okt.	BOGENSCHIESSEN	Maximilian Knoche	07
29.-31. Okt.	ENTSPANNUNG	Anke Hettinger-Schneider	32
29.-31. Okt.	LEBENSTIEFE – LEBENSINN	Mechthild Messer	43
30.-31. Okt.	SELBSTREFLEKTION II	Heiko Böwe	37
05.-07. Nov.	MEDITATION	Paul Bernarding	29
06.-07. Nov.	QIGONG PRÄVENTIONSKURS	Bianca Jakobi	31
12.-14. Nov.	YOGA	Lutz Reichardt	06
12.-14. Nov.	FOTOGRAFIE	Bernard Langerock	18
26.-28. Nov.	HEILSAMES SINGEN	Ivanova/Kreyer	11
03.-05. Dez.	ENTSPANNUNG & KLÄNGE	Monika Kohlen	38
09.-12. Dez.	DRUCKGRAFIK	Anastasiya Nesterova	16
10.-12. Dez.	FAMILIENAUFSTELLUNG	Elisabeth Weisske-Knauf	40

DIGITALES ZUSATZANGEBOT:

17. Feb.			
- 05. April	EXERZITIEN	Pater Lambertus Schildt	14





© Marek - fotolia.de

YOGA ÜBER KARNEVAL (mit Schweigetag)

Kurstage: 11. bis 18. Februar 2021
 Dozent: Lutz Reichardt
 Seminargebühr: 430,00 € zuzügl. Pension

YOGA UND MEDITATION

Kurstage: 11. bis 13. Juni 2021
 Dozent: Lutz Reichardt
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension

YOGA UND MEDITATION

Kurstage: 12. bis 14. November 2021
 Dozent: Lutz Reichardt
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension

Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 17.45 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr

Im Yoga nutzen wir die Bewegungen unseres Körpers, um den Geist zu fokussieren und in die Ruhe zu bringen. Bei langsam und sanft ausgeführten Übungen, beim Sitzen in Stille, der Beobachtung des Atems, bei herzbetonten Erlebnissen in der Gruppe und im Schweigen kommen wir in tiefen Kontakt mit unserem Selbst. Undogmatische Vorträge zur Philosophie des Yoga ergänzen das Tagesprogramm. Für Neulinge und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

LUTZ REICHARDT

Geboren 1952. Studium der Sozialpädagogik. 1979 erste Yoga- und Meditationserfahrungen; 1980-1991 intensive Yogapraxis mit Sri Rajagopalan. Ab 1985 hauptberuflicher Yogalehrer; ab 1992 Erfahrungen mit Seminararbeit und Psychotherapie; ab 1993 Ausbildung zur körperorientierten Psychotherapie.



© lightpoint - fotolia.de

DER WEG DES BOGENS

Einübung in das meditative Bogenschießen

Während Pfeil und Bogen ursprünglich bei der Jagd und in der Kriegsführung eingesetzt wurden, wird das Bogenschießen heutzutage immer häufiger auf dem geistigen und spirituellen Entwicklungsweg praktiziert. Die Einübung der ritualisierten Bewegungsabläufe bis hin zum Auslösen des Schusses fördert die Verankerung des Schützen im Hier und Jetzt und wird im Laufe der Zeit zu einer zuverlässigen Quelle der Selbsterkenntnis. Geschossen wird mit europäischen Sportbögen, jedoch – in Anlehnung an das japanische Kyudo – ohne jegliche Hilfsmittel.

Kurstage: 09. bis 11. April 2021
 22. bis 24. Oktober 2021
 Dozent: Maximilian Knoche
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 18.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr

MAXIMILIAN KNOCHE

Diplom-Pädagoge/Master of Counselling (M.A.). Schulung in initiatischer Wegbegleitung, Ausbildung zum Meditationsbegleiter, Zusatzqualifikation in Personenzentrierter Beratung nach Rogers, Peter-Hess-Klangmassagepraktiker. Schulung in Atemarbeit und Schwertarbeit, langjährige Meditationspraxis.





KREATIVES (BIOGRAFISCHES) SCHREIBEN

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, Ihr Leben und Ihre Erlebnisse oder das Leben und die Erlebnisse anderer, für Sie wichtigen Personen festzuhalten. Dies muss nicht in der ‚klassischen‘ (auto)biografischen Form geschehen, sondern Sie können auch andere Schreibformate ausprobieren, z.B. Erzählungen, Romane oder Gedichte. Hierfür erhalten Sie Anstöße, mit deren Hilfe Sie einen Einstieg in das Schreiben finden.

Da Schreiben ein sehr individueller Prozess ist, wird es an diesem Wochenende auch darum gehen, unterschiedliche Methoden auszuprobieren, die Sie zu Hause vertiefen können. Zentral wird aber sein, dass Sie schreiben und sich über das Geschriebene miteinander austauschen.

Kurstage: 12. bis 14. März 2021
 Dozentin: Esther Breuer
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



DR. ESTHER BREUER

Sie erforscht und unterrichtet das kreative und das wissenschaftliche Schreiben an der Universität zu Köln. Der Fokus liegt dabei darin, Schreibende im individuellen Schreibprozess zu fördern bzw. zu untersuchen, wie Schreibprozesse funktionieren und was sie blockiert.



KREATIVITÄTS-WORKSHOP

„Der Weg des Künstlers“ meets „Die Heldenmethode“
 Sie hatten schon immer den Wunsch, kreativ tätig zu werden, hatten aber immer das Gefühl, irgendetwas hält Sie davon ab? An diesem Workshop-Wochenende mit der Autorin und Schreibberaterin Katja Reinicke lernen Sie Techniken, wie Sie schreibend kreative Blockaden erkennen und auflösen. Mithilfe einer konzentrierten Auswahl der wichtigsten Übungen aus dem 12-Wochen-Programm „Der Weg des Künstlers“ von Julia Cameron und der „Heldenmethode“ für das kreative Schreiben von Katja Reinicke setzen Sie an diesem 3-Tages-Seminar neue kreative Energien frei.

„Alle Menschen haben die Anlage, schöpferisch tätig zu sein. Nur merken es die meisten nie.“
 (Truman Capote)

Kurstage: 07. bis 09. Mai 2021
 Dozentin: Katja Reinicke
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



KATJA REINICKE M.A.

ist Slavistin, Kunsthistorikerin und Entwicklerin der Heldenmethode für das Schreiben. Im Rahmen ihrer Bonner Kreativitäts- und Schreibberatung „Schreib-Galaxien“ arbeitet sie als Autorin und Schreibberaterin für kreatives, berufliches und akademisches Schreiben.



HEILSAMES SINGEN UND MEDITATION

Wir, zwei singbegeisterte Psychotherapeutinnen, laden Sie herzlich ein, ein Wochenende mit Gesängen und Meditation mit uns im Kloster Steinfeld zu verbringen! Es geht dabei weder um direkte Psychotherapie noch um irgendeine Art von Chorgesang, sondern einzig und allein um die Freude an Klang und Stimme und Gemeinschaft. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, um mitzumachen. Sie brauchen auch keine Noten-Kenntnisse, weil wir ohne Noten singen. Gefragt sind einzig Lust oder Neugier, in einem kleinen Kreis mit anderen zu singen und zu schweigen. Das Wochenende in der meditativen Umgebung des Klosters bietet wunderbare Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Das Programm ist so gestaltet, dass es genug Zeit und Raum für die eigene Entspannung gibt. Das gemeinsame Singen werden wir durch verschiedene Bewegungsimpulse ergänzen und auflockern.

