



**Missions-Benediktinerinnen  
Kloster Bernried  
im Bildungshaus  
St. Martin**



**JAHRESPROGRAMM  
2026**



Liebe Leserinnen und Leser!

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Bernried!

Auch für das Jahr 2026 können wir wieder ein eigenes Kursprogramm anbieten, das viele Interessierte ansprechen will. Neben uns Schwestern ist auch der bekannte Kreis der Referenten und Referentinnen beständig geblieben, so dass ganz verschiedene Themenbereiche und Formate angeboten werden können.

### Glaubensmut mit Langzeitatem

Der Glaube als Zustimmung zu zentralen Glaubensaussagen und in seiner lebenspraktischen Bedeutung nimmt ab. Wir erleben tiefgreifende Veränderungen, denen auch wir Missions-Benediktinerinnen uns stellen müssen – ohne resignierenden Rückzug. Vielleicht kann uns die Gestalt des Abraham Orientierungshilfe sein, denn er ist der „Vater des Glaubens“ schlechthin. Sein Weg ist gezeichnet von Auszug, von neuem Beginn, von Aufbruch in die unvorstellbar scheinenden Geheimnisse Gottes mit ihren immer neu formulierten Verheißen. „Du – Abraham – ziehst ständig aus, nicht einmal nur. Dein Glaubensmut hat Langzeitatem.“ (Drutmar Cremer)

Zu Langzeit-Atemübungen des Glaubens und Lebens laden wir Sie in unseren Kursen herzlich ein.

Beachten Sie bitte die verschiedenen Anmeldemodalitäten:

- **Kurse in Bernried mit Anmeldung über Klosterseminar-Anmeldung auf der Homepage Bildungshaus St. Martin**
- **Kurse in Bernried mit Anmeldung direkt bei den Referenten**

Wir hoffen, dass Sie unter den Angeboten zu Glaubens- und Lebensmut sowie Langzeitatem der Hoffnung finden.

Es freuen sich auf Sie im neuen Jahr

*Ihre Missions-Benediktinerinnen in Bernried*

## **Bildungsreferentinnen aus der Schwesterngemeinschaft der Missions-Benediktinerinnen Bernried und Tutzing:**

---



### **Sr. Benedicta Depuhl, Tutzing**

Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Qigong Lehrerin und T'ai Chi Ch'uan Übungsleiterin  
benedictadepuhl@gmail.com

---



### **Sr. Helga Gabriela Haack**

ehem. Pflegedienstleiterin, Gesundheitsökonomin (FH)  
Theologiestudium (Domschule Würzburg)  
TZI Gruppenpädagogin u. Coach (TZI)  
sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de

---



### **Sr. Mechthild Hommel, Tutzing**

Dipl. Theologin, Pastoralreferentin  
sr.mechthild@bildungshaus-bernried.de

---



### **Sr. Hildegard Jansing**

Theologin, ehem. Schulleiterin, TZI-Ausbildung  
Telefonseelsorge, geistliche Begleitung  
sr.hildegard@missions-benediktinerinnen.de

---



### **Sr. Lilian-Ruth Lansang**

Verwaltungsangestellte, Organistin  
slilianruth@yahoo.com

---



### **Sr. Eligia Mayer**

Dipl. Psychologin, Bibliodramaleiterin, Exerzitien  
und geistliche Begleitung  
sr.eligia@bildungshaus-bernried.de

---



### **Sr. Ruth Schönenberger, Tutzing**

Dipl. Volkswirtin, geistliche Begleiterin,  
Exerzitienbegleiterin  
sr.ruth.s@missions-benediktinerinnen.de

---

Wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Schwester, wenn Sie  
Interesse haben an **Exerzitienbegleitung** oder **geistlicher Begleitung**,  
**Coaching (TZI)** oder Veranstaltungen im Bereich **Gesundheit** und  
**Spiritualität**.

# Jahresprogramm 2026 – Übersicht

	Nr. JP	Themen	Datum	Seite
REGELMÄSSIG	2601	<b>Schweigemeditation</b> Still sein vor Gott	03.01. / 07.02. / 07.03. / 11.04. / 02.05. / 06.06. / 04.07. / 05.09. / 03.10. / 07.11. / 05.12.2026 Beginn: 18:25 – 19:45 Uhr	12
FEBRUAR	2630	<b>Auf zu neuen Ufern</b> Meinen Ruhestand bewusst gestalten Ein Seminar für Frauen	06.02. – 08.02.2026	13
	2602	<b>Bibliodrama</b> auf der Grundlage des Klassischen Psychodramas	13.02. – 15.02.2026	14
	2631	<b>Aschermittwoch für Frauen</b> „Schluss mit lustig?“ Der besondere Einstieg in die Fastenzeit	Mi., 18.02.2026 09:00 – 13:00 Uhr	14
	2632	<b>Dialogisch Arbeiten</b> Vertiefungsseminar – „Bis ins dritte oder vierte Glied“ (2. Mose 20). Phasen der Autonomie und Verbundenheit begleiten	18.02. – 22.02.2026	15
	2603	<b>Exerzitien im Alltag – Und Du?</b> Einladung zur vorösterlichen Besinnung	<b>So., 22.02. / 01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03. / 29.03. /</b> <b>Die., 07.04.2026</b> <b>Beginn: 18:30 Uhr</b>	15
MÄRZ	2633	<b>Bewusstheit durch Bewegung</b> Ein Wochenende mit Feldenkraisarbeit	06.03. – 08.03.2026	16
	2634	<b>Weltgebetstag 2026</b> Nigeria... durch das Band des Friedens	06.03.2026, Beginn: 19:00 Uhr <b>Ort: Pfarrzentrum Iffeldorf</b>	16
	2635	<b>Hoffnungszeit im Frühjahr – und trotzdem lachen</b>	Fr. 13.03.2026, 14:00 – 17:30 Uhr	17
	2604	<b>Qigong: Taiji Qigong in 28 Schritten Teil I</b>	13.03. – 15.03.2026	17
	2636	<b>Atem.Pause – im Moment ankommen</b> Tage der Stille in Bernried	26.03. – 29.03.2026	18
	2605	<b>Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen</b> Ein Moment der Stille, der den gewohnten Alltag durchbricht	27.03. – 29.03.2026	19
APRIL	2606	<b>Mitfeier der Kar- und Ostertage</b> Was ist Leben und was ist Tod?	02.04. – 06.04.2026	19
	2637	<b>Kloster Auszeit für Trauernde</b> Heilsame Tage nach dem Tod eines geliebten Menschen mit Glaube und Spiritualität	10.4. – 12.4.2026	20
	2638	<b>Der Mensch lebt nicht vom Brot allein –</b> Gesund leben – Prävention mit biblischen Impulsen	23.04. – 26.04.2026	21

MAI	2607	<b>Atem und Stille</b> Tage der Stille, das einfache Sein	01.05. – 03.05.2026	NEU	22
	2639-1	<b>Transformierendes Retreat für Führungs-kräfte</b> Wertschätzende Führung mit Sinn – Motivierte Mitarbeitende - Erfolgreiche Organisation	06.05. – 07.05.2026	NEU	25
	2639-2	<b>Transformierendes Retreat für Führungs-kräfte</b> Wertschätzende Führung mit Sinn	20.05. – 21.05.2026	NEU	25
	2608	<b>Sabbatical – Auszeit mit Musik von Arvo Pärt</b> Balance und Frieden finden	31.5. – 04.06.2026		26
JUNI	2609	<b>Qigong für die Seele</b> Übungen, die Freude machen und Kraft für den Alltag geben	05.06. – 07.06.2026		26
	2639-3	<b>Transformierendes Retreat für Führungs-kräfte</b> Wertschätzende Führung mit Sinn	10.06. – 11.06.2026	NEU	25
	2610	<b>Exerzitien I im Schweigen</b> „Meine Lebenskraft bringt er zurück“ (Ps.23,3)	10.06. – 17.06.2026		27
	2640	<b>Dialogisch Arbeiten</b> <b>Die Schöpfung zum Blühen bringen...</b> Was hält und führt mich, wo führe und halte ich?	15.06. – 19.06.2026		27
JULI	2611	<b>Kraft aus der Mitte</b> Yoga, Pilates und Meditation mit spirituellen Impulsen	19.06. – 21.06.2026		28
	2639-4	<b>Transformierendes Retreat für Führungs-kräfte</b> Wertschätzende Führung mit Sinn	24.06. – Do. 25.06.2026	NEU	25
	2612	<b>Wenn's knallt...</b> Konflikte – kreativ denken und konstruktiv handeln	17.07. – 19.07.2026		28
	2613	<b>Wie gelingt „gutes“ Leben?</b> Was unserem Leben Sinn und Bedeutung gibt	03.08. – 04.08.2026		29
AUGUST	2641	<b>Maria<sup>3</sup>: Freundin – Schwester – Liebende – Sommer-Wochenende für Frauen</b> Maria und Martha: zwei Frauen - zwei Wege	21.08. – 23.08.2026	NEU	30
	2614	<b>Radwander-Tage</b> Kulturelle und spirituelle Vielfalt rund um das Kloster Bernried entdecken	26.08. – 30.08.2026		31
SEPTEMBER	2615	<b>Qigong: Taiji Qigong in 28 Schritten Teil II</b>	04.09. – 06.09.2026		32
	2642	<b>Dialogisch Arbeiten Vertiefungsseminar</b> Neuer Wein in alten Schläuchen? (Mk 2, 22) Oder sich aus alten Verstrickungen lösen!	11.09. – 15.09.2026		32
	2616	<b>Balance</b> Das Leben – ein Seiltanz – (k)einen Schritt weiter...	18.09. – 20.09.2026		33
	2617	<b>Exerzitien II im Schweigen</b> „Du bist vertraut mit all meinen Wegen“ (Psalm 139, 3)	27.09. – 04.10.2026		34

