

# Newsletter Frauenspiritualität Dezember 2017



© pixabay

**Liebe Frauen, liebe Kolleginnen,**

Der Advent hat begonnen und wir gehen mit großen Schritten auf Weihnachten, auf die Geburt unseres Erlösers Jesus Christus zu:

Zeit des neu werdenden Lichtes, Zeit der Düfte, des Glühweins, der Nüsse, aber auch Zeit für Stille, Innerlichkeit, Ruhe.

Zeit zurück zu schauen, das alte Jahr so langsam zu verabschieden und vielleicht schon das neue in den Blick zu nehmen.

Dazu bieten wir Ihnen hier bereits einiges an und laden Sie herzlich zur Teilnahme ein.

Mit adventlichen Grüßen  
Dr. Hedwig Lamberty  
Frauenspiritualität / Singlepastoral

**Der neue Flyer „Frauenspiritualität 2018“ ist gerade erschienen.**

Online einzusehen (einschl. Anmeldemöglichkeit): [www.frauenpastoral-koeln.de](http://www.frauenpastoral-koeln.de)

oder zu bestellen bei: [frauenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:frauenpastoral@erzbistum-koeln.de)

Wer bereits an einem unserer Kurse teilgenommen hat, bekommt den Flyer automatisch per Post zugesandt.



## Meditatives Tanzen für Frauen

Ein erstes Wochenende findet dazu Ende Januar 2018 statt im Haus Marienhof, Königswinter-Ittenbach mit Christel Stahl

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



„Die Bibel - die unendliche Geschichte der Liebe Gottes zu den Menschen“

Meditatives Tanzweekende für Frauen

Wir wollen uns diesem Thema nähern in Texten, Tänzen und Gebärden, mit Leib und Seele.

**Dieses Wochenende wird zweimal mit gleichem Inhalt angeboten.**

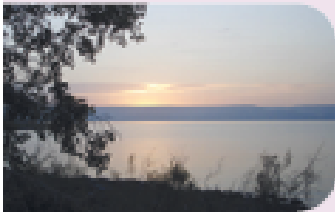
Fr., 26.01. | 18:00 Uhr  
bis So., 28.01. | 14:30 Uhr  
**oder** Fr., 24.08. | 18:00 Uhr  
bis So., 26.08. | 14:30 Uhr

**Ort:** Haus Marienhof,  
Königswinter-Ittenbach

**Kosten:** 120,- €  
mit Christel Stahl

## Neu im Programm: Das Ruhegebet

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



### „Das Ruhegebet“ Einführungskurs für Frauen

Das Ruhegebet ist eine sehr einfache und in die Tiefe des Herzens und der Seele führende Gebetsweise im Schweigen und im vertrauenden Loslassen meiner selbst. Vor Gott muss ich nichts leisten, ich darf einfach da sein vor Ihm, wach, empfangsbereit, hörend.

*Nach Ihrer Anmeldung nimmt die Referentin persönlich Kontakt zu den Teilnehmerinnen auf.*

Fr., 16.03. | 16:00 Uhr  
bis So., 18.03. | 16:00 Uhr

**Ort:** Haus Altenberg,  
Odenthal-Altenberg

**Kosten:** 120,- €  
mit Angelika-Teresa Oehlke

# Neu im Programm: Angebote für Singles

Infos und Anmeldung: [singlepastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:singlepastoral@erzbistum-koeln.de)

## Angebote für Singles – Frauen und Männer



### „Solo ... - mein Leben im Blick“ Lebensperspektiven für Singles – Impulstag

Sie sind noch solo – oder wieder allein – oder immer schon Single?  
Das ist voll in Ordnung – oder gerade so auszuhalten – oder ziemlich schwierig?

Welche Chancen liegen in dieser Lebensform? Wo gibt es Fragen und Herausforderungen? Welche Wünsche tun sich auf?

Impulse – Austausch – Bibel und Geschichte – Chancen und Perspektiven heute

**Dieser Tag wird zweimal mit gleichem Inhalt angeboten.**

**INFOS UND ANMELDUNGEN:** [singlepastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:singlepastoral@erzbistum-koeln.de)  
(Dr. Hedwig Lamberty, Referentin)

Sa., 10.3.2018 |  
9:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** Maxhaus Düsseldorf  
oder

Sa., 10.11.2018 |  
9:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** Katholisch-Soziales  
Institut, Siegburg

mit Astrid Eichler,  
ev. Theologin, Berlin (Solo&Co)  
**Kosten:** 25,- €

## Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote für Frauen und Männer für das 1. Quartal 2018