Wir bringen einige schöne einfache Melodien verschiedener Kulturen (Bulgarien, Georgien, Türkei, Afrika ...), auch vergessene alte deutsche Lieder mit und nehmen uns Zeit, sie gemeinsam zum Klingen zu bringen. Musik in Gemeinschaft ist von ganz alleine Therapie, sie tut gut und bringt uns „in Stimmung“. Sie können mit einem eigenen Thema oder Gefühl kommen, woran Sie arbeiten möchten, und beobachten, was bei Ihnen dabei zum Schwingen kommt. Zwischendurch wird es Gelegenheiten zum Austausch geben.

Teilnehmerzahl: maximal 16
Anmeldeschluss: 01. Oktober 2020

Kurstage: **26. bis 28. November 2021**
Dozentinnen: Diana Ivanova und Anna Kreyer
Seminargebühr: je 200,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



DIANA IVANOVA www.divanova.org
ist Schriftstellerin, Gruppentherapeutin und zertifizierte Lehrerin für Traumasensibles Yoga (TSY ingradual®). Sie arbeitet mit Stimme und Gesang seit mehr als 20 Jahren, bietet Workshops in bulgarische und Balkan-Gesänge in Bonn und Köln an.



ANNA KREYER
ist Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie und Gestalttherapeutin, Fortbilderin für Gestalttherapie am Gestaltinstitut Frankfurt sowie Lehrerin für Taichi, Chigong und Dao Yoga. Sie beschäftigt sich seit ihrer Jugend intensiv mit Gesang und Stimme.



MEDITATIVE GESÄNGE DES BALKANS

Die Balkan-Halbinsel besitzt eine unglaubliche Vielfalt an meditative Melodien, die die vielfältige geistige und spirituelle Geschichte der Region spiegeln.

„Meditative Gesänge des Balkans“ ist ein offener Raum für alle, die gerne singen und Interesse an authentischen meditativen Liedern haben, unabhängig von Alter, Erfahrung und Nationalität. Keine Vor- oder Notenkenntnisse notwendig. Das Wochenende in der meditativen Umgebung des Klosters bietet wunderbare Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Das Programm ist so gestaltet, dass es genug Zeit und Raum für die eigene Entspannung gibt. Das gemeinsame Singen werden wir durch verschiedene Bewegungsimpulse ergänzen und auflockern. Ich bringe einige sehr schöne einfache Melodien aus unterschiedlichen Regionen des Balkans und wir nehmen uns Zeit, sie gemeinsam zum Klingen zu bringen. Das gemeinsame Singen ergänzen wir mit Meditation und Stille.

Kurstage: 12. bis 14. März 2021
 Dozentinnen: Diana Ivanova
 Seminargebühr: je 200,00 € zuzügl. Pension
 Anmeldeschluss: 01. Februar 2021
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr

BERÜHRUNG MIT DEM GÖTTLICHEN

Zen-Augenblicke erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“

Dieser Kurs möchte Sie dazu einladen, Verbindendes von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wahrzunehmen und richtet sich an alle, die der Sehnsucht nach Ganzheit nachspüren möchten. Der Weg, den wir beschreiten, ist für jede Lebensphase, jedes Lebensalter gleichermaßen erfahrbar, es bedarf keinerlei Vorkenntnisse bzw. Vorerfahrungen. Seine Ausrichtung liegt darin, den alltäglichen Weg als den wahren Weg zu erkennen. Unter Einbeziehung auch von Elementen aus der Psychosynthese geschieht dies durch die Entwicklung der Fähigkeit, in Achtsamkeit und Bewusstheit den jeweiligen Augenblick zu leben, eins zu werden/zu sein in der jeweiligen Handlung. Die Spuren, denen wir dabei folgen wollen, gehen auf ursprüngliche Quellen des Zen zurück und stehen in engem Dialog mit christlicher Mystik. Es ist eine Bewusstseinsreise in die Weite, aber zu nahen Schätzen. Dafür kommen uns Zen-Augenblicke zugute, näherhin die „Zehn Ochsenbilder“. Ihnen haftet von innen her an, uns vom „Göttlichen“ berühren zu lassen.

Elemente: Wort-Klang-Kompositionen, verschiedene Formen der Meditation/spirituelle Einkehrzeiten, Übungen zur Wohl- und Entspannung von Körper und Geist, Atemübungen, Selbstreflexions- und Austauschzeiten

Kurstage: 24. bis 28. Februar 2021
 Dozent: Robert Siepen
 Seminargebühr: 350,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



ROBERT SIEPEN

Studienrat i.K. für Theologie und Sport. Kursleiter für Tage religiöser Orientierung an Gymnasien. Ausbildung bzw. Zusatzqualifikation in Klangmassage; Gespräch, Beratung und Begleitung; Psychosynthese und Spielpädagogik. Vielfältige Seminarerfahrungen in praktischer Spiritualität.



© supertramp - fotolia.de

KOSTENFREIES
DIGITALES
ANGEBOT

EXERZITIEN IM ALLTAG

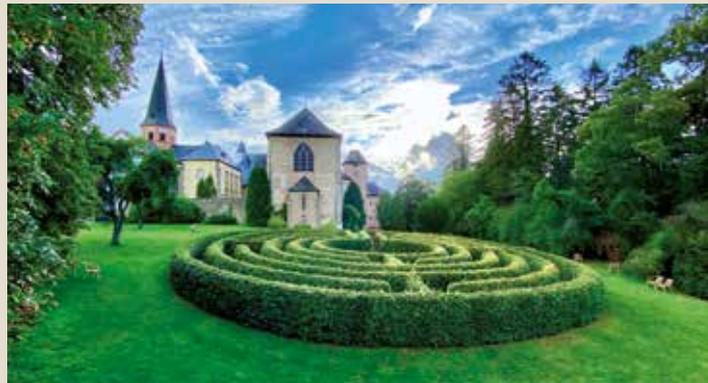
Mit diesem Format möchte ich Sie erstmals zu einem anderen Weg der Teilnahme an den Exerzitien im Alltag einladen. Während der ganzen Fastenzeit bekommen Sie dann täglich von mir einen Impuls zugeschickt. Nehmen Sie sich täglich etwa 20 - 30 Minuten Zeit, sich von den Impulsen anregen zu lassen und für Ihr persönliches Gebet. Sie werden merken, wie dieser Weg in die Tiefe führt. Dazu empfehlen wir täglich einen Tagesrückblick vor dem Schlafengehen: Wie hat der Impuls meinen Alltag heute geprägt? Die Impulse greifen die Seligsprechung des Gründers der Salvatorianer, P. Jordan, aber auch andere Gedanken, Gebete und Bibelstellen zur Fastenzeit auf. Herzliche Einladung, die Teilnahme ist kostenfrei. Sie melden sich wie gewohnt im Gästehaus im Kloster Steinfeld mit Ihrer E-Mail Adresse an.