OKTOBER	2643	<b>Kraftquellen und Inspirationen</b> In Natur, Bewegung und Kreativität – Ein Seminar für Frauen	16.10. – 18.10.2026	34
	2618	<b>Basiskurs Spiritual Care</b> <b>MUTASPIR</b> Wandlung durch Spiritualität Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin und Pflege	18.10. – 22.10.2026	35
	2644	<b>Hoffnungszeit im Herbst – ...und trotzdem</b>	Freitag 23.10.2026	NEU 36
NOVEMBER	2645	<b>Einfach.Besser.Essen</b> Gesund ernähren – Prävention mit benediktinischen Impulsen	05.11. – 08.11.2026	36
	2619	<b>Aufbaukurs Spiritual Care</b> <b>MUTASPIR</b> Wandlung durch Spiritualität Für Mitarbeitende in Medizin und Pflege	13.11. – 15.11.2026	36
	2646	<b>Adventwochenende</b> „Binde deinen Karren an einen Stern“ (Leonardo da Vinci)	27.11. – 29.12.2026	NEU 37
	2620	<b>Yoga und Jesus – Grundkurs</b> Zu den Quellen der Mitte – Christliche Gotteserfahrung	27.11. – 29.11.2026	38
	2621	<b>Yoga und Jesus – Vertiefungskurs</b> Zu den Quellen der Mitte – Christliche Gotteserfahrung	29.11. – 01.12.2026	38
DEZEMBER	2647	<b>Innehalten im Advent – Im Schweigen</b> Ein Wochenende für Stille und Präsenz	04.12. – 06.12.2026	39
	2648	<b>Leben in Fülle</b> Wege zum Selbst in der Tradition des Hl. Ignatius von Loyola - Spirituelle Lebensgestaltung	11.12. – 13.12.2026	40
	2622	<b>Jahreswechsel</b> Lebensspuren im Sand	29.12.2026 – 01.01.2027 <b>Anmeldung ab 1.10. möglich</b>	40

*Wir müssen alles tun, was wir können,  
aber am Ende steht das Vertrauen auf Gott.  
(Ignatius von Loyola)*

## Unsere Referent(innen)en:

---



### **Becker, Cornelia**

Coach (Tzi), Tzi-Diplom, Seminare, Beratung und Begleitung, ehrenamtl. gesetzl. Betreuerin



### **Bleher, Dr. rer. nat. Bärbel Elija**

Biologin, Personalentwicklung, Geistliche Begleiterin & Exerzitienbegleiterin



### **Bös, Dr., Gunther**

Führungsleiter in der Wirtschaft, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter. Studium Klassische Philologie u. Katholischer Theologie, GCL-Mitglied



### **Brüntrup Prof. Dr. Godehard SJ**

Jesuit, Prof. für Philosophie des Geistes u. philosophische Psychologie, Leiter mehrerer internationaler Forschungsprojekte zur Motivation und Selbstfindung, Hochschule für Philosophie München



### **Drüner, Annette**

Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Fortbildungsreferentin, Coach



### **Frank, Prof. Dr. Hans-Georg**

Arzt, Hochschullehrer, Theologiestudium (Domschule Würzburg), GCL-Mitglied



### **Frick, Prof. Dr. med. P. Eckhard SJ**

Jesuit, Priester, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiater, Psychoanalytiker, Professur für Spiritual Care und psychosomatische Gesundheit (Technische Universität München)



### **Gappa-Langer, Hedwig**

Coaching (Tzi), Seminare, Projektentwicklung und Organisationsberatung im sozialen Bereich



### **Gilbert, P. Carlo, SVD, Mysore, Indien**

Meditations-, Yogalehrer



### **Haimmerer, Ludwig**

Religionspädagoge, Yoga Lehrer,  
Christlich inkulturiertes Yoga



### **Haimmerer-Trax, Birgit**

Pilatestrainerin, Lehrerin für Fitness,  
Bewegung und Körpererfahrung



### **Hoffmann, Ruth**

Mag. Theologin, Pastoralreferentin,  
Staatsex. in Sonderpädagogik



### **Hügelmeyer, Dr. Peter**

Biologe, ehem. Geschäftsführer in der Wirtschaft,  
Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter.  
Theologiestudium (Domschule Würzburg),  
GCL-Mitglied



### **Kaletsch-Lang, Eva**

Dipl. Sportlehrerin, Bewegungstherapeutin,  
Psychotherapeutin (nach HPG)



### **Kandler-Schmitt, Barbara**

Apothekerin und Medizinredakteurin,  
Präventionsmanagerin, Ernährungsberaterin



**Kappenstiel, Pfr. Hermann**  
Seelsorger, Pastoralpsychologe



**Lang, Renate**  
Feldenkraislehrerin



**Mader, Silvia**  
Diplom Sozialpädagogin (FH), Referentin  
für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.),  
Traumaberaterin, Exerzitienbegleiterin,  
geistliche Begleiterin



**Muche sa, Sr. Elisabeth**  
Psychologin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin,  
Kongregation der Helferinnen



**Nuding, Tatjana**  
Dipl. Soziologin und Kommunikationswissen-  
schaftlerin, Systemischer Coach und Trainerin für  
Kommunikation und Wirkung



**Rübenach, Sr. Scholastica Benediktinerin der  
Abtei Venio**  
Religionspädagogin, Mediatorin, Konflikt-  
managerin, Konfliktcoaching



**Barbara J. Th. Schmidt**  
Dipl. Theologin, Trainerin für transkulturelles  
Lernen und konstruktive Konfliktbearbeitung  
(A.T.C.C.), Bergexerzitienleiterin, Leiterin  
Bildungshaus LVHS Niederälteich



**Schulz, Johanna**  
Kirchenmusikerin, Organistin, Frauenchor,  
Kinderchor, Quartett



### **Schupp, Isabel**

Trauerfachberaterin, Leiterin des Instituts „Trauerseminare Blauer Falter“, betroffene Mutter, MBSR Lehrerin, Psychologische Beraterin, Personal Coach



### **te Brake, Margit**

Supervisorin, Coach (EASC anerkannt)  
Vorträge, Seminare, Beratung und Organisationsentwicklung, Diakonin, Dipl.-Diakoniewissenschaftlerin



### **Thomä, Bärbel MC**

Religionspädagogin (FH), Atemtherapeutin (Atemhaus Herta Richter, BV-ATEM), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Geistliche und Exerzitienbegleitung



### **Wolf, Christof SJ**

Jesuit, Filmproduzent, Geschäftsführer Loyola Productions und DOK TV Media, Exerzitienbegleiter

*Die Menschen belasten dich?  
Trag sie nicht auf den Schultern,  
schließ sie in deinem Herz ein.*

*(Helder Pessôa Câmara)*



## Wir bitten um Ihre Unterstützung

für unsere Bildungsarbeit und andere pastorale Tätigkeiten unserer Gemeinschaft.

Dank ihrer Spendengelder können wir in Bernried Einzelpersonen mit geringen Einkommen einen Klosteraufenthalt oder die Teilnahme an Seminaren ermöglichen. Bei Spenden über 20,00 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus.

Bitte teilen Sie uns dazu Ihre Adresse mit.

Mit herzlichem Dank  
Ihre  
Missions-Benediktinerinnen in Bernried

**Kloster der Missions-Benediktinerinnen**  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)  
[www.missions-benediktinerinnen.de](http://www.missions-benediktinerinnen.de)

**Kontoverbindung**  
Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried  
Liga Bank München  
IBAN: DE22 7509 0300 0002 1476 96  
BIC: GENODEF1M05

**oder**  
Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried  
VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG  
Konto-Nr. 250 56 30  
IBAN: DE77 7009 3200 0002 5056 30  
BIC: GENODEF1STH

## INFORMATION ZUR KLOSTERGEMEINSCHAFT UND FÜHRUNG

Wir Missions-Benediktinerinnen informieren Sie gern über unsere Klostergeschichte. Auch führen wir Sie – soweit möglich – durch die Anlage.

**Leitung:** Schwesternteam

**Termin:** auf Anfrage

**Kosten:** auf Anfrage

## PROFESSIONELLES COACHING MIT TZI

(ThemenZentrierterInteraktion n. Ruth C. Cohn)

TZI-Coaching ermutigt und inspiriert. Es schafft analytische Klarheit, ermutigt und eröffnet die Vielfalt der Möglichkeiten. Es erweitert Ihre Selbsterkenntnis und Ihr Selbstvertrauen als Voraussetzung für mehr Arbeitsfreude, Sinnhaftigkeit und Erfolg im Beruf – und darüber hinaus.

Wenn Sie Interesse an einer individuellen Beratung / Begleitung mit **Fokus** auf den **beruflichen oder persönlichen Kontext** haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack OSB, Coach (TZI)

**Email:** [sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de](mailto:sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de)

**Termin:** nach Vereinbarung

**Kosten:** nach Vereinbarung

## 2601 SCHWEIGEMEDITATION

*Still sein vor Gott*

Die Schweigemeditation ist angelehnt an die christliche Kontemplation und die Zen-Meditation. Sie bietet eine Möglichkeit, mit der Stille in Berührung zu kommen und das Heilvolle der göttlichen Gegenwart in uns lebendig werden zu lassen. Das eigene Verwurzelt sein im göttlichen Urgrund kann dabei immer wieder neu erfahren werden. Dies gibt Kraft und Zuversicht für das Geschehen im Alltag.

Wir beginnen immer mit einem spirituellen Impuls und leiten Sie an für die Meditation. Diese „Stille vor Gott“ bieten wir am ersten Samstag der unten angegebenen Monate an.

**Leitung:** Sr. Eligia Mayer

**Termine:** 03.01. / 07.02. / 07.03. / 11.04. / 02.05. / 06.06. / 04.07. / 05.09. / 03.10. / 07.11. / 05.12.2026

**Anmeldung:** [sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de](mailto:sr.eligia@missions-benediktinerinnen.de)

**Treffpunkt:** Klosterpforte, 18:25 Uhr bis 19:45 Uhr

**Kosten:** Spende

**2630 AUF ZU NEUEN UFERN*****Meinen Ruhestand bewusst gestalten –  
Ein Seminar für Frauen***

Lange ersehnt und plötzlich ist er da, der Ruhestand – das Ende des aktiven Arbeitslebens. Mit Zeit für all das, was ich immer schon tun wollte. Und der Freiheit, mein Leben zu gestalten, wie es mir wichtig ist. Es öffnen sich neue Türen und Möglichkeiten. Und gleichzeitig lassen wir Vertrautes hinter uns: die Verbundenheit mit Kolleg:innen, das Gefragt und Geschätzte sein, unseren gewohnten Tagesablauf und vieles mehr.

