



Übersicht für 2026

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

Detailinformationen finden Sie auf den Seiten 2-6.

Januar 2026

| | | | |
|------------|--|---|------------------------------|
| 23.-25.01. | Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen | Dorothea Hil- lingshäuser, Ul- rike Stürmlinger | Haus der Stille Rengsdorf |
|------------|--|---|------------------------------|

März 2026

| | | | |
|------------|---|------------------------------------|--|
| 09.-13.03. | Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Dr. Merle Clasen | Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg |
| 27.-29.03. | Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen | Irene Fährmann, Christian Makus | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |

April 2026

| | | | |
|------------|---|------------------------|------------------------------|
| 24.-26.04. | Fortbildung für qualifizierte Geistliche Begleiter*innen (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Ulrike Stürmlinger* | Haus der Stille Rengsdorf |
|------------|---|------------------------|------------------------------|

Mai 2026

| | | | |
|------------|------------------------|----------------------------|--|
| 29.-31.05. | Körperlernen für Paare | Anja Werner, Ulf Werner | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|------------|------------------------|----------------------------|--|

August 2026

| | | | |
|------------|--|---|--|
| 10.-16.08. | Grundkurs Spirituelles Körperlernen | Dr. Silke Harms, Anja Werner, Ellen Kubitza | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|------------|--|---|--|

September 2026

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 07.-11.09. | Vertiefungskurs Spirituelles Körperlernen | Dr. Merle Clasen, Anja Werner, (Ellen Kubitza) | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|------------|--|--|--|

Oktober 2026

| | | | |
|------------|--|-----------------|--|
| 23.-25.10. | Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Christian Makus | Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg |
|------------|--|-----------------|--|

Dezember 2026

| | | | |
|------------|---|---------------------|---------------------------|
| 02.-06.12. | Einzelexerziten (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Ulrike Stürmlinger* | Haus der Stille Rengsdorf |
|------------|---|---------------------|---------------------------|

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

Detailinformationen für 2026

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

Januar 2026

2

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

Erster Schritt

Spirituelles Körperlernen – Ein Einstiegswochenende



Dem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken. Neugierig sein und Neues entdecken. Nachspüren, wie sich vom Körper her der eigene Glaube öffnet und erspüren lässt. Ankommen bei sich selbst. Muster wahrnehmen und persönliche und gemeinschaftliche Räume entdecken. In Einzel-, Paar- und Gruppenübungen mit Elementen aus Feldenkrais, Eutonie und Kinästhetik betreten die Teilnehmenden neue Erfahrungsräume und entdecken neue Möglichkeiten für sich. Reflexionsrunden und Andachten ergänzen das Spirituelle Körperlernen.

Ellen Kubitza, die das Spirituelle Körperlernen mit Dorothea Hillingshäuser entwickelt hat, beschreibt: „Erst wenn ich wahrnehme, was ist und ausprobiere, was noch möglich ist, habe ich eine Wahl. Etwa: Wie komme ich vom Liegen ins Sitzen und vom Sitzen ins Stehen.“

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 bis zum 09.01.2026
Kosten: U/V + Kurs: 281 Euro

März 2026

| | | | |
|-------------------|---|-------------------------|---|
| 09.-13.03. | Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Dr. Merle Clasen | Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg |
|-------------------|---|-------------------------|---|

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 629 € (Einzelzimmer), 555 € (Doppelzimmer)

3

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| 27.-29.03. | Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen | Irene Fährmann, Christian Makus | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|-------------------|---|--|--|

Erster Schritt

Einstiegswochenende in Spirituelles Körperlernen



Spirituelles Körperlernen nimmt uns als ganzen Menschen liebevoll und achtsam in den Blick, um Leib und Seele als Einheit zu begreifen. Das Wochenende gibt Raum, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit zu schenken und ihn als weiteren Zugang zu Glauben und Spiritualität zu entdecken. Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden ergänzt durch Reflexionsrunden und Tagzeitengebete.

Leitung: Irene Fährmann, Christian Makus

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

Kosten: U/V + Kurs 216,90 €, Kursgebühr 108 €. Ermäßigt: U/V/K: 216,90 €

April 2026

| | | | |
|-------------------|---|----------------------------|----------------------------------|
| 24.-26.04. | Fortbildung für qualifizierte Geistliche Begleiter*innen (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Ulrike Stürmlinger* | Haus der Stille Rengsdorf |
|-------------------|---|----------------------------|----------------------------------|

Zusammenspiel von Leib und Seele

*Fortbildung für qualifizierte Geistliche Begleiter*innen*



Die Teilnehmenden schenken dem (eigenen) Körper Aufmerksamkeit, nehmen Muster und Bewegungsmöglichkeiten wahr und eröffnen sich durch Spirituelles Körperlernen und Eutonie Erfahrungsräume. Unser Körper ist ein wichtiges Instrument auch in der geistlichen Begleitung: Die eigene Wahrnehmung, Haltung, Zuwendung und Begleitung drücken sich körperlich aus, ebenso wie die Stimmungen und Bedürfnisse des Gegenübers.

In den biblischen Texten wird von körperlichen Vorgängen erzählt: Im Essen und Schlafen, Wandern und Berührt-Werden erfahren die Menschen Gottes Nähe. So nutzen wir in dieser Weiterbildung die biblische und die eigene Erfahrung als Quelle, um der Einheit und dem Zusammenspiel von Leib und Seele tiefer auf die Spur zu kommen.