Kursdauer: **Aschermittwoch bis Ostermontag
17. Februar bis 05. April 2021**
Dozent: **Pater Lambertus Schildt**



PATER LAMBERTUS SCHILDT

Salvatorianer, geb. 1964, seit 1995 im Orden der Salvatorianer. Zur Zeit tätig in der Verwaltung der Ordensgemeinschaft in München und in gleicher Funktion hier in Steinfeld.



TAGE DER STILLE

„Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt,
der bleibt in Gott und Gott in ihm.“
(1. Joh.4,16)

Der Königsweg – erläutert durch Texte der
Hl. Schrift und Erfahrungen des eigenen Lebens.

Kurstage: **07. bis 12. März 2021
19. bis 24. September 2021**
Dozent: **Pater Herbert Heuel SAC**
Seminargebühr: **80,00 € zuzügl. Pension**
Kurszeiten: **Beginn 1. Tag: 15.30 Uhr
Ende letzter Tag: Mittagessen**



PATER HERBERT HEUEL SAC

Gehört zur Ordensgemeinschaft der Pallottiner. Seit über 30 Jahren arbeitet er in der Kinder- und Jugendhilfe und freut sich, wenn er mit Menschen über Themen nachdenken kann, die ihm am Herzen liegen, vielleicht Ihnen ja auch.



FARBHOLZSCHNITT ENTDECKEN UND ERLERNEN

Von der Skizze über den Druckstock bis zur Originalgraphik

In diesem Seminar werden die Grundlagen von Holz- und Linolschnitt vermittelt. Klassische Formen wie Holz-, Linolschnitt, Materialdruck und Monotypie können auf spielerische Art und Weise miteinander kombiniert werden. Vor allem die vielfältigen Varianten der Hochdruckverfahren bieten zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten und Raum für künstlerische Experimente.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für begeisterte Anfänger als auch für anspruchsvolle Fortgeschrittene. je nach Verbrauch zwischen 25-40 € kreative Ideen und Skizzen, Schürze oder Arbeitskleidung und Gummihandschuhe

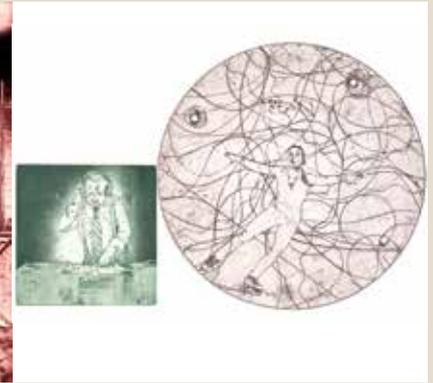
Materialkosten:
Mitzubringen sind:

Kurstage: 25. bis 28. Februar 2021
Seminargebühr: 280,00 € zuzügl. Pension
Kurstage: 09. bis 12. Dezember 2021
Seminargebühr: 280,00 € zuzügl. Pension
Dozentin: Anastasiya Nesterova
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 12.00 Uhr · Ende letzter Tag: 14.00 Uhr



ANASTASIYA NESTEROVA

1979 geboren auf der Krim, Ukraine, 1999 Kunststudium in Odessa, 2005 Kunststudium in Münster, 2009 Diplom bei Prof. Wolfgang Troschke, seit 2007 zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen und Vertretungen durch Galerien im In- und Ausland, seit 2015 Dozentin für graphische Techniken und Buchbinderei



DRUCKGRAFIK IST ABENTEUER – DER TIEFDRUCK

Der Tiefdruck ist sicher eines der facettenreichsten künstlerischen Druckverfahren; Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Vernis Mou, um nur einige wenige zu nennen. Diese Tatsache bietet den Kursteilnehmern somit eine Bandbreite an Möglichkeiten zum individuellen Erproben und Experimentieren. Inhaltlich gibt es keine Vorgaben und jeder Teilnehmer kann aus den Möglichkeiten der Radierung seine ganz eigene Formensprache entwickeln. Freies Zeichnen auf der Druckplatte ist ebenso möglich, wie das Übertragen bereits erarbeiteter Zeichnungen auf die Druckplatte. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Teilnehmerzahl: 4 - 6 Personen
Bitte mitbringen: Arbeitsvorlagen zum Übertragen auf die Radierplatte (falls vorhanden), Arbeitskleidung
Kurstage: 27. bis 29. August 2021
Dozent: Patrick Fauck
Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



PATRICK FAUCK www.patrickfauck.blogspot.com

Im Saarland geboren. Lebt und arbeitet in Leipzig. Diplom-Designer (FH Mannheim); Studium der Kunstgeschichte und Philosophie (Uni Heidelberg), Magister Artium (M.A.); Aufbaustudium Freie Grafik bei Prof. Thomas Rug (Halle); Grafik und Buchkunst (Leipzig) bei Prof. Annette Schröter, Diplom



FOTOGRAFISCHES SEHEN

In diesem Seminar geht es sowohl um die praktischen Erfahrungen mit der Fotokamera als auch um den Prozess des Beobachtens: Der Blick des Fotografen, die Wahrnehmung, das Entdecken von Strukturen und Architekturen, das Auswählen eines Ausschnitts sowie das Arbeiten in Serien. All diese Inhalte werden diskutiert und konkretisiert durch eigene Aufnahmen vor Ort – in der Landschaft oder von Objekten im und rund um das Kloster.

Bitte mitbringen:	Fotoapparat (digital), Laptop (wenn vorhanden)
Kurstage:	05. bis 07. März 2021 12. bis 14. November 2021
Dozent:	Bernard Langerock
Seminargebühr:	220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



BERNARD LANGEROCK

Geboren 1953 in Tielt, Belgien, lebt seit 1972 in Düsseldorf, Studium an der Staatlichen Kunstakademie, Düsseldorf, Ausstellungen in Deutschland, Belgien und China, Publikation: Langerock, B. /Schmitz, H.: *Momentaufnahmen der Reflexion*, 2014
www.langerock-fotografien.de



DER ZAUBER DER HANDSCHRIFT

Einstieg in die Kalligraphie

Die Kalligraphie hatte im Mittelalter in Klöstern und Schreibstuben einen hohen Stellenwert. Im heutigen digitalen Zeitalter droht die manuelle Kreativität der persönlichen Handschrift in Vergessenheit zu geraten. Dabei bietet die Praxis des kunstvollen Schreibens viele Facetten, in der Auseinandersetzung mit alten Schriften wie Gotik, Unzialis oder Fraktur ebenso wie als Medium, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, Energie für die Seele zu tanken und schreibend zur inneren Ruhe zu finden.

Bitte bringen Sie eine 3 mm Bandzugfeder und ein Fläschchen Pelikan-Scriptol Kunstschrifttusche zum Kurs mit (oder bestellen Sie diese bei der Dozentin: birgit.klare@gmx.de).

Kurstage:	07. bis 09. Mai 2021 01. bis 03. Oktober 2021
Dozentin:	Birgit Klare
Seminargebühr:	220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



BIRGIT KLARE www.kalligraphie-birgit-klare.de
geb. 1963, Studium der Kalligraphie an verschiedenen Akademien im In- und Ausland, bei namhaften Kalligraphen. Dozentin für Kalligraphie und Handlettering in der Melanchthon Akademie in Köln.



FARBE! – PRÄSENZ, KRAFT, KLANG

Der Moment, wo Malerei zum Ereignis wird. Der Moment, wo das Bild nicht Abbild ist, sondern lebendiger Prozess, nicht Schein von Wirklichkeit, sondern Wirklichkeit selbst. Der Moment, wo Farbe leicht wird, klingt, berührt.

In gemeinsamen Übungen und freien Erkundungen werden die stoffliche und klangliche Präsenz der Farben aufgesucht und erfahrbar gemacht. Die Suche führt zu den Grundlagen der Malerei und wird durch Hintergründe aus Kunstgeschichte, Materialkunde und Farbenlehre angereichert.

Kurstage: 28. März bis 01. April 2021
 Dozent: Ulrich Paul
 Seminargebühr: 350,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 11.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



ULRICH PAUL

Geboren 1968. Schreinerlehre, Studium Bildhaftes Gestalten/Freie Malerei und Kunsttherapie in Nürtingen und an der Alanus Hochschule in Alfter/Bonn. Freiberuflich als Kunsttherapeut und Maler tätig. Regelmäßig künstlerische Kurse und Workshops. Dozent an der Sommerakademie Alfter.



MÄRCHEN-WELT

„Jedes Ansehen geht über in ein Betrachten, jedes Betrachten in ein Sinnen, jedes Sinnen in ein Verknüpfen“, so dass man sagen kann, „dass wir schon bei jedem aufmerksamen Blick in die Welt theoretisieren.“ (J.W. Goethe)

Zwischen Bild und Comic, Momentaufnahme und Serie geht die Reise durch die eigene Bilder-Geschichte.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Wachskreiden, kleine Schaumwalzen, Schwämme, Pappteller, Cutter, Klebstoff und evtl. eigene Kinderbuchbilder/Spieltiere/Puppen

Kurstage: 02. bis 06. Juni 2021
 Dozentin: Elisabeth Luchesi
 Seminargebühr: 290,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



ELISABETH LUCHESES www.elisabeth-luchesi-atelier.de

Geboren 1954 in Fulda, lebt in Düsseldorf. Ethnologiestudium. Studienreisen nach Lateinamerika, Afrika, Indien; Vorträge und Veranstaltungen zu internationaler Kunst. Studium der Freien Malerei in Berlin. Fachübergreifende Projekte, gestalterische Workshops, Gruppen- und Einzelausstellungen seit 1984.



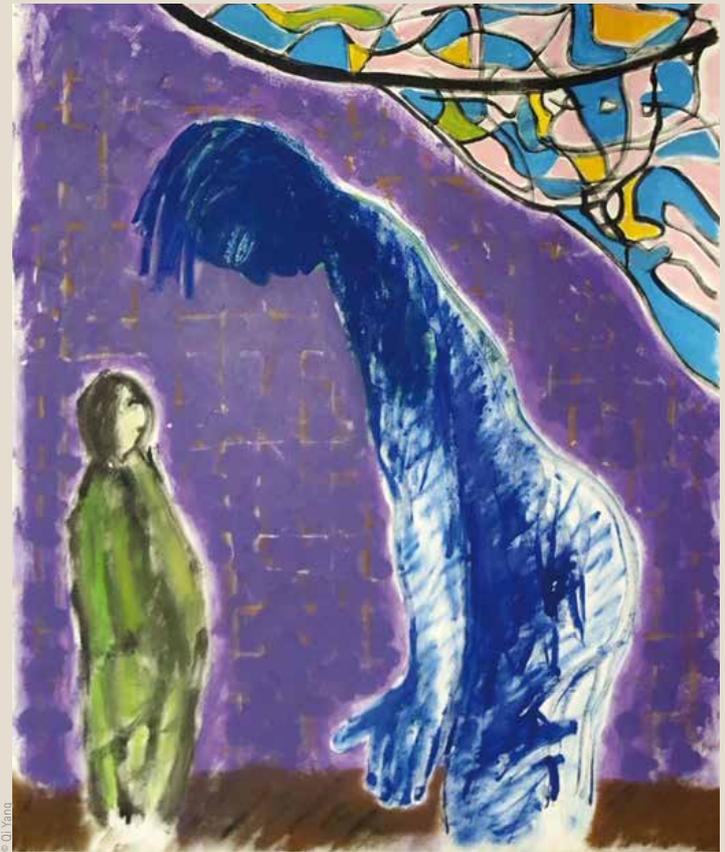
TUSCHMALEREI ZUR MEDITATION

Tuschmalerei ist eine der wichtigsten künstlerischen Ausdrucksweisen in der bildenden Kunst. In der Malerei basiert sie zwar als eine ursprünglich interdisziplinäre Form auf dem Zeichnerischen, kann sich aber auch sehr spezifisch vom eigenen charakteristischen Ausdruck über das Zeichnerische hinaus zu Freier Tuschmalerei wandeln. So haben chinesische Tuschmalerei und Tuschzeichnung besonders in der westlichen Kunst die Impressionisten und Expressionisten stark beeinflusst. Heute ist die chinesische Tuschmalerei als Geistesnahrung zur Meditation und Kontemplation weltweit bekannt.

Kurstage: 14. bis 18. Januar 2021
 Dozent: Prof. Dr. Qi Yang
 Seminargebühr: 285,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



PROF. DR. QI YANG www.qi-yang.de
 Geboren 1952 in Wuhu/China. Studium der Kunst und der Anglistik. Promotion (Philosophie) an der Universität Heidelberg. Lehrtätigkeit an der Kunstakademie Anhui/China, der Universität Wuppertal und der Kunstakademie Xi'an/China. Seit 1987 zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland.



FREIES EXPERIMENTELLES MALEN

Freies experimentelles Malen bedeutet künstlerisches Arbeiten in allen Malweisen und freien Malrichtungen sowie die Möglichkeit, Maltechniken nach persönlicher Wahl und nach eigenem künstlerischen Können anzuwenden. Experimentell malen heißt immer auch individuell gestalten. Deshalb sollten die Teilnehmer versuchen, maltechnisch von Beginn an eine Auswahl zu treffen. Dadurch ist es möglich, sich intensiver auf die eigene Handschrift des Malens zu konzentrieren.

Kurstage: 06. Juli bis 14. Juli 2021
 Dozent: Prof. Dr. Qi Yang
 Seminargebühr: 650,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



URBAN SKETCHING

Mit Skizzenbuch und Aquarellkasten entdecken wir drinnen und draußen das malerische Kloster. Der Kreuzgang, der alte Baumbestand, kleine Skulpturen, Laternen, der Klostergarten, wunderschöne alte Bäume – auf uns warten viele interessante Motive.

Es geht nicht um das perfekte Bild, sondern darum Stimmungen und kurze Momente einzufangen. Schritt für Schritt vermittele ich Ihnen: Umgang mit dem Material, Motivwahl, Perspektive, Einsatz von Licht und Schatten und vieles mehr. Das Wichtigste ist aber der Spaß am gemeinsamen Zeichnen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen sowie an Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen.

Kurstage: **19. März bis 21. März 2021**
30. April bis 02. Mai 2021
 Dozent: Wally Kreuz
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



WALLY KREUZ

Geboren 1956 in Krefeld, Produktgestalterin/Textil, Wohnort und Atelier mit Malschule in Meerbusch, zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen, Buchillustrationen, Holzarbeiten. Schreibt Gedichte. Fortbildungen: in Aquarell-, Ölmalerei, Aktzeichnen, mehrere Jahre Ölmalerei bei Ildefons Höyng



AQUARELLMALEREI

Abenteuer Aquarell: gerade die Unberechenbarkeit der Farbe macht jedes Bild zu einem Abenteuer. Zusammen werden wir die unterschiedlichsten Papiere und Techniken ausprobieren, von lasierend bis deckend, bietet diese Farbe sehr viele Möglichkeiten der Bildgestaltung.

Für jeden ein passendes Motiv zu finden wird im Kloster kein Problem sein. Ein paar gesammelte Pflanzen, kleine Ausschnitte vom Mauerwerk, mal ein alter Baum oder die weite offene Landschaft – alles ist möglich.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen sowie an Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen.

Kurstage: **03. bis 05. September 2021**
 Dozent: Wally Kreuz
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



MEDITATIVES MALEN MIT ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Der Kurs bietet durch Achtsamkeitsübungen inspirierte malerische Aquarell-Übungen an. Durch das Eintauchen in Form und Farbe sollen innere Bilder zum Ausdruck gebracht werden.

Impulse gibt uns u. a. dabei der Sonnengesang des Heiligen Franziskus, der vielfältige Interpretationsmöglichkeiten zulässt.

Materialien können vor Ort gestellt werden. Yoga-Matten und Decken – falls persönlich vorhanden – bitte mitbringen.

Kurstage: 16. April bis 18. April 2021
Dozent: Irene Gantke
Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



IRENE GANTKE

Ausbildung als Fotografin/Reprofotografin, Studium der Germanistik, Kunsterziehung, Pädagogik, Philosophie und Kunstgeschichte. Unterrichtsbeauftragte an der Universität Bonn im Bereich Medien und Kunstgestaltung. 35 Jahre lang u. a. Kunstlehrerin, seit 2005 Dozentin für mediatives Malen.



NATURSTUDIUM

Natur als künstlerische Inspirationsquelle

„Denn wahrhaftig steckt die Kunst in der Natur, wer sie heraus kann reißen, der hat sie.“ (Albrecht Dürer)

Ausgangspunkt unserer eigenen künstlerischen Arbeit wird das achtsame Studium der Natur in der schönen Umgebung des Klosters Steinfeld sein. Die Farben, Formen, Strukturen der Natur wach und aufmerksam erforschen, dabei zur Ruhe kommen, „Sehen-lernen“ und das Gesehene mit unterschiedlichen Techniken künstlerisch umsetzen – darum geht es in diesem Seminar. Es wird gemalt, gezeichnet und ausprobiert. Auch plastisches Arbeiten ist möglich. Alle Teilnehmer werden ihren Kenntnissen und Vorstellungen entsprechend individuell unterstützt. Anregungen aus der Kunstgeschichte begleiten uns.

Kurstage: 12. bis 16. Mai 2021
Dozentin: Susanne Teupe
Seminargebühr: 350,00 € zuzügl. Pension und Materialkosten
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



SUSANNE TEUPE

www.susanne-teupe.de

Geb. 1956. Studium Kunstpädagogik, Soziologie, Theologie. Studium der freien Malerei an der Staatl. Kunstakademie Düsseldorf. Neben der künstl. Arbeit und Ausstellungstätigkeit Dozentin für Malerei und Bildhauerei. Lehraufträge: Uni Paderborn, Kunstakademie Bad Reichenhall, Akademie Kloster Steinfeld.



TAI CHI UND QIGONG WEGE ZUR GELASSENHEIT

Tai Chi und Qigong sind alte chinesische Bewegungskünste mit langsam fließenden Bewegungen, die achtsam und im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden. Sie verbessern die Beweglichkeit und die Körperbalance, beruhigen den Geist, entspannen und führen zu mehr Gelassenheit. Die aufrechte Haltung, die klare Ausrichtung des Geistes und das sanfte Training für Muskeln und Faszien machen Tai Chi und Qigong zu einer umfassenden Übung für Körper und Geist, die auch Stress mindern kann.

Das Seminar ist geeignet, den Alltagstrott zu unterbrechen, die sanften Bewegungen kennenzulernen, inne zu halten und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die Bewegungen kann jeder mitmachen, gleich wie alt oder wie sportlich. Bei Einschränkungen, bitte den Kursleiter vorher ansprechen.

Kurstage:	09. bis 11. April 2021 09. bis 11. Juli 2021
Dozenten:	Petra Steffens und Paul Bernarding
Seminargebühr:	220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



PETRA STEFFENS www.move-spira-medita.de

Lebt in Köln, Studium der Betriebswirtschaft und leitende Funktion in einem deutschen Institut der internationalen Zusammenarbeit, seit 2010 freiberuflich in den Bereichen Mentaltraining, Körperarbeit, Hypnose und Coaching tätig



© Prambitowati - fotolia.de

MEDITATION – IN STILLE ZU SICH SELBST

In Stille sitzen, atmen und dem eigenen Körper lauschen. Alle Gedanken, Gefühle, und körperliche Empfindungen wahrnehmen, ohne sie sofort bewerten zu wollen, sie kommen und wieder gehen lassen. Wach sein, da sein, loslassen und zulassen, mit Hilfe des Atems gegenwärtig bleiben und sich selbst liebevoll annehmen. Mit innerem Abstand dem eigenen Geist bei der Arbeit zuschauen und ruhig werden. Atem- und Körperübungen zwischen den Meditationsphasen öffnen, lockern und unterstützen eine entspannte Meditation im Sitzen und im Gehen. Das Wochenende ist geeignet für Menschen, die die Meditation als einen Weg zu sich selbst erfahren wollen, eine kurze Auszeit vom Alltag und die Stille suchen.

Kurstage:	05. bis 07. November 2021
Dozent:	Paul Bernarding
Seminargebühr:	220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



PAUL BERNARDING www.move-spira-medita.de

Geb. 1951, lebt in Köln, Studium der Wirtschaftswissenschaften und langjährige Berufstätigkeit in internationaler Zusammenarbeit, TaiChi- und Qigonglehrer, Mitglied im TaiChi-Fachausschuss des dt. Dachverbandes für Qigong und TaiChi (2015-2018), Atemlehrer nach Ilse Middendorf, langjährige Meditationserfahrung.



QIGONG PRÄVENTIONSKURSE MIT BOTANISCHEN WANDERUNGEN

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Übungen zusammenfasst, die im Körper die Lebensenergie „Qi“ steuern und beeinflussen. Die harmonischen Verbindungen von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung können leicht erlernt werden. Die Übungen aus dem stillen, bewegten und spontanen Formenkreis sind langsam, weich und fließend. Qigong beeinflusst im positiven Sinne Körper, Geist und Seele. Bei regelmäßiger Praxis fördert Qigong Ihre Selbstheilungskräfte, wirkt schlaf- und stressregulierend.