 ERZBISTUM KÖLN



**2018**

EXERZITIEN  
BESINNUNG  
MEDITATION



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
wir freuen uns über die Anmeldungen zu den  
unten stehenden Kursen.**

**Bitte schreiben Sie eine E-Mail mit  
Angabe der jeweiligen Kursnummer an  
[info@edith-stein-exerzitenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitenhaus.de)**

**Mit freundlichen Grüßen**

**Diakon Patrick Oetterer**

**Referatsleiter**

Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung Erwachsenenseelsorge  
Geistliches Leben und Exerzitenhaus  
Marzellenstraße 32 | 50668 Köln

## **Kurs M1801**

# ***RHYTHMUS - ATEM - BEWEGUNG FÜR GEÜBTE***

***Sei freundlich zu Deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen***

Die Übungen können leibseelische Spannungen lösen und allmählich kehrt der natürliche Atem- und Bewegungsrhythmus zurück.

Neue Wachheit und Wahrnehmung entstehen.

Unbekannte Kraftquellen erschließen sich.

Der Alltag wird freier und klarer.

Morgenlob · Eucharistiefeier · Austausch im Gespräch · Leibübung nach Scharing · Sitzen in der Stille

**Fr., 19.1., 18 h bis So., 21.1.2018, 14 h**

Hedi Loeff

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

120 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitionenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitionenhaus.de)**

0221 16 42 16 54



© Pixabay

## **Kurs B1801**

# ***ACHTET AUF DAS, WAS IHR HÖRT***

***Es ist Zeit, innezuhalten – achtsam – gelassen – liebevoll***

Innehaltendes Hören ist ein Prozess von außen nach innen, in dem wir die eigene Wirklichkeit wahrnehmen, bei ihr verweilen und sie durchleben, bis sie sich öffnet auf ihren Grund hin, aus dem wir versöhnt leben können. Diese Weise der Meditation des Ashram Jesu üben wir.

Sitz- und Gehmeditationen · Austausch · Schriftbetrachtung mit Texten aus den Weltreligionen

**20. Januar 2018 | je Sa, 9.30 bis 17 h**

Weitere Termine: 17. Februar, 17. März,  
28. April, 26. Mai, 30. Juni 2018

Christa Pesch

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem

120 € (für das erste Halbjahr 2018)

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitzenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitzenhaus.de)**

0221 16 42 16 54



© Pixabay



## Kurs M1802

### **STELL DIR VOR, ES GEHT DIR GUT**

***Ein Seminar für mehr Lebensqualität  
durch Aktivierung der inneren Heilkräfte***



© Pixabay

Sie werden ermutigt, Ihr Leben bewusst lebenswerter zu gestalten. Ausgehend von einem ganzheitlich orientierten, christlichen Menschenbild handelt es sich um „ein Seminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte“.

Besinnung · Meditation · kreatives Tun

**Fr., 26.1., 18 h bis So., 28.1.2018, 13 h**

Otto Pötter

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem

226,50 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitionenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitionenhaus.de)**

0221 16 42 16 54

## **Kurs M1805**

# **TANZEN, TANZEN MÖCHTE ICH, MEIN GOTT (Ps 18,30)**

## ***Mit meinem Gott überspringe ich Mauern***

Ein Sprung über ab- und ausgrenzende Mauern setzt Mut und Vertrauen voraus und die Gewissheit, dass es jemanden gibt, der diesen Sprung begleitet und uns hält. Wir sind eingeladen, tanzend unsere inneren Mauern wahrzunehmen und zu überspringen.

Meditativer Tanz · geistliche Impulse · Gebet und Stille · Bibel- oder Bildmeditation · Eucharistiefeier

**Fr., 16.2., 18 h bis So., 18.2.2018, 14 h**

Maria und Georg Becker

Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

120 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitionenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitionenhaus.de)**

0221 16 42 16 54



© Pixabay

## **Kurs F1802**

### ***WO ZWEI ODER DREI IN MEINEM NAMEN VERSAMMELT SIND ... (Mt 18,20)***

#### ***Praxistag für Mitglieder in Hauskreisen und Kleingruppen sowie Interessierte***

Menschen versammeln sich in kleinen Gruppen, um zu beten, in der Bibel zu lesen, zu singen, zu schweigen, Gemeinschaft zu erleben u. v. m.

Der Tag bietet inhaltliche Impulse und Austausch zu Aspekten rund um Gründung, Leitung und Durchführung von kleinen Gruppen.

**Sa., 17.2.2018, 10 - 16 h**

Judith Göd

Maternushaus, Köln

15 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitenhaus.de)**

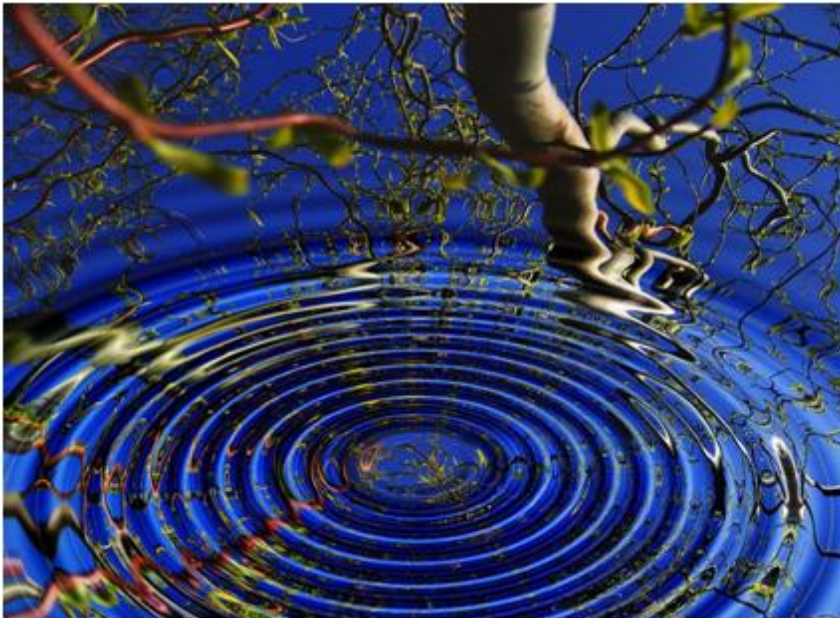
0221 16 42 16 54



© Pixabay

## Kurs M1806 **KONTEMPLATIONSWOCHENENDE**

*Ein Tor zum Himmel ist überall*



© Pixabay

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 · Eucharistiefeier

**Fr., 23.2., 17.30 h bis So., 25.2.2018, 14 h**

Gertrud Kieserg

Pax-Gästehaus, Unkel

100 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitionenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitionenhaus.de)**

0221 16 42 16 54

## **Kurs B1804**

# ***GEH UND SPÜRE HEILIGEN BODEN!***

## ***Film- und Straßenexerziten***

„Gott in allem suchen und finden!“ –  
die alltägliche Umgebung bietet Gelegenheit,  
die eigenen Wege neu zu erspüren und dabei  
„heiligen Boden“ wahrzunehmen.

Impulsfilme · Erkundungsgänge · Stillephasen ·  
Gebetszeiten · Austausch

**Fr., 2.3., 17.30 h bis So., 4.3.2018, 14 h**

Tom Döker, Brigitte Pfothhauer, Martin Kalff

Haus Altenberg, Odenthal-Altenberg

100 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitenhaus.de)**

0221-16 42 16 54



© Pixabay

## Kurs E1802

# EXERZITIEN IM HINBLICK AUF DEN KATHOLIKENTAG

*„... suche Frieden und jage ihm nach!“ (Ps 34,15b)*

Spielfilme leben vom Drama, vom Konflikt. Wie gelangt man zu Lösungen, zu Kompromissen, zu einem Happy End auf der Leinwand, wie im richtigen Leben? Wie Frieden finden – in sich selbst, miteinander, vor und mit Gott?

Spielfilme · Schweigen · Gebet · Eucharistiefeier · Gruppen- und Einzelgespräche · Impuls

**Mi., 7.3., 17.30 h bis Sa., 10.3., 15.30 h**

Dr. Thomas Kroll, Pfr. Andreas Blum

Bildungshaus der Salvatorianerinnen,  
Kerpen-Horrem

150 €

**Infos und Anmeldung:**

**[info@edith-stein-exerzitionenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitionenhaus.de)**

0221 16 42 16 54



© Pixabay

## **Kurs E1803** ***MIT JESUS AUF DEM WEG***

### ***Einzelexerzitionen mit gemeinschaftlichen Elementen***

Die Einzelexerzitionen stimmen ein auf die Karwoche. Die biblischen Gestalten in der Passionsgeschichte begleiten uns in den Tagen der Stille. Sie nehmen uns mit auf den eigenen Lebens- und Glaubensgeschichte.

Schriftimpulse · persönliche Gebetszeiten ·  
Eucharistie · Anbetung · Schweigen ·  
Einzelgespräch

Vorgespräch erforderlich.

**Fr., 16.3., 17.30 h bis Sa., 24.3.2018, 10 h**

Sr. M. Helene Zimmer OSF

Pax-Gästehaus, Unkel

400 €

**Infos und Anmeldung:**  
**[info@edith-stein-exerzitionenhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitionenhaus.de)**

0221 16 42 16 54



© Pixabay