



Übersicht für 2025

Kurse zum Spirituellen Körperlernen und Kurse mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen aus dem „Netzwerk Spirituelles Körperlernen“.

Detailinformationen finden Sie auf den Seiten 3-9.

Januar 2025

05.-12.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Irene Fährmann*	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	------------------------	--

Februar 2025

24.-28.02.	Schweigetage (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) <i>in Kooperation mit FEA</i>	Regina Gerlach-Feilen*, Dr. Silke Harms*	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
28.02.-02.03.	Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen	Dr. Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

März 2025

10.-14.03.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Dr. Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	-------------------------	---

April 2025

02.-06.04.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Ulrike Stürmlinger*	Haus der Stille Rengsdorf
-------------------	--	----------------------------	----------------------------------

Mai 2025

16.-18.05.	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	----------------------------	--

Juni 2025

20.-22.06.	Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Christian Makus	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	------------------------	---

* Verantwortliche aus dem Netzwerk für das Spirituelle Körperlernen in diesem Seminar (bei einem Leitungsteam, das noch weitere Personen umfasst)

Juli 2025

07.-13.07.	Grundkurs Spirituelles Körperlernen	Irene Fährmann, Anja Werner, (Ellen Kubitza)	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	--	---	--

September 2025

29.09.-03.10.	Vertiefungskurs Spirituelles Körperlernen	Dr. Merle Clasen, Ellen Kubitza, Anja Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
---------------	--	---	--

Oktober 2025

20.-23.10.	Benediktinisch leben (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) <i>in Kooperation mit FEA</i>	Dr. Merle Clasen*	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
24.-26.10.	Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen	Dr. Merle Clasen, Christian Makus	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg

November 2025

03.-07.11.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Dr. Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
------------	---	-------------------------	---

2

Geplante Termine 2026

(Stand: April 2025. Weitere Angebote werden folgen.)

04.-11.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Irene Fährmann*	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
23.-25.01.	Einstiegswochenende	Dorothea Hillings- häuser, Ulrike Stürmlinger	Haus der Stille Rengsdorf
27.-29.03.	Einstiegswochenende	Irene Fährmann, Christian Makus	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
15.-17.05.	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
10.-16.08.	Grundkurs	Dr. Silke Harms, Anja Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
07.-11.09.	Vertiefungskurs	Dr. Merle Clasen, Anja Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Detailinformationen

Kurse zum Spirituellen Körperlernen und Kurse mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen aus dem „Netzwerk Spirituelles Körperlernen“ **2025**

Januar 2025

05.-12.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Irene Fährmann*	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	------------------------	--

Auf-hören

Einzelexerzitien

Alles, was mich umtreibt, einmal sein lassen; Halt machen; eine Woche lang aufhören zu reden, um auf (!) zu hören: auf Gottes Worte lauschen, schweigen und meditieren, auf den eigenen Körper achten, sich auf eigenes und fremdes Gebet und Gemeinschaft (auch im Abendmahl) einstimmen, auf klösterlichen Rhythmus und vertiefende Gespräche mit geistlicher Begleitung einlassen.

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

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

Kosten: U/V + Kurs 1.050 € (Normalpreis), 770 € (vergünstigter Preis)



3

Februar 2025

24.-28.02.	Schweigetage (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Regina Gerlach-Feilen^{*)}, Dr. Silke Harms^{*)}	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	---	--

Wachet und betet

Schweigetage in Gemeinschaft

So viel Schlimmes geschieht in dieser Welt. So viele Aufgaben fordern unsere Aufmerksamkeit und unser Handeln: Einfach abschalten, schlafen scheint manchmal eine Lösung zu sein. Jesus rät seinen Jüngern etwas anderes: Wachen. Beten. Sich an Gott wenden. Schweigetage bieten einen Raum, um schweigend und betend mit allem, was beschäftigt, bei Gott zu sein. Tagzeitengebete, das Abendmahl, Körperwahrnehmungsübungen, die Impulse in der Gruppe und das tägliche geistliche Begleitgespräch unterstützen den persönlichen Weg.