Kurstage:	27. bis 28. März 2021 17. bis 18. April 2021 (mit Frühlingwanderung, Anreise Freitag, 17.30 Uhr) 25. bis 26. September 2021 (mit Herbstwanderung, Anreise Freitag, 17.30 Uhr)
Dozentin:	Bianca Jakobi
Wanderungen:	Dr. Karl-Heinz Linne von Berg (Eifelverein Kall e.V.)
Seminargebühr:	140,00 € zuzügl. Pension (plus 10,00 € beim Wanderführer bar zu zahlen)
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 8.00 Uhr · Ende letzter Tag: 14.00 Uhr



BIANCA JAKOBI www.Qigong-International.eu
Lebt in Köln. Selbständige Qigong-Lehrerin mit gesetzlicher Krankenkassenzulassung §20 SGB V Prävention. Unterrichtet in unterschiedlichen Kontexten Qigong, bietet Einzel- und Gruppenkurse, Wochenendseminare und Retreats im In- und Ausland. Studierte Kommunikationswirtin, WAK. Exam. Krankenschwester.



QIGONG UND STILLE: ZUR RUHE KOMMEN IM KLOSTER STEINFELD!

Genießen Sie modernes Qigong in liebevoller Achtsamkeit und Ruhe, um wieder bei sich selbst mit frischer Energie anzukommen! Das Kloster Steinfeld ist ein idealer Ort um mit Qigong in die Stille zu gehen.erspüren Sie die Stille und den Frieden im Inneren! An diesem Wochenende finden Sie in achtsamer Weise in die erholsame innere Ruhe – mit sanften, weichen und fließenden Qigong Übungen und mit Meditationstechniken. Bei schönem Wetter können Qigong Einheiten auch im Klostergarten stattfinden.

Kurstage:	05. bis 06. Juni 2021 (Anreise Freitag, 17.30 Uhr) 21. bis 22. August 2021 (Anreise Freitag, 17.30 Uhr) 06. bis 07. November 2021 (Anreise Freitag, 17.30 Uhr)
Dozentin:	Bianca Jakobi
Seminargebühr:	je 230,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 8.00 Uhr · Ende letzter Tag: 14.00 Uhr

WICHTIGE HINWEISE:

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an den Kloster- und Geländeführungen sowie an den botanischen Wanderungen auf eigene Gefahr geschieht.

Die Qigong Präventionskurse werden mit mindestens 75,- € bis 230,- € von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V Prävention bezuschusst!

Bitte setzen Sie sich vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.



ENTSPANNUNGSKUNST

Ein Auszeit-Wochenende für Körper, Geist und Seele

Wollen Sie in stressigen Phasen locker und entspannt sein, mit Energie und Wohlgefühl Ihren Alltag meistern, Ihre Ressourcen und Potenziale entdecken und umsetzen? Dann steigen Sie aus dem Hamsterrad des Alltags aus und gönnen sich dieses Auszeit-Wochenende. In der wohlthuenden Umgebung des Klosters lernen Sie an diesem Wochenende verschiedene Techniken aus den Bereichen: Entspannungs-, Resilienz- und Mentaltraining, Stressmanagement, Meditation, Achtsamkeit und Kreativität kennen. Aus diesem Spektrum können Sie Ihre Lieblings-Methode auswählen und im Alltag nutzen. Die Übungen sind so gewählt, dass Sie sie zuhause leicht anwenden können und so eine dauerhafte und nachhaltige Entspannung zu erreichen.

Kurstage: 23. bis 25. April 2021
29. bis 31. Oktober 2021
Dozentin: Anke Hettinger-Schneider
Seminargebühr: je 220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



ANKE HETTINGER-SCHNEIDER

Geboren 1961; lebt und arbeitet in Erfstadt. Tätig als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Hypnose-therapeutin, Entspannungs- und Kunsttherapeutin in eigener Praxis. Schwerpunkte ihrer Arbeit: Ziele und Visionen, Veränderungsprozesse, Ressourcen und Potenziale, Selbstbewusstsein, Stress und Burnout ...



PERSPEKTIVENWECHSEL – NEUORIENTIERUNG IN DER LEBENSMITTE

Das Seminar „Perspektivenwechsel“ versteht sich als Leitfaden für Menschen, die bewusster leben und arbeiten wollen. An jene, die eingetretene Pfade verlassen wollen, die auf der Suche nach neuen Aufgaben oder Herausforderungen sind und den Sinn ihres jetzigen „Tuns“ in Frage stellen. Es gibt Antworten auf Fragen zum menschlichen Entwicklungsweg. Es bietet die Grundlage, den Weg vom Ursprung bis zur Vollendung nicht mehr fremdgesteuert zu gehen, sondern bewusst selbst zu gestalten. Das Leben und tägliche TUN an Weisheit und Mitgefühl auszurichten, Spiritualität, Liebe, Vertrauen und Achtsamkeit in den Alltag zu bringen und eröffnet damit völlig neue Wege und Chancen.

Kurstage: 26. bis 28. März 2021
17. bis 19. September 2021
Dozentin: Heide Scharbert
Seminargebühr: je 220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



HEIDE SCHARBERT

Systemischer Coach, NLP Master, ausgeb. Trainerin für Körpersprache, Menschenkenntnis & Charakterkunde und Geschäftsführerin von *Bene Vivendi*. Kernpunkte ihrer langjährigen Arbeit sind Positionierung mit Sinnhaftigkeit und Wertefindung sowie Persönlichkeitsentwicklung auf Basis von Selbsterkenntnis.

AUSZEIT FÜR EINSTEIGER

Dieses Seminar ist ideal für den Einstieg in das Thema „Auszeit“ und für Interessenten jeden Alters gedacht, die ein Wochenende angeleitet in Ruhe und Achtsamkeit verbringen möchten. Erleben Sie eine kleine Auszeit fern der Rastlosigkeit der arbeitslastigen Welt. Lernen Sie einführende Übungen zu Meditation, Entschleunigung und Achtsamkeit kennen. Diese helfen Ihnen im Alltag, an den richtigen Stellen innezuhalten und Ihre Balance zu bewahren. Die Einheiten werden wir drinnen und draußen auf dem weitläufigen Klostergelände und in der Natur durchführen. Ein Teil des Seminars wird in komplettem Schweigen verbracht.

Zielgruppe:	Interessenten mit keiner bis wenig Erfahrung in Meditation und Achtsamkeitsübungen, die eine geführte kurze Auszeit in einem Kloster erleben möchten und dabei einen Überblick über die Vielzahl von Übungen und Möglichkeiten erhalten möchten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
Kurstage:	23. bis 25. April 2021 17. bis 19. September 2021
Dozenten:	Jürgen Lenz und/oder Tobias Hagedorn
Seminargebühr:	je 220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



JÜRGEN LENZ www.spiegelzeit.de
geboren 1975 in Köln. Studium der BWL, als Personalentwickler in einer Genossenschaft tätig, außerdem Geschäftsführer von Spiegelzeit e.V., Büttnerredner und Buchautor. Er ist seit mehr als 19 Jahren in der Fortbildung aktiv und verfügt über Meditationspraxis in einem buddhistischen Kloster.



TOBIAS HAGEDORN www.spiegelzeit.de
Jahrgang 1975, Studium der Pädagogik, ist als selbstständiger Personalentwickler und Medienpädagoge tätig. Er hat seit mehr als 16 Jahren Erfahrung in der Trainings- und Workshopgestaltung. Tobias Hagedorn ist mehrfacher Familienvater und naturverbunden.

EIN „GUTES“ LEBEN IM ALTER

Schon vor gut 10 Jahren ist Heidi Kabel gestorben, Joseph Ratzinger wurde vor 15 Jahren Papst und der Mauerfall ist schon über 30 Jahre her. Die Zeit rast und sie scheint immer rasanter zu vergehen, je älter man wird. Kindheitsjahre, Ausbildung, Karriere, Ehe, Kinder und dann?

- Wie ist mein Leben bisher verlaufen und was hat es aus mir gemacht?
- Was ist mir JETZT wichtig und was möchte ich noch erreichen?
- Welche Erfolgsfaktoren machen ein gutes Leben im fortgeschrittenen Alter aus?
- Wie gestalte ich mein persönliches gutes Leben in der mir verbleibenden Zeit?

In diesem Seminar haben Sie die Chance, sich in Ruhe über diese und ähnliche Fragen Gedanken zu machen. Dabei nehmen wir Sie mit auf eine Reise in das Leben der fast 1000-jährigen Geschichte des Klosters Steinfeld und besuchen besondere Orte auf dem historischen Klostergelände. Ziel ist es, dass Sie inspirierende Hinweise auf Ihre persönlichen Fragestellungen finden, um ein noch erfüllteres Leben gestalten zu können.

Kurstage:	10. bis 12. September 2021 01. bis 03. Oktober 2021
Dozenten:	Heiko Böwe und Pater Lambertus Schildt
Seminargebühr:	je 220,00 € zuzügl. Pension
Kurszeiten:	Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



PATER LAMBERTUS SCHILDT
Salvatorianer, geb. 1964, seit 1995 im Orden der Salvatorianer. Zur Zeit tätig in der Verwaltung der Ordensgemeinschaft in München und in gleicher Funktion hier in Steinfeld.

SELBSTREFLEKTION FÜR EINSTEIGER (TEIL I)

Wohin führen meine Schritte – und was habe ich damit zu tun? Schule, Ausbildung, Beruf und dann in Rente. Zwischendrin noch Heiraten, Kinder kriegen und ein Haus bauen. So sieht der vermeintlich typische Lebensweg aus. Tatsächlich sind die Lebenswege so individuell und vielfältig wie die Menschen, die sie beschreiten. Doch welcher ist mein eigener Lebensweg? Wo soll ich abbiegen? Wie möchte ich meinen Weg gestalten? Wohin soll mein Weg mich führen? Und was kann ich dafür tun, damit die Richtung stimmt? All diese Fragen gehen zwischen Alltagstrott und der nächsten Herausforderung häufig unter.

Dabei wird eines klar: Es braucht Gelegenheiten des An- und Innehaltens, um zu prüfen, ob der Moment und die Richtung (noch) stimmen. In diesem Seminar bietet sich Ihnen eine solche Gelegenheit, in der Sie sich diese Fragen auch mit Hilfe der Rückmeldung anderer beantworten. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Wochenende, das sich nur um Sie dreht. Gemeinsam mit anderen werden Sie eine Momentaufnahme von Ihrem Leben machen, um so den Blick auf Sie selbst und Ihren weiteren Weg zu schärfen.

Kurstage: 01. bis 02. Mai 2021
14. bis 15. August 2021
(Anreise Freitagabend)

Dozent: Heiko Böwe

Seminargebühr: je 220,00 € zuzügl. Pension

Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 10.00 Uhr · Ende letzter Tag: 18.00 Uhr



HEIKO BÖWE www.spiegelzeit.de

1976 in Ostfriesland geboren, Dipl.-Psychologe, systemischer Business-Coach, Weiterbildungs-experte im Konzernumfeld, mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Organisations- und Personalentwicklung, Vater von zwei wundervollen Kindern

SELBSTREFLEKTION FÜR FORTGESCHRITTENE (TEIL II)

Die nächsten Schritte scheinen so klar zu sein und plötzlich ist man schon wieder in der Falle: der Alltag. Die guten Vorhaben und durchdachte Pläne rücken mehr und mehr in den Hintergrund. Erneut ist etwas vermeintlich „Wichtigeres“ in den Weg gekommen – falls man sich nicht ohnehin selbst im Wege steht. In diesem Seminar haben Sie die Chance, Ihre Erfahrungen zur Selbstreflektion zu vertiefen und Ihre persönlichen Anliegen noch gezielter anzugehen:

- Eigene „heiße Punkte“ entdecken:
Welche Themen beschäftigen mich?
- Andere Sichtweisen kennenlernen: Was bedeuten diese Anregungen für meinen Lebensweg?
- Eigene Vorstellungen vom Zielbild schärfen:
Was möchte ich erreichen?
- Individuellen Vorgehensplan entwickeln:
Was sind meine nächsten Schritte?
- Energie & Schwung für die nächste Etappe tanken:
Was unterstützt mich auf dem weiteren Weg?

In diesem Seminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in Ruhe und im vertrauensvollen Rahmen solche und ähnliche Fragen für sich zu klären. Ziel ist es, Wunsch und Wirklichkeit näher zusammenzubringen, damit Sie ein möglichst erfülltes, sinnvolles Leben führen können.

Kurstage: 30. bis 31. Oktober 2021
(Anreise Freitagabend)

Dozenten: Heiko Böwe

Seminargebühr: je 220,00 € zuzügl. Pension

Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 10.00 Uhr · Ende letzter Tag: 18.00 Uhr



STILLE · KLANG-MEDITATION · ACHTSAMKEIT

Im Kurzretreat können wir jene Ressourcen nähren, die uns – unabhängig von sich stetig verändernden Bedingungen und Faktoren – immer wieder Balance und Orientierung geben können. Dabei werden wir Körper und Geist, samt unseres vegetativen Nervensystems, beruhigen und harmonisieren sowie uns immer wieder bewusst mit dem Herzen verbinden. Wir meditieren in der Stille und geführt, wir üben Bewusstheit bei sanften Körperübungen, wir gehen in die Natur und bekommen spezielle Wahrnehmungsübungen.

- Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung
- Kurstage: 26. bis 28. Februar 2021
03. bis 05. Dezember 2021
- Dozent: Monika Kohlen
- Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
- Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



MONIKA KOHLEN

Traumapädagogin, Psychosyntheschtherapeutin, Systemisches Coaching, Beratung und Entwicklung, Fachkraft Gewaltprävention, Yoga-, Atem- und Entspannungstherapeutin, Lehrerin Sonderpädagogik



TRAUMA-KOMPETENZ

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“ (Christian Morgenstern)

Wunden der Seele werden oft nicht sofort sichtbar, nicht wahrgenommen, als unwichtig aberkannt und somit nicht gesund gepflegt. Auseinandersetzung mit dem Thema Trauma und der Selbstfürsorge. Was ist ein Trauma? Wie kann es entstehen? Welche Folgen können durch Traumatisierungen entstehen? Wie kann ich für meine Gesundheit Sorge tragen? Neurobiologische Erkenntnisse und praktische Übungen helfen Ihnen, ein Bewusstsein und Fachwissen zu diesem Thema zu erhalten. Übungen aus dem Traumasensiblen Yoga unterstützen Ihre Selbstfürsorge und Gesundheit.

- Kurstage: 02. bis 04. Juli 2021
- Dozenten: Monika Kohlen und Anke Haase
- Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
- Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



ANKE HAASE

Traumapädagogin, Anti-Gewalt- und Coolness-Trainerin, Fachkraft Gewaltprävention, staatlich anerkannte Erzieherin (10-jährige Leitungserfahrung)



SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNGSARBEIT MIT STAMMBAUMARBEIT

In den Familienaufstellungen entstehen die inneren Bilder, die unsere Zukunft gestalten.