Da kann die Stimmung schon mal schwanken zwischen „Endlich Zeit für das, was ich schon lange wollte“ und: „Hilfe, was mache ich mit der neuen Freiheit?“ Und auch: Wie ist das mit dem Älterwerden?

Damit der Übergang in den Ruhestand gelingt, gilt es die neue Lebensphase bewusst zu gestalten. Fragen tun sich auf, denen wir in dem Seminar nachgehen wollen, mit Impulsen und im Austausch. Kreative Methoden unterstützen uns dabei.

**Leitung:** Hedwig Gappa-Langer

**Kontakt und** Hedwig Gappa-Langer,

**Anmeldung:** kontakt@gappa-langer.de

**Termin:** 06.02., 18:00 Uhr bis 08.02.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 140,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

**Anmeldeschluss:** 05.01.2026

*Oh Gott, wenn Du überall bist,  
wie kommt es dann,  
dass ich so oft woanders bin?*

*(Madeleine Delbrêl)*

**2602 BIBLIODRAMA***auf der Grundlage des Klassischen Psychodramas*

Das Psychodrama nach J. L. Moreno lädt dazu ein, spielerisch in biblische Szenen einzusteigen. Die Teilnehmenden lassen sich gemeinsam von biblischen Texten ansprechen.

Dabei geht es auch um den „Sitz im Leben“ dieser Texte, nicht in erster Linie in historischer Perspektive, sondern in Bezug auf die biografische und soziale Realität der Teilnehmenden.

Bibel und Leben interpretieren sich gegenseitig.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Leitung:** Prof. Dr. med. Eckhard Frick SJ

**Kontakt und** Prof. Dr. med. E. Frick

**Anmeldung:** Tel.: +49 89 2386-2230 oder

[https://www.bildungshaus-bernried.de/  
klosterseminar-anmeldung/](https://www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/)

**Termin:** 13.02., 18:00 Uhr bis 15.02.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 120,00 €

**2631 ASCHERMITTWOCH FÜR FRAUEN***Der besondere Einstieg in die Fastenzeit:  
„Schluss mit lustig?“*

Schluss mit lustig – schließlich ist doch Fastenzeit! Sind Verzicht und Lebensfreude wirklich Gegensätze? Wohlbefinden nimmt zu, wenn wir bewusst darauf achten, was wir im Leben wirklich brauchen. Nehmen Sie sich einen Vormittag Zeit, um mit anderen Frauen zu entdecken, was uns hindert und was uns hilft, unsere Lebenslust zu erhalten und zu stärken. Mit Impulsen, Austausch und Besinnung beginnen wir miteinander die Fastenzeit. Eine Wort-Gottes-Feier mit Aschekreuz und Fastensuppe runden diese Veranstaltung ab.

**Leitung:** Sr. Mechthild Hommel in Kooperation mit dem KDFB in der Diözese Augsburg

**Anmeldung:** bis 03.02.2026

**KDFB Augsburg**, [www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)

Tel.: 0821-3166 34 41

E-Mail: [frauenbund@bistum-augsburg.de](mailto:frauenbund@bistum-augsburg.de)

**Termin:** 18.02.2026, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

**Kosten:** incl. Fastensuppe 24,00 € // KDFB Mitglieder 18,00 €

**2632 DIALOGISCH ARBEITEN***Vertiefungsseminar**„Bis ins dritte oder vierte Glied“ (2. Mose 20)**– Phasen der Autonomie und Verbundenheit begleiten*

Thema des Seminars sind menschliche Entwicklungsprozesse im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Verbundenheit. Ausgehend von theoretischen Überlegungen wird die Umsetzung und Anwendung in der unterstützenden und spirituellen Begleitung von Menschen anhand von Fallbeispielen der Teilnehmenden praktiziert. Der Kurs ermöglicht damit die Anwendung von Dialogisch Arbeiten im Berufsfeld der Teilnehmerinnen.

**Leitung:** Annette Drüner**Kontakt und** Annette Drüner**Anmeldung:** [info@druener-coaching-goettingen.de](mailto:info@druener-coaching-goettingen.de)**Termin:** 18.02., 15:00 Uhr bis 22.02.2026, 14:00 Uhr**Kosten:** 376,00 € EZ // 308,00 € DZ**Kursgebühr:** 420,00 €**2603 EXERZITIEN IM ALLTAG – UND DU?***Eine Ökumenische Einladung zur vorösterlichen Besinnung*

Mit den täglichen Impulsen zum Thema „Und du?“ laden wir Sie ein, die Fastenzeit als bewussten Weg auf Ostern hin zu gestalten. Lassen wir uns auf diesem Übungsweg Zukunft und Hoffnung schenken.

Dabei lassen wir uns unterstützen durch die tägliche Zeit für Besinnung (Begleitheft), einen Tagesrückblick am Abend, ein wöchentliches Treffen (Sonntag) zum gemeinsamen Beten, Meditieren und Austauschen von Erfahrungen und Entdeckungen. Eine regelmäßige Anwesenheit bei den wöchentlichen Treffen ist wünschenswert.

**Leitung:** Sr. Eligia Mayer, Eva Kaletsch-Lang**Termin:** So., 22.02. / 01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03. / 29.03. /

Die., 07.04.2026; Beginn jeweils um 18:30 Uhr

**Kosten:** 10,00 € (incl. Begleitheft)

**2633 BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG***Ein Wochenende mit Feldenkraisarbeit*

Wie gebrauche ich meinen Körper und wie kann Bewegung leicht und spielerisch funktionieren? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam gezielt, behutsam und mit großer Aufmerksamkeit nach. Wir arbeiten überwiegend auf dem Boden im Liegen in einer kleinen Gruppe mit ca. 10 Teilnehmern.

**Vorerfahrung** von mindestens einem Feldenkrais-kurs ist notwendig. Matten und Decken sind vorhanden. Bitte mitbringen: Evtl. eigene Matte, großes Laken, dickes Badetuch als Unterstützung für den Kopf, warme Socken, bequeme Kleidung und Interesse an Neuem.

**Leitung:** Renate Lang

**Information und** Renate Lang

**Anmeldung:** helene888@gmx.de

**Termin:** 06.03., 18:00 Uhr bis 08.03.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 140,00 €

**2634 WELTGEBETSTAG 2026 – SEI MIT DABEI!***Nigeria... durch das Band des Friedens*

Nigerianer\*innen tragen viele Lasten – wortwörtlich auf dem Kopf, aber auch im übertragenen Sinne. Das bevölkerungsreichste Land Afrikas ist geprägt von einer Vielfalt an Kulturen, Sprachen und Religionen – aber auch von Spannungen und blutigen Konflikten. Im Gottesdienst wird jedoch auch deutlich, wie die Verfasserinnen immer wieder innere Rastplätze finden und den Glauben als eine Quelle erleben, aus der sie Hoffnung und Mut schöpfen. Mit anschließendem Zusammensein bei nationalen nigerianischen Gerichten und anregenden Gesprächen.

**Termin:** 06.03.2026, 19:00 Uhr

**Ort:** Pfarrzentrum Iffeldorf

**Kosten:** Spende für Frauen-Projekte erwünscht, z.B. Nigeria

*Wenn du Gott überall suchst,  
wirst du ihn überall finden.*

*(Thomas von Kempen)*

**2635 HOFFNUNGSZEIT IM FRÜHJAHR*****...und trotzdem lachen***

Die Welt steht Kopf. Vieles, von dem wir dachten, dass es den meisten Menschen teuer und lieb ist, wird immer wieder angegriffen und in Frage gestellt. Krieg in Europa, Klimaveränderungen, soziale Ungleichheit... so vieles bewegt uns sorgenvoll. Kann man da noch lachen? Wie uns bei allem Ernst das Lachen und die Freude Quellen für die eigene Resilienz sind und bleiben, das wollen wir an diesem Nachmittag erspüren.

**Leitung:** Sr. Mechthild Hommel OSB  
in Kooperation mit der KEB (kath. Erwachsenenbildung Augsburg)

**Anmeldung:** **KEB Augsburg**

Tel: 0821-31 66 88 21

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

**Termin:** Fr. 13.03.2026, 14:30 Uhr - 17:00 Uhr

**Kosten:** 19,00 € (incl. Kaffee und Kuchen)

**2604 QIGONG*****Taiji Qigong in 28 Schritten Teil I***

Im ersten Teil der Gesundheitsübungen lernen wir die Basisübungen des Qigong kennen. Mit den ersten 18 Bewegungen, die auch unter dem Namen Shibashi bekannt sind, erlernen oder vertiefen wir wichtige Grundlagen wie korrektes Stehen. Darüber hinaus trainieren wir unsere Koordination und Konzentration. Diese Übungsreihe ist besonders gut für neue EinsteigerInnen geeignet, die einen sanften Einstieg in die Welt des Qigong suchen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen des Taiji Qigong zu entdecken und zu praktizieren!

**Leitung:** Sr. Benedicta Depuhl

**Termin:** 13.03., 18:00 Uhr bis 15.03.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

**2636 ATEM.PAUSE – IM MOMENT****ANKOMMEN*****Tage der Stille in Bernried***

Manchmal verlangt das Leben, innezuhalten und die eigene Sehnsucht wieder zu spüren. Dieser Kurs lädt ein, über das Verweilen in der Gegenwart zu sich selbst zu finden – und in der Stille einen Raum für das Wesentliche zu entdecken. Begleitet von einfachen Körper- und Atemübungen und einer schrittweisen Einführung in einen bewährten christlichen Meditationsweg (Jesusgebet), erleben die Teilnehmenden, was in der Stille geschieht: zur eigenen Mitte finden, innere Ruhe und Bewusstwerden für das, was wirklich trägt.

