

**THOMAS
MORUS
AKADEMIE**
Bensberg

**Inne halten.
Kraft schöpfen.
Neu werden.**

**Jahreswechsel
im Kloster Schöntal**

28. Dezember 2018 bis 1. Januar 2019 (Fr.-Di.)



Einladung

Jahreswechsel markieren besondere Übergänge: Vieles ist geschehen. Vieles hat das Jahr geprägt. Vergangenes darf gehen. Neues wird kommen.

Diese Tage schenken uns die Gelegenheit zu fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Woraus schöpfe ich Kraft? Was prägt mich? Was möchte ich beibehalten? Was möchte ich erneuern und wovon möchte ich Abschied nehmen?

Das ehemalige Zisterzienserkloster Schöntal ist ein historisch geprägter und kraftvoller Ort, der zu Einkehr, Gebet und Muße einlädt. Hier können Sie den eigenen Fragen nachgehen, die Sie am Ende des Jahres bewegen und die richtungsweisend sein können für das neue Jahr. Impulse, persönlicher Austausch, Spaziergänge auf den „Pfad der Stille“, stärkende Rituale, Gebete und die kreative Umsetzung Ihrer Fragen und Gedanken sollen uns nicht nur die Möglichkeit zum Innehalten, zur Reflexion und zum Austausch geben, sondern auch neue Kraft und Ausrichtung für das kommende Jahr schenken. Das alles getragen von der stärkenden Kraft eines Ortes, an dem sich seit jeher Zeiten der Gemeinschaft und der Zeiten für sich selbst, Zeiten der Stille und Zeiten des Feierns in einem gesunden Rhythmus abgewechselt haben.

Wir laden Sie herzlich ins Kloster Schöntal ein.

Dr. Wolfgang Isenberg
Direktor der Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Individuelle Anreise zum Hauptbahnhof
Heilbronn

13.30 Uhr | Bustransfer zum Kloster Schöntal

14.30 Uhr | Herzlich willkommen!

Zeit zum Ankommen und Verorten

Begrüßung, Einführung, Gespräch

- Mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen, Empfindungen und Erlebnissen kommen wir im Kloster Schöntal an. Wie bin ich hier? Was ist gewesen? Was bewegt mich zurzeit? Welche Erwartungen habe ich an mich und an diese Tage?

Mit dem Ort in Berührung kommen

Ein erster Rundgang

- Klöster verstehen sich von jeher als Orte, die einen geschützten Raum für innere Öffnung und Gotteserfahrung bieten. Architektur und Kunst, heilige Rituale und klösterliche Werte bilden Rahmen und Ausdruck für Sinnsuche, innerer Begegnung, menschliche Gemeinschaft und Gestaltung der eigenen Gottesbeziehung. Im Kloster Schöntal spürt man noch heute, dass hier über 700 Jahre hinweg spirituelles Leben stattgefunden hat. Durch einen Gang durch die Klosteranlage kann Kontakt aufgenommen werden zu der Kraft des Ortes: Was sehe ich und was spüre ich, wenn ich den Ort auf mich wirken lasse? Was verändert sich dadurch, wenn ich dies ganz bewusst tue? Was spricht mich an, fordert mich heraus, inspiriert mich? Wie steht es mit meinen eigenen Orten im Leben?



Der Weg verändert uns mit jedem Schritt

Wanderung auf dem „Pfad der Stille“

- Die Versenkung in die Natur als kontemplative Erfahrung hat eine lange Tradition, auch in den christlichen Klöstern. Die Natur eröffnet Weite. In der Bewegung geschieht Berührung mit der eigenen Lebendigkeit und der Lebendigkeit der Natur. Bewegung kann verändern. Der „Pfad der Stille“ lädt ein, über die Bewegung zur Ruhe zu kommen, die Luft der winterlichen Natur einzusatmen und den Blick zu weiten – auf die Kraft der Umgebung und auf das eigene Leben. Der Weg führt über die wildromantische, naturbelassene Jagst über Berlichingen, an einem Steinbruch vorbei zurück ins Kloster. Zeiten des stillen Gehens wechseln sich ab mit Austausch, Achtsamkeitsübungen und kleinen Inspirationen. (10 km, ca. 3 Std.)

Schlichtheit und Fülle

Führung durch die Klosterkirche und die Neue Abtei

- Zisterziensische Spiritualität findet sich heute noch an vielen Stellen im Kloster, welches 1157 von Mönchen des Mutterklosters Maulbronn gegründet wurde. Anfang des 18. Jahrhunderts ließ Abt Benedikt Knittel die Neue Abtei errichten. Auf den ersten Blick scheint die prunkvolle barocke Architektur nicht zum Ideal zisterziensischer Schlichtheit zu passen. Dabei finden sich zahlreiche biblische Motive in der Ausstattung.