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

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

Kosten: U/V + Kurs 640 € (Normalpreis), 455 € (vergünstigter Preis)



28.02.-02.03.	Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen	Dr. Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
----------------------	---	--	--

Erster Schritt

Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen



Spirituelles Körperlernen kennenlernen, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken, neugierig sein und Neues entdecken, nachspüren, wie sich vom Körper her Glauben öffnen und erspüren lassen könnte. Körperübungen mit Elementen aus Feldenkrais, Eutonie und Kinästhetik unterstützen ein Ankommen bei sich selbst, und in Einzel-, Paar- und Gruppenübungen eröffnen sich individuelle und gemeinschaftliche Räume. Tagzeitengebete und Reflexionsrunden ergänzen die Körpererfahrungen.

Leitung: Dr. Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser
Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>
Kosten: U/V + Kurs 340 € (Normalpreis), 228 € (vergünstigter Preis)

März 2025

10.-14.03.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Dr. Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	-------------------------	---

4

Zu gelassenem Tun finden

Impulse für einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag
Bildungsurlaub (Niedersachsen)



Wer gelassen bleibt, lebt glücklicher, fühlt sich besser. Wie aber gelingt es, auch im arbeitsreichen Tun – selbst unter besonderer Belastung – Gelassenheit zu behalten? Thematisiert werden Möglichkeiten eines hilfreichen Umgangs mit Stress. Mentale, somatische und Verhaltensmuster spielen hier eine wichtige Rolle. Der Zugang über Selbstwahrnehmung und Körperlernen schult die Achtsamkeit für individuelle Stresssignale wie für wohltuende Ressourcen. So bietet das Seminar einen Übungsraum für Bewegungs- und Verhaltensalternativen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Resilienz.

Leitung: Dr. Merle Clasen
Anmeldung: <https://www.bildung-voller-leben.de/service/anmeldeformular>
Kosten: U/V + Kurs 595 € (Einzelzimmer), 525 € (Doppelzimmer)

April 2025

02.-06.04.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Ulrike Stürmlinger*	Haus der Stille Rengsdorf
-------------------	--	----------------------------	----------------------------------

Mit den liebenden Augen Gottes ...

Einzelexerzitien in der Gruppe mit Spirituellem Körperlernen



Mit den liebenden Augen Gottes auf sich und sein Leben schauen. Wer bin ich, wie bin ich geworden? Was berührt mich und was verstrickt mich? Wo ist meine Sehnsucht? Gibt es etwas, was mich beschäftigt oder was sich zeigen will?

Einzelexerzitien geben in diesem Kurs Raum, seinen Fragen auf den Grund zu gehen und der eigenen Lebensspur und Gottesbeziehung zu folgen. Das geschieht 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 zur Körperwahrnehmung und die Abendandachten geben viel Freiheit, unterstützen den eigenen Weg und strukturieren den Tag. Die persönliche Einkehr können die Teilnehmenden mit Schriftbetrachtung, Gebet, Meditation, Spaziergängen und kreativem Ausdruck gestalten. Eine Mahlfeier am Sonntag rundet die Exerzitien ab.

Leitung: Ulrike Stürmlinger, Birgit Clüsserath

Anmeldung: anmeldung.hds@ekir.de

Kosten: U/V + Kurs 526 €

5

Mai 2025

16.-18.05.	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	----------------------------	--

Ich sehe dich

Körperlernen für Paare



Wachsam sein für das, was in und zwischen uns entsteht. Mutig und liebevoll Neues entdecken. 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 330 € pro Person

Juni 2025

20.-22.06.	Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Christian Makus	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
------------	--	-----------------	--

Bleibe gelassen, mein Herz!

Oasentage – ein Wochenende für Leib & Seele



Gelassen bleiben ... bei allem Trubel und Engagement, und das in dieser Weltlage!? Gelassenheit erscheint uns als Anker und innerer Ruhepol gegenüber Tempo und Turbulenzen des modernen Lebens. Wie finden wir hin zu einer Gelassenheit, die doch auch unser Suchen und Sehnen ernst nimmt? Ausgangspunkt im Seminar sind häufig Anregungen aus dem Körperlernen – Übungen zur Körperwahrnehmung, achtsame Bewegungserfahrungen etc. Dazu kommen meditative Impulse, Texte und Gespräche.

Leitung: Christian Makus

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

Kosten: U/V + Kurs 245 € (Einzelzimmer), 210 € (Doppelzimmer)

Juli 2025

07.-13.07.	Grundkurs Spirituelles Körperlernen	Irene Fährmann, Anja Werner, (Ellen Kubitz)	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	--	---	---------------------------------------

Aufrecht will ich sein in mir

Grundkurs Spirituelles Körperlernen



Mutig Neues ausprobieren, dabei wach und achtsam sein und liebevoll mit sich und den eigenen Grenzen umgehen. Spirituelles Körperlernen ermöglicht die Erfahrung, dass Leib und Seele eng miteinander verbunden sind. Elemente aus Feldenkrais und Kinästhetik sowie grundlegende Haltungen und Bewegungen werden uns beschäftigen. Die Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden ergänzt und getragen von biblischen Impulsen und Tagzeitengebeten in Klosterkirche und Garten.

Leitung: Irene Fährmann, Anja Werner, (Ellen Kubitz)

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

Kosten: U/V + Kurs 935 € (Normalpreis), 700 € (vergünstigter Preis)

September 2025

29.09.-03.10.	Vertiefungskurs Spirituelles Körperlernen	Dr. Merle Clasen, Ellen Kubitza, Anja Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
---------------	--	---	--

Dann sandte er sie jeweils zu zweit aus (Mk 6,7)

Vertiefung Spirituelles Körperlernen

Jesus schickt seine Jünger:innen nicht allein los, sondern zu zweit, damit sie, beseelt von Gottes Geist, einander unterstützen wach, mutig und liebevoll zu sein. Es ist ein Resonanz- und Beziehungsgeschehen, das in der Welt leiblich sichtbar wird. Übungen aus dem Spirituellen Körperlernen mit Elementen aus Feldenkrais und Kinästhetik eröffnen Räume individueller und gemeinsamer Entdeckungen. Ein Grundkurs Spirituelles Körperlernen ist Voraussetzung.

Leitung: Dr. Merle Clasen, Ellen Kubitza, Anja Werner
Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>
Kosten: U/V + Kurs 640 €



Oktober 2025

20.-23.10.	Benediktinisch leben (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) <i>in Kooperation mit FEA</i>	Dr. Merle Clasen *	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	--	---------------------------	--

Der Liebe zu Christus nichts vorziehen (Römerbrief 4,21)

Benediktinisch leben: Einführungskurs

Unterbrechungen können heilsam sein und sie können verunsichern. Als Christen sind wir aufgerufen, uns unterbrechen zu lassen, um Präsenz im Hier und Jetzt einzuüben und um in Gottes Gegenwart und sein Wirken hineingerufen zu werden. Seine Liebe sucht uns und ist uns treu. 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. 2026 findet der Vertiefungskurs in der Benediktinerinnen-Abtei vom Heiligen Kreuz in Herstelle an der Weser statt.

Leitung: Klaus-Gerhard Reichenheim, Sr. Angela Gamon OSB, Dr. Merle Clasen
Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>
Kosten: U/V + Kurs 475 € (Normalpreis), 342 € (vergünstigter Preis)



24.-26.10.	Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen	Dr. Merle Clasen, Christian Makus	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	---	--	---

Erster Schritt

Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen



Den Ansatz des Spirituellen Körperlernens kennenlernen, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken, neugierig sein und Neues entdecken, nachspüren wie sich vom Körper her Glauben öffnen und erspüren lassen könnte. Körperübungen mit Elementen von Feldenkrais, Eutonik und Kinästhetik unterstützen ein Ankommen bei sich selbst, und in Einzel, Paar- und Gruppenübungen eröffnen sich individuelle und gemeinschaftliche Erfahrungsräume. Tagzeitengebete und Reflexionsrunden ergänzen die Körpererfahrungen.

Leitung: Dr. Merle Clasen, Christian Makus
Anmeldung: <https://www.bildung-voller-leben.de/service/anmeldeformular>
Kosten: U/V + Kurs 305 € (Einzelzimmer), 270 € (Doppelzimmer)

November 2025

03.-07.11.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Dr. Merle Clasen	Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg
-------------------	--	-------------------------	---

8

Zu gelassenem Tun finden

Impulse für einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag *Bildungsurlaub (Niedersachsen)*



Wer gelassen bleibt, lebt glücklicher, fühlt sich besser. Wie aber gelingt es, auch im arbeitsreichen Tun – selbst unter besonderer Belastung – Gelassenheit zu behalten? Thematisiert werden Möglichkeiten eines hilfreichen Umgangs mit Stress. Mentale, somatische und Verhaltensmuster spielen hier eine wichtige Rolle. Der Zugang über Selbstwahrnehmung und Körperlernen schult die Achtsamkeit für individuelle Stresssignale wie für wohltuende Ressourcen. So bietet das Seminar einen Übungsraum für Bewegungs- und Verhaltensalternativen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Resilienz.

Leitung: Dr. Merle Clasen
Anmeldung: <https://www.bildung-voller-leben.de/service/anmeldeformular>
Kosten: U/V + Kurs 595 € (Einzelzimmer), 525 € (Doppelzimmer)

Januar 2026

04.-11.01.	Exerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen)	Irene Fährmann*	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
-------------------	--	------------------------	--

Mit dem Vaterunser in die Tiefe gehen

Einzelexerzitien



Sich für die Präsenz Gottes öffnen und offenhalten, dazu hilft das Vaterunser. Hiermit eine betende Lebenshaltung einzuüben, die im Alltag trägt, dafür geben die Exerzitien zu Beginn des Jahres Raum. Elemente der Tage sind: durchgehendes Schweigen, Betrachtung biblischer Texte, Übungen zur Körperwahrnehmung, gemeinsame Tagzeitengebete in der Kirche morgens mit Abendmahl und täglich ein geistliches Begleitgespräch.

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

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

Kosten: Der Preis steht zum Zeitpunkt der Veröffentlichung noch nicht fest.

23.-25.01.	Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen	Dorothea Hillingshäuser, Ulrike Stürmlinger	Haus der Stille Rengsdorf
-------------------	---	--	----------------------------------

9

Erster Schritt

Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen

Dem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken, neugierig sein und Neues entdecken, nachspüren, wie sich vom Körper her Glauben öffnen und erspüren lässt. Ankommen bei sich selbst, Muster wahrnehmen und eigene und gemeinschaftliche Räume entdecken. In Einzel-, Paar- und Gruppenübungen mit Elementen aus Feldenkrais, Eutonnie und Kinästhetik Erfahrungsräume betreten und neue Möglichkeiten entdecken. Reflexionsrunden und Andachten ergänzen die Körpererfahrung.



Spirituelles Körperlernen nimmt den ganzen Menschen liebevoll und achtsam in den Blick und hilft dazu, Leib und Seele als Einheit zu begreifen.

Leitung: Dorothea Hillingshäuser, Ulrike Stürmlinger,

Anmeldung: anmeldung.hds@ekir.de

Kosten: U/V + Kurs 281 €

Weitere Infos über das Spirituelle Körperlernen sowie Kontakt unter <https://www.spirituelles-koerperlernen.de>