Kurselemente sind:

- gemeinsame Meditationszeiten
- Wahrnehmungsübungen Natur, Leib, Atem
- Einführung in die christliche Meditationsform des Jesusgebets
- Austausch in der Gruppe
- Spirituelle Impulse
- Leibübungen
- Zeit in der Natur
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Der Kurs findet im Schweigen statt. Er richtet sich an alle, die eine authentische spirituelle Praxis in ihr Leben bringen oder vertiefen möchten. Vorerfahrung ist nicht nötig, Offenheit und Interesse genügt.

**Leitung:** Dr. Bärbel Elija Bleher

**Information und** Dr. Bärbel Elija Bleher

**Anmeldung:** elija.bleher@posteo.de

**Termin:** 26.03., 18:00 Uhr bis 29.03.2026, 13.30 Uhr

**Pension:** 282,00 € EZ // 231,00 € DZ

**Kursgebühr:** 90,00 €

**Anmeldeschluss:** 25.02.2026

*Was zählt, ist das Bleiben in der Liebe*

*und das heißt:*

*in immer neuer Aufmerksamkeit hinzuhören,*

*was deine Liebe jetzt verlangt*

*und dies in die Tat umzusetzen.*

*(Madeleine Delbré)*

---

**2605 „ICH LEBE MEIN LEBEN IN WACHSENDEN RINGEN“ (R.M.RILKE)**

*Ein Moment der Stille, der den gewohnten Alltag durchbricht*

Wohl jeder von uns staunt, wenn er den Querschnitt eines Baumes betrachtet: In feinen Linien legen sich die Jahresringe wie ein schönes Mandala um eine Mitte. Sie spiegeln unsere eigenen Erfahrungen wider – die Höhen und Tiefen des Alltags, den Wunsch nach Lebendigkeit und einer tragenden Mitte sowie die Sehnsucht, unseren inneren Lebensprozessen noch mehr auf die Spur zu kommen. Inspiriert von den Worten Rainer Maria Rilkes, machen wir uns in diesen Tagen gemeinsam auf den Weg, Neues zu entdecken und dem nachzuspüren, was in uns lebendig ist.

Durch das Schweigen bei den Mahlzeiten, Impulse zur persönlichen Besinnung, Bewegung und Entspannung, den Austausch miteinander sowie stille Meditation möchten uns Unterstützung sein, um uns selbst und das Göttliche in den Bewegungen des Lebens zu erfahren.

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack, Ruth Hoffmann

**Termin:** 27.03., 18:00 Uhr bis 29.03.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

---

**2606 MITFEIER DER KAR- UND OSTERTAGE**

*Was ist Leben und was ist Tod?*

Wir wissen alle, dass das, was auch immer wir leben, nicht von Dauer sein wird. Das ändert alles, vielleicht sogar mehr, als uns bewusst ist. Es gibt nur einen einzigen Weg, auf dem wir es wagen können, den Tod zu betrachten: Wir lassen uns von unserer eigenen Auferstehung erzählen! So nähern wir uns dem Geheimnis der Kar- und Ostertage an.

**Leitung:** Schwesternteam

**Termin:** 02.04., 14:00 Uhr bis 06.04.2026, 13:00 Uhr

**Pension:** 376,00 € EZ // 308,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

**2637 EINKEHRTAGE IM KLOSTER FÜR  
TRAUERNDE*****Greif dir im Leeren die Osterblume – Heilsame  
Tage nach dem Tod eines geliebten Menschen***

Es ist ein Trauerseminar, in dem unter anderem auch spirituelle Fragen einen Platz finden dürfen. ALLE Trauernden, unabhängig von ihrem Glauben sind eingeladen.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, mit dem wir ein wertvolles Stück unseres Lebensweges gemeinsam gegangen sind, bricht unsere Welt zusammen, nichts ist wie es vorher war. Besonders, wenn der Tod sehr plötzlich oder zur Unzeit in unser Leben tritt, hadern wir – mit dem Schicksal, mit dem Leben, mit Gott.

Aber auch, wenn wir ein halbes Leben miteinander verbracht haben und Gelegenheit hatten, uns auf den Abschied vorzubereiten, ist die neue Situation, oft kaum auszuhalten. Und so suchen wir neuen Halt nach etwas, das uns tragen kann. In dieser Situation möchten wir Sie einladen: Wir möchten einen Raum anbieten, in dem unsere Trauer, aber auch all die (Glaubens)fragen, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen einhergehen, ihren Platz haben dürfen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt dieser Mensch gewesen ist und ob der Abschied 6 Wochen oder 6 Jahre zurückliegt. Eingeladen sind gemeinsame Erinnerungen, Ihre Tränen, Ihre Einsamkeit, Ihr Zweifel. Eingeladen ist aber auch die Hoffnung, die Stille, und all das, was besser und anders werden darf. Und eingeladen ist natürlich auch unsere Freude: Wir werden die schöne Umgebung am Starnberger See genießen und die gute Verpflegung im Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried.

**Leitung:** Isabell Schupp, Sr. Helga Gabriela Haack

**Termin:** 10.04., 14:00 Uhr bis 12.04.2026, 14:00 Uhr

**Information und**

**Anmeldung:** bei Isabell Schupp

**E-Mail:** kontakt@isabel-schupp.de

**Website:** www.blauerfalter.de

**Mobil:** 0172 / 81 60 448

**2638 DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT ALLEIN*****Gesund leben – Prävention mit biblischen Impulsen***

Ob Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose – viele Volkskrankheiten werden durch eine ungünstige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Stress begünstigt. Umgekehrt beugen eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und Entspannung chronischen Krankheiten vor oder beeinflussen zumindest deren Verlauf günstig. Dieser Kurs wendet sich an spirituell suchende Menschen, die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und die Grundlagen eines gesundheitsfördernden Lebensstils kennenlernen wollen. Bewegungs- und Spürübungen in der Natur, Meditationen und Zeiten der Selbstreflexion und Stille helfen uns, ungünstige Verhaltensmuster zu entlarven und neue Strategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Biblische Impulse und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern öffnen uns die Augen für das, was uns wirklich nährt. Begleitende Elemente sind achtsame Mahlzeiten im Schweigen, kreative Einzelarbeit und der regelmäßige Austausch in der Gruppe.

**Leitung:** Barbara Kandler-Schmitt

**Termin:** 23.04., 18:00 Uhr bis 26.04.2026, 13:30 Uhr

**Information und** Barbara Kandler-Schmitt

**Anmeldung:** [barbara.kandler.schmitt@gmail.com](mailto:barbara.kandler.schmitt@gmail.com)

**Pension:** 282,00 € EZ // 231,00 € DZ

**Kursgebühr:** 150,00 €

*Du kannst andere nur soweit führen,  
wie du selbst gegangen bist.*

*(Richard Rohr)*

**2607 ATEM UND STILLE***Tage der Stille, das einfache Sein*

In einfachen Übungen wollen wir uns achtsam unserem Leib und dem Atemgeschehen zuwenden, sie wirken lassen und lauschen, was ist. Dazu gehören Zeiten der Stille und der Freiraum in den Pausen für das, was wohltut. Kleine spirituelle Impulse laden ein, die Erfahrungen zu vertiefen. In der Schlichtheit kann das Wochenende helfen, sich neu mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden.

**Elemente:** Atemübungen im Sitzen, Stehen und Liegen, hörender Austausch, Zeiten des Schweigens und freie Zeit, Morgengebet und Tagesabschluss.

Bitte bringen Sie für die Übungen am Boden, eventuell ein kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit, sowie Kleidung und Schuhe zum Draußensein. Decken und Yogamatten sind vorhanden.

**Leitung:** Sr. Bärbel Thomä MC

**Termin:** 01.05., 18:00 Uhr bis 03.05.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

*Achte gut auf diesen Tag*

*Das Heute – recht gelebt –*

*Macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung*

*Drum achte gut auf diesen Tag*

*(Sinspruch der Brahmanen aus dem Sanskrit)*

# ANMELDUNG 2026

**Anmeldeformular nur für Klosterangebote mit Kursnummer**  
bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

per Post senden an: Kloster der Missions-Benediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried

per Fax an: +49 (0)8158 255-63

über Website: [www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/](http://www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/)



Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen  
Informationen vom Kloster der Missions-Benediktinerinnen  
zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

## ANMELDUNG

Bitte in **DRUCKSCHRIFT** ausfüllen!

Ich melde mich / uns an zur Kurs-Nr.: .....

vom: ..... bis: .....

Ich / Wir hätte(n) gerne: ..... Einzelzimmer ..... Doppelzimmer ..... Dreibettzimmer

- Ich möchte essen
- Vegetarisch    Glutenfrei    Vegan  
 fleischhaltige Kost    Laktosefrei

Name, Vorname: .....

Straße, Hausnummer: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon, Telefax: .....

E-Mail: .....

Geburtsjahr: ..... (Angabe ist freiwillig)

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster der  
Missions-Benediktinerinnen zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Unterschrift: ..... Datum ..... .

# ANMELDUNG 2026

Kloster der Missions-Benediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried

## 2639-1 TRANSFORMIERENDES RETREAT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

### *Wertschätzende Führung mit Sinn – Motivierte Mitarbeitende – Erfolgreiche Organisation*

Ihre eigenen Kraftquellen und Ihr persönlicher Sinnhorizont im Alltag sollen freigelegt werden. An drei Nachmittagen reflektieren erfahrene Praktiker und renommierte Wissenschaftler mit Ihnen, wie Ihre eigenen Werte, Haltungen und Ihre Motivation als Führungskraft positiv Ihre Teams und Ihre Organisation beeinflussen. Neben der wohltuenden Stille am See und im Park erwartet Sie eine kreative Auszeit mit einem ausbalancierten Wechselspiel von Theorie und praktischen Übungen, Selbstreflexion und Austausch. Ihre eigenen emotionalen und intellektuellen Ressourcen sollen vermehrt und Ihre innere Haltung soll vertieft reflektiert werden. So meistern Sie schwierige Alltagssituationen und Transformationsprozesse.

**Leitung:** Christof Wolf SJ

**Referenten:** Dr. Gunther Bös, Prof. Dr. Godehard Brüntrup SJ,  
Dr. Peter Hügelmeyer

**Kontakt und** Loyola Consulting Munich

**Anmeldung:** Tel: 0163 6376450

kontakt@lp-muc.com

#### Vier alternative Termine

– jeweils Mittwoch 12:00 Uhr bis

Donnerstag 16:00 Uhr

**Kosten:** Teilnehmergebühr inkl. Übernachtung und Mahlzeiten: 785 €

Für Privatpersonen: 485 €

**TERMIN 1:** 06.05. – 07.05.2026

#### **2639-2 Transformierendes Retreat für Führungskräfte**

**TERMIN 2:** 20.05. – 21.05.2026

#### **2639-3 Transformierendes Retreat für Führungskräfte**

**TERMIN 3:** 10.06. – 11.06.2026

#### **2639-4 Transformierendes Retreat für Führungskräfte**

**TERMIN 4:** 24.06. – 25.06.2026

## 2608 SABBATZEIT – AUSZEIT MIT MUSIK VON ARVO PÄRT

### *Balance und Frieden finden*

Arvo Pärt, der estnische Musiker und Komponist, vermittelt in seiner Musik eine tief empfundene Sehnsucht nach der Reinheit des Klanges. Seine Werke, die alte Instrumente mit neuer Tiefe verbinden, entfalten eine Klangwelt, die bis in die Stille hinein strahlt. Lassen wir uns in diesen Tagen von einer Musik berühren, deren Schönheit und Reinheit aus der Stille erwachsen. Treten wir aus dem Alltag heraus und öffnen uns für die Faszination der Klänge. Möglicherweise hilft uns seine Musik, wieder Balance und Frieden in unserer turbulenten Welt zu finden. Impulse, Biblisches, Austausch und Besinnung begleiten uns in dieser Sabbatzeit.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Sie können als ganz persönliche Sabbatzeit genutzt werden. Sie erhalten dafür eine kleine Handreichung mit Impulsen zur Gestaltung einer individuellen Sabbatzeit.

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack, Johanna Schulz

**Termin:** 31.05., 15:00 Uhr bis 04.06.2026, 13:00 Uhr

**Pension:** 376,00 € EZ // 308,00 € DZ

**Kursgebühr:** 105,00 €

## 2609 QIGONG FÜR DIE SEELE

### *Übungen, die Freude machen und Kraft für den Alltag geben*

In unserem Seminar „Qigong für die Seele“ erkunden wir die transformative Kraft von Qigong, das nicht nur unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht verbessert, sondern auch einen positiven Einfluss auf unsere seelische und psychische Verfassung hat.

In diesen Tagen erwarten Sie Übungen, die Lebensfreude wecken und für mehr Ausgeglichenheit sorgen, indem sie uns in unsere Mitte bringen. Erleben Sie, wie Qigong Ihnen helfen kann, Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu finden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam mit Ihnen die Freude und Kraft des Qigong zu entdecken!

**Leitung:** Sr. Benedicta Depuhl

**Termin:** 05.06., 18:00 Uhr bis 07.06.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

**2610 EXERZITIEN I IM SCHWEIGEN**

*„Meine Lebenskraft bringt er zurück“  
(Psalm 23,3)*

Nicht immer reichen unsere Kräfte für all unsere Vorhaben, Aufgaben und Herausforderungen. Quellen, die uns erfrischen, mit neuem Mut weitergehen lassen, wollen entdeckt werden, manchmal sogar freigeegraben. Dafür ist es gut, in die Stille zu gehen, sich selbst wieder intensiv wahrzunehmen und auf Gottes Stimme zu hören, die mir Lebenskräfte zurückbringen will. In den Exerzitien darf ich mein Leben anschauen, neu ordnen und mich auf Christus ausrichten.

Dazu helfen die Elemente dieser Tage: durchgängiges Schweigen / persönliche Meditations- und Gebetszeiten / tägliches Begleitgespräch und gemeinsamer Gebetsimpuls morgens und abends. Zudem besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwesterngemeinschaft im Haus teilzunehmen.

Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Einzelexerzitien haben, sind Sie herzlich willkommen.

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt.

**Leitung:** Ruth Schönenberger OSB, Silvia Mader

**Termin:** 10.06., 18:00 Uhr – 17.06.2025, 09:00 Uhr

**Pension:** 639,- € EZ // 520,- € DZ p.P.

**Kursgebühr:** 170,00 €

**2640 DIALOGISCH ARBEITEN**

*Die Schöpfung zum Blühen bringen...  
Was hält und führt mich, wo führe und  
halte ich?*

In einer Haltung, die das Geführtsein und die Verantwortung für das eigene Tun realisiert, kann jede von uns die Schöpfung ein Stück zum Blühen bringen. Wie sind Beziehungen zu gestalten, damit sie nährend sind und Freude in die Welt bringen? Wir fragen in diesem Seminar nach dem Wechselspiel von Führen und Geführtwerden, nach der Bedeutung von Glauben, Verantwortung und Vertrauen, nach Einlassen und Resonanz in unserem Leben.

**Termin:** 15.06.2026, 15:00 Uhr bis 19.06.2026, 13:00 Uhr

**Kontakt und** Annette Drüner

**Anmeldung:** [info@druener-coaching-goettingen.de](mailto:info@druener-coaching-goettingen.de)

**Kosten:** 376,00 € EZ // 308,00 € DZ

**Kursgebühr:** 310,00 €

## 2611 KRAFT AUS DER MITTE

### *Yoga, Pilates, Meditation mit spirituellen Impulsen*

Der Alltag fordert uns und so ist es heilsam, sich Zeit zu nehmen, um in der Kraft zu bleiben und wieder in die Mitte zu kommen. Der Ort des Bernrieder Klosters lädt uns ein, uns auf die Suche nach unseren eigenen Kraftquellen zu begeben und die Ruhe in uns zu entdecken. Mit folgenden Elementen machen wir uns auf den Weg:

- Yoga und Pilates
- Meditation und Entspannung
- Singen und spirituelle Impulse
- Natur- und Körpererfahrung
- Mahlzeiten im Schweigen

Die Übungen sind für AnfängerInnen und bereits Praktizierende geeignet. Im Vordergrund ist nicht die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern die Bereitschaft sich auf die Übungen und spirituellen Impulse einzulassen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit. Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen der letzjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig auf das Angebot einlassen möchten.

**Leitung:** Ludwig Haimmerer, Birgit Haimmerer-Trax

**Termin:** 19.06., 18:00 Uhr bis 21.06.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 120,00 €

## 2612 WENN'S KNALLT...

### *Konflikte – kreativ denken und konstruktiv handeln*

Konflikte, auch ungelöste, sind Teil unseres Lebensalltags. Oft blockieren sie unsere Lebensenergien und beeinträchtigen die Lebensqualität. Wenn wir lernen, uns selbst und andere besser kennenzulernen und zu verstehen, eröffnen sich Wege, kreativ und alternativ mit Konfliktsituationen umzugehen und die entstehenden Energien positiv zu nutzen. Wir lassen uns dabei von bewährten Methoden wie der Themenzentrierten Interaktion, den „Inneren Stimmen“ und der Mediation leiten. Kreative Ansätze wie Rollenspiele sowie spirituelle Impulse unterstützen uns dabei, Potenziale und Chancen für den Alltag zu entdecken. Bitte bringen Sie Beispiele aus Ihrem Alltag mit. Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen der vorjährigen Veranstaltungen als auch an Menschen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen.

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack, Sr. Scholastica Rübenach

**Termin:** 17.07., 15:00 Uhr bis 19.07.2026, 16:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

## 2613 WIE GELINGT „GUTES“ LEBEN?

### *Was unserem Leben Sinn und Bedeutung gibt*

Mögliche Antworten auf diese Frage bekommen wir zum Beispiel aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Maßnahmen u.a. aus der Positiven Psychologie sowie der Spiritualität.

In der Spiritualität steht „Sinn“ für die Suche nach einem tieferen Verständnis des Lebens und unserer Existenz. In der Positiven Psychologie gilt Sinn als eine zentrale Ressource für Wohlbefinden und für ein gelingendes Leben, das man bewusst gestalten kann. In jedem Menschen steckt die Fähigkeit, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und seinem Leben Sinn zu verleihen.

Schwerpunktmaßig beschäftigen wir uns diesmal mit der Frage, wie wir in unserem Handeln und Wirken einen tieferen Sinn entdecken können und so mehr Zufriedenheit und Erfüllung erfahren.

In diesen Tagen wollen wir uns durch fundierte Methoden, spirituelle Impulse und kraftvolle Übungen inspirieren lassen. Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen.

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack, Tatjana Nuding

**Termin:** 03.08., 10:00 Uhr – 04.08.2026, 16:30 Uhr

**Pension:** 125,00 € EZ // 108,00 € DZ

**Kursgebühr:** 140,00 € incl. Materialien

*Den Zorn nicht zur Tat werden lassen.*

*(RB 4,22)*

**2641 MARIA<sup>3</sup>: FREUNDIN – SCHWESTER – LIEBENDE**

*Drei Frauen, drei Geschichten, drei Entdeckungen – die Reise zu uns selbst.*

- Heuer lassen wir uns von Maria und Martha inspirieren und erkennen verschiedene Seiten in uns.
- Zu Ostern entdecken wir Maria als Liebende und reflektieren Wendepunkte in unserem Leben.
- Im Advent gehen wir mit Maria und Elisabeth gemeinsam neue Schritte und erleben eine ermutigende Begegnung zweier starker Frauen.

Jedes Wochenende ist in sich abgeschlossen und einzeln buchbar.

**SOMMER-WOCHENENDE FÜR FREUNDINNEN UND FRAUEN**

*„Maria und Martha – zwei Wege, eine Liebe zum Guten und die Frage an die Prioritäten“*

Wir begegnen Maria und Martha – zwei Frauen aus der Bibel, deren Beziehung, Rollenbilder uns heute noch inspirieren. In dieser Begegnung spiegelt sich die Vielfalt weiblicher Erfahrungen: Maria schenkt der Begegnung Aufmerksamkeit und dem Da-Sein Raum. Martha ist aktiv, organisiert und kümmert sich. Ihre Geschichte lädt uns ein über unsere eigenen Prioritäten, Grenzen und Gaben nachzudenken. Welche Balance zwischen Stille und Handeln, zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge kann uns in unserem Alltag unterstützen? Was bedeutet es, authentisch zu leben und gleichzeitig Verantwortung zu übernehmen? Welche Formen der Zugehörigkeit und Unterstützung stärken uns in Gemeinschaft?

Das Wochenende ist so gestaltet, dass Sie allein oder gemeinsam mit einer Freundin teilnehmen können – mit Zeit für sich, Gemeinschaft, Fürsorge und Selbstfürsorge.

**Leitung:** Cornelia Becker, Margit te Brake

**Kontakt und** Cornelia Becker,

**Anmeldung:** becker.co@gmx.de

**Termin:** 21.08., 18:00 Uhr bis 23.08.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 140,00 € plus 10,- € Materialkosten

**2614 RADWANDERTAGE*****Kulturelle und spirituelle Vielfalt rund um das Kloster Bernried entdecken***

Begeben wir uns auf inspirierende Tagestouren, die zu beeindruckenden Kirchen und Klöster führen – Orte, die eine besondere Spiritualität ausstrahlen. Darüber hinaus erwarten uns weitere kulturelle Highlights in der malerischen Umgebung. Unsere Tagesstrecken von ca. 50-60 km sind abwechslungsreich und bieten sowohl flache Abschnitte als auch herausfordernde Steigungen. Mit einem verkehrssicheren Rad und einem angenehmen Tempo von ca. 15 km/h sind die Touren gut zu bewältigen.

Dabei möchten wir Körper und Geist in Bewegung bringen. Wir radeln durch die atemberaubende Landschaft rund um Bernried und erleben die Schöpfung und den Schöpfer. Geistliche und kulturelle Impulse an verschiedenen Stationen bereichern die Erfahrungen. Gemeinsam genießen wir das Mittagessen zum Selbstkostenpreis, während wir unterwegs sind. Fahrräder können in den Fahrradgeschäften der umliegenden Ortschaften ausgeliehen werden.

**Wichtig für diese Radwandertage ist ein **guter körperlicher Trainingszustand!****

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack, Barbara J. Th. Schmidt

**Termin:** 26.08., 15:00 Uhr bis 30.08.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 328,50 € EZ // 260,50 € DZ

**Kursgebühr:** 170,00 €

*Die Hoffnung, die das Risiko scheut,  
ist keine Hoffnung. Hoffnung heißt:  
an das Abenteuer der Liebe glauben,  
den Sprung ins Ungewisse wagen  
und sich ganz Gott überlassen.*

*(Helder Pessôa Câmara)*

**2615 QIGONG*****Taiji Qigong in 28 Schritten Teil II***

In unserem Seminar „Taiji Qigong in 28 Schritten Teil II“ lernen wir Gesundheitsübungen, die einige Figuren aus der Taiji-Form beinhalten. Dazu gehören zum Beispiel die Übung „Fasse den Vogel beim Schwanz“ und andere interessante Bewegungen. Diese Übungen sind etwas komplexer und anspruchsvoller als die Bewegungen des ersten Teils.

Es ist jedoch nicht notwendig, den ersten Teil bereits besucht zu haben. Auch an diesem Wochenende stehen Gleichgewicht, Koordination und Konzentration im Mittelpunkt unserer Übungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam die faszinierenden Bewegungen des Taiji Qigong zu entdecken!

**Leitung:** Sr. Benedicta Depuhl

**Termin:** 04.09., 18:00 Uhr bis 06.09.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

**2642 DIALOGISCH ARBEITEN*****VERTIEFUNGSSSEMINAR******Neuer Wein in alten Schläuchen? (Mk 2, 22) – Oder sich aus alten Verstrickungen lösen!***

Beim Dialogischen Arbeiten schauen wir auf das Spannungsfeld zwischen Fremd- und Selbstbestimmung. Das hilft alte störende Verhaltensmuster abzulösen, um zu einer Entwicklung von Leben in Freude und Verantwortung beizutragen! Der Kurs bietet Selbsterfahrung, Theorie und Übungen an und die Möglichkeit anhand von Fallbeispielen aus dem Berufsfeld der Teilnehmerinnen zu arbeiten.

**Termin:** 11.09.2026, 15:00 Uhr bis 15.09.2026, 14:00 Uhr

**Auskunft und** Annette Drüner

**Anmeldung:** [info@druener-coaching-goettingen.de](mailto:info@druener-coaching-goettingen.de)

**Kosten:** 376,00 € EZ // 308,00 € DZ

**Kursgebühr:** 420,00 €

**2616 BALANCE**

*Das Leben – ein Seiltanz – (k)einen Schritt weiter...*

Das Leben gleicht einem Tanz auf dem Drahtseil: Wir brauchen eine gute Balance, Mut zum nächsten Schritt, ein Gefühl für die eigene Mitte und vielleicht ein Netz, das uns auffängt, falls wir doch einmal abzustürzen drohen. Wir fragen uns an diesem Wochenende: Wie sieht es mit meiner Balance aus?

Gemeinsam erkunden, wie ein ausgeglichenes Miteinander von Aktivität und Ruhe, Kreativität und Rationalität, Spiel und Arbeit, Nähe und Distanz sowie Ichbezogenheit und Dubezogenheit aussehen kann.

Das Seminar bietet eine ausgewogene Mischung aus Gruppenaustausch und Einzelbesinnung, Innehalten und Weitergehen. Durch spielerische Elemente sowohl drinnen als auch draußen möchten wir Ihnen Raum geben, Ihre eigene Balance zu finden und zu stärken.

Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmer\*innen vergangener Veranstaltungen als auch an Personen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

**Leitung:** Sr. Helga Gabriela Haack, Ruth Hoffmann

**Termin:** 18.09., 18:00 Uhr bis 20.09.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 100,00 €

*Was der Mensch an sich  
oder anderen nicht bessern kann,  
das muss er mit Geduld ertragen.*

*(Thomas von Kempen)*

## 2617 EXERZITIEN II IM SCHWEIGEN

*„Du bist vertraut mit all meinen Wegen“  
(Psalm 139,3)*

Es ist wie bei einer Wanderung. Wenn das Ziel klar ist, gilt es, den richtigen Weg zu finden. Immer wieder ist es nötig, sich neu zu orientieren, an Wegkreuzungen zu entscheiden, in welche Richtung es gehen soll. Was tun, wenn wir die Orientierung verlieren? Was, wenn ein Weg sich als Holzweg entpuppt? Oder wenn man sogar das Ziel aus den Augen verliert? In solchen Situationen sind Pausen angesagt. Hilfreich ist es, wenn ein Ortskundiger sich anbietet, der auf den richtigen Weg hinweisen kann oder vielleicht ein Stück des Weges mitgeht.

Darum geht es in den Exerzitien: Sich des eigenen Lebensweges bewusstwerden.

Dazu helfen die Elemente dieser Tage: durchgängiges Schweigen / persönliche Meditations- und Gebetszeiten / tägliches Begleitgespräch und tägliche Eucharistiefeier zum Tagesabschluss. Zudem besteht die Möglichkeit, am Stundengebet der Schwesterngemeinschaft im Haus teilzunehmen.

Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Einzelexerzitien haben, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt.

**Leitung:** Ruth Schönenberger OSB, Pfr. Hermann Kappenstiel, Silvia Mader

**Termin:** 27.09., 18:00 Uhr – 04.10.2026, 09:30 Uhr

**Pension:** 639,- € EZ // 520,- € DZ p. P.

**Kursgebühr:** 170,00 €

## 2643 KRAFTQUELLEN UND INSPIRATIONEN

*In Natur, Bewegung und Kreativität –  
Ein Seminar für Frauen*

Die Tage werden kürzer. Es gilt die letzten Sonnenstrahlen und die bunten Herbstfarben zu genießen. Tiere sammeln Kraft und bereiten ihren Winterschlaf vor. Aber was machen wir Menschen in Zeiten in denen unsere Kraft knapp ist? Wie erhalte ich mir meine Balance mit all den Anforderungen, die das Leben bereithält? Wie und wo kann ich Kraft tanken? Gerade wenn das Leben nicht so rund läuft, brauchen wir einen guten Kontakt zu unserem Inneren, zu unseren ganz persönlichen Kraftquellen, aber auch zu dem, was es anzunehmen gilt. In der Natur, mit Bewegung und Kreativität wollen wir Kraftquellen (wieder-)entdecken und gemeinsam neu beleben – im schönen Kloster Bernried. Schon allein der Ort ist Kraftquelle und Inspiration. Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen

der letztjährigen Veranstaltung als auch an Menschen, die sich erstmalig mit dem Thema auseinandersetzen.

**Leitung:** Cornelia Becker, Hedwig Gappa-Langer

**Kontakt und** Cornelia Becker,

**Anmeldung:** becker.co@gmx.de

**Termin:** 16.10., 18:00 Uhr bis 18.10.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 140,00 € plus Materialkosten: 10,00 €

**Anmeldeschluss:** 14.09.2026

## 2618 **BASISKURS SPIRITUAL CARE**

*MUTASPIR – Wandlung durch Spiritualität  
Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende  
in Medizin und Pflege*

Im Gesundheitswesen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass bei der Betreuung kranker und pflegebedürftiger Menschen neben der physischen, sozialen und psychischen Ebene auch die spirituelle Seite des Menschen berücksichtigt werden muss. Spiritual Care erhöht die Lebensqualität der Patient(inn)en und Klient(inn)en, und verbessert auch die Arbeitszufriedenheit sowie die Mitarbeiter:innen-Bindung.

Der Basiskurs erreicht Ziele auf drei Ebenen: Vermittlung von Kompetenzen und damit Verbesserung der Arbeitszufriedenheit, Organisationsentwicklung und Gestaltung der Unternehmenskultur und Verbesserung der Versorgung der Menschen, die in den Einrichtungen leben oder behandelt werden.