Leitung: Ulrike Stürmlinger, Antje Bertenrath
Anmeldung: anmeldung.hds@ekir.de bis 10.04.2026
Kosten: U/V + Kurs 281 €

4

Mai 2025

| | | | |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 29.-31.05. | Körperlernen für Paare | Anja Werner, Ulf Werner | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|

Wie wollen wir wohin?

Körperlernen für Paare



Werte und Orientierung – wie und wohin – sind leitende Fragen im menschlichen Zusammenleben. Paare, die diesen Fragen nachgehen wollen, können mit Hilfe des spirituellen Körperlernens neue Möglichkeiten und Wege entdecken.

In Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden wir 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 Werner, Ulf Werner
Anmeldung: <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>
Kosten: U/V (DZ) 189,92 € pro Person, Kursgebühr 108 € pro Person.
 Ermäßigt: U/V/K: 189,92 €

August 2026

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 10.-16.08. | Grundkurs Spirituelles Körperlernen | Dr. Silke Harms, Anja Werner, Ellen Kubitza | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|------------|--|--|--|

Ich sitze oder stehe, ich gehe oder liege ...

Grundkurs Spirituelles Körperlernen



In diesem Kurs geht es um diese Grundhaltungen oder Grundbewegungen, die der Beter des 139. Psalms beschreibt. Wir beginnen mit der körperlichen Wahrnehmung dessen, was „ist.“ Dann wenden wir uns anderen Menschen zu und ermöglichen über Partner- und Gruppenübungen weitere Erfahrungen.

Biblische Texte und Tagzeitengebete sowie Austausch und Reflexion begleiten den Prozess.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an Bewegung und der Begegnung mit anderen Menschen.

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

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

Kosten: U/V 682,20 €, Kursgebühr 252 €. Ermäßigt U/V/K : 682,20 €

In Kooperation mit FEA (Fortbildung in den ersten Amtsjahren)

5

September 2026

| | | | |
|------------|--|---|--|
| 07.-11.09. | Vertiefungskurs Spirituelles Körperlernen | Dr. Merle Clasen, Anja Werner, (Ellen Kubitza) | Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde |
|------------|--|---|--|

Der Geist ist´s, der lebendig macht

Vertiefung Spirituelles Körperlernen



Die Jünger*innen Jesu suchen Worte des Lebens. Manche finden sie bei ihm, andere nicht. Manches verstehen sie, anderes noch nicht. Suchen, Fragen, Finden ist ein Lebensprozess, ein Resonanz- und Beziehungsgeschehen, das in der Welt leiblich sichtbar wird und Gemeinschaft braucht.

Das Spirituelle Körperlernen eröffnet Räume für individuelle und gemeinsame Entdeckungen – lebendig, bewegt, inspiriert.

Leitung: Dr. Merle Clasen, Anja Werner, (Supervision: Ellen Kubitza)

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

Kosten: U/V 444,30 €, Kursgebühr 180 €, Ermäßigt: U/V/K 444,30 €

Oktober 2026

| | | | |
|------------|--|-----------------|--|
| 23.-25.10. | Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Christian Makus | Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg |
|------------|--|-----------------|--|

Im Gleichgewicht bleiben – zur Mitte finden

Oasentage – Wochenende für Leib & Seele



Sich zentrieren, zur inneren Mitte finden: Dieses Austarieren wird immer wieder notwendig, allein schon infolge der Unwuchten des Alltags, die uns regelmäßig aus dem Gleichgewicht bringen. Auch auf dem gesamten Lebensweg geht es um die Suche nach der Mitte, hin zum Kern, zur Essenz, zu dem, was wesentlich ist und uns ausmacht.

Schwerpunkt im Seminar sind Anregungen aus dem Spirituellen Körperlernen, leibbezogene Übungen, Bewegungserfahrungen – allein, mit Partner und in der Gruppe. Dazu kommen meditative Impulse, kleine Texte und Gespräch.

Leitung: Christian Makus

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

Kosten: U/V + Kurs 257 € (Einzelzimmer), 220 € (Doppelzimmer)

Dezember 2026

| | | | |
|------------|--|---------------------------------------|---------------------------|
| 02.-06.12. | Einzelexerzitien (mit Elementen aus dem Spirituellen Körperlernen) | Ulrike Stürmlinger, Birgit Clüsserath | Haus der Stille Rengsdorf |
|------------|--|---------------------------------------|---------------------------|

6

Die Nacht ist voller Sterne

Einzelexerzitien in der Gruppe



Erst in der Nacht zeigen sich am Himmel die Sterne. Was ist aus mir geworden?

Wohin geht meine Sehnsucht? Was vermisste ich? Abseits vom Trubel der Vorweihnachtszeit laden die Exerzitien ein, in die Stille der langen Nächte zu gehen und nach der Verheißung im eigenen Leben zu fragen.

Die Einzelexerzitien geben den Teilnehmenden viel Raum, Orientierungspunkte zu suchen und dem Ruf der eigenen Lebensspur und Gottesbeziehung zu folgen. Am Mittwochabend führen die Kursleiterinnen in die Exerzitien ein. Danach schweigen wir durchgehend. Morgenimpulse, tägliche Einzelgespräche, Spirituelles Körperlernen unterstützen den individuellen Weg und strukturieren den Tag. Die persönliche Einkehrzeit können die Teilnehmenden mit Schriftbetrachtung, Gebet, Meditation, Spaziergängen im Westerwald oder kreativem Ausdruck gestalten. Eine Mahlfeier am Sonntag rundet die Exerzitien ab.

Leitung: Ulrike Stürmlinger, Birgit Clüsserath

Anmeldung: anmeldung.hds@ekir.de bis zum 18.11.2026

Kosten: U/V + Kurs: 512 Euro

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