Was mir Kraft gibt – den eigenen Quellen auf der Spur

Impuls und Gespräch

- Das Leben bietet manche Herausforderung. Dass wir es immer wieder schaffen, sie zu bewältigen, liegt wohl an verborgenen Kraftquellen in uns, auf die wir auf verschiedene Weisen zugreifen. Machen wir sie uns bewusst, können wir daraus Stärkung erfahren. Mit einem Blick auf unsere Ressourcen, die uns im Leben immerwieder getragen haben, kommen wir unseren eigenen Kraftquellen



auf die Spur. Kraftquellen können auch in Zukunft wieder Hoffnung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geben.

Kraftquelle Psalmen

Übung

- Psalmen prägen vor allem das klösterliche Leben. Mehrmals am Tag treffen sich Frauen und Männer in den Klöstern, um im Stundengebet die Psalmen zu beten und aus ihnen Kraft zu schöpfen. Das ist kein Wunder, denn in ihnen spiegelt sich das ganze Leben wieder und alles, was uns Menschen bewegt, wird vor Gott getragen – sei es Wut und Zorn, Freude und Dank, Lob und Bitte. Nichts an menschlichen Gefühlen ist ihnen fremd. Auf der Grundlage unserer eigenen Lebensthemen und Kraftressourcen wollen wir uns von Psalmen ansprechen lassen, neue Psalmen finden oder eigene Psalmen formulieren.



Gewesenes immer erinnern

Impuls und Gespräch

- Vieles hat uns im letzten Jahr geprägt. Unabhängig davon, ob wir uns dabei glücklich oder beschwert gefühlt haben: Alles hat uns weitergebracht, wenn auch nicht auf den ersten Blick. Mit Hilfe von Symbolen, Texten und Bildern wollen wir das vergangene Jahr Revue passieren lassen. Was wollen wir erinnern oder hinter uns lassen am Ende des Jahres? Wir visualisieren Wegmarken des letzten Jahres, die uns besonders wichtig sind und teilen diese Gedanken miteinander.

In Berührung kommen und verwandeln

Übung

- In einem fotografiegestützten „Interview ohne Worte“ können ausdrucksstarke Bilder entstehen, die einen anderen Blick auf und intensivieren Zugang zu den prägenden Wegmarken unseres letzten Jahres schaffen. Alternativ können verschiedene kreative Ausdrucksformen, wie eigene oder fremde Texte, Gedichte und Gebete, Impulsbilder oder eigene Fotografien, uns Möglichkeiten bieten, auf eine tiefere Weise mit unseren Themen des Jahres in Berührung zu kommen, sie zu verarbeiten und letztlich zu verwandeln.

9.00 Uhr | Einladung zur Mitfeier der Eucharistie in der Klosterkirche

Blick zurück nach vorn. Ausblick und Rückschau

Wanderung auf dem „Pfad der Stille“

- Auf einem weiteren „Pfad der Stille“ lässt sich die eigene Kraft neu spüren. Der Weg führt zunächst zur Heiliggrabkapelle auf dem Kreuzberg. Von dort eröffnet sich ein Ausblick auf das Tal und die Klosteranlage, bevor es nach Neusaß und zurück ins Kloster geht. Weite und Ausblick laden ein zu Rückblick und Rückschau. Was ist eigentlich alles passiert dieses Jahr?
(4,5 km / ca. 1,5 Std.).



Ganzheitlich kraftvoll

Führung im Klostergarten

- Die Klostermedizin des Mittelalters beruht auf dem Verständnis, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind. Die Gesundheit, die Beziehung zum eigenen Leib, gibt Kraft für Erneuerung. Der Klostergarten zeigt uns die heilsame Verbindung von Mensch und Natur auf.

Achtsam mit mir selbst

Achtsamkeits- und Atemübungen

- Die Verbindung von Seele und Körper ermöglicht es uns, das, was wesentlich und wirklich wichtig ist, bewusst wahrzunehmen. Für Vieles in unserem Leben reicht es nicht aus, die Dinge nur „im Kopf“ zu bewegen: Wir benötigen manchmal die Verlagerung der Wahrnehmung und des Bewusstseins „ins Herz“. Unterschiedsbasierte Spür- und Atemübungen können uns darin unterstützen, mehr in das Gefühl für uns selbst, für andere und für die Welt zu kommen. Übungen, die auch im Alltag immer wieder helfen können Zugriff auf die eigenen Kraft- und Ruhequellen zu bekommen und zu behalten.

Klang-voll

Silvesterkonzert im Festsaal des Klosters mit dem Ensemble „TreSoli“

- Das Ensemble „TreSoli“ setzt sich aus Musikern zusammen, die sich bereits während ihres Studiums an der Hochschule für Musik in Würzburg zusammengefunden und seit mehreren Jahren immer wieder in den unterschiedlichsten Konstellationen zusammenspielen. Sie wirken unter anderem in der Neuen Philharmonie Frankfurt, bei den Nürnberger Symphonikern, am Coburger Theater, den Hofer Symphonikern und am Kasseler Theater mit. Das Ensemble gruppiert sich um den Konzertmeister der Neuen Philharmonie Frankfurt, Ralf Hübner, der sich auch als Solist einen Namen gemacht hat.



Mitwirkende:

- Ralf Hübner, Violine
- Olga Hübner, Viola
- Ulrich Wagner-Buddensiek, Kontrabass
- Jens Troester, Flügel

Für Leib und Seele

Silvester-Dinner

- Essen in Gemeinschaft ist ein wesentlicher Bestandteil christlicher und auch monastischer Tradition. Das bewusste Essen, das differenzierte Wahrnehmen des Geschmacks und das Genießen steht daher auch in enger Verbindung mit klösterlicher Feierkultur. Wir zelebrieren an diesem Silvester-Abend ein Festessen, das zwischendurch immer wieder angereichert wird mit impulsgebenden Sequenzen, die die Feierlichkeit hervorheben und Festkultur bewusst machen.

Anfang und Ende treffen zusammen in der Kraft der Stille

Jahreswechsel schweigend

- Stille und Schweigen sind Elemente, die in klösterlichen Traditionen einen festen Stellenwert haben. Die Erfahrung, dass Gott sich oft in der Stille mitteilt, führte zur Einbindung vielfältiger Stille-Rituale und Schweigezeiten. Auch lässt sich in der Stille oft eine erhöhte Wachsamkeit – im Sinne einer erhöhten Aufmerksamkeit – finden, die sensibel macht für gegenwärtige Wahrnehmung und Bewusstwerdung. Die Kraft der Stille macht auch Zeit und seine Übergänge intensiv spürbar und den Jahreswechsel zu einem besonderen Erlebnis. Ende und Anfang treffen zusammen. In Stille wollen wir die Schwelle zum neuen Jahr gemeinsam begehen und das neue Jahr mit einem Gebet begrüßen und unter den Segen Gottes stellen. Danach stoßen wir gemeinsam an.



„Siehe, alles ist neu geworden.“ (2 Kor 5,17)

Neujahrsgottesdienst in der Kapelle

Kraft im Alltag. Was nehme ich mit?

