KATHOLISCH
Bistum Mainz

INSTITUT FÜR

Spiritualität

im Bistum Mainz

PROGRAMM
2027

INHALTSVERZEICHNIS

Jahresübersicht	6
Digitale Angebote	12
Eintägige Veranstaltungen	15
Wochenenden im Kloster Jakobsberg	23
Mehrtägige Angebote zu Besinnung & Meditation	33
Exerzitienkurse und Hinführung	43
Ausbildungskurse und Fortbildungen	54
Unser Team und die Referent:innen	58
Anmeldung und Zuschussmöglichkeiten	65

Du stellst
meine Füße
auf weiten Raum.

Psalm 31,8

Liebe Interessent:innen,

mit dem Jahresprogramm 2027 laden wir Sie herzlich ein, sich Zeit für sich selbst und Ihre spirituellen Wege zu nehmen. Unsere Angebote möchten Raum schaffen für Begegnung, Stille, Inspiration und Vertiefung – unabhängig davon, wo Sie gerade auf Ihrem persönlichen Glaubensweg stehen.

Spiritualität verstehen wir als ein Leben in Beziehung aus dem Geiste Gottes. Sich im Alltag immer wieder darin einzuüben, das eigene Fühlen und Denken zu vertiefen und sich für das Wirken der Heiligen Geistkraft zu öffnen, kann bereichernd und stärkend sein.

Ob bei einzelnen Besinnungstagen, an Wochenenden oder in längeren Exerzitien: Wir laden Sie dazu ein, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und den eigenen Weg mit Gott bewusst zu gestalten. Dabei geht es immer um eine ganzheitliche Erfahrung, die Leib und Seele guttut.

Neu in unserem Programmheft sind die digitalen Angebote, die Sie direkt hinter der Jahresübersicht in einer eigenen Kategorie finden.

Unser Jahresprogramm bietet Ihnen neben der Übersicht über unsere 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 Exerzitienbegleitung.

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

Hier können Sie sich auch anmelden und finden weitere wichtige Informationen zu Teilnahmevoraussetzungen, Anmeldeterminen und Kurskosten. Außerdem können Sie mit einem Klick 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. Vertragspartner für Unterkunft und Verpflegung sind unser Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg bzw. die jeweils angegebenen Tagungshäuser.

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 Hinweisen erreichen Sie uns telefonisch (06131 253-437/-450) oder per Mail (institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de).

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen!

Mit allen guten Wünschen

Ihr Team des Instituts für Spiritualität

INSTITUT FÜR
Spiritualität
im Bistum Mainz

JAHRESÜBERSICHT 2026

An diesen Kursen im Jahr 2026 ist eine Teilnahme noch möglich:

- 11. bis 18. Oktober: Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplative Exerzitien
- 13. bis 15. November: Spirituell-kreatives Schreiben
- 4. bis 6. Dezember: Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplationswochenende
- 29. Dezember bis 1. Januar 2027: Den Übergang gestalten – Besinnungstage zum Jahreswechsel

Nähere Informationen zu diesen Kursen sowie Anmeldung auf unserer Homepage.

JAHRESÜBERSICHT 2027

Januar

8.–10.1.	Wenn wir das Leben teilen – Familienwochenende am Jahresbeginn | S. 24
11.–13.1.	Stress lass nach – Inspirationen für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe | S. 33
13.1. und 9.4.	Synodales Gespräch im Geist – Online-Schulungen zum Kennenlernen von Ablauf und Haltungen | S. 12
26.1., 13.3., 15.6., 28.8., 9.11. und 18.12.	Schweigen und Aufleben – Tage in Stille (die Tage können einzeln gebucht werden) | S. 15
29.–31.1.	„Tu‘ deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Hl. Theresa von Avila) – Besinnung und Eutonie für Frauen | S. 24

Februar

5.–7.2.	Zeit für mich, Zeit für uns – Besinnungswochenende für Paare | S. 25
17.–21.2.	Dem Leben auf der Spur – Schreib-Exerzitien | S. 48
20.2.	Besinnungstag zum Kreuzweg von Willi Hahn in Grünberg | S. 16
22.2. und 15.3.	„Tu‘ deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Hl. Theresa von Avila) – Besinnung & Eutonie online | S. 13

März

1.–4.3.	„Die innere Ruhe kann mich mal“ (F. Midal) – Stille und Meditation ohne Druck | S. 34
5.–7.3.	Wake up – Besinnungswochenende zur Fastenzeit | S. 25
10.3.	Heute bist Du König:in! – Oasentag für Pfarrsekretär:innen und Verwaltungskräfte | S. 16
10.–11.3.	Wiedersehen macht Freude… Meine sieben Kellerkinder und die Geistliche Begleitung | S. 55
16.3.	Heilsam Beziehung gestalten – Studientag zur Prävention von Missbrauch Geistlicher Autorität | S. 55
19.–21.3.	Auszeit für mich – Männerwochenende im Kloster Jakobsberg | S. 26
21.–28.3.	Dem Leben entgegen – Ignatianische Exerzitien in der Karwoche | S. 44
24.–28.3.	Gemeinsam auf dem Weg – Als Familien Ostern entgegengehen | S. 34
25.–26.3.	Männer auf dem Weg durch die Nacht – Wallfahrt von Gründonnerstag in den Karfreitag | S. 17

April

5.–8.4.	Exerzitien für Priester in Dienst und Ruhestand – „Ich werde euch Aufatmen schenken für euer Leben“ (Mt 11, 29) | S. 45
14.4. und 28.9.	Für Geistliche Teams und spirituell Interessierte – Austauschforum digital | S. 13
16.–18.4.	„Gönne Dich Dir selbst“ (Bernhard von Clairvaux) – Ein Wochenende mit Stille und Klang | S. 26
18.4.–9.5.	Ich bin das Licht der Welt – Exerzitien im Alltag online für junge Erwachsene (jeweils sonntags) | S. 14

Mai

4.–11.5.	Lourdes-Wallfahrt 2027 – Generationenwallfahrt der Bistümer Fulda, Limburg und Mainz | S. 35
5.–9.5.	Popsong-Exerzitien – Auszeit mit Musik, Stille und Meditation | S. 48
10.–13.5.	Mit dem Leben verabredet – Filmbesinnungstage | S. 36
10.–16.5.	Hab‘ Mut, steh‘ auf! – Ökumenische Exerzitien | S. 49
14.–16.5.	Spirit in Movement – Besinnung und Tanz | S. 27
21.–23.5.	Hör gut zu! – Bibliodramatage zu Martha und Maria | S. 27

Juni

5.6.	Pilger der Hoffnung – Auf der Bonifatiusroute von Altenstadt nach Glauberg | S. 17
7.–9.6.	Ich seh‘ den Himmel offen! – Malerische Besinnungstage | S. 36
10.–13.6.	Ora et Labora – Tage zum Auftanken und Mitgestalten | S. 28
19.6.	Ein Tag wie in Taizé – Besinnungstag zum Auftanken | S. 18
27.6.–2.7.	Spirituelle Erlebnistage – Erfahrungen in der Natur des Vogelsberges | S. 37

Juli

2.7.–1.8.	Gott in allen Dingen: die großen ignatianischen Exerzitien – 30-tägige ignatianische Einzelexerzitien mit Körperübungen | S. 46
13.–21.7.	Ökumenische, ignatianische Einzelexerzitien mit Körperübungen | S. 44

August

2.–5.8.	Sich treiben lassen – Besinnungstage mit Kajaks auf dem Main bei Münsterschwarzach | S. 37
2.–6.8.	Kur-Exerzitien mit Schweigen – Tage für Leib und Seele | S. 50
16.–20.8.	Unterwegs mit Gott – Wanderexerzitien im Vogelsberg | S. 49
25.8.	Mein rAus-Tag! – Besinnungstag zum Durchatmen | S. 18
25.–29.8.	Digital Detox. Flugmodus an. – Auszeit für junge Erwachsene (18-35 Jahre) mit ignatianischen Elementen | S. 51

September

5.–10.9.	Zu den Quellen – Pilgerwanderung durch Wetterau und Vogelsberg | S. 38
6.–8.9.	Ich suche nicht, ich finde! – Besinnungstage mit individuellem Zuschnitt | S. 38
6.–11.9.	Leben ist eine Kunst (Best-of) – Besinnungstage mit Klängen und Kreativem für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende | S. 39

17.9.	Zeit für mich! – Ein Oasentag für Mitarbeitende | S. 19
18.9.	Synodales Gespräch im Geist und systemisches Konsensieren – Workshoptag zum Kennenlernen von Ablauf und Haltungen | S. 19
23.9.	Heute bin ich mal dran! – Ein Anders-Tag für Mitarbeitende in Pfarrbüros und in Verwaltung | S. 20
24.–26.9.	Dem Leben auf der Spur – Spirituell-Kreatives Schreiben | S. 28
25.9.	Ihr seid das Salz der Erde – Besinnungstag auf dem Salzweg in Bad Nauheim | S. 20

Oktober

6.–9.10.	Auf der Spur dessen, was trägt – Exerzitientage für Gottsucher:innen – queersensibel | S. 52
10.–17.10.	Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplative Exerzitien mit dem Jesusgebet | S. 47
18.–19.10.	Stark bleiben in turbulenten Zeiten – Besinnungstage zu Resilienz | S. 40
19.10. – 7.12.	Tiefer ins Leben eintauchen – LUV-Kurs – Ein Inspirations-Workshop in 7 Online-Einheiten | S. 14
22.–24.10.	Mit allem verbunden – Yogawochenende | S. 29
27.10.	Mein rAus-Tag! – Besinnungstag zum Auftanken | S. 21

November

5.–7.11.	Glaube. Geist. Gegenwart. – Wochenende zur Lokalen Kirchenentwicklung | S. 29
15.–17.11.	Besinnungstage zum Wechsel vom Beruf in den Ruhestand – Im Ruhestand zu neuen Wegen | S. 40
19.–21.11.	„Oh Seele suche dich in mir, und Seele suche mich in dir!“ (Hl. Theresa von Avila) – Kontemplatives Beten für Geübte | S. 30
24.–26.11.	G:tt in allen Worten – sprach- und machtsensibel begleiten | S. 56
26.–28.11.	Mit Stille in den Advent – Einstimmen und zur Ruhe kommen | S. 30
29.11.–1.12.	Mit dem Leben verabredet – Filmbesinnungstage | S. 41

Dezember

1.–5.12.	Winterruhe, vom Aufblühen im Winter – Geistliche Tage für Frauen im Advent | S. 41
3.–5.12.	Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplationswochenende mit dem Jesusgebet | S. 31
6.–12.12.	Ignatianische Einzelexerzitien mit Körperarbeit im Advent | S. 44
29.12.27 – 1.1.28	Den Übergang gestalten – Besinnungstage zum Jahreswechsel | S. 42

Über Anmeldetermine und Fristen informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite www.bistummainz.de/institut-spiritualitaet

DIGITALE ANGEBOTE

Verschiedene unserer Angebote finden digital statt - wir hoffen, sie lassen sich deshalb gut in einen vollen Terminkalender einfügen.

Es sind digitale Austauschforen für Geistliche Teams und spirituell Interessierte, Besinnung und Eutonie sowie Exerzitien im Onlineformat.

Synodales Gespräch im Geist

Online-Schulung zum Kennenlernen von Ablauf und Haltungen

Neue Formen der Kommunikation und des Miteinanders bilden die Grundlage synodalen Kircheseins. Im Rahmen dieses Onlineformates wird das „Synodale Gespräch im Geist“ vorgestellt und ausprobiert.

- Mittwoch, 13. Januar 2027 • 19.00 – 21.00 Uhr
  oder alternativ:
  Freitag, 9. April 2027 • 16.00 – 18.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Bach, Dr. Bernhard Deister und Team des Referates Kirchenentwicklung
- ORT: Online (Zoom)
- KOSTEN: keine

"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."
(Hl. Theresa von Avila)

Besinnung & Eutonie online

Ganz im Sinne des Zitats von Theresa von Avila wollen wir uns in der Fastenzeit an vier Abenden Zeit nehmen zum Innehalten und es uns an Leib und Seele gut gehen lassen.

An den Abenden erwarten Sie spirituelle Impulse und einfache angeleitete Eutonie-Übungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Montag, 22. Februar 2027 • 19.00 Uhr bis
  Montag, 15. März 2027 • 20.30 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther & Sonja Knapp
- ORT: Online (Zoom)
- KOSTEN: keine

Für Geistliche Teams und spirituell Interessierte

Austauschforum digital

Auch in diesem Jahr laden wir im Frühjahr und im Herbst wieder zu digitalen Austauschforen für Geistliche Teams und spirituell Interessierte ein. Anfang 2027 werden wir die Themen auf der Webseite bekannt geben. Eine Teilnahme an nur einem der Termine ist möglich.

- Mittwoch, 14. April 2027 • 19.30 – 21.00 Uhr;
  Dienstag, 28. September 2027 • 19.30 – 21.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster & Andrea Bach
- ORT: Online (Zoom)
- KOSTEN: keine

Ich bin das Licht der Welt

Exerzitien im Alltag online für junge Erwachsene

Nimm Dir mitten in Deinem Alltag täglich etwas Zeit für Stille, Gebet und persönliche Reflexion und spüre der Frage nach, was der Glaube für Dich bedeuten kann. Für Deine Gebetszeiten liefern wir Dir an jedem Wochentag einen Impuls, der Dich inspirieren darf. Jeweils sonntagsabends triffst Du Dich virtuell mit anderen, die auch auf diesem Weg sind.

- Sonntag, 18. April 2027 • 19.00 Uhr bis Sonntag, 9. Mai 2027 • 20.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther & Dr. Juliane Reus
- ORT: Digital (E-Mail und Zoom)
- KOSTEN: keine

Tiefer ins Leben eintauchen

Ein Inspirations-Workshop in 7 Online-Einheiten

Der LUV-Workshop beleuchtet unsere Geschichte, unsere Einzigartigkeit, unsere Sehnsucht. Überraschende Zusammenhänge kommen dabei ans Licht. Was hat mich geprägt? Was bedeutet mir viel? Was ist mein größter Wunsch? Inwiefern kann Spiritualität mir Tiefe und Kraft ermöglichen? Wie kann meine Lebensreise weitergehen?

Der Kurs wurde entwickelt für offene Menschen, Sinnsucher:innen und spirituell Interessierte.

- Dienstag, 19. Oktober 2027 • 19.30 Uhr Vorab-Call
  Dienstags, 26. Oktober • 2. November • 9. November • 16. November • 23. November • 30. November • 7. Dezember 2027 (Ersatztermin) • jeweils von 19.30 – 22.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Bach & Sebastian Knapp
- ORT: Online (Zoom)
- KOSTEN: keine

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 an verschiedenen Orten 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 unser Team am Ende des Heftes oder unter:

https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/kontakt/ansprechpersonen/

Schweigen und Aufleben

Tage 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, 26. Januar 2027 • Samstag, 13. März 2027 • Dienstag, 15. Juni 2027 • Samstag, 28. August 2027 • Dienstag, 9. November 2027 • Samstag, 18. Dezember 2027
  Die Tage können einzeln besucht werden.
- Jeweils 10.00 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Meures, Rudolph Ackermann & Gabriele Kloep-Weber
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 25,00 € (pro Tag)

Christus im Leiden unserer Zeit

Besinnungstag zum Kreuzweg von Willi Hahn in Grünberg

Dieser besondere Kreuzweg zeigt Menschen auf der Flucht und unter Lasten, in Krieg und Not. Der Besinnungstag lädt ein, der Frage nachzugehen, wo Christus mir im Leiden unserer Zeit und in meinem eigenen Leiden, in meinen Sorgen und Brüchen im Leben begegnet.

- Samstag, 20. Februar 2027 • 9.30 – 16.30 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Andreas Münster
- ORT: Pfarrei Sieben Schmerzen Mariens, Bahnhofstraße 29, 35305 Grünberg
- KOSTEN: 25,00 €

Heute bist Du König:in!

Oasentag für Pfarrsekretär:innen und Verwaltungskräfte

Froh zu sein bedarf es wenig, doch wer froh ist, ist ein König! Der Oasentag will helfen, auf die guten Seiten des Lebens zu schauen, sowie Selbstliebe und Selbstbewusstsein zu stärken.

- Mittwoch, 10. März 2027 • 9.30 – 16.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Pfr. Johannes Misterek
- ORT: Geistliches Zentrum der Johanniter, Johanniterstraße 7, 35510 Butzbach Nieder-Weisel
- KOSTEN: 25,00 €

Männer auf dem Weg durch die Nacht

Wallfahrt durch die Nacht von Gründonnerstag in den Karfreitag

Gemeinsam gehen wir durch diese Nacht von Mainz auf den Jakobsberg. Dabei schweigen, singen, beten wir und lassen uns unterwegs stärken und inspirieren.

Proviant und Regenkleidung mitnehmen. Rückfahrt mit dem Bus.

- Gründonnerstag, 25. März 2027 • 22.00 Uhr - Karfreitag, 26. März 2027 • ca. 10.00 Uhr
- LEITUNG: Bardo Zöller & Team
- ORT: Start im Pfarrheim St. Stephan, Pfarrer-Grimm-Straße 1, 55124 Mainz-Gonsenheim
- KOSTEN: 20,00 €

Pilger der Hoffnung

Auf der Bonifatiusroute von Altenstadt nach Glauberg

Auf einer Strecke von ca. 16 km von Altenstadt (Wetterau) nach Glauberg pilgernd 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, 5. Juni 2027 • 10.00 – 17.30 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Katholische Kirche St. Andreas, Fritz-Kress-Str. 7, 63674 Altenstadt
- KOSTEN: 25,00 €

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, 19. Juni 2027 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller & N.N.
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 25,00 €

Mein rAus-Tag!

Besinnungstag zum Durchatmen

„Einfach mal raus…!“ – Dieser Besinnungstag möchte ein Tag für Sie sein, um rauszugehen aus dem Arbeitsalltag. Kleine inspirierende Impulse laden Sie ein, zur Ruhe zu kommen, den Blick zu weiten und neu Kraft zu schöpfen.

- Mittwoch, 25. August 2027 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 25,00 €

Zeit für mich!

Ein Oasentag für Mitarbeitende

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

- Freitag, 17. September 2027 • 9.30 – 16.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Pfr. Johannes Misterek
- ORT: Geistliches Zentrum der Johanniter, Johanniterstraße 7, 35510 Butzbach Nieder-Weisel
- KOSTEN: 25,00 €

Synodales Gespräch im Geist und systemisches Konsensieren

Workshoptag zum Kennenlernen von Ablauf und Haltungen

Im Rahmen dieses Workshoptages wird diese Methode achtsamen Sprechens und Aufeinanderhörens – ergänzt durch die Methode des „Systemischen Konsensierens“ - vorgestellt und ausprobiert.

- Samstag, 18. September 2027 • 10.00 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Janina Adler, Kerstin Aufenanger, Andrea Bach & Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 25,00 €

Heute bin ich mal dran!

Ein Anders-Tag für Mitarbeitende in Pfarrbüros und in Verwaltung

Sie sind immer für andere da, erfüllen Aufträge, kommen Wünschen nach und helfen weiter. Dieser Tag möchte Ihnen Raum geben zum Durchatmen und um Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen nachzuspüren.

- Donnerstag, 23. September 2027 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 25,00 €

Ihr seid das Salz der Erde

Besinnungstag auf dem Salzweg in Bad Nauheim

Der 12 km lange Weg bietet Anregungen zu den Themen Geschmack und Würze, Arbeit und Bewegung, Gesundheit und Entspannung. Die Wanderung wird durch Austausch, persönliche Zeit und Gebet vertieft.

- Samstag, 25. September 2027 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster & Dr. Juliane Reus
- ORT: Katholische Kirche St. Bonifatius, Zanderstraße 13, 61231 Bad Nauheim
- KOSTEN: 25,00 €

Mein rAus-Tag!

Besinnungstag zum Auftanken

„Einfach mal raus…!“ – Dieser Besinnungstag hilft, einmal rauszugehen aus dem Arbeitsalltag. Kleine inspirierende Impulse laden Sie ein, zur Ruhe zu kommen, den Blick zu weiten und neu Kraft zu schöpfen.

- Mittwoch, 27. Oktober 2027 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 25,00 €

Weitere Besinnungstage finden Sie im Laufe des Jahres jeweils aktualisiert auf unser Homepage unter der Rubrik „Eintägige Besinnungstage“.

Kloster Jakobsberg

GEISTLICHES ZENTRUM
im Bistum Mainz

Gottsuche, Gemeinschaft und Gastfreundschaft sind essenziell für ein Kloster. Der Jakobsberg als Geistliches Zentrum im Bistum Mainz lädt Sie ein, dies zu erleben. Jede:r 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 Ansprechpersonen im Haus nutzen.

Oder Sie buchen Kursräume und Gästezimmer des Klosters Jakobsberg als einen besonderen Ort für Ihre eigenen Tagungen und Kurse. Für Fragen zu Buchungen und Belegungen im Geistlichen Zentrum Kloster Jakobsberg wenden Sie sich bitte an Belegung.gzkjakobsberg@bistum-mainz.de

Bei persönlichen Fragen und Anliegen zum Geistlichen Zentrum wenden Sie sich gerne an mich.

Herzlich willkommen!

Ihre Anja Günther

Referentin für Spiritualität, Pastoralreferentin und Personenzentrierte Beraterin (GwG e.V.)

Kloster Jakobsberg • 55437 Ockenheim
Telefon: 06725 304-400 oder 01606007630
E-Mail: anja.guenther@bistum-mainz.de

BESINNUNGS-WOCHENENDEN

Unsere Angebote an Wochenenden laden Sie ein, zur Ruhe zu kommen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und sich neu und vertieft auf sich und Ihre Beziehungen zu besinnen.

Viele Veranstaltungen finden im Geistlichen Zentrum Kloster Jakobsberg statt, das mit seinem Blick in die Weite und der abwechslungsreichen Natur um das Haus herum dabei hilft, Kraft zu schöpfen und Atem zu holen, aber auch zum Umdenken und zur Neuausrichtung anregt.

Neben allgemeinen Angeboten zu Besinnung und Meditation, spielen auch Themen wie Kirchenentwicklung, Eutonie und Yoga, Familie und Paare, Bibliodrama und Naturerleben sowie kreative Tätigkeiten eine Rolle.

Für alle diese Wochenenden können Mitglieder des Bistums Mainz einen möglichen Zuschuss beantragen (s. S. 65). Teilnehmende aus anderen Bistümern bzw. Landeskirchen können die jeweiligen Zuschussmöglichkeiten bei ihren Heimatbistümern/Landeskirchen erfragen.

Bei niemandem soll die Teilnahme an den Finanzen scheitern – wenden Sie sich für einen entsprechenden Zuschuss gerne an bernhard.deister@bistum-mainz.de

Wenn wir das Leben teilen

Familienwochenende am Jahresbeginn

Mit allem, was unser Leben als Familie trägt und bewegt, laden wir Sie ein, das neue Jahr gemeinsam zu beginnen und das Leben miteinander zu teilen. Durch kreative Impulse, gemeinsame Erlebnisse und kindgerechte Zugänge zur Heiligen Schrift wollen wir entdecken, was uns verbindet und stärkt.

Alle Familien sind herzlich willkommen – unabhängig vom Alter der Kinder oder Vorerfahrungen.

- Freitag, 8. Januar 2027 • 15.00 Uhr bis Sonntag, 10. Januar 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 175,00 €/Erwachsene:r, 75,00 €/Kind. Mgl. Zuschuss Bistum Mainz: Auf Anfrage – die Teilnahme soll nicht an den Kosten scheitern!

"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Hl. Theresa von Avila)

Besinnung und Eutonie für Frauen

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

- Freitag, 29. Januar 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 31. Januar 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Janina Adler & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Zeit für mich – Zeit für uns

Besinnungswochenende für Paare

Mit allem, was uns als Einzelne und als Paar ausmacht, eingeladen sein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen…

Das Wochenende eröffnet Raum für persönliche Besinnung und gemeinsame Zeit, mit Impulsen, Stille und einfachen Übungen zur Stärkung der Partnerschaft.

Alle Paare sind willkommen – unabhängig von Lebenssituation oder Vorerfahrungen.

- Freitag, 5. Februar 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 7. Februar 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther & N.N.
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 449,00 €/Paar, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €/Paar

Wake up

Besinnungswochenende zur Fastenzeit

Mit allem, was unser Leben prägt, eingeladen sein, innezuhalten und wach zu werden …

Das Wochenende eröffnet Raum für Stille, Impulse und kreative Zugänge, um uns selbst und Gottes Gegenwart neu wahrzunehmen.

Alle sind willkommen – unabhängig von Vorerfahrungen.

- Freitag, 5. März 2027 • 15.00 Uhr bis Sonntag, 7. März 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Auszeit für mich

Männerwochenende im Kloster Jakobsberg

Inspirationen zu Selbstliebe und Spiritualität. Was macht uns lebendig? Was gibt unserem Leben Tiefe und Richtung? Wie können wir mehr in Übereinstimmung mit uns selbst leben?

Das Wochenende auf dem Jakobsberg bietet Impulse für Geist und Seele.

- Freitag, 19. März 2027 • 15.00 Uhr bis
  Palmsonntag, 21. März 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Hans Prömper
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 259,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

"Gönne Dich Dir selbst" (Bernhard von Clairvaux)

Ein Wochenende mit Stille und Klang

Inspiriert von diesem Wort von Bernhard von Clairvaux laden wir Sie ein, für ein Wochenende Ihre ganze Aufmerksamkeit sich selbst zu schenken. Unterschiedliche Klänge des Gongs und der Klangschalen laden ein hinzuhorchen, was in der Stille in Ihnen zum Klingen kommen möchte.

- Freitag, 16. April 2027 • 18.00 bis
  Sonntag, 18. April 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Spirit in Movement

Besinnung und Tanz

Mit allem, was wir sind und was uns bewegt, vor Gott da sein… Wir möchten 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, 14. Mai 2027 • 18.00 Uhr bis
  Sonntag, 16. Mai 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Angelika Nichell & Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Hör gut zu!

Bibliodramatage zu Martha und Maria

Welche Bedeutung geben wir dem, was wir hören, in unserem Leben?

Die biblische Geschichte vom Besuch Jesu bei den beiden Schwestern Martha und Maria (Lukas 10, 38-42) will uns mit Hilfe der Methode des Bibliodramas zu eigenen Antworten und Einsichten einladen.

- Freitag, 21. Mai 2027 • 18.00 Uhr bis
  Sonntag, 23. Mai 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Sabine Roth-Nagel & Dr. Juliane Reus
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Ora et Labora

Tage zum Auftanken und Mitgestalten

Eine gesunde Balance zwischen Empfangen (ora) und Gestalten (labora), zwischen Stille und Gemeinschaft eröffnet neue Zugänge zu sich selbst und zu Gott…

Im gemeinsamen Gebet und in einfachen praktischen Arbeiten entstehen Tage ohne Druck und Hetze – mit Raum für Begegnung und neue Erfahrungen, eventuell auch im Austausch mit einer Jugendgruppe im Rahmen der 72 Stunden Aktion.

- Donnerstag, 10. Juni 2027 • 17.00 Uhr bis Sonntag, 13. Juni 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 150,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: Auf Anfrage

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, 24. September 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 26. September 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Mit allem verbunden

Yogawochenende

In der besonderen Atmosphäre des Klosters Jakobsberg können Sie an diesem Wochenende bei sich selbst ankommen. Yoga bedeutet Verbindung – wir verbinden Atem und Bewegung, verbinden uns mit unserer eigenen Mitte und mit unserer Umwelt.

Die Übungen sind so konzipiert, dass alle mitmachen können – mit oder ohne Vorkenntnisse, unabhängig vom Alter.

- Freitag, 22. Oktober 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 24. Oktober 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Christine Weil
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Glaube. Geist. Gegenwart.

Ein Wochenende zur Lokalen Kirchenentwicklung

Sich auf die Suche machen nach dem, was ich glaube und was mich trägt, was Gottes Geistkraft bewirkt – in mir und durch mich – und wie all das im Heute Gestalt gewinnt. „Glaube. Geist. Gegenwart.“ ist ein Dreiklang, der auf Erfahrung aufbaut und Neues ermöglicht.

- Freitag, 5. November 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 7. November 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Janina Adler & Andrea Bach
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 179,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

"Oh Seele suche dich in mir, und Seele suche mich in dir!" (Hl. Theresa 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, 19. November 2027 • 15.00 Uhr bis Sonntag, 21. November 2027 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Trudbert Ziegler
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 259,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Mit Stille in den Advent

Einstimmen und zur Ruhe kommen

Ein Wochenende zur Hinführung in den Advent mit durchgängigem Schweigen, Impulsen, Gebetszeiten. Noch einmal Durchatmen, sich auf Gott und sich selbst besinnen, um danach voll Freude in den Advent zu starten.

- Freitag, 26. November 2027 • 17.30 Uhr bis Sonntag, 28. November 2027 • 14.30 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplations-wochenende mit dem Jesusgebet

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden.

Wir möchten Sie einladen, im Rahmen dieses Wochenendes das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“ kennenzulernen oder zu vertiefen.

Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und das Jesusgebet einlassen möchte.

- Freitag, 3. Dezember 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 5. Dezember 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Steffen & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 249,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

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. 58 ff.)

BESINNUNG UND MEDITATION – MEHRTÄGIGE ANGEBOTE

Hier finden Sie die vielfältigsten spirituellen Angebote – i. d. R. finden diese an Werktagen oder verlängerten Wochenenden statt. Die mehrtägigen Angebote (in der Regel 3-5 Tage) helfen dabei, den Alltag zurückzulassen. Allen Veranstaltungen ist gemeinsam, dass sie auf unterschiedlichen Wegen 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 Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Stöbern Sie durch das Programm und lassen Sie sich durch die Vielfalt anregen. Hauptberufliche Mitarbeitende im Bistum Mainz, seinen Pfarreien und Einrichtungen sowie bei Unikathe und den Caritasverbänden können für die Teilnahme Arbeitsbefreiung für Exerzitien beantragen.

Stress lass nach!

Inspirationen für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Stress und psychovegetative Erschöpfung sind die Erkrankungsursachen Nummer 1. Was kann mir helfen, Stress abzubauen und meine inneren Kräfte zu stärken? Der Kurs bietet Anregungen aus Psychologie und spiritueller Erfahrung und Zeit für sich selbst.

- Montag, 11. Januar 2027 • 14.00 Uhr bis Mittwoch, 13. Januar 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 310,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

"Die innere Ruhe kann mich mal" (F. Midal)

Stille und Meditation ohne Druck

Keine Ansprüche, sondern drei stille Tage in einladender Atmosphäre. Sie dürfen mit verschiedenen Anregungen und Impulsen eigene Wege zur Ruhe ausprobieren. Und Sie dürfen sich auch dann noch gut finden, wenn es nicht klappt.

- Montag, 1. März 2027 • 16.00 Uhr bis Donnerstag, 4. März 2027 • 10.30 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 375,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Gemeinsam auf dem Weg - Ostern entgegen

Als Familien Ostern entgegengehen

Mit allem, was unser Leben bewegt, gemeinsam auf Ostern zugehen…

Durch kreative Impulse, gemeinsames Erleben und die Teilnahme an den Gottesdiensten im Kloster Jakobsberg gestalten wir die Tage der Karwoche generationenübergreifend.

Eingeladen sind Familien, Einzelpersonen und Menschen jeden Alters.

- Mittwoch, 24. März 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 28. März 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 510,00 € für Einzelpersonen; Familien: 450 €/Erwachsene:r und 150 €/Kind, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

Bei niemandem soll die Teilnahme an den Finanzen scheitern – wenden Sie sich für einen entsprechenden Zuschuss gerne an bernhard.deister @bistum-mainz.de

Lourdes-Wallfahrt 2027

Generationenwallfahrt der Bistümer Fulda, Limburg und Mainz

Lourdes ist ein besonderer Ort. Das spüren Menschen aus aller Welt. Pilgernde können entweder für sieben Tage (Bus) oder für fünf Tage (Flugzeug) mit uns nach Lourdes kommen.

Begleitet wird die Wallfahrt von einem engagierten und erfahrenen Team.

- Dienstag, 4. bis Dienstag, 11. Mai 2027
- BEGLEITUNG: Weihbischof P. Joshy Pottackal O.Carm., Mainz
- ORT: Lourdes
- KOSTEN UND NÄHERE INFORMATIONEN: Mail an Pilgerstelle@bistum-mainz.de oder über den QR-Code.

Mit dem Leben verabredet

Filmbesinnungstage

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

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

- Montag, 10. Mai 2027 • 14.00 Uhr bis
  Donnerstag, 13. Mai 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 425,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Ich seh' den Himmel offen!

Malerische Besinnungstage

Jede:r kann malen! Wir alle haben bunte Bilder in uns, die es wert sind, in unserer ganz eigenen Art einen Ausdruck zu finden. Überraschendes können wir beim Malen, Schauen und Austauschen über uns selbst erfahren.

- Montag, 7. Juni 2027 • 9.30 Uhr bis
  Mittwoch, 9. Juni 2027 • 16.00 Uhr
- LEITUNG: Hiltrud Knodt & Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 325,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

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, 27. Juni 2027 • 15.00 Uhr bis
  Freitag, 2. Juli 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster,
  Michaela & Trudbert Ziegler
- ORT: Jugendgästehaus Laubach,
  Am Sonnenhang 1, 35321 Laubach
- KOSTEN: 680,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

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 mit sich machen lassen.

- Montag, 2. August 2027 • 18.00 Uhr bis
  Donnerstag, 5. August 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach,
  Schweinfurter Str. 40,
  97359 Schwarzach am Main
- KOSTEN: 450,00 €,
  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, führt diese Pilgerwanderung entlang alter und neuer Wallfahrtsorte in vier Etappen (16-26 km) bis zur Niddaquelle.

- Sonntag, 5. September 2027 • 15.00 Uhr bis Freitag, 10. September 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Verschiedene Hotels und Gasthäuser von Bad Vilbel bis zum Hoherodskopf (Schotten)
- KOSTEN: 525,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

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.

- Montag, 6. September 2027 • 9.30 Uhr bis Mittwoch, 8. September 2027 • 16.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther & Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 325,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Leben ist eine Kunst - Best-of

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.

Mit verschiedenen geistlichen, kreativen und musikalischen Highlights der letzten Jahre verabschieden sich Jürgen Heckmann und Andreas Kaufer-Moreth aus dem Format dieser Besinnungstage.

Herzliche Einladung, mit sich selbst und den Menschen in der Gruppe unterwegs zu sein und der eigenen Gottesbeziehung auf die Spur zu kommen.

- Montag, 6. September 2027 • 18.00 Uhr bis Samstag, 11. September 2027 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Jürgen Heckmann & Andreas Kaufer-Moreth
- ORT: Benediktinerabtei St. Mauritius, Mauritiushof 1, 94557 Niederaltaich
- KOSTEN: 680,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 175,00 €

Stark bleiben in turbulenten Zeiten

Besinnungstage zu Resilienz

Im Alltag kommen wir immer wieder an unsere Grenzen. So wie Erkältungsviren uns zuweilen eiskalt erwischen, weil wir wenig Abwehrkräfte haben, fordern uns Situationen, denen wir uns hilflos ausgeliefert fühlen. Das muss nicht so sein! Resilienz, die Fähigkeit angemessen auf etwas Herausforderndes zu reagieren, kann entwickelt und gestärkt werden. Dazu wollen diese Tage Hilfen geben und ermutigen.

- Montag, 18. Oktober 2027 • 9.30 Uhr bis Dienstag, 19. Oktober 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 210,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 70,00 €

Besinnungstage zum Wechsel vom Beruf in den Ruhestand

Im Ruhestand zu neuen Wegen

Eine neue Zeit bricht an: Der bekannte Beruf bleibt zurück, neue Wege sind noch nicht gegangen. Diese spannende Übergangszeit darf in diesen Tagen persönlich und im Austausch miteinander angeschaut und erspürt werden.

- Montag, 15. November 2027 • 9.30 Uhr bis Mittwoch, 17. November 2027 • 16.00 Uhr
- LEITUNG: Margareta & Michael Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 325,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Mit dem Leben verabredet

Filmbesinnungstage

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

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

- Montag, 29. November 2027 • 14.00 Uhr bis Mittwoch, 1. Dezember 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Anja Günther
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 315,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Winterruhe, vom Aufblühen im Winter

Geistliche Tage für Frauen im Advent

Die Natur macht es uns vor. Im Winter stehen die Zeichen auf Rückzug.

Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, ins Verborgene hinein, nach innen wachsen. Und Zeit des sehnsüchtigen Erwartens, des Aufblühens, weil das Göttliche in uns lebendig bleibt.

Zu Beginn der Adventszeit werden wir uns diese Winterfacetten auf unterschiedliche Weise erschließen.

- Mittwoch, 1. Dezember 2027 • 17.00 Uhr bis Sonntag, 5. Dezember 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Diana Korp & Ingrid Kraus
- ORT: Priesterseminar Limburg
- KOSTEN: 520,00 €, 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.

- Mittwoch, 29. Dezember 2027 • 18.00 Uhr bis Samstag, 1. Januar 2028 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Drs. Tonja & Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 450,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

GOTT IN ALLEN DINGEN - IGNATIANISCHE EXERZITIEN

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

Dem Leben entgegen
Ignatianische Exerzitien in der Karwoche

Die Mitfeier der Kar- und Osterliturgie gibt den Tagen eine besondere Prägung.

- Palmonntag, 21. März 2027 • 18.00 Uhr bis Ostersonntag, 28. März 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Pfarrer Winfried Hommel & Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 900,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 245,00 €

Ökumenische, ignatianische Einzelexerzitien mit Körperübungen

- Dienstag, 13. Juli 2027 • 18.00 Uhr bis Mittwoch, 21. Juli 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Bernhard Deister, Sonja Knapp & Pfrin. Susanne Schneider-Riede
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 990,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 280,00 €

Ignatianische Einzelexerzitien mit Körperarbeit im Advent

- Montag, 6. Dezember 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 12. Dezember 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Bach & Margareta Ohlemüller
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 780,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 210,00 €

Bei niemandem soll die Teilnahme an den Finanzen scheitern – wenden Sie sich für einen entsprechenden Zuschuss gerne an bernhard.deister@bistum-mainz.de

Exerzitien für Priester in Dienst und Ruhestand

„Ich werde euch Aufatmen schenken für euer Leben“ (Mt 11, 29)

Exerzitien im Geist der ignatianischen Spiritualität: Impuls-Vorträge, Anregungen für persönliche Gebetszeiten und Austausch in Gruppen, Möglichkeit zu persönlichen Begleitgesprächen; Angebot täglicher Eucharistiefeier und ausgewählter gemeinsamer Stundengebets-Zeiten.

- Montag, 5. April 2027 • 14.00 Uhr bis Donnerstag, 8. April 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Christoph Kohl, Domdekan em. Speyer
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 425,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 105,00 €

Gott in allen Dingen – die großen ignatianischen Exerzitien

30-tägige ignatianische Einzelexerzitien mit Körperübungen

Für alle Interessierten, die bereit sind, sich im Schweigen auf den persönlichen geistlichen Prozess der 30-tägigen Exerzitien einzulassen.

Elemente der Exerzitien sind

- durchgängiges Schweigen
- 4 bis 5 persönliche Gebetszeiten
- tägliches Begleitgespräch
- Eutonie und Körperarbeit
- tägliches Morgenlob und Gottesdienstfeier in der Gruppe

Es besteht die Möglichkeit der Teilnahme an der Feier der Eucharistie in der Klosterkirche.

Anmeldung und Informationen:

Die Teilnahme ist nur nach einem persönlichen Vorgespräch mit einer der Begleiterinnen möglich. Bei Fragen und zur Vereinbarung eines Termins für das Vorgespräch wenden Sie sich an Sonja Knapp (sonja.knapp@bistum-mainz.de) oder Susanne Schneider-Riede (Susanne.Schneider-Riede@ekiba.de).

- FREITAG, 2. Juli 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 1. August 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Pfrin. Susanne Schneider-Riede & Sonja Knapp, sowie ggf. Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 3.300 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: auf Anfrage

Die großen ignantianischen Exerzitien können auch als Exerzitien im Alltag durchgeführt werden. Bei Fragen hierzu oder Interesse wenden Sie sich an Bernhard.Deister@bistum-mainz.de.

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplative Exerzitien mit dem Jesusgebet

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. Im Rahmen dieser kontemplativen Exerzitien können Sie das Beten mit dem Namen „Jesus Christus“ kennenlernen oder vertiefen.

- Sonntag, 10. Oktober 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 17. Oktober 2027 • 10:00 Uhr
- LEITUNG: Drs. Tonja & Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 915,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 245,00 €

ANDERE EXERZITIENFORMEN

Neben den klassisch ignatianisch geprägten Einzelexerzitien laden wir Sie auch zu anderen Exerzitienformaten ein.

Gemeinsame Elementen in allen Angeboten sind:

- durchgehendes Schweigen (außer am Ankunfts- und Abfahrtstag)
- angeleitete Meditationszeiten
- Einzelgespräche mit einer Begleitperson
- Morgen- und Abendgebet
- i.d.R. angeleitete Körperübungen (Eutonie)
- viel Zeit für sich

Dem Leben auf der Spur

Schreib-Exerzitien

Die Schreib-Exerzitien laden ein, im geschützten Raum schreibend sich selbst auf die Spur – und mit Gott in Kontakt zu kommen. Schreiben kann so zum Weg der Achtsamkeit, der Selbstbegegnung und der Begegnung mit Gott werden.

Vorkenntnisse im spirituell-kreativen Schreiben sind nicht erforderlich.

- Mittwoch 17. Februar 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 21. Februar 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Michael Stumpf & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 490,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

Popsong-Exerzitien

Auszeit mit Musik, Stille und Meditation

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

- Mittwoch, 5. Mai 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 9. Mai 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Andrea Bach
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 490,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

Hab' Mut, steh' auf!

Ökumenische Exerzitien

Exerzitien sind heilsame Unterbrechungen, die uns helfen wollen, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums zu betrachten: Anschauen, was gesehen werden will … um dann unseren Weg – vielleicht verändert – weiterzugehen.

Eingeladen sind alle, die bereit sind, sich auf einen persönlichen geistlichen Prozess einzulassen.

- Montag, 10. Mai 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 16. Mai 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Johannes Höflinger & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 760,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 210,00 €

Unterwegs mit Gott

Wanderexerzitien im Vogelsberg: Gehen im Schweigen – Beten mit den Füßen

Drei Tagesetappen (11–13 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.

- Montag, 16. August 2027 • 17.30 Uhr bis Freitag, 20. August 2027 • 11.00 Uhr
- LEITUNG: Katrin Gergen-Woll & Andreas Münster
- ORT: Kolping-Feriendorf, Adolph-Kolping-Straße 22, 36358 Herbstein
- KOSTEN: 525,00 €, 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. Theresa von Avila). Mit diesem Leitgedanken verbinden wir bei diesen Exerzitientagen im Schweigen spirituelle, biblische und kreative Impulse mit Kur-Angeboten für den Leib (z. B. Massage, Totes-Meer-Salzgrotte, Spessart-Therme).

- Montag, 2. August 2027 • 10.30 Uhr bis Freitag, 6. August 2027 • 10.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Dorothee Stitz
- ORT: Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster, Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster
- KOSTEN: 490,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

Digital Detox. Flugmodus an.

Auszeit für junge Erwachsene (18-35 Jahre) mit ignatianischen Elementen

Ständige Erreichbarkeit, Push-Nachrichten und das endlose Scrollen im Feed: Unser Alltag ist laut geworden. Selten sind wir wirklich im Hier und Jetzt.

Bei diesen Exerzitien ziehst Du bewusst den Stecker, um wieder neu ins Hören und Staunen zu kommen: auf das eigene Herz, für das Geheimnis des Daseins und für die leise Stimme Gottes, die im lauten Alltag oft überhört wird.

Was dich erwartet:

- Digital Detox: Eine echte Pause vom Bildschirm und Social Media
- Stille: Zeiten des Schweigens von Donnerstag bis Samstag
- Impulse, Meditation und Körperübungen: Spirituelle Anregungen für den eigenen Lebensweg
- Begleitung: Möglichkeit zu täglichen, persönlichen Gesprächen
- Natur: Zeit für Achtsamkeit und Spaziergänge an der frischen Luft

- Mittwoch, 25. August 2027 • 18.00 Uhr bis Sonntag, 29. August 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Claudia Fontