

Kurse zum SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN und Kurse mit Elementen aus dem SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN aus dem „Netzwerk Spirituelles Körperlernen“ 2024 – Übersicht

Januar 2024

07.-14.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Irene Fährmann^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
15.-21.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen^{*)} Dr. Silke Harms	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

März 2024

01.-03.03	Einstiegswochenende in spirituelles Körperlernen	Anja und Ulf Werner (Ellen Kubitza)	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
11.-14.03.	Benediktinisch Leben (mit Elementen aus dem spirituellen Körperlernen)	Merle Claßen^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
18.03.-22.03.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
27.-31.03.	Ostertage (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen^{*)} Dr. Silke Harms^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

April 2024

08.-14.04.	Schweigetage (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Regina Gerlach-Feilen^{*)} und Dr. Silke Harms^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	--	--

Mai 2024

10.-12.05.	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	----------------------------	--

^{*)} – Verantwortliche aus dem Netzwerk für das Spirituelle Körperlernen in diesem Seminar

Juli 2024

08.-14.07.	Grundkurs spirituelles Körperlernen	Silke Harms, Anja Werner und Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	---	--

September 2024

02.-06.09.	Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen	Merle Clasen, Anja Werner und Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	--	--

Oktober 2024

04.-10.10.	Grundkurs Spirituelles Körperlernen	Merle Claßen, Dorothea Hilligshäuser und Ellen Kubitza	Koster Herstelle
03.-06.10.	Fokussing und Körper (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Regina Gerlach-Feilen *)	Haus der Stille, Weitershagen
25.-27.10.	Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Christian Markus	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg

2

November 2024

04.-08.11.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	---------------------	---

Dezember 2024

11.-15.12.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Ulrike Stürmlinger	Rengsdorf
-------------------	--	---------------------------	------------------

Geplante Termine 2025

05.-18.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Irene Fährmann^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
13.-19.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen^{*)} Dr. Silke Harms	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
18.2.-2.3.	Einstiegswochenende in spirituelles Körperlernen	Inken Kubitza-Loy, Merle Claßen, Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
16.-18.5.	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
07.-13.07.	Grundkurs	Anja Werner, Irene Fährmann, Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
29.09.- 03.10.	Vertiefungskurs	Merle Clasen, Anja Werner, Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Kurse zum SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN und Kurse mit Elementen aus dem SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN aus dem „Netzwerk Spirituelles Körperlernen“ 2024 - Detailinformationen

Januar 2024

07.-14.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Irene Fährmann	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	-----------------------	--

Einzelexerzitien. *Aufbrechen*

Aufbrechen aus Vertrautem gehört zu unserem Leben. Die Bibel berichtet von Menschen, die auf den Ruf Gottes hin aufbrechen und dabei Leben finden. Sie können uns am Anfang eines Jahres zu Vorbildern für unser Aufbrechen werden. Elemente der Tage sind: Durchgehendes Schweigen, Betrachtung biblischer Texte, Übungen zur Körperwahrnehmung, gemeinsame Tagzeitengebete in der Kirche, tägliches Abendmahl und ein tägliches geistliches Begleitgespräch.

Leitung: Klaus-Gerhard Reichenheim, Marion und Martin Römer, Irene Fährmann (Körperlernen)

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 890 €



15.-21.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	---------------------	--

Einzelexerzitien. *Hier bin ich*

Gott ist gegenwärtig. Ich bin da. Mehr ist nicht nötig. Einzelexerzitien eröffnen einen Raum, in dem die Begegnung von Gott und Mensch ermöglicht wird. Viel Zeit ist für persönliches Beten und Meditieren. Die Tage sind außerdem geprägt von durchgehendem Schweigen, Tagzeitengebeten in der Kirche, dem täglichen Abendmahl, Übungen zur Körperwahrnehmung und einem täglichen geistlichen Begleitgespräch.

Leitung: Dr. Silke Harms, Klaus Dettke, Birgit Hodemann, Dr. Merle Clasen (spir. Körperlernen)

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 795 €



4

März 2024

01.-03.03.	Einstiegswochenende in spirituelles Körperlernen	Anja und Ulf Werner, (Ellen Kubitz)	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	---	--	--

Einstiegswochenende in spirituelles Körperlernen. *Stehenbleiben – Erster Schritt*

Das Gewohnte unterbrechen, loslassen, innehalten um sich dem Anderen zuwenden zu können. Dieses Einstiegswochenende in das spirituelle Körperlernen öffnet Räume für Menschen, die neugierig auf neue Erfahrungen sind. Ankommen bei sich, spielerisch Körpermuster entdecken und im Miteinander Neues ausprobieren mit Elementen aus der Feldenkraismethode und der Kinästhetik. Die Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden ergänzt und getragen von Tagzeitengebeten in Klosterkirche und Garten.

Leitung: Anja und Ulf Werner (Ellen Kubitz)

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 310 €



11.-14.03.	Benediktinisch Leben (mit Elementen aus dem spirituellen Körperlernen)	Merle Claßen * ^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	-------------------------------------	--

BENEDIKTINISCH LEBEN

Heilsame Unterbrechung

Unterbrechungen können heilsam sein und sie können verunsichern.

Als Christen sind wir aufgerufen, uns unterbrechen zu lassen, um Präsenz

einzuüben und um in Gottes Gegenwart und sein Wirken hineingerufen zu werden. In diesem Seminar werden wir uns durch Impulse aus der Bibel, der Regel des Benedikt, durch Körper- und Wahrnehmungsübungen, sowie die Tagzeitengebete der heilsamen Bedeutung der Unterbrechung für unser Leben nähern.

Leitung: Klaus-Gerhard Reichenheim, Sr. Angela, Herstelle, Dr. Merle Clasen

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 420 € (In Kooperation mit FEA)



18.03.-22.03.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
----------------------	--	---------------------	---

Zu gelassenem Tun finden Impulse für einen gesunden

Umgang mit Stress im Arbeitsalltag



5 Tage für mich und meine Gesundheit, Bildungsurlaub

Wer gelassen bleibt, lebt glücklicher, fühlt sich besser und arbeitet produktiver. Wie also kann es gelingen, auch im arbeitsreichen Tun – selbst unter besonderer Belastung – Gelassenheit zu behalten? Das Seminar thematisiert Möglichkeiten eines hilfreichen Umgangs mit Stress. Mentale, körperliche und Verhaltensmuster spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Zugang über das Körperlernen schult die Achtsamkeit für Stresssignale ebenso wie für wohltuende Ressourcen. So bietet das Seminar einen Übungsraum für Bewegungs- und Verhaltensalternativen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

Leitung: Dr. Merle Clasen; Begleitung Christian Makus, Bildungsreferent EBH

Anmeldung: <https://www.bildung-voller-leben.de/service/anmeldeformular>

Kosten: U/V + Kurs 496,-DZ/560,- EZ

27.-31.03.	Ostertage (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Merle Clasen * Dr. Silke Harms * ^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	---	--

OFFENE (KL)OSTERZEIT

Wer rollt uns den Stein vom Grab?

Gemeinsam gehen wir durch die Karwoche. Unterbrechen

unseren Alltag und entdecken miteinander im Weg Jesu unseren eigenen Weg.

Wir singen und beten, feiern Gottesdienste und Abendmahl, schweigen und hören und reden. Wir feiern Ostern. Denn: „Mir ist ein Stein vom Herzen genommen. Meine Hoffnung, die ich begrub, ist auferstanden, wie er gesagt hat!“ (L. Zenetti)

Leitung: Dr. Silke Harms, Klaas Grensemann, Klaus-Gerhard Reichenheim, Dr. Merle Clasen

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 555 €



April 2024

08.-14.04.	Schweigetage (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	Regina Gerlach-Feilen^{*)} und Dr. Silke Harms^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	---	--	--

HALT AN! WO LÄUFST DU HIN? Schweigetage in Gemeinschaft

Nicht einfach immer weitermachen, sondern anhalten und durchatmen.

Schweigetage bieten die Chance, sich auf den inneren und äußeren

Lebensweg neu zu orientieren. Die Tage sind geprägt vom durchgehenden Schweigen,

Tagzeitengebete, Abendmahl, Übungen zur Körperwahrnehmung und dem täglichen geistlichen Begleitgespräch. Der persönliche Weg wird durch die Impulse in der Gruppe unterstützt.

Leitung: Dr. Silke Harms, Regina Gerlach-Feilen, Brigitte Hirschmann, Stefan Schmidt

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 810 €



Mai 2024

10.-12.05.	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	--	----------------------------	--

Körperlernen für Paare. Zwischenzeit

Muster, die sich beim Einzelnen und in der Partnerschaft entwickelt haben,

können mit Hilfe des spirituellen Körperlernens entdeckt und hinterfragt

werden. In Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden wir an diesem Wochenende mit Elementen aus der Feldenkraismethode und der Kinästhetik arbeiten. Gemeinsame Reflexion und Tagzeitengebete in Klosterkirche und Garten rahmen den Prozess. Zielgruppe sind Paare, die die Bereitschaft mitbringen, in einer Gruppe zu arbeiten.

Leitung: Anja und Ulf Werner

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 290 € pro Person



Juli 2024

08.-14.07.	Grundkurs spirituelles Körperlernen	Silke Harms, Anja Werner (Ellen Kubitza)	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	--	---	--

Grundkurs Spirituelles Körperlernen. Übersetzer der Seele ins Sichtbare...

... so hat der Dichter Christian Morgenstern den menschlichen Körper bezeichnet.

Das Spirituelle Körperlernen ermöglicht die Erfahrung, dass Leib und Seele eng

miteinander verbunden sind. Elemente aus der Feldenkraismethode, Kinästhetik und Eutonie prägen die Einzel- und Gruppenübungen dieses Kurses. Sie werden begleitet von biblischen Impulsen und Tagzeitengebete in der Kirche und in der Natur.

Leitung: Dr. Silke Harms, Anja Werner (Ellen Kubitza)

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 875 €



September 2024

02.-06.09.	Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen	Merle Clasen, Anja Werner, Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	---	--

Vertiefung Spirituelles Körperlernen. *Und es entstand eine große Stille...*

Was vermag die große Stille? Ruhe finden, präsent werden, zulassen, dass etwas Neues geschieht? Welche Rolle spielen dabei Unterbrechungen und was geschieht, wenn gewohnte Muster im Bewegen, Tun, Denken und Glauben unterbrochen werden? Unterbricht Gott – heilsam und störend – damit Lebensdienliches geschehen kann? Mit Übungen und Impulsen aus dem Spirituellen Körperlernen gehen wir miteinander auf Entdeckung. *Für diesen Vertiefungskurs ist ein Grundkurs Spirituelles Körperlernen Voraussetzung.*



Leitung: Anja Werner, Dr. Merle Clasen, Ellen Kubitza

Kosten: U/V + Kurs 600 Euro

Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

Kosten: U/V + Kurs 600 €

Oktober 2024

03.-06.10.	Fokussing und Körper (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Regina Gerlach- Feilen *)	Haus der Stille, Weitenhagen
-------------------	--	--------------------------------------	---

„Mit dem Körper glauben – Focusing und Spirituelles Körperlernen“, Themenseminar

In diesem Fortsetzungsseminar wollen wir die Focusing-Methode (von Eugene Gendlin) mit ihrem wertschätzenden inneren Dialog verbinden mit Übungen des Spirituellen Körperlernens. Spirituelles Körperlernen bedeutet: sich selbst wahrnehmen und bei sich zuhause sein – Gottes Gegenwart im eigenen Leben entdecken – achtsam mit sich und anderen werden – sich mit Elementen aus Feldenkrais und Eutonie dieser engen Verbindung von Körper und Glauben annähern.

Focusingübungen zu zweit werden an diesem längeren Wochenende ein zentraler Bestandteil sein. Biblische Texte dienen uns als Grundlage, wenn wir Focusing mit den Übungen des Spirituellen Körperlernens und unserem eigenen Glauben in lebendigen Austausch bringen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt; Focusing – Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Ort: Haus der Stille, Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen (Nähe Greifswald)

Veranstalter: Initiativkreis „Focusing und christliche Spiritualität“

Beginn: Donnerstag 18.20 Uhr mit dem Abendessen / Ende: Sonntag 13 Uhr nach dem Mittagessen

Leitung: Cordula Ruwe (Dipl. Sozialpädagogin, Focusing-Trainerin, Focusing-Beraterin, Exerzitienbegleiterin), Regina Gerlach-Feilen (Geistliche Begleitung, Leiterin von Spirituellem Körperlernen nach Ellen Kubitza, Focusing-Beraterin), Infos unter: cordula.ruwe@posteo.de

Anmeldung: E-Mail: anmeldung-hds@weitenhagen.de, Tel. 03834-80330

Kosten: Kursgebühr: 150€

04.-10.10.	Grundkurs Spirituelles Körperlernen	Merle Claßen, Dorothea Hillingshäuser und Ellen Kubitza	Koster Herstelle
-------------------	--	--	-------------------------

Grundkurs Spirituelles Körperlernen

Leib und Seele sind eine Einheit. Spirituelles Körperlernen ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper und ermöglicht, die spirituelle Seite unseres körperlichen Seins zu erfahren.