**Veranstalter:** Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried  
in Kooperation mit der Professur für Spiritual Care  
und psychosomatische Gesundheit  
Technische Universität München (TUM)

**Anmeldung:** Prof. Dr. med. Eckhard Frick SJ

Tel.: +49 89 2386-2230

E-Mail: eckhard.frick@tum.de

<https://www.spiritualcare.de>

**Referenten:** Prof. Dr.med. Eckhard Frick, Sr.Helga Gabriela Haack

**Termin:** 18.10., 18:00 Uhr bis 22.10.2026, 16:30 Uhr

**Pension:** 376,00 € EZ // 308,00 € DZ

**Kursgebühr:** 400,00 €

## 2644 HOFFNUNGSZEIT IM HERBST – ...UND TROTZDEM

**Leitung:** Sr. Mechthild Hommel OSB  
in Kooperation mit der KEB (kath. Erwachsenenbildung Augsburg)

**Anmeldung:** KEB Augsburg  
Tel: 0821-31 66 88 21  
E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-augsburg.de

**Termin:** Fr. 23.10.2026, 14:30 Uhr – 17:00 Uhr

**Kosten:** 19,00 € (incl. Kaffee und Kuchen)

## 2645 EINFACH.BESSER.ESSEN.

### *Gesund ernähren – Prävention mit benediktinischen Impulsen*

Zu viel, zu schnell, zu oft... wer kennt das nicht – auch oder gerade beim Essen? Als Ergebnis unseres „modernen“ Lebensstils leiden Körper und Seele, rebellieren mit Übergewicht, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen. Da hilft ein Blick in die Regel des Heiligen Benedikt: Er war ein Meister des Maßhaltens, dessen Empfehlungen auch heute, nach mehr als 1500 Jahren, noch hochaktuell sind. In diesem Kurs erfahren Sie, was, aber vor allem WIE Sie essen sollten – und wie eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Meditationen und spirituellen Impulsen entwickeln wir ein neues Gespür für unseren Körper und machen uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen. Impulse aus der Regel des Heiligen Benedikt und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern öffnen uns die Augen für das „rechte Maß“ und für das, was uns wirklich nährt. Begleitende Elemente sind achtsame Mahlzeiten im Schweigen, kreative Einzelarbeit und der Austausch in der Gruppe.

**Leitung:** Barbara Kandler-Schmitt

**Termin:** 05.11., 18:00 Uhr bis 08.11.2026, 13:30 Uhr

**Information und** Barbara Kandler-Schmitt

**Anmeldung:** barbara.kandler.schmitt@gmail.com

**Pension:** 282,00 € EZ // 231,00 € DZ

**Kursgebühr:** 150,00 €

## 2619 AUFBAUKURS SPIRITUAL CARE

### *MUTASPIR – Wandel durch Spiritualität.*

### *Ein praktischer Workshop für Mitarbeitende in Medizin und Pflege*

Der Aufbaukurs vertieft die Inhalte und Ziele des Grundkurses. Er wendet sich an die Teilnehmenden der vorangegangenen Seminare zu SPIRITUAL CARE

MUTASPIR und zur Spirituellen Anamnese.

Schwerpunkt dieses Aufbaukurses sind Spiritual Care-Projekte aus den Einrichtungen der Teilnehmenden. Gemeinsam werden die Erfahrungen reflektiert und bilden die Grundlage, um aktiv an dem Thema weiterzuarbeiten.

**Anmeldemodalitäten, wie Seminar Nr. 2618  
BASISKURS SPIRITUAL CARE**

**Termin:** 13.11., 18:00 Uhr bis 15.11.2026, 15:00 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 200,00 €

**2646 ADVENTWOCHENENDE**

*„Binden deinen Karren an einen Stern“  
(Leonardo da Vinci)*

Die Adventszeit ist eine besondere Zeit – eine Mischung aus Sehnsucht, Hektik und Herausforderung. Viele von uns spüren in dieser Zeit eine tiefe Sehnsucht: nach Ruhe, Klarheit, innerer Ausrichtung und Innehalten. Aber der Karren ist festgefahren. Wir kommen nur schwer von unseren innerlichen Verpflichtungen los.

Was ist mein innerer Leitstern? Woran kann ich mich orientieren?

Das kraftvolle Bild von Leonardo da Vinci inspiriert uns den eigenen Lebenswagen bewusst an etwas Größeres zu binden: an eine Vision, eine Hoffnung, eine Zusage, die trägt und Orientierung schenkt.

Dieses Adventswochenende bietet Raum zum Innehalten, zum Kraft schöpfen und dem eigenen inneren Stern nachzuspüren. Mit Impulsen, kreativen Elementen, Stille und Austausch nehmen wir uns bewusst Zeit für das, was im Alltag oft untergeht. Entdecken Sie, was Sie trägt – und wohin Ihr persönlicher Stern Sie führen möchte.

**Leitung:** Cornelia Becker, Margit te Brake

**Kontakt und** Cornelia Becker,

**Anmeldung:** becker.co@gmx.de

**Termin:** 27.11., 18:00 Uhr bis 29.11.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 130,00 € plus 10,- € Materialkosten

**2620 YOGA UND JESUS – BASISKURSKURS***Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung*

In einer Zeit wachsender sozialer Probleme und wirtschaftlicher Unsicherheiten tut es gut, für einen Moment innezuhalten und die eigenen „stillen Reserven“ zu ergründen. Auf dem Weg zur inneren Fülle sind dabei die von Pater Gilbert angeleiteten Yoga- und Stilleübungen sowie seine geistigen Impulse, die an die Frohe Botschaft anknüpfen, eine wertvolle Hilfe.

Christliche Meditation auf dem Yoga-Weg will helfen, uns anzunehmen wie wir sind, durch die angebotenen Hilfen und Übungen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und im Lichte des Evangeliums die Einheit mit Gott zu erfahren. Die angewandten Gebetshaltungen und Körperübungen sind sanft und sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung mit.

Pater Gilbert Carlo aus dem Anjali Ashram in Mysore, Indien, ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

**Leitung:** P. Gilbert Carlo SVD, Sr. Helga Gabriela Haack

**Termin:** 27.11., 18:00 Uhr bis 29.11.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 105,00 €

**2621 YOGA UND JESUS – VERTIEFUNGSKURS***Zu den Quellen der Mitte: Christliche Gotteserfahrung*

Die im Basiskurs vermittelten Inhalte werden hier in längeren Stille- und Übungseinheiten vertieft.

Es besteht die Möglichkeit zum seelsorglichen Gespräch.

Pater Gilbert Carlo aus Mysore ist Steyler Missionar und leitet seit 25 Jahren weltweit Meditationsseminare.

**Leitung:** P. Gilbert Carlo SVD, Sr. Helga Gabriela Haack

**Termin:** 29.11., 18:00 Uhr bis 01.12.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 105,00 €, Ermäßigung der Kursgebühr auf 80,00 € bei Teilnahme am Kurs 2620

**2647 INNEHALTEN IM ADVENT –*****Ein Wochenende für Stille und Präsenz***

Der Advent ist eine Zeit, in der wir uns immer wieder neu für die Geburt und Menschwerdung Gottes bereitmachen. Wir wollen in die Stille eintauchen und auf Ihn warten und lauschen. Begleitet von einfachen Körper- und Atemübungen und einer schrittweisen Einführung in einen bewährten christlichen Meditationsweg (Jesusgebet), erleben die Teilnehmenden, was in der Stille geschieht: zur eigenen Mitte finden, innere Ruhe und Bewusstwerden für das, was wirklich trägt.

Kurselemente sind:

- gemeinsame Meditationszeiten
- Wahrnehmungsübungen Natur, Leib, Atem
- Einführung in die christliche Meditationsform des Jesusgebets
- Austausch in der Gruppe
- Spirituelle Impulse
- Leibübungen
- Zeit in der Natur

Der Kurs findet im Schweigen statt. Er richtet sich an alle, die eine authentische spirituelle Praxis in ihr Leben bringen oder vertiefen möchten. Vorerfahrung ist nicht nötig, Offenheit und Interesse genügt.

**Leitung:** Dr. Bärbel Elija Bleher

**Information und** Dr. Bärbel Elija Bleher

**Anmeldung:** elija.bleher@posteo.de

**Termin:** 04.12., 18:00 Uhr bis 06.12.2026, 13.30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Anmeldeschluss:** 03.11.2026

*Es gibt nur eine einzige Liebe.*

*Wer Gott umarmt,*

*findet in seinen Armen die Welt.*

*(Madeleine Delbré)*

**2648 LEBEN IN FÜLLE***Wege zum Selbst in der Tradition  
des Hl. Ignatius von Loyola*

Unsere Lebenswege verlaufen durch Höhen und Tiefen, durch Erfolge und Niederlagen. Frustrierende Umwege und positive Erlebnisse begleiten uns oft gleichzeitig. Inmitten dieser Vielfalt erfahren wir von Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens, wertvolle Einsichten, die seine persönliche Lebensreise geprägt haben – ein Schatz an Menschenliebe, praktischer Achtsamkeit und spiritueller Resilienz. Als feinsinniger Beobachter und Kenner der menschlichen Seele bietet Ignatius Hilfestellungen, die bis heute aktuell sind.

Näher in den Blick nehmen wir unter anderem:

**Unsere Sehnsucht:** Die tiefen Wünsche unserer Seele erkennen und ernst nehmen.

**Magis (Mehr):** d. h., das innere Streben nach Wachstum und dem besten Weg für unser Leben

**Unterscheidung der Geister:** Achtsames Wahrnehmen, was uns fördert oder behindert auf unserem Weg. Durch ignatianische Impulse, Besinnung sowie Einzel- und Kleingruppengespräche wollen wir Empfehlungen von Ignatius und ihre Bedeutung für unseren Glaubens- und Lebensweg erforschen.