Familienbindungen, sowohl aus unserer Herkunftsfamilie, als auch aus unseren jetzigen Lebenszusammenhängen bestimmen unser Leben. In Skulpturen/Familienaufstellungen wird gezeigt und erlebt, wie Familien, Paare, Teams organisiert sind und wie das System für mehr Wahlfreiheit verändert werden kann. Besondere Schicksale können so ans Licht gebracht und erlöst werden. Stammbaumarbeit und Vertiefungsaufgaben der neuen Erfahrung ist Bestandteil dieser Arbeit. Es sind nicht die Erfahrungen oder die neuen Erkenntnisse die dauerhaft einen Unterschied bewirken, sondern das handelnde Umsetzen im Alltag.

Kurstage: 10. bis 12. Dezember 2021
 Dozentin: Elisabeth Weiske-Knauf
 Seminargebühr: je 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 13.00 Uhr

ELISABETH WEISSKE-KNAUF

Geb. 1955, verheiratet, 5 Kinder, Studium der Sozialarbeit, Praxis für Einzel-, Paar-, Familientherapie, Supervision, Kommunikationstraining, Fortbildung, Weiterbildung in Gesprächs- u. Gestalttherapie, Reichianische Körperarbeit, Systemisches Familienstellen, Syst. Sexualtherapie u.v.m.



ACHTSAME KOMMUNIKATION

Erfolgreiche Kommunikation mit dem Partner, den Kindern, im beruflichen Kontext. Lebendige, authentische, bedürfnisorientierte Sprache, wirkliches Zuhören erlernen, mich selbst verstehen, mit dem, was ich wirklich will, das Gegenüber sehen und verstehen in dem was ihr/ihm wichtig ist, Beobachtung anstelle Urteil, miteinander anstelle gegeneinander und viele Aspekte mehr.

Kommunikation, die verbindet, geht davon aus, dass hinter den meisten Konflikten mit anderen unerfüllte menschliche Bedürfnisse stehen, die nicht erfüllt sind und dadurch zu Vorwurf, Angriff und Urteil führen.

Die Achtsame Kommunikation verwendet Elemente aus dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg.

Kurstage: 18. bis 20. Juni 2021
 Dozentin: Elisabeth Weiske-Knauf
 Seminargebühr: je 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 13.00 Uhr



VERGEBEN KÖNNEN BEFREIT – ABER WIE GEHT DAS?

Vergeben können, gehört zu den herausfordernden Realitäten des Lebens. Unversöhnte Situationen rauben uns wichtige Lebenskraft, werden zum Ballast, sind gesundheitsschädigend. Vergeben können verändert nicht die Vergangenheit, aber es erweitert die Zukunft. Wer sich auf den Prozess einlässt und daran arbeitet, wird erleben, wie das innere Loslassen befreit. Somit ist Vergbung nie Verlust – sondern immer Gewinn. Das Vergebungsseminar erleutert die bedeutsamen Unterschiede von Verzeihen, Vergeben und Versöhnen. Mit Übungen aus der Gestaltarbeit, der Biografiearbeit sowie Elementen aus dem Vergebungs-Konzept nach Dr. Konrad Stauss arbeitet jeder an seinem persönlichen Vergebungsprozess.

Kurstage: 12. bis 14. März 2021
 Dozentin: Mechthild Messer
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



MECHTHILD MESSER M.A.

Erfahrene Bildungsreferentin für Unternehmen und Institutionen, über 15 Jahre Laufbahnberaterin/Coach in eigener Praxis. Einzel- und Gruppenberatung, Seminare. Biografische (Berufs-) Beratung, (Neu-) Orientierung, Berufsausstieg, Ehrenamt, sinnerfülltes Tun und Leben.



IM GLEICHKLANG MIT MIR SELBST

Innehalten: Den Standort prüfen, bewusst ausrichten – Kraftquellen und Selbstfürsorge stärken
 In Zeiten von Umbruch, Wandel und Veränderung im Äußeren und im Innern sind Momente des Innehaltens wichtig, um Orientierung, Vertrauen und Kraft zu finden. Gleich einer Wanderung halten Sie Rast an diesem Wochenende, Sie blicken auf den eigenen Lebensweg und gehen auf Spurensuche, was Sie in Ihrem Leben bejahen und was Sie jetzt wie verändern oder vertiefen möchten.
 Sie fragen sich z.B.: Was trägt mich? Sie prüfen, was Sie in ihrem Rucksack mit sich tragen: Welchen Ballast kann ich zurück lassen? Welche Lebenseinstellung gibt mir Kraft und fördert mein Gesundsein, mein Gesundwerden? Sie erhalten Klarheit für Ihren Ausblick in die Zukunft – wie möchte ich künftig leben? Was soll mir wichtig werden? Mit bewährten kreativen Methoden aus der Gestaltarbeit, der Biografiearbeit, der Poesie- und Bibliotherapie sowie Orientierungs- Sinn- und Wertefragen (nach Viktor Fankl) lassen Sie spüren und erkennen, was Sie in Ihrem Leben schätzen, bejahen, was Sie erfüllt und was Sie wie verändern möchten.

Kurstage: 29. bis 31. Oktober 2021
 Dozentin: Mechthild Messer
 Seminargebühr: 220,00 € zuzügl. Pension
 Kurszeiten: Beginn 1. Tag: 15.00 Uhr · Ende letzter Tag: 15.00 Uhr



Die Seminargebühr wird sofort nach Buchung des Kurses fällig!

ÜBERNACHTEN IM KLOSTER STEINFELD

ÜBERNACHTUNGSPREISE PRO PERSON INKL. FRÜHSTÜCK

NEUES GÄSTEHAUS	Mo - Fr:	WE:	WE nur 1 Ü:
Einzelzimmer:	77,- €	82,- €	97,- €
Doppelzimmer:	53,- €	58,- €	75,- €
Suite Doppelzimmer:	61,- €	70,- €	84,- €

ALTES GÄSTEHAUS/HAUS ST. BENEDIKT

Einzelzimmer mit Bad:	ab 57,- €
Einzelzimmer mit Etagenbad:	ab 43,- €
Doppelzimmer mit Bad:	ab 43,- €
Doppelzimmer mit Etagenbad:	ab 34,- €

VERPFLEGUNGSPREISE

Mittagessen: 15,⁵⁰ € pro Person/inkl. Tischgetränken
 Abendessen: 10,⁵⁰ € pro Person

Bitte beachten Sie unsere AGB unter: www.kloster-stiefeld.de

Preise gültig bis 31.12.2021



Anmeldung & Information

AKADEMIE:

Geschäftsführung & Leitung:
Pater Lambertus Schildt SDS

Sekretariat & Anmeldung:
Frau Witzke

Tel: +49 (0)2441 889-180
akademie@kloster-stiefeld.de

GÄSTEHAUS:

Kloster Steinfeld GmbH & Co. KG
 Hermann-Josef-Straße 4
 53925 Kall-Steinfeld

Tel: +49 (0)2441 889-131
 Fax: +49 (0)2441 889-296
gaeste@kloster-stiefeld.de
www.kloster-stiefeld.de