Dies geschieht unter anderem durch Elemente aus den Bereichen Feldenkrais, Eutonie und Kinästhetik, Achtsamkeitsübungen sowie spielerisch-kreativen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Das Ausprobieren grundlegender Bewegungen und Haltungen, das Wahrnehmen und Erkennen unterschiedlicher Muster und Bewegungsqualitäten sowie der achtsame Umgang mit uns selbst und mit Anderen lässt Gottes Wort, dass „der Leib, ein Tempel des heiligen Geistes“ ist, körperlich erfahrbar werden.

Leitung: Dr. Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser, Ellen Kubitza - Supervision)

Anmeldung: <https://www.abtei-herstelle.de/kursanmeldung-online/>

Kosten: 462,- Euro ÜVP + 388,- Euro

25.-27.10.	Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Christian Markus	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	-------------------------	---

Oasentage – ein Wochenende für Leib, Körper & Seele



Halt an! Wo läufst du hin?

Dieser Zuruf des Angelus Silesius kommt uns heute, inmitten tagesaktueller Herausforderungen, sehr zeitgemäß vor.

- „Halt an!“, also das Tun unterbrechen, innehalten, sich Zeit nehmen.
- „Wo läufst du hin?“ Nachspüren, was da ist, und sich orientieren, bei all den Anforderungen und Neuerungen: Was ist mein Weg? Wo braucht es vielleicht Kurskorrekturen? – Und der anschließende Satz des „schlesischen Boten“: „Der Himmel ist in dir!“ Den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen, nach innen horchen, sich für Gottes Gegenwart öffnen.

Ein Wochenende mit Impulsen aus dem Spirituellen Körperlernen.

Leitung: Christian Markus

Anmeldung: <https://www.bildung-voller-leben.de/service/anmeldeformular>

Kosten: U/V + Kurs 496,-DZ/560,- EZ

November 2024

04.-08.11.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	---------------------	---

Zu gelassenem Tun finden Impulse für einen gesunden
Umgang mit Stress im Arbeitsalltag



5 Tage für mich und meine Gesundheit, Bildungsurlaub

Wer gelassen bleibt, lebt glücklicher, fühlt sich besser und arbeitet produktiver. Wie also kann es gelingen, auch im arbeitsreichen Tun – selbst unter besonderer Belastung – Gelassenheit zu behalten? Das Seminar thematisiert Möglichkeiten eines hilfreichen Umgangs mit Stress. Mentale, körperliche und Verhaltensmuster spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Zugang über das Körperlernen schult die Achtsamkeit für Stresssignale ebenso wie für wohltuende Ressourcen. So bietet das Seminar einen Übungsraum für Bewegungs- und Verhaltensalternativen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

Leitung: Dr. Merle Clasen; Begleitung Christian Makus, Bildungsreferent EBH

Anmeldung: <https://www.bildung-voller-leben.de/service/anmeldeformular>

Kosten: U/V + Kurs 496,-DZ/560,- EZ

Dezember 2024

11.-15.12.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Ulrike Stürmlinger	Haus der Stille in Rengsdorf
-------------------	--	---------------------------	---

Gottes Kommen braucht ein hörendes Herz Einzelexerzitien in der Gruppe

In der Mitte des Advents unterbrechen wir uns und werden aufmerksam für die leisen Stimmen in uns. Denn: "Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in dir, du bleibst doch ewiglich verloren.", wusste der schlesische Theologe Angelus Silesius schon im 17. Jahrhundert. Die Geburt des Heilandes geschieht abseits von Trubel und Geschäftigkeit. Das Kommen Gottes braucht unser Hinhören. Einzelexerzitien geben in diesem Kurs Raum, der eigenen Sehnsucht und Lebensspur zu folgen, im Vertrauen darauf, dass Gott sich finden lässt, in allem, was sich zeigt. Am Mittwochabend führen wir in die Exerzitien ein. Danach schweigen wir durchgehend. Morgenimpulse, tägliche Einzelgespräche, Übungen aus dem Spirituellen Körperlernen und die Abendandachten unterstützen den eigenen Weg und strukturieren den Tag und die Zeit zur persönlichen Einkehr. Hier bieten sich Bibellese/Schriftbetrachtung, Gebet, Meditation, Spaziergang und kreativer Ausdruck an. Eine Mahlfeier am Sonntag rundet die Exerzitien ab.

Leitung: Ulrike Stürmlinger, Pfarrerin i.R., Geistliche Begleiterin, Spirituelles Körperlernen nach E.Kubitza und Birgit Clüsserath, Geistliche Begleiterin, Dozentin, Coach

Veranstaltungsort: Haus der Stille Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf, www.haus-der-stille.ekir.de **Anmeldung** über das Haus der Stille: anmeldung.hds@ekir.de

Kosten: 506 Euro (incl. 183 Euro Kursgebühr)