

INSTITUT FÜR
Spiritualität
im Bistum Mainz 

PROGRAMM
2026

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
Jahresübersicht	6
Eintägige Veranstaltungen	11
Wochenenden im Kloster Jakobsberg	17
Mehrtägige Angebote zu Besinnung & Meditation	21
Exerzitienkurse und Hinführung	31
Ausbildungskurse und Fortbildungen	37
Unser Team und die Referent:innen	44
Anmeldung und Zuschussmöglichkeiten	50

Der Gott der *Hoffnung*
erfülle euch mit aller *Freude* und
allem *Frieden* im Glauben, damit
ihr reich werdet an Hoffnung in
der Kraft des *Heiligen Geistes*.

Römer 15,13



Liebe Interessent:innen,

Sie halten das Jahresprogramm des Instituts für Spiritualität im Bistum Mainz in den Händen und damit ein Angebot, Ihre persönliche Spiritualität zu vertiefen und dem Glauben Nahrung zu geben. Unsere Angebote richten sich, soweit nicht anders vermerkt, an alle Menschen, die Interesse haben!

Was eigentlich „Spiritualität“ meint, ist weitläufig sehr offen. Wir verstehen darunter ein Leben aus dem Geiste Gottes. Sich im Leben immer mal wieder einzuüben, das Fühlen und Denken zu vertiefen und sich für das Wirken der Heiligen Geistkraft zu öffnen, kann sich aus unserer Sicht lohnen.

Das kann an eintägigen oder mehrtägigen Besinnungstagen geschehen oder in Exerzitien, in denen jeder einzelne Teilnehmende seinen eigenen Weg mit Gott sucht und geht und dabei persönlich begleitet wird. Es gibt Angebote in der freien Natur, andere mit Körperübungen und kreativen Elementen. Immer geht es nicht nur um die reine Geistlichkeit, sondern um ein ganzheitliches Entspannen und Beschenktwerden – es soll Ihnen an Leib und Seele guttun!



Unsere Angebote finden zu einem großen Teil im Kloster Jakobsberg statt. Das Bistum Mainz, das im Sommer 2025 die ehemals Benediktinische Klosteranlage erworben hat, entwickelt diesen Ort zu einem „Geistlichen Zentrum“ weiter, in dem Gastfreundschaft, Gemeinschaft und Gottesnähe erfahrbar werden sollen.

Das Jahresprogramm, das Sie in den Händen halten, bietet Ihnen neben unseren Veranstaltungen, die wir nach ihrer Dauer in Kategorien geordnet haben, im hinteren Teil auch nähere Informationen zu unserem Team, den mitwirkenden Referent:innen, sowie zur Anmeldung und zur Möglichkeit, einen Zuschuss zu den Kosten zu erhalten. Außerdem finden Sie Hinweise auf Ausbildungskurse und Fortbildungsangebote im Bereich Geistliche Begleitung und Exerzitien.

Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Angebote finden Sie auf unserer Webseite www.bistummainz.de/institut-spiritualitaet.



Hier können Sie sich anmelden und finden weitere wichtige Informationen zu Teilnahmevoraussetzungen, Anmeldeterminen und Kurskosten. Außerdem können Sie mit einem Klick auch die Veranstaltungen in Ihrer Region auf einen Blick sehen oder gezielt nach Veranstaltungen suchen.

Die hier im Jahresprogramm bei den Veranstaltungen angegebenen Preise umfassen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, sowie die Kursgebühr. Der angegebene mögliche Zuschuss gilt auf Antrag für Teilnehmende aus dem Bistum Mainz und wird nach der Veranstaltung ausgezahlt.

Hauptamtliche Mitarbeitende finden die für sie anfallenden Kosten auf unserer Homepage, auf der Sie auch unsere Zuschussformulare und Hinweise finden.



Bei Rückfragen oder für Hinweise erreichen Sie uns telefonisch (06131 253-437/-450) oder per E-Mail (institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de).

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen!

Mit allen guten Wünschen

Ihr Team des Instituts für Spiritualität

JAHRESÜBERSICHT 2025

Kurse im Jahr 2025, an denen eine Teilnahme noch möglich ist:

- 24. bis 26. November: Ruhestand als Chance!
- 28. bis 30. November: Die Ruhe vor dem Sturm
- 5. bis 7. Dezember: Auf dem Weg zur Mitte: Kontemplationswochenende
- 29. Dezember bis 1. Januar: Den Übergang gestalten – Besinnungstage zum Jahreswechsel.

Nähere Informationen zu diesen Kursen sowie Anmeldung auf unserer Homepage.



JAHRESÜBERSICHT 2026

Januar

26. – 28. Fortbildung: Theorie U als Inspiration für Geistliche Prozesse | S. 38

Februar

3. Schweigen und Aufleben – Ein Tag in Stille | S. 11

9. – 12. Die innere Ruhe kann mich mal – Stille und Meditation ohne Druck | S. 21

20. – 22. Tu' Deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen – Besinnungswochenende mit Eutonie für Frauen | S. 17

23.2. – Exerzitien – Ignatianische
1.3. Einzel-exerzitien mit Körperarbeit | S. 32

März

4. Gönn Dich Dir selbst! Oasentag für Pfarrsekretär:innen und Verwaltungskräfte | S. 12

7. – 8. Abschiedsprozesse – WE mit Inspirationen zum Pastoralen Weg | S. 18

27. – 29. Auszeit für mich – Männerwochenende | S. 18

29.3. – Ignatianische Exerzitien in der
5.4. Karwoche | S. 32

April

2. – 3. Männer auf dem Weg – Nachtwanderung
Gründonnerstag auf Karfreitag | S. 12

18. Schweigen und Aufleben – Ein Tag in Stille | S. 11

20. – 23. Mit dem Leben verabredet –
Filmbesinnungstage | S. 22

22. – 24. Fortbildung: Eutonie anleiten in
Exerzitien und Besinnungstagen | S. 39

27. – 29. Besinnungstage mit Fotografie | S. 22

Mai

7. Zeit für mich – Ökumenischer Oasentag
für Mitarbeitende | S. 13

18. – 23. Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplative
Exerzitien | S. 34

29. – 31. Besinnung und Tanz | S. 19

30. Eine feste Burg ist unser Gott –
Besinnungstag mit Burgbesichtigung
in Münzenberg | S. 13

Juni

7. – 11. Unterwegs mit Gott – Wanderexerzitien
im Vogelsberg | S. 35

16. Schweigen und Aufleben – Ein Tag in Stille | S. 11

17. – 19. Ich suche nicht, ich finde – Besinnungs-
tage mit individuellem Zuschnitt | S. 23

20. – 27. Besinnungstage in Assisi | S. 24

26.6. – Ignatianische Einzelexerziten mit
5.7. Körperarbeit | S. 32

28.6. – Spirituelle Erlebnistage | S. 25
3.7.

29.6. – Einführungskurs in Ignatianische
5.7. Exerziten | S. 32

Juli

6. – 8. Ruhestand als Chance | S. 25

August

3. – 7. Kur-Exerziten mit Schweigen – Tage
für Leib und Seele | S. 35

10. – 13. Sich treiben lassen – Mit Kajaks auf dem
Main bei Münsterschwarzach | S. 26

19. – 23. Popsong-Exerziten für Junge
Erwachsene (18–35 Jahre) | S. 36

22. Beten im Wald – Besinnungstag mit
Wanderung von Engelthal nach Maria
Sternbach und zurück | S. 14

22. Ein Tag wie in Taizé - Besinnungstag
zum Auftanken | S. 14

29. Schweigen und Aufleben – Ein Tag in
Stille | S. 11

30.8. – Zu den Quellen – Pilgerwanderung durch
4.9. Wetterau und Vogelsberg | S. 26

September

7. – 9. Spirituelle Wohlfühltage für
Mitarbeitende in Pfarrbüros und
Verwaltung | S. 27

19. Pilger der Hoffnung – Auf der
Bonifatiusroute von Heldenbergen
nach Altenstadt | S. 15

21. – 23. Spirit in Movement – Besinnung und
Tanz für Mitarbeitende | S. 28

22. Zeit für mich – Ökumenischer Oasentag
für Mitarbeitende | S. 15

30.9. – Mit dem Leben verabredet – Besinnungs-
2.10. tage mit Filmen | S. 28

Oktober

11. – 18. Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplative
Exerziten | S. 34

12. – 17. Das Leben ist eine Kunst – Besinnungs-
tage in Niederaltaich | S. 29

20. Schweigen und Aufleben – Ein Tag in
Stille | S. 11

November

7. Wegsteine – Ein spirituell-kreativer
Workshop mit Blattgold | S. 16

13. – 15. Spirituell-kreatives Schreiben | S. 19

20. – 22. Kontemplatives Beten für Geübte | S. 20/34

25. – 29. Geistliche Tage für Frauen im Übergang
zum Advent | S. 29

Dezember

4. – 6. Auf dem Weg zur Mitte –
Kontemplationswochenende | S. 20/34

19. Schweigen und Aufleben – Ein Tag in
Stille | S. 11

29.12. – Besinnung zum Jahreswechsel –
1.1. Rückblick auf das Jahr, guter Abschluss
und Übergang ins Neue ... | S. 30

Über Anmeldetermine und Fristen
informieren Sie sich bitte auf unserer
Internetseite [www.bistummainz.de/
institut-spiritualitaet](http://www.bistummainz.de/institut-spiritualitaet)



Kloster Jakobsberg

GEISTLICHES ZENTRUM
im Bistum Mainz 

Gottsuche, Gemeinschaft und Gastfreundschaft sind essenziell für ein Kloster. Jeder Mensch kann zum geistlichen Leben auf dem heiligen Berg beitragen. Sie können an spirituellen Kursen teilnehmen, die Sie in diesem Programmheft finden.

Sie können sich als Einzelne ins Kloster Jakobsberg zurückziehen, an Gottesdiensten und Gebetszeiten teilnehmen, Natur erleben und Gesprächsmöglichkeiten mit Seelsorger:innen im Haus nutzen. Oder Sie buchen Kursräume und Gästezimmer des Klosters Jakobsberg als einen besonderen Ort für Ihre eigenen Tagungen und Kurse.

Herzlich willkommen!

Bei Rückfragen und Interesse wenden Sie sich an Kerstin Offringa (Betriebsleitung) oder an unser Team des Instituts für Spiritualität.



Telefon: 06725 304-0 oder -111 (Belegung)
E-Mail: kerstin.offringa@bistum-mainz.de oder
institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

EINTÄGIGE VERANSTALTUNGEN

Besinnungstage in verschiedenen Formen

Besinnungstage dienen dazu,

- sich innerlich neu auszurichten
- zur Ruhe oder in Bewegung zu kommen
- sich zu besinnen
- gestärkt und sinnerfüllt in den Alltag zurückzukehren

Wir bieten einzelne Besinnungstage in unterschiedlichen Regionen des Bistums Mainz an, die gut in volle Terminkalender passen. Sollten Sie für Ihre Einrichtung, Pfarrei oder Ihr Team einen eigens für Sie gestalteten Besinnungstag wünschen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Sie finden uns am Ende des Heftes oder unter <https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/kontakt/ansprechpersonen/>



Schweigen und Aufleben

Ein Tag in Stille

Einen ganzen Tag Pause machen vom trubeligen Alltag. Auf dem heiligen Berg zur Ruhe und zu sich selbst kommen. In den eigenen Körper und in die Natur lauschen, in der Stille sitzen (5x25'). Hilfestellungen bekommen und Erfahrungen austauschen.

- Dienstag, 3. Februar, Samstag, 18. April, Dienstag, 16. Juni, Samstag, 29. August, Dienstag, 20. Oktober, Samstag, 19. Dezember
 - jeweils 10.00 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Meures & Rudolph Ackermann & Gabriele Kloep-Weber
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 15,00 € pro Tag

Gönne Dich Dir selbst!

Oasentag für Pfarrsekretär*innen und Verwaltungskräfte

Ein aufmerksames Herz nicht nur für die anderen, sondern auch für sich selbst haben, das ist bisweilen gar nicht so einfach. Der Oasentag will helfen, Selbstliebe und Selbstbewusstsein zu stärken.

- Mittwoch, 4. März 2026 • 9.30 – 16.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Pfr. Johannes Misterek
- ORT: Geistliches Zentrum der Johanniter, Johanniterstraße 7, 35510 Butzbach Nieder-Weisel
- KOSTEN: 15,00 €

Männer auf dem Weg durch die Nacht in den Tag

Nachtwallfahrt von Gründonnerstag auf Karfreitag auf den Jakobsberg

Wegstrecke 25 Kilometer, Proviant und Regenkleidung mitnehmen, Platz für ein Holzscheit im Rucksack lassen. Busankunft am Juxplatz in Gonsenheim gegen 9.00 Uhr.

- Gründonnerstag, 2. April 2026 • 22.00 Uhr bis Karfreitag, 3. April 2026 • 7.00 Uhr
- ORT: Pfarrheim St. Stephan, Pfarrer-Grimm-Str. 1, 55124 Mainz-Gonsenheim
- KOSTEN: 15,00 € für Frühstück und Busrückfahrt, wird vor Ort eingesammelt.

Zeit für mich!

Ökumenischer Oasentag für Mitarbeitende

Alltäglich sind Sie in Ihren Berufen für andere Menschen hilfreich da. An diesem Tag wollen wir mit Ihnen Kraftreserven aufladen und Aus-schau halten nach dem, was uns Orientierung und Bestätigung für unser Tun geben kann.

- Donnerstag, 7. Mai 2026 • 9.30 – 16.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Pfr. Johannes Misterek
- ORT: Geistliches Zentrum der Johanniter, Johanniterstr. 7, 35510 Butzbach Nieder-Weisel
- KOSTEN: 15,00 €

Eine feste Burg ist unser Gott

Besinnungstag auf der Burg Münzenberg

Sie erwartet ein spannender Tag auf und rund um die Burgruine Münzenberg in der Wetterau, die an den Glauben im Mittelalter erinnert, aber auch als Inspiration für die Stärke unseres heutigen Gottesglaubens dienen kann.

- Samstag, 30. Mai 2026 • 9.30 - 17.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Andreas Münster
- ORT: St. Nikolaus, Steinweg 17a, 35516 Münzenberg
- KOSTEN: 15,00 €



Beten im Wald

Besinnungstag mit Wanderung zwischen Engelthal und Maria Sternbach

Der Wald zwischen den beiden Orten lädt ein, den Alltag hinter sich zu lassen, sich auf sein Leben zu besinnen und aufmerksam für Gottes Nähe zu werden. Einfaches Gehen (14 km), ansprechende Impulse und die beiden bemerkenswerten Kirchen prägen den Tag.

- Samstag, 22. August 2026 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster & Dr. Juliane Reus
- ORT: Kloster Engelthal,
Klosterstraße 2, 63674 Altenstadt
- KOSTEN: 15,00 €

Ein Tag wie in Taizé

Besinnungstag zum Auftanken

In Taizé ist alles ganz einfach und bereitet Freude: Gemeinsam beten, singen, über die Bibel reden, essen und sogar mit einfachen Handgriffen mithelfen. An diesem Tag soll der „Geist“ der Treffen von Taizé erlebt werden können.

- Samstag, 22. August 2026 • 9.30 -17.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemueller & N. N.
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 15,00 €

Pilger der Hoffnung

Auf der Bonifatiusroute von Heldenbergen nach Altenstadt

Auf einer Strecke von ca. 16 km von Heldenbergen nach Altenstadt (Wetterau) pilgernd unterwegs Zeichen der Hoffnung entdecken: in der Natur, durch die Freude an der Bewegung, in den Gesprächen mit den Mitwander:innen und den Stationen und Impulsen unterwegs.

- Samstag, 19. September 2026 •
10.00 – 17.30 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Katholische Kirche Heldenbergen,
Pfarrgasse 27, 61130 Nidderau
- KOSTEN: 15,00 €

Zeit für mich!

Ökumenischer Oasentag für Mitarbeitende

Alltäglich sind Sie in Ihren Berufen für andere Menschen hilfreich da. An diesem Tag wollen wir mit Ihnen Kraftreserven auftanken und Austausch halten nach dem, was uns Orientierung und Bestätigung für unser Tun geben kann.

- Dienstag, 22. September 2026 •
9.30 – 16.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus &
Pfr. Johannes Misterek
- ORT: Geistliches Zentrum der Johanniter,
Johanniterstr. 7, 35510 Butzbach Nieder-Weisel
- KOSTEN: 15,00 €



Wegsteine

Ein spirituell-kreativer Workshop mit Blattgold

Ein Tag, von dem man etwas mitnehmen kann: Einen vergoldeten Stein als Symbol für das, was im Leben wichtig ist. Denn Steine stehen sowohl für Stabilität wie auch für Belastendes. Mit selbst gesammelten Steinen können Lebensabschnitte dargestellt und reflektiert werden.

- Samstag, 7. November 2026 • 9.30 - 17.00 Uhr
- LEITUNG: Christiane Kunz-Weiß & Andreas Münster
- ORT: Kolping Feriendorf Herbstein, Adolph-Kolping-Straße 22, 36358 Herbstein
- KOSTEN: 35,00 € (Kursgebühr, Mittagessen, Nachmittagskaffe sowie Material zum Vergolden der Steine)

BESINNUNGSWOCHENENDEN

Unsere Wochenendangebote im Geistlichen Zentrum Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim, laden Sie ein, zur Ruhe zu kommen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und sich neu und vertieft auf sich und Ihre Beziehungen zu besinnen. Der Jakobsberg hilft mit seinem Blick in die Weite und der abwechslungsreichen Natur um das Haus herum, Kraft zu schöpfen und Atem zu holen, regt aber auch zum Umdenken und zur Neuausrichtung ein.

Für alle diese Wochenenden können Mitglieder des Bistums Mainz einen Zuschuss beantragen (s. S. 50).

"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."

(Teresa von Avila)

Besinnung und Eutonie für Frauen

Ganz im Sinne des Zitats von Teresa von Avila wollen wir es uns gut gehen lassen: Zeiten für Besinnung, Kreativität und Leibarbeit ergänzen einander und Erzählungen von biblischen Frauen laden ein, ihr Leben mit dem unseren in Beziehung zu bringen.

- Freitag, 20. Februar 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 22. Februar 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Janina Adler & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 219,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €



Abschied - zwischen Loslassen und Neubeginn

Ein Wochenende zur Lokalen Kirchenentwicklung

Immer wieder müssen wir Abschied nehmen: von Menschen, von Dingen – und von (Kirchen-) Gebäuden. Der Trauer nachzuspüren, sich auszutauschen, sich von biblischen Figuren inspirieren zu lassen und passende Abschiedsrituale zu entdecken, dafür wird an diesem Wochenende Raum sein.

- Samstag, 7. März 2026 • 9.30 Uhr bis
Sonntag, 8. März 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Janina Adler & Kerstin Aufenanger &
Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 219,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

Auszeit für mich

Männerwochenende im Kloster Jakobsberg

Was macht uns lebendig? Was gibt unserem Leben Tiefe und Richtung? Wie können wir mehr in Überstimmung mit uns selbst leben?

Es geht um Austausch und Eigenzeiten. Offene Gespräche unter Männern wechseln mit Spaziergängen und Besinnung. Es gibt Raum für Stille, Natur, auch gemeinsames Beten.

- Freitag, 27. März 2026 • 18.00 Uhr bis
Palmsonntag, 29. März 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Hans Prömper
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 219,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

Spirit in Movement

Besinnung und Tanz

Mit allem was wir sind und was uns bewegt, bewegt vor Gott da sein ...

Wir möchte Sie einladen, sich tanzend dem Geheimnis der Hl. Schrift zuzuwenden; mit Kreistänzen mit leichten Schrittfolgen und kreativen Methoden der Bibelarbeit.

Jede und jeder ist willkommen, mit und ohne Tanzerfahrung.

- Freitag, 29. Mai 2026 • 18.00 Uhr bis
Sonntag, 31. Mai 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Angelika Nichell & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 219,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

Dem Leben auf der Spur

Spirituell-kreatives Schreiben

Beim spirituell-kreativen Schreiben bringen wir die Stifte in Bewegung und lassen die Worte fließen. Willkommen sind alle, die sich auf das Abenteuer des Schreibens einlassen möchten. Die Freude am Schreiben soll im Vordergrund stehen. Besondere Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

- Freitag, 13. November 2026 • 18.00 Uhr bis
Sonntag, 15. November 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 219,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

*"Oh Seele suche dich in mir, und Seele
suche mich in dir!" (Teresa von Avila)*

Kontemplatives Beten für Geübte

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes, des „Ich-bin-da“ (Ex 3,14) im eigenen Wesensgrund führen möchte.

- Freitag, 20. November 2026 • 15.00 Uhr bis Sonntag, 22. November 2026 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Trudbert Ziegler
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 230,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplationswochenende mit dem Jesusgebet

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. Wir möchten Sie einladen, das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“ kennen zu lernen oder zu vertiefen. Hier üben wir Kontemplation, wie sie durch P. Franz Jalics SJ für die heutige Zeit weiterentwickelt wurde.

- Freitag, 4. Dezember 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 6. Dezember 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Steffen & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 219,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

BESINNUNG UND MEDITATION – MEHRTÄGIGE ANGEBOTE

Besinnung und Meditation ist für uns ein Sammelbegriff für die vielfältigsten spirituellen Angebote. Die mehrtägigen Angebote (in der Regel 3-5 Tage) helfen dabei, den Alltag zurückzulassen.

Allen Veranstaltungen ist gemeinsam, dass sie mit unterschiedlichen Sinnen zur BeSINnung führen: zur Besinnung auf Ihre Beziehung zu sich selbst, zu Ihren Mitmenschen und zu Gott. Und dass Sie Gelegenheit haben, mal wieder „zur Besinnung zu kommen“ auf das, was im Leben wirklich wichtig ist. Stöbern Sie durch das Programm und lassen Sie sich durch die Vielfalt anregen.

"Die innere Ruhe kann mich mal"

(F. Medel)

Stille und Meditation ohne Druck

Drei stille Tage in einladender Atmosphäre wollen keine Ansprüche formulieren, sondern laden ein, mit Anregungen und Impulsen verschiedene Wege zur Ruhe auszuprobieren und sich auch dann noch gut zu finden, wenn es nicht klappt.

- Montag, 9. Februar 2026 • 16.00 Uhr bis Donnerstag, 12. Februar 2026 • 10.30 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster, Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster
- KOSTEN: 325,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Mit dem Leben verabredet

Besinnungstage mit Filmen

Filme inspirieren uns mit Wort und Bild. Sie können anregen zum Weiterdenken und lassen manchmal die Wirklichkeit neu sehen.

Neben dem Anschauen von Filmen gehören zu diesen Tagen Zeiten des Gebets und das Angebot von persönlichen Begleitgesprächen.

- Montag, 20. April 2026 • 14.00 Uhr bis Donnerstag, 23. April 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Stephan Volk
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 345,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00€

Mal sehen?!

Besinnungstage mit Fotos

Wie sehe ich und was? Manches von den Eindrücken, die mich beim bewussten Gehen und Wahrnehmen berühren, möchte ich als Fotos festhalten. Sie können Anregung geben, mehr in Kontakt zu kommen mit dem Gesehenen und auch mit mir selbst.

- Montag, 27. April 2026 • 9.30 Uhr bis Mittwoch, 29. April 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller & Ursula Wendt
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 285,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Ich suche nicht, ich finde!

Besinnungstage mit individuellem Zuschnitt

Sie haben Sehnsucht, etwas mit Ruhe für sich zu tun – aber vielleicht nur eine vage Idee davon, was gerade guttun würde? Ausgehend von Ihrer persönlichen Situation suchen wir mit Ihnen nach einem Weg durch die Tage, der für Sie passt, Sie Kraft schöpfen und auftanken lässt.

- Mittwoch, 17. Juni 2026 • 9.30 Uhr bis Freitag, 19. Juni 2026 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller & N.N.
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 285,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €



"Sicher, freudig und leichtfüßig, aber auch achtsam geh voran auf dem Trampelpfad des Glücks" (Clara von Assisi)

Besinnungstage in Assisi

Unterwegs sein auf den Spuren der Verheißung Gottes für mich. Clara und Franziskus von Assisi waren Menschen des 13. Jahrhunderts, die bis heute immer noch faszinieren und dazu bewegen, unsere Begabungen, unsere Energie und Kreativität für eine bessere Welt und Kirche einzusetzen.

- Samstag, 20. Juni 2026 bis Samstag, 27. Juni 2026
- LEITUNG: Monika Brinkmann-Kramp & Winfried Hommel
- ORT: Casa San Lorenzo in der Nähe von Assisi
- KOSTEN: 630,00 € (ohne Reisekosten)
Die An- und Abreise organisiert jede und jeder für sich selbst. Informationen dazu stellen wir gerne zur Verfügung.
Mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 245,00 €

Spirituelle Erlebnistage

Erfahrungen in der Natur des Vogelsberges

Intuitives Bogenschießen, Klettern, Wandern, Meditationen und manches mehr bieten vielfältige Gelegenheiten, Neues auszuprobieren und die eigenen Möglichkeiten (neu) zu entdecken. Getragen von der Gruppe und dem Blick auf Gott entstehen neue Perspektiven.

- Sonntag, 28. Juni 2026 • 15.00 Uhr bis Freitag, 3. Juli 2026 • 11.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster & Michaela und Trudbert Ziegler
- ORT: Jugendgästehaus Laubach, Am Sonnenhang 1, 35321 Laubach
- KOSTEN: 625,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

Ruhestand als Chance

Besinnungstage zum Wechsel vom Beruf in den Ruhestand

Mit Anregungen aus der Bibel und inspirierenden Impulsen haben Sie bei diesen Besinnungstagen Zeiten der Stille und des Gebets für sich und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen.

- Montag, 6. Juli 2026 • 14.00 Uhr bis Mittwoch, 8. Juli 2026 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Stephan Volk
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 255,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Sich treiben lassen

Besinnungstage mit Kajaks auf dem Main bei Münsterschwarzach

Getragen sein in Kajaks und im bekannten Benediktinerkloster Münsterschwarzach zur Ruhe kommen, Natur wahrnehmen, wenig selbst machen, sondern geschehen lassen.

- Montag, 10. August 2026 • 18.00 Uhr bis Donnerstag, 13. August 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach, Schweinfurter Str. 40, 97359 Schwarzach am Main
- KOSTEN: 405,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Zu den Quellen

Pilgerwanderung durch Wetterau und Vogelsberg

Für alle, die mal wieder raus aus dem Alltag wollen, sich gerne in der Natur bewegen und dabei die eigene Tiefe spüren wollen, bietet diese Pilgerwanderung entlang alter und neuer Wallfahrtsorte beste Gelegenheit. In vier Etappen (16-26 km) bis zur Niddaquelle.

- Sonntag, 30. August 2026 • 15.00 bis Freitag, 4. September 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Verschiedene Hotels und Gasthäuser von Bad Vilbel bis zum Hoherodskopf (Schotten)
- KOSTEN: 485,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

Heute bin ich mal dran!

Wohlfühltag für Mitarbeitende in Pfarrbüros und Verwaltung

In vielfältigen Begegnungen und Aufgaben sind Sie für andere da. Manches Erlebte wird nachklingen. In diesen Tagen können Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen und sind eingeladen, sich selbst etwas Gutes zu tun und tun zu lassen.

- Montag, 7. September 2026 • 9.30 Uhr bis Mittwoch, 9. September 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 285,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €



Spirit in Movement

Besinnung und Tanz

Mit allem was wir sind und was uns bewegt, bewegt vor Gott da sein ...

Wir möchte Sie einladen, sich tanzend dem Geheimnis der Hl. Schrift zuzuwenden; mit Kreistänzen mit leichten Schrittfolgen und kreativen Methoden der Bibelarbeit. Jede und jeder ist willkommen, mit und ohne Tanzerfahrung.

- Montag, 21. September 2026 • 10.00 Uhr bis Mittwoch, 23. September 2026 • 16.00 Uhr
- LEITUNG: Angelika Nichell & Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 285,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Mit dem Leben verabredet

Besinnungstag mit Filmen

Filme lassen den Alltag einmal anders sehen und deuten... Die darin erzählten Geschichten und Bilder regen an zum Weiterdenken, lassen die Wirklichkeit neu sehen, schenken heilende Erkenntnisse.

- Mittwoch, 30. September 2026 • 10.00 Uhr bis Freitag, 2. Oktober 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: N.N. Institut für Spiritualität
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 285,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Das Leben ist eine Kunst

Besinnungstage mit Klängen und Kreativem für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende

Das Kloster Niederaltaich und die Landschaft an der Donau in der Nähe von Passau laden ein, dem eigenen Leben und Glauben nachzuspüren.

- Montag, 12. Oktober 2026 • 17.00 Uhr bis Samstag, 17. Oktober 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Jürgen Heckmann
- ORT: Benediktinerabtei St. Mauritius, Mauritushof 1, 94557 Niederaltaich
- KOSTEN: 605,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

Macht hoch die Tür:

Ein-Gang zu Weihnachten

Geistliche Tage für Frauen im Übergang zum Advent

Herein! Willkommen im Advent, dem Eingangstor zur Weihnacht. Mit jedem Tag öffnet es sich ein Stückchen weiter und schenkt uns mehr und mehr Einblick in Gottes Gegenwart. Auch wir sind eingeladen unsere Herzen für Gottes Ankunft zu weiten.

- Mittwoch, 25. November 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 29. November 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Diana Korp & Ingrid Kraus
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 460,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €



Den Übergang gestalten

Besinnungstage zum Jahreswechsel

Innehalten, das Jahr abschließen und offen sein für einen Neubeginn. Impulse, Austausch, Zeit für den Jahresrückblick und gemeinsame

Feier der Liturgie helfen, den Übergang ins Neue Jahr gut zu gestalten.

- Montag, 29. Dezember 2026 • 17.30 Uhr bis Donnerstag, 1. Januar 2027 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Drs. Tonja & Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 409,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

GOTT IN ALLEN DINGEN IGNATIANISCHE EXERZITIEN

Einzel-exerzitien im Geist des Ignatius von Loyola sind ein Übungsweg, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums in den Blick zu nehmen. Sie wollen helfen, sich in innerer Freiheit auf Gott hin auszurichten und die eigene Gottesbeziehung zu vertiefen.

Elemente ignatianischer Exerzitien sind:

- durchgängiges Schweigen
- persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- gemeinsame Gottesdienste in der Gruppe
- je nach Angebot: Übungen der Körperwahrnehmung

Eingeladen sind alle, die bereit sind, sich im Schweigen auf einen persönlichen geistlichen Prozess einzulassen. Alle ignatianisch geprägten Exerzitienkurse finden im Geistlichen Zentrum Kloster Jakobsberg statt.

Nähere Informationen, Anmeldetermine und -möglichkeiten zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage.



Kurs mit Eutonie; in Kooperation mit Seelsorge für Seelsorgende der Erzdiözese Freiburg

- Montag, 23. Februar 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 1. März 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller & Monika Rohfleisch
- KOSTEN: 608,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 210,00 €

Kurs mit Mitfeier der Kar- und Osterliturgie

- Palmsonntag, 29. März 2026 • 18.00 Uhr bis Ostersonntag, 5. April 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller & N. N.
- KOSTEN: 712,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 245,00 €

Ökumenische Einzelexerzitien mit Eutonie

- Freitag, 26. Juni 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 5. Juli 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Pfrin. Susanne Schneider-Riede & Institut für Spiritualität
- KOSTEN: 920,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 315,00 €

Ökumenischer Einführungskurs in Einzelexerzitien mit Eutonie

- Montag, 29. Juni 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 5. Juli 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Pfrin. Susanne Schneider-Riede & Institut für Spiritualität
- KOSTEN: 608,00 €,
mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 150,00 €

AUF DEM WEG ZUR MITTE

Kontemplative Exerzitien

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. Wir möchten Sie einladen, im Rahmen von Kontemplativen Exerzitien das Beten mit dem Namen Jesus kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „betrachten, schauen“. Es geht darum, auf Jesus Christus zu schauen und das Wirken Gottes in uns und unserem Leben wahrzunehmen: Einfach da sein in Gottes Gegenwart, hörend und lauschend, ohne an Gedanken, Bildern und Vorstellungen festzuhalten.

In diesen Kursen lehren wir Kontemplation, wie sie durch P. Franz Jalics SJ für die heutige Zeit weiterentwickelt und präzisiert wurde. Wir laden Sie ein, das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“ kennen zu lernen oder zu vertiefen. Die Teilnahme setzt keine Vorerfahrung mit dem Jesusgebet voraus.

Nähere Informationen und die Anmeldemöglichkeit zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage.



Kontemplative Exerzitien mit Eutonie

- Montag, 18. Mai 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 23. Mai 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Bach & Sonja Knapp
- KOSTEN: 629,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

Kontemplative Exerzitien mit QiGong

- Sonntag, 11. Oktober 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 18. Oktober 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Drs. Tonja & Bernhard Deister
- KOSTEN: 712,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 245,00 €

Kontemplationswochenende für Geübte

- Freitag, 20. November 2026 • 15.00 Uhr bis Sonntag, 22. November 2026 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Trudbert Ziegler
- KOSTEN: 219,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

Kontemplationswochenende mit Eutonie (auch für Ungeübte)

- Freitag, 4. Dezember 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 6. Dezember 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Sonja & Steffen Knapp
- KOSTEN: 219,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 50,00 €

ANDERE EXERZITIENFORMEN

Unterwegs mit Gott

Wanderexerzitien im Vogelsberg

Gehen im Schweigen – beten mit den Füßen. Drei Tagesetappen (12 – 16 km) rund um Herbstein im Vogelsberg, gemeinsame Morgen- und Abendmeditationen, biblische Impulse und Wahrnehmungsübungen, persönliche Gebetszeiten und Begleitgespräche ermöglichen einen Zugang zur Nähe Gottes. Durchgehendes Schweigen ab der Programmeinführung bis zum Frühstück am Abreisetag.

- Sonntag, 7. Juni 2026 • 17.30 Uhr bis Donnerstag, 11. Juni 2026 • 11.00 Uhr
- LEITUNG: Katrin Gergen-Woll & Andreas Münster
- ORT: Kolping-Feriendorf Herbstein
- KOSTEN: 500,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

Kur-Exerzitien mit Schweigen

Tage für Leib und Seele

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Hl. Teresa von Avila). Mit diesem Leitgedanken verbinden wir bei diesen Exerzientagen im Schweigen spirituelle, biblische und kreative Impulse mit Kur-Angeboten für den Leib (z.B. Massage, Totes-See-Salzgrotte, Spessart-Therme).

- Montag, 3. August 2026 • 10.30 Uhr bis Freitag, 7. August 2026 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Dorothee Stitz & Judith Ossowicki
- ORT: Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster, Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster
- KOSTEN: ca. 520,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €



Popsong-Exerzitien für junge Erwachsene (18 bis 35 Jahre)

Auszeit mit Musik, Stille und Meditation

Bei dieser Auszeit erwarten dich musikalische und biblische Impulse, um dein Leben zu reflektieren. Stille, Körperübungen und Meditation helfen zur Ruhe zu kommen, Gedanken und Gefühle zu sortieren und neu aufzutanken.

- Mittwoch, 19. August 2026 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 23. August 2026 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Volker Busch & Claudia Fontana
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 300,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

FORTBILDUNGEN & AUSBILDUNGSKURSE

In Kooperation mit der Abteilung Personalentwicklung und Beratung im Bistum Mainz bieten wir Ausbildungskurse und Fortbildungen in den Bereichen Geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung/Begleitung Geistlicher Prozesse an. Teilnehmen können an diesen nicht nur Mitglieder des Bistums Mainz, sondern auch haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus anderen Bistümern oder Landeskirchen.

Nähere Informationen und ausführliche Kursauschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.



Die Anmeldung und Abrechnung zu den Fortbildungsangeboten erfolgen über die Abteilung Personalentwicklung und Beratung im Bistum Mainz. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an bernhard.deister@bistum-mainz.de.

FORTBILDUNGEN

Den Blick weiten - Die Theorie U als Inspiration für Geistliche Prozesse

Fortbildung für Exerzitienbegleiter:innen und Geistliche Prozessbegleiter:innen

Die Fortbildung bietet den Raum, die in der Theorie U beschriebenen Grundhaltungen des open mind, open heart und open will zu erproben und verschiedene Aspekte des Hörens zu vertiefen. Musterunterbrechung, stimmiges Arbeitstempo und ganzheitlicher Zugang mit Einbezug des Körpers werden dabei genauso in den Blick genommen wie die Frage danach, wie synodal die Arbeit mit der Theorie U eigentlich ist.

- Montag, 26. Januar 2026 • 10.00 Uhr bis
Mittwoch, 28. Januar 2026 • 16.00 Uhr
- LEITUNG: Sr. Petra Maria Brugger OSF &
Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 480,00 €

Eutonie in Exerzitien und Besinnungstagen

Fortbildung für Exerzitienbegleiter:innen

Exerzitien sind ein Übungsweg, der unser ganzes Leben betrifft. Deshalb sind verschiedene Formen von Körperarbeit in Exerzitien hilfreich.

In dieser Fortbildung wird Eutonie nach Gerda Alexander vermittelt. Zunächst als eigener Übungsweg, aus dem heraus Übungen entwickelt werden können, die Sie selbst bei Exerzitien oder Besinnungstagen anleiten können.

- Mittwoch, 22. April 2026 • 14.00 Uhr bis
Freitag, 24. April 2026 • 16.00 Uhr
- LEITUNG: Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 360,00 €

AUSBILDUNGSKURSE

Ökumenischer Ausbildungskurs - "Geistliche Prozesse begleiten" 2027-2028

Der Ausbildungskurs bietet eine ignatianisch fundierte Ausbildung zur Begleitung von bis zu zehntägigen Einzelexerzitien und zur Begleitung von Geistlichen Prozessen in Teams, Gremien und Gruppen. Er wird in ökumenischer Trägerschaft gemeinsam mit der Fachstelle Geistliches Leben der Evangelischen Landeskirche in Baden verantwortet. Im Zentrum des Kurses stehen die eigenen Erfahrungen mit Geistlichen Prozessen und deren Begleitung sowie das Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola, ergänzt durch Impulse aus Prozessbegleitung und Organisationsentwicklung.

Der Kurs umfasst 5 Kurseinheiten (Montag, 9.30 Uhr bis Mittwoch, 17.00 Uhr) sowie die Teilnahme an 30-tägigen Exerzitien nach Ignatius von Loyola, die auch als Große Exerzitien im Alltag durchgeführt werden können. Außerdem wird die Begleitung und Reflexion Geistlicher Prozesse unter Anleitung sowie die Bereitschaft zum eigenständigen Literaturstudium erwartet.

Der Kurs startet mit dem Auswahltag im Herbst 2026:

- Dienstag, 17. November 2026 • 9.30 - 17.00 Uhr
- LEITUNG: Pfrin. Susanne Schneider-Riede & Sonja Knapp & Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 2.750 €, zzgl. Kosten für die Exerzitien, darin sind enthalten 1.400 € für Unterkunft und Verpflegung und 1.350 € für Kursgebühr. Kosten für die zehn- bzw. dreißigtägigen Exerzitien: ca. 100 €/Exerzientag

Bei Interesse an dem Ausbildungskurs und Rückfragen wenden Sie sich bitte per Mail an Dr. Bernhard Deister (bernhard.deister@bistum-mainz.de).

Der in unserem Bistum angebotene dreijährige Ausbildungskurs Geistliche Begleitung hat im Herbst 2025 begonnen und wird voraussichtlich wieder 2028 neu angeboten.

MITARBEITENDEN
Seelsorge
im Bistum Mainz 

Mitarbeitenden im Bistum Mainz in den Bereichen Caritas, Pastoral, Unikathe und Verwaltung, seien Sie hauptberuflich oder ehrenamtlich engagiert, bieten wir neben den Veranstaltungen in diesem Programm weitere Unterstützungsangebote, die Sie jederzeit nutzen können:

- **Clearing-Gespräche zur Klärung in Konflikten oder Krisen**

In 3-5 Gesprächen begleiten wir Sie in Ihrer Situation, um mehr Klarheit zu gewinnen und Perspektiven zu entwickeln für den weiteren Weg.

- **Stärkung der Zusammenarbeit im Team**

Wenn Ihr Team neue Inspirationen sucht, um in christlicher Haltung seine Aufgaben anzugehen, können Sie gerne direkt mit uns Kontakt aufnehmen. Dann können wir gemeinsam entwickeln, was für Sie am besten passt und was wir dazu beitragen können. Möglich sind z.B. Gespräche, Einkehrtage oder Wochenenden.

Auf der Homepage finden Sie alle Veranstaltungen und weitere Hinweise.



Margareta Ohlemüller

*Pastoralreferentin,
Mitarbeitendenseelsorgerin,
Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin*

Telefon: 06131 253448

Mobil: 0176 12539272

E-Mail: margareta.ohlemueller@bistum-mainz.de

... und das Team des Instituts für Spiritualität (s. S. 44 ff.)

GEISTLICHE
Begleitung
im Bistum Mainz 

Geistliche Begleitung unterstützt die Suche nach gelingendem Leben. Sie nimmt das Leben in seiner Vielfalt in den Blick und bringt es zur Sprache. Sie ist ein Angebot, das ermutigt und hilft,

- Gottes Spuren im eigenen Leben zu entdecken;
- Hindernisse wahrzunehmen und anzugehen;
- Neue, hoffnungsvolle Schritte einzuüben.

Sie treffen sich regelmäßig, etwa einmal im Monat, zum Gespräch mit einer Begleitperson. Sie erzählen von Ihrem Leben und Ihrer Sehnsucht, von dem, was gelingt und von dem, was schwierig ist. Alle Themen, die das Leben ausmachen, können dabei angesprochen werden. Ihre Begleitung hört intensiv zu, versucht zu verstehen, fragt nach und vertieft das Gehörte mit eigenen Gedanken. Gemeinsam schauen Sie, welche Rolle Gott darin spielt und wo mehr Leben in Fülle möglich ist.

Geistliche Begleitung ermöglicht einen persönlichen spirituellen Wachstumsprozess. Sie trägt dazu bei, mehr zu sich selbst, zu Gott, zu den Mitmenschen und zur ganzen Schöpfung zu finden.

Auf unserer Homepage finden Sie eine nach Regionen geordnete Aufstellung Geistlicher Begleiter:innen.



Sonja Knapp

*Pastoralreferentin, Geistliche
Begleiterin, Exerzitienbegleiterin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie*

Mobil: 0176 12539210

E-Mail: sonja.knapp@bistum-mainz.de

Unser Team

REGION MAINLINIE



Sonja Knapp

*Pastoralreferentin, Stellvertretende
Leitung, Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie*

Im Kleinen Ramsee 21 • 65428 Rüsselsheim

Mobil: 0176 12539210

E-Mail: sonja.knapp@bistum-mainz.de

REGION OBERHESSEN



Dr. Juliane Reus

*Pastoralreferentin,
Geistliche Begleiterin,
Mitarbeitendenseelsorgerin,
Exerzitienbegleiterin*

Wilhelmstraße 28 • 35392 Gießen

Telefon: 0641 96979129

Mobil: 0151 57137197

E-Mail: juliane.reus@bistum-mainz.de



Andreas Münster

*Pastoralreferent,
Geistlicher Prozessbegleiter,
Mitarbeitendenseelsorger,
Erlebnispädagoge*

Schulstraße 6 • 61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 984413-12

Mobil: 0176 12539012

E-Mail: andreas.muenster@bistum-mainz.de

REGION RHEINHESSEN



Margareta Ohlemüller

*Pastoralreferentin,
Mitarbeitendenseelsorgerin,
Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin*

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

Telefon: 06131 253-448

Mobil: 0176 12539272

E-Mail: margareta.ohlemueller@bistum-mainz.de

REGION SÜDHESSEN



Stephan Volk

*Pastoralreferent,
Mitarbeitendenseelsorger,
Geistlicher Begleiter,
(kirchlicher) Organisationsberater*

Bensheimer Weg 16 • 64646 Heppenheim

Mobil: 0176 12539211

E-Mail: stephan.volk@bistum-mainz.de

KLOSTER JAKOBSBERG

Stelle wird zum 1. Januar 2026 neu besetzt

Kloster Jakobsberg • 55437 Ockenheim

Telefon: 06725 304400

E-Mail: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

LEITUNG UND VERWALTUNG



Dr. Bernhard Deister

*Pastoralreferent,
Diplom Psychologe, Leitung,
Geistlicher Begleiter,
Exerzitienbegleiter, Psychotherapeut*

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz

Mobil: 0176 10610532

E-Mail: bernhard.deister@bistum-mainz.de



Annette Lorenz

*Verwaltung
Sekretariat*

Telefon: 06131 253-450

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz

E-Mail: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de



Annette Wenselowski

*Verwaltung
Sekretariat*

Telefon: 06131 253-437

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz

E-Mail: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de



Jutta Rettinghaus

Verwaltung

E-Mail: jutta.rettinghaus@bistum-mainz.de

WEITERE REFERENT:INNEN UNSERER VERANSTALTUNGEN

Janina Adler

Pastoralreferentin, Referentin für Frauenpastoral und lokale Kirchenentwicklung, Geistliche Begleiterin, kirchliche Organisationsberaterin
Heppenheim/Mainz

Rudolph Ackermann

Krankenhaus- und Hospizseelsorger i. R., Heilpraktiker für Psychotherapie, Geistliche Begleitung und Beratung, Kursleitung Kontemplative Exerzitien (Haus Gries) Biebelsheim

Kerstin Aufenanger

Gemeindereferentin, Bereichsleitung für Pastorale Vollzüge im Dezernat Seelsorge, kirchliche Organisationsberaterin
Mainz

Andrea Bach

Pastoralreferentin, Regionalreferentin in der Region Mainlinie, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin, Systemische Beratung
Rüsselsheim

Monika Brinkmann-Kramp

Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Geistliche Begleiterin, Supervisorin
Mainz

Dr. Volker Busch

Priester, Schulseelsorger, Geistlicher Begleiter und Systemischer Therapeut
Mainz

Dr. Tonja Deister

Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Qigong-Trainerin
Weinheim

Claudia Fontana

Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin, Leiterin der Berufungspastoral im Bistum Mainz
Mainz

Katrin Gergen-Woll

Dipl.-Theologin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin
Dillingen/Saar

Jürgen Heckmann

Gemeindereferent, Referent für Partnerschaft,
Ehe und Familie
Mainz

Winfried Hommel

Priester, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter,
Kirchlicher Organisationsberater
Mainz

Gabriele Kloep-Weber

Theologin, Pädagogin, Seelsorgerin, Klienten-
zentrierte Gesprächsführung, Kontemplative
Exerzitienbegleitung, Feldenkraislehrerin, Gärtnerin

Steffen Knapp

Pastoralreferent, Klinikseelsorger,
Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter
Mainz

Diana Korp

Erwachsenenbildung, Sozialpädagogin und Coach
Ensheim

Ingrid Kraus

Erwachsenenbildung, Coach und Mediatorin
Kelkheim

Christiane Kunz-Weiß

Restauratorin, Künstlerin
Niddatal

Andrea Meures

Dipl. Sozialarbeiterin i.R., Ausbildung zur
Gestalttherapeutin, seit 2014 auf dem Grieser Weg

Johannes Misterek

Ev. Pfarrer am Geistlichen Zentrum der Johanniter
Nieder-Weisel, Exerzitienbegleiter und
Geistlicher Begleiter
Nieder-Weisel

Angelika Nichell

Geistliche Begleiterin, Tanzleiterin
Mainz

Judith Ossowicki

Exerzitienbegleiterin, Mitglied der GCL

Dr. Hans Prömper

Erwachsenenbildner und Theologe,
Universität des 3. Lebensalters
Frankfurt

Monika Rohfleisch

Pastoralreferentin, Dekanatsreferentin, Seelsorgerin
für Seelsorgende, Lehrerin für Rhythmus,
Atem & Bewegung, Exerzitienbegleiterin
Sinsheim

Susanne Schneider-Riede

Ev. Pfarrerin, Leiterin der Fachstelle Geistliches
Leben der Ev. Kirche in Baden, Geistliche Begleiterin
und Exerzitienbegleiterin, Hospizseelsorgerin
Karlsruhe

Dorothee Stütz

Exerzitienbegleiterin, Referentin für Exerzitien und
Geistliche Begleitung im Bistum Fulda
Fulda

Ursula Wendt

Ev. Pfarrerin, Geistliche Begleitung, Qigong,
Anleitung kontemplativer Gebetsformen, Bibliolog
Gießen

Michaela Ziegler

Gemeindereferentin, Klinik- und Notfallseelsorgerin
Gießen

Trudbert Ziegler

Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter,
Exerzitienbegleiter, Klinikseelsorger
Gießen

ANMELDUNG UND ZUSCHÜSSE

Anmeldung

Sie können sich zu allen Veranstaltungen über unsere Homepage direkt online anmelden. Sie finden die Übersicht über alle unsere Veranstaltungen in kalendarischer Reihenfolge unter <https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/exerzitien-besinnung/veranstaltungen/>



Dort können Sie auch gezielt nach einzelnen Veranstaltungsarten wie Exerzitien, Besinnung und Meditation oder Angebote für Mitarbeitende suchen.

Wenn Sie keine Möglichkeit zur Online-Anmeldung oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unsere Verwaltung. Diese erreichen Sie telefonisch unter 06131 253-437/-450 oder per Mail an institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie in der Regel ca. 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung nähere Informationen.

Zuschüsse für Teilnehmende aus dem Bistum Mainz

Damit die Teilnahme an Exerzitien und Besinnungstagen nicht an den Kosten scheitert, gewährt das Bistum Mainz auf Antrag einen Zuschuss. Zuschussberechtigt sind alle Mitglieder des Bistum Mainz: Bezuschusst werden alle unsere Kurse oder Einzelexerzitien mit bis zu 25,00 € pro Übernachtung. Sollten Sie einen höheren Zuschuss benötigen, um eine Teilnahme ermög-

lichen zu können, wenden Sie sich bitte formlos an die Verwaltung des Instituts für Spiritualität. Diese erreichen Sie per Telefon 06131/253-437/-450 bzw. per Mail an institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de.

Bei der Teilnahme an Exerzitienkursen mit mindestens drei Übernachtungen außerhalb dieses Programms können Mitglieder des Bistum Mainz ebenfalls einen Zuschuss beantragen. Informationen und Formulare hierzu finden Sie auf unserer Homepage unter <https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/kontakt/zuschuesse>



Freistellung und Zuschüsse für hauptamtlich Mitarbeitende

Hauptamtlich Mitarbeitende in Verwaltung, Caritas, Unikathe, der Martinus-Schulgesellschaft sowie Bilden & Tagen werden zur Teilnahme an Veranstaltungen des Institutes für Spiritualität und anderen Exerzitienkursen für bis zu 3 Tage im Jahr unter Fortzahlung der Vergütung von der Arbeit freigestellt, hauptamtlich Mitarbeitende in der Pastoral für bis zu 5 Tage im Jahr. Außerdem erhalten Sie für die Teilnahme an diesen Veranstaltungen einen berufsgruppenspezifischen Zuschuss.

Weitere Informationen und Antragsformulare finden Sie ebenfalls unter <https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/kontakt/zuschuesse>



Kontakt

Institut für Spiritualität
im Bistum Mainz

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz

Telefon: 06131 253437

institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

www.bistummainz.de/institut-spiritualitaet