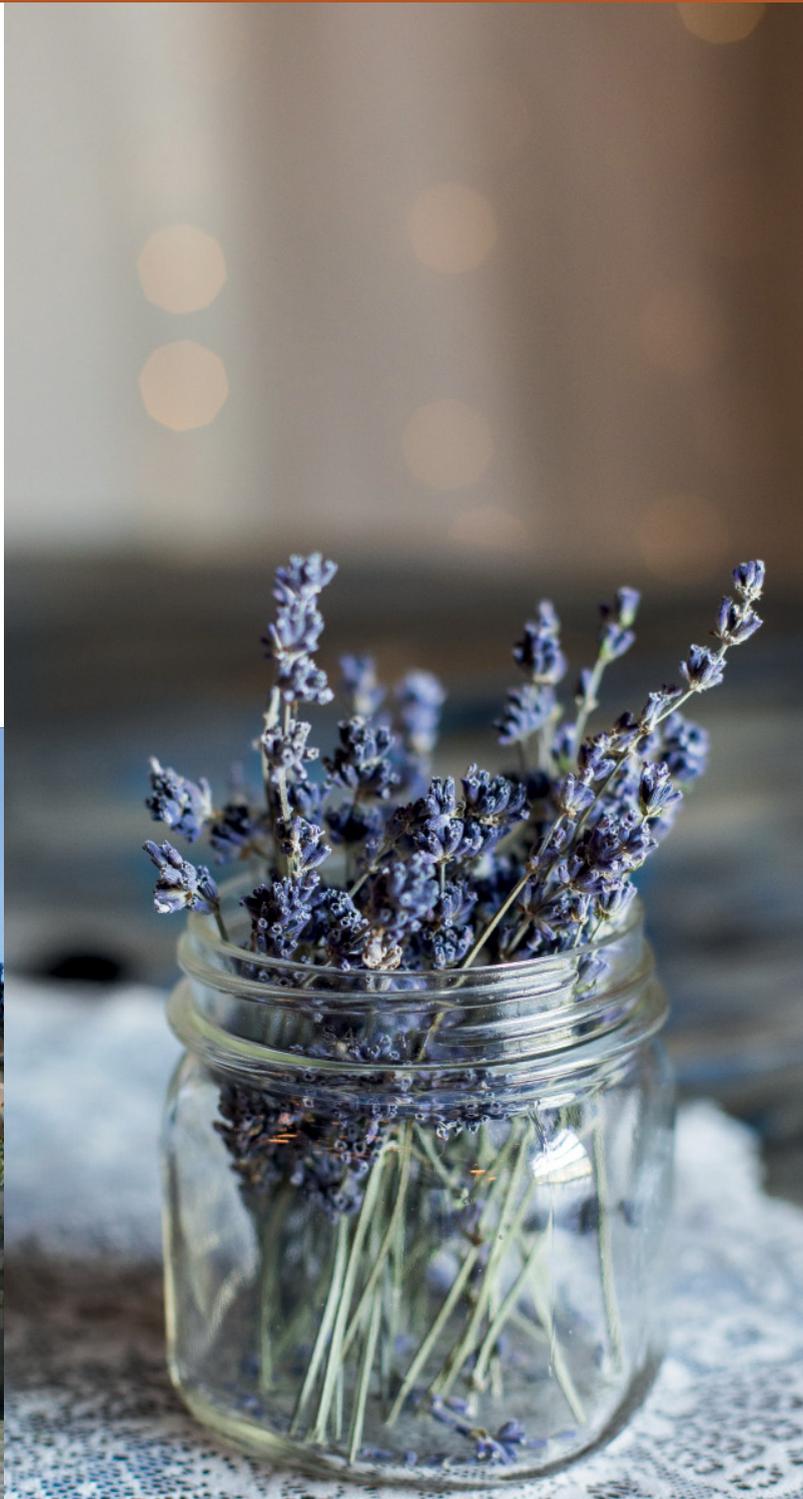
Impuls und Gespräch

- Jeder spirituelle Weg findet seinen Wert darin, in den Alltag wirken zu können. Was punktuell erfahrbar wurde, kann nun zur Orientierung werden. Am Neujahrsmorgen machen wir uns bewusst: Wie kann ich auch in meinem Alltag immer wieder Kraft und Hoffnung schöpfen? Was tut mir gut? Was nehme ich mit?

14.00 Uhr | Verabschiedung und Transfer zum Hauptbahnhof Heilbronn

Auf Wiedersehen!

Änderungen im Programm und in der Organisation vorbehalten.





Referenten

- Andreas Fuhrmann, Sarstedt-Gödringen
Theologe, Berater, Künstler, Fotograf und Grafikdesigner

Weitere Informationen zu ihm und seiner Arbeit unter: www.pistaziengruen.de

- Beate Cyrus, Sarstedt-Gödringen
Diplom-Pädagogin, Förderschullehrerin und systemische Beraterin

Leitung

- Anne-Katrin Kleinschmidt, Bensberg
Projektreferentin der Thomas-Morus-Akademie

Feste Zeiten

Frühstück: 7.30 bis 9.30 Uhr

Mittagessen: 12.30 Uhr

Abendessen (außer Silvester): 18.00 Uhr

Nachmittags ist eine Kaffee- und Teepause eingeplant.

Gebetszeiten und Gesprächsangebote

Gebetszeiten strukturieren den klösterlichen Alltag. Daran angelehnt wollen wir die Tage mit einem Morgenimpuls beginnen, am Mittag kurz die Gegenwärtigkeit Gottes erinnern und die Tage am Abend mit einem besinnlichen Abendabschluss und Sequenzen aus der Komplet beschließen, in dem der Tag mit allem Gewesenen in Gottes Hände gelegt wird. Das Programm bietet an allen Tagen Zeiten der Gemeinschaft wie auch für sich allein. Darüber hinaus gibt es jederzeit die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Wanderungen

Je nach Wetterlage sind am Samstag (29.12.2018) und am Sonntag (30.12.2018) Spaziergänge auf den „Pfad der Stille“ eingeplant. Eine entsprechende Kondition, Trittsicherheit sowie geeignete Kleidung und Schuhwerk werden vorausgesetzt. Empfehlenswert sind knöchelhohe, wasserdichte Schuhe sowie wind- und wasserdichte Oberbekleidung. Im Vordergrund steht stets das gemeinschaftlich-spirituelle, nicht das sportliche Wandern.

Leistungen

Der Preis für die Veranstaltung zum Jahreswechsel **Kraft schöpfen – neu werden** beträgt 1140,00 € und umfasst:

- Transfer mit einem Reisebus vom Hauptbahnhof Heilbronn zum Kloster Schöntal sowie zurück;
- 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und W-LAN im Kloster Schöntal;
- Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet, Kaffee- und Teepausen laut Programm;
- Getränke im Seminarraum;
- Karte für das Silvesterkonzert in der Klosterkirche (PK 1) inkl. Sektempfang in der Pause;
- Silvester-Dinner am 31.12.2018 (inkl. Wein, Mineralwasser, Kaffee) und Sektempfang zum neuen Jahr;
- Führungen, Übungen, spirituelle Impulse und Gespräche laut Programm;
- Geführte Wanderungen auf den „Pfad der Stille“;
- Reiseleitung der Thomas-Morus-Akademie Bensberg ab/bis Heilbronn und Kloster Schöntal;
- Reiseinformationen;
- Reisepreissicherungsschein.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt:
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen,
Höchstteilnehmerzahl: 32 Personen.

Planung und Information

Anne-Katrin Kleinschmidt,
Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Hotel

Die 54 Zimmer im Bildungshaus im Kloster Schöntal sind liebevoll restaurierte, ehemalige Mönchszellen. Weitere Zimmer befinden sich im Haus der Stille, in welchem sich ehemals Brauerei und Brennerei des Klosters befanden. Unter dem Leitsatz „mehr – weniger – anders“ sind die wohlthuende Ruhe, die Gastfreundschaft sowie die umgebende Natur zu erleben.

Zimmer

Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer. Eine begrenzte Anzahl an Doppelzimmern ist vorhanden.

Anreise

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit der Bahn nach Heilbronn. Vom Hauptbahnhof Heilbronn zum Kloster Schöntal sowie zurück bieten wir Ihnen einen Bustransfer an. Wenn Sie den Transfer nicht

in Anspruch nehmen möchten und direkt zum Kloster Schöntal anreisen, reduziert sich der Preis um 28,00 € p.P.

Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung, mit der Sie die Allgemeinen Reisebedingungen der Akademie anerkennen, an die

Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Overather Straße 51-53

51429 Bergisch Gladbach

Telefon 0 22 04 - 40 84 72

Telefax 0 22 04 - 40 84 20

akademie@tma-bensberg.de

www.tma-bensberg.de

Auszug aus den Allgemeinen Reisebedingungen

Zahlungsbedingungen

Mit der Zusendung der Anmeldebestätigung bitten wir um eine Anzahlung von 114,00 €. Anzahlung und Restzahlung erfolgen im SEPA-Lastschriftverfahren. Daher bitten wir Sie, mit Ihrer Anmeldung die für das SEPA-Lastschriftverfahren notwendigen Angaben (IBAN) mitzuteilen und ein „SEPA-Lastschrift-Mandat“ zu erteilen. Der Anzahlungsbetrag wird innerhalb von 10 Tagen nach Bestätigung, der Betrag der Restzahlung ab 28. November 2018 (etwa vier Wochen vor Reiseantritt) von Ihrem Konto abgebucht.

Reiserücktrittsbedingungen

Bei Rücktritt behalten wir uns vor, pauschalierte Ansprüche auf Rücktrittskosten geltend zu machen (Der Nachweis niedrigerer Kosten bleibt Ihnen vorbehalten.): bis zum 30. Tag vor Reisebeginn 15 % des Reisepreises, vom 29. bis 22. Tag vor Reisebeginn 25 % des Reisepreises, vom 21. bis 15. Tag vor Reisebeginn 35 % des Reisepreises, vom 14. bis 8. Tag vor Reisebeginn 50 % des Reisepreises, vom 7. bis 1. Tag vor Reisebeginn 80 % des Reisepreises, ab dem Reisetag oder bei Nichtantritt der Reise 90 % des Reisepreises.

Die ausführlichen Allgemeinen Reisebedingungen finden Sie unter www.tma-bensberg.de. Auf Anforderung senden wir Ihnen diese aber auch gern zu.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung, da diese nicht im Reisepreis enthalten ist. Mit der Bestätigung erhalten Sie entsprechende Hinweise und Unterlagen.

Stand: 08.10.2018

