

**THOMAS
MORUS
AKADEMIE**
Bensberg

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

**Jahreswechsel
der Einkehr**

28. Dezember 2019 bis 1. Januar 2020
Kloster Schöntal



Einladung

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

Diese Tage geben Gelegenheit zu reflektieren und 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 Einkehr, des Gebets und der Muße. So lädt er dazu ein, den eigenen Fragen nachzugehen, die 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 persönlicher Fragen und Gedanken sollen 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 mit Zeiten für sich selbst, Zeiten der Stille und Zeiten des Feierns abgewechselt haben.

Zum Jahreswechsel der Einkehr laden wir Sie herzlich ins Kloster Schöntal ein.

Andrea Hoffmeier

Direktorin der Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Anne-Katrin Kleinschmidt

Referentin der Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Individuelle Anreise zum Kloster Schöntal

14.00 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, innere Begegnung, menschliche Gemeinschaft und Gestaltung der eigenen Gottesbeziehung. Im Kloster Schöntal ist heute noch zu spüren, 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?

Im Hier und Jetzt gegenwärtig werden

Impuls und Gespräch

- Das Leben besteht aus Augenblicken. Dennoch sind wir häufig abgelenkt davon, was im Hier und Jetzt geschieht. Das führt schnell dazu, dass wir uns stark bestimmt fühlen von Strukturen, Erwartungen und Gewohnheiten. Im Hier und Jetzt gegenwärtig zu werden kann uns helfen, ein besseres Gespür für uns selbst zu entwickeln und uns in uns selbst zu verorten. Im Gespräch kommen wir uns selbst darin auf die Spur, was hilft, gegen-

wärtig zu werden, was daran hindert und was manchmal im Weg steht.

Durch eine bewusstere Wahrnehmungsfokussierung auf das, was unsere Sinnesorgane aufnehmen und was sich dabei körperlich und emotional bei uns verknüpft, können wir in eine achtsame Haltung zu uns selbst kommen. Wir erproben das bewusst fokussierte Sehen sowie einfache Körperwahrnehmungsübungen, um ein Stück mehr bei uns selbst anzukommen.



9.00 Uhr | Einladung zur Mitfeier der Eucharistie
in der Klosterkirche

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 Weise zugreifen. Machen wir sie uns bewusst, können wir daraus Stärkung erfahren. Mit einem Blick auf unsere Ressourcen, die uns im Leben immer wieder 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.

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.)

Alternativ zur Wanderung

besteht die Möglichkeit zu begleitenden Einzelgesprächen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich weiter individuell mit Impuls- und Kreativangeboten vertiefend zu beschäftigen.

Rückschau halten – Gewesenes erinnern

Jahresrückblick

- Vieles hat uns im vergangenen Jahr beschäftigt – gesellschaftlich, politisch, persönlich. Wir wollen eine Bestandsaufnahme machen und auf das vergangene Jahr schauen mit dem Fokus auf das, was uns besonders eindrücklich in Erinnerung geblieben ist – aber auch auf das, was uns nebensächlich erschien.





Im Austausch miteinander sowie in einer kleinen Zeremonie wollen wir Dinge in unserem Leben, die wir bewahren wollen und Dinge, die wir verändern wollen, bewusst wahrnehmen und würdigen.

Veränderung ist Bewegung

Wanderung auf dem „Pfad der Stille“

- Auf einem weiteren „Pfad der Stille“ lässt sich die Kraft auch der inneren Bewegung 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 im vergangenen Jahr? (4,5 km, ca. 1,5 Std.)

Alternativ zur Wanderung

besteht die Möglichkeit zu begleitenden Einzelgesprächen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich weiter individuell mit Impuls- und Kreativangeboten vertiefend zu beschäftigen.

Gewesenes Erinnern, Vergangenes würdigen und verwandeln

Vertiefung

- In einem fotografiegestützten „Interview ohne Worte“ können ausdrucksstarke Momentaufnahmen entstehen, die einen anderen Blick auf und intensiveren 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 und zu verarbeiten.



Kraft der Psalmen – Kraft zum Neuwerden

Vertiefung

- 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 wider, 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 den Psalmen fremd. Und gleichzeitig verweisen sie in ihrer besonderen sprachlichen Form auf die Zuversicht und Hoffnung, die wir aus der Beziehung zu Gott für unser Leben schöpfen können. Das kann uns neue Blickwinkel eröffnen und uns neu werden lassen. Auf der Grundlage unserer eigenen Jahres- und Lebensthemen oder was uns gerade beschäftigt, sollen die Psalmen Begleiter und Kraftressource in das neue Jahr hinein sein. Wir wollen uns von Psalmen ansprechen lassen, neue Psalmen finden oder eigene Psalmen formulieren.

Klangvoll

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 haben und die 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

- Ein wesentlicher Bestandteil christlicher und auch monastischer Tradition ist das Essen in Gemeinschaft. 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

Alternativer Jahreswechsel

- 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. Die Kraft der Stille macht auch Zeit und ihre Übergänge intensiv spürbar und den Jahreswechsel zu einem besonderen Erlebnis. Ende und Anfang treffen zusammen. In behutsamer Einstimmung bündeln wir die Festlichkeit des Tages in Andacht und Besinnung. 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.



Kraft im Alltag. Was nehme ich mit?

Impuls und Gespräch

- Jeder spirituelle Weg findet seinen Wert darin im 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

Änderungen im Programmverlauf und in der Organisation bleiben vorbehalten.





Referenten

- Andreas Fuhrmann, Sarstedt-Gödringen
Dipl. Theologe, systemischer Berater und Coach, Fotograf und Grafikdesigner
Weitere Informationen zu ihm und seiner Arbeit:
www.pistaziengruen.de, www.sichtbarkeiten.net
- Beate Cyrus, Sarstedt-Gödringen
Diplom-Pädagogin, Förderschullehrerin und systemische Beraterin
Weitere Informationen zu ihr und ihrer Arbeit:
www.sichtbarkeiten.net

Leitung

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

Essens- und Gebetszeiten

Frühstück: 7.30 bis 9.30 Uhr
Mittagessen: 12.00 bis 14.00 Uhr
Abendessen: 18.00 bis 20.00 Uhr
Nachmittags ist eine Kaffee- und Teepause eingeplant.

Gebetszeiten strukturieren den klösterlichen Alltag. Daran angelehnt wollen wir die Tage mit einem Morgenimpuls beginnen, am Mittag kurz an die Gegenwärtigkeit Gottes erinnern und die Tage am Abend mit einem besinnlichen Abendbeschluss sowie Sequenzen aus der Komplet abschließen, 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 die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Wanderungen und Gesprächsangebote

Je nach Wetterlage sind am Sonntag (29.12.2019) und am Montag (30.12.2019) 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.

Alternativ zur Wanderung besteht die Möglichkeit zu begleitenden Einzelgesprächen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich weiter individuell mit Impuls- und Kreativangeboten vertiefend zu beschäftigen.

Leistungen

Der Preis für die Veranstaltung zum Jahreswechsel **Inne halten. Kraft schöpfen. Neu werden** beträgt 998,00 € und umfasst:

- 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und W-LAN im Kloster Schöntal;
- Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet, Kaffee- und Teeпаusen laut Programm;
- Getränke im Seminarraum;
- Karte für das Silvesterkonzert in der Klosterkirche inkl. Sektempfang in der Pause;
- Silvester-Dinner am 31.12.2019 (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;
- Reiseinformationen;
- Reisepreissicherungsschein.

Nicht eingeschlossen ist eine Reiserücktrittskostenversicherung, deren Abschluss dringend empfohlen wird.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt:

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen,

Höchstteilnehmerzahl: 30 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 wohltuende Ruhe, die Gastfreundschaft sowie die umgebende Natur zu erleben.

Zimmer

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

Buchungsanfrage/Anmeldung

Ihre schriftliche Buchungsanfrage/Anmeldung,

mit der Sie die Allgemeinen Reisebedingungen, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzverordnung der Akademie (www.tma-bensberg.de) anerkennen und das „Formblatt zur Unterrichtung von Reisenden“ zur Kenntnis genommen haben, nehmen wir **gerne bevorzugt über die Internetseite** entgegen:

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

(www.tma-bensberg.de)

Zahlungsbedingungen

Mit der Zusendung der Anmeldebestätigung bitten wir um eine Anzahlung von 150,00 €. 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 Zahlungsbetrag wird innerhalb von 10 Tagen nach Bestätigung, der Betrag der Restzahlung ab 28. November 2019 (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.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss sowohl einer Reiserücktrittskostenversicherung als auch einer Reiseunfall-, Haftpflicht- und -krankenversicherung, da diese nicht im Reisepreis enthalten sind. Mit der Bestätigung erhalten Sie entsprechende Hinweise und Unterlagen.

Stand: 8. Oktober 2019