**Leitung:** Dr. Peter Hügelmeyer, Sr. Elisabeth Muche sa

**Kontakt und**

**Anmeldung:** peter.huegelmeyer@gcl.de

**Termin:** 11.12., 18:00 Uhr bis 13.12.2026, 13:30 Uhr

**Pension:** 188,00 € EZ // 154,00 € DZ

**Kursgebühr:** 125,00 €

**2622 JAHRESWECHSELKURS***Lebensspuren im Sand*

„Als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu sehen war, erschrak ich. ... Warum, Gott, hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte? ... Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“ (Margaret Fishback Powers)

In diesem Sinn halten wir Rückblick und Ausblick an der Schwelle eines neuen Jahres.

**Leitung:** Schwesternteam

**Termin:** 29.12.2026, 14:00 Uhr bis 01.01.2027, 13:15 Uhr

**Pension:** 282,00 € EZ // 231,00 € DZ

**Kursgebühr:** 105,00 €

**ANMELDUNG:** ab 01.10.2026 möglich

# Hinweise

<b>ANMELDUNG</b>	Schriftlich mit dem Anmeldeschein in der Heftmitte oder per Internet <a href="https://www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/">https://www.bildungshaus-bernried.de/klosterseminar-anmeldung/</a> bzw. Fax
<b>ANSCHRIFT</b>	Kloster der Missions-Benediktinerinnen im Bildungshaus St. Martin Klosterhof 8 82347 Bernried
<b>TELEFON</b>	08158 255-0
<b>FAX</b>	08158 255-63
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de">zentrale@bildungshaus-bernried.de</a>
<b>HOMEPAGE</b>	<a href="http://www.bildungshaus-bernried.de">www.bildungshaus-bernried.de</a>
<b>ANREISE</b>	Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 13:15 Uhr zur Verfügung
<b>ABREISE</b>	Am Abreisetag bitten wir Sie, Ihr Zimmer bis 09:00 Uhr freizugeben und den Schlüssel am Empfang abzugeben.
<b>BEZAHLUNG</b>	Bezahlen Sie Ihren Aufenthalt am Empfang in bar oder mit Giro-Karte.
<b>ERMÄSSIGUNG</b>	Eine Ermäßigung bei unseren Klosterseminaren ist auf vorherige Anfrage möglich.
<b>EINZELGESPRÄCH</b>	Eine Gesprächsbegleitung durch eine Schwester ist auf vorherige Anfrage per Email oder vor Ort am Empfang möglich.
<b>GÄSTE</b>	Gern können Sie als Einzelgast einen Aufenthalt im Bildungshaus buchen. Bitte verwenden Sie dafür das Kontaktformular auf der Homepage oder schreiben eine E-Mail an : <a href="mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de">zentrale@bildungshaus-bernried.de</a>
<b>GASTGRUPPEN</b>	Willkommen sind Gruppen, die das Bildungshaus mit Unterkunft und Verpflegung in Anspruch nehmen möchten. Bitte wenden Sie sich dafür an: Frau Sylvia Vesper: Tel-Nr.: 08158 255-15, E-Mail: <a href="mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de">zentrale@bildungshaus-bernried.de</a>
<b>GEBETSZEITEN</b>	Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Gebetszeiten teilzunehmen. <b>Morgenlob/Laudes</b> 06:30 Uhr / an Sonn-, und Festtagen 07:00 Uhr <b>Mittagsgebet</b> 12:00 Uhr / an Sonn-, und Festtagen 11:45 Uhr <b>Abendlob/Vesper</b> 17:30 Uhr Die Zeiten der Eucharistiefeier entnehmen Sie bitte der Tafel vor der Kapelle.



## INFORMATION U. FÜHRUNGEN

Kommunion- und Firmgruppen sind uns auf Anfrage herzlich willkommen.

## KLOSTER- GEMEINSCHAFT

Wir Missions-Benediktinerinnen informieren Sie auf Anfrage über unsere Klostergeschichte und führen Sie soweit möglich durch die Anlage.

## KOSTEN

Die angegebenen Preise enthalten die Pension mit Übernachtung und 4 Mahlzeiten im Einzel- (EZ), Doppelzimmer (DZ) pro Person.

## KURSGEBÜHR

Wird ergänzend zur Pension ausgewiesen.

## PARKPLÄTZE

In Bernried besteht ein geringes Parkplatzangebot. Auf dem Parkplatz des Bildungshauses können Sie kostenfrei parken. Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich im Dorf.

## STORNIERUNG

Eine Stornierung bei den Klosterseminaren ist bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage der Teilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50%, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% auf alle gebuchten Leistungen berechnet, unabhängig vom Grund der Absage.

## SEMINARORT

**KLOSTER BERNRIED** im Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried  
[www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

## ZUSAMMEN- ARBEIT

Die Seminare , wenn nicht anders vermerkt, werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim-Schongau durchgeführt.

## SPENDEN

Wir sind für Spenden dankbar, weil sie den Fortbestand unserer pastoralen Arbeit, insbes. Bildungsarbeit mittragen. Sie erhalten dafür eine Spendenquittung. (ab 20,00 €)

## KONTO- VERBINDUNG

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried  
VR Bank Starnberg–Herrsching–Landsberg eG  
Konto-Nr. 250 56 30  
IBAN: DE77 7009 3200 0002 5056 30  
BIC: GENODEF1STH

oder

Missions-Benediktinerinnen Kloster Bernried  
Liga Bank München  
IBAN: DE22 7509 0300 0002 1476 96  
BIC: GENODEF1M05

## WERBUNG

In diesem Heft sind eine Reihe Seminare aufgeführt, die wir nicht selbst veranstalten. Es handelt sich dabei um Seminar-Partner:innen, mit denen wir gemeinsam Kurse veranstaltet haben. Wir möchten Sie gerne durch unsere Werbung unterstützen. Bitte beachten Sie bei diesen Kursen, sich **bei den Seminar-Partner:innen selbst anzumelden**.

## VERKEHRSANBINDUNG

**Mit dem PKW:** Siehe unter

<https://bernried.de/de/buerger-und-gaeste/verkehrsanbindung>

**Mit dem Zug / Deutsche Bahn AG:** (Werdenfels-Takt): Linie München – Kochel über Tutzing

**Oder** Linie München – Garmisch Partenkirchen / Regional Bahn; umsteigen in Tutzing; Richtung Kochel.

**Mit der S-Bahn:** S-Bahn Linie 6 München – Tutzing; umsteigen in Tutzing: Deutsche Bahn RB Richtung Kochel

**Mit dem Bus:** RVO-Buslinie 9614: ab Bahnhof Tutzing Richtung Penzberg.

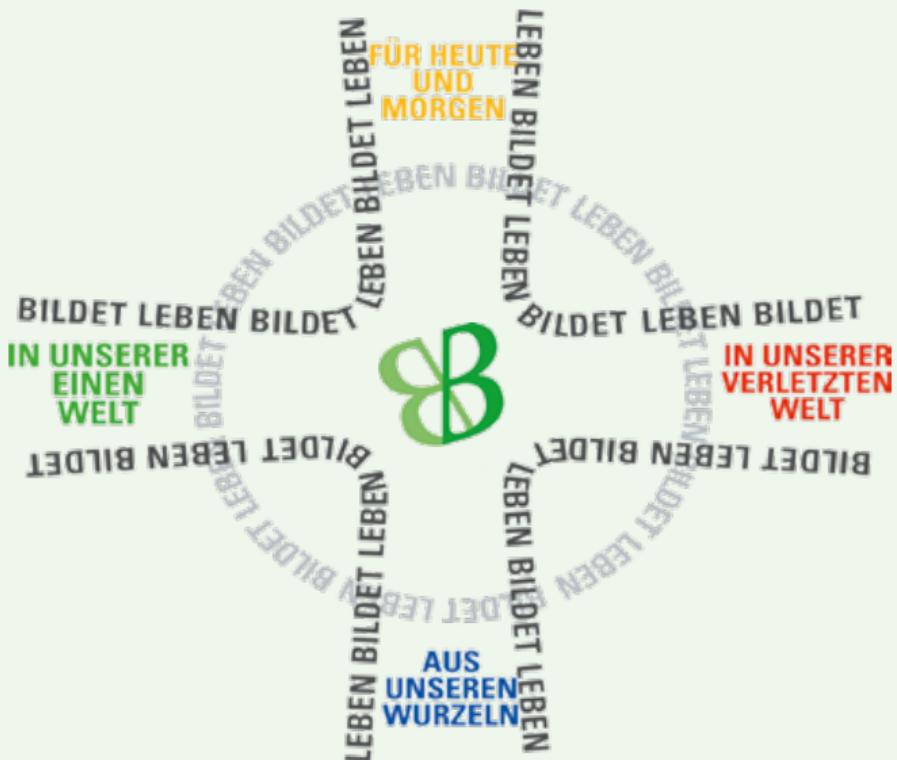
**Mit dem Taxi:** Taxi Nusser, Bernried. Telefon: 08158/3536.

**Mit dem Schiff:** Schifffahrt Starnberger See. Betriebsbereit Ostern bis Ende Oktober. Die Anlegestelle befindet sich direkt unterhalb des Bildungshauses. <http://www.seenschifffahrt.de>

**Fußweg:** Vom Bahnhof Bernried bis zum Bildungshaus St. Martin und Kloster Bernried, das im Ortskern Bernrieds liegt, sind es zu Fuß ca. 15 Minuten. Sie gehen immer geradeaus, bergab Richtung See – über die Fußgängerampel, der Ortstraße folgend, bis zum Torbogen. Dort gehen Sie rechts hindurch direkt auf die Bildungshaus- u. Klosterpforte zu.

*Alle Fremden, die kommen,  
sollen aufgenommen werden wie Christus;  
denn er wird sagen: „Ich war fremd,  
und ihr habt mich aufgenommen.“*

*(RB 53,1)*



**Missions-Benediktinerinnen  
Kloster Bernried  
im Bildungshaus  
St. Martin**



**Kloster der Missions-Benediktinerinnen**  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
[www.bildungshaus-bernried](http://www.bildungshaus-bernried)  
[www.missions-benediktinerinnen.de](http://www.missions-benediktinerinnen.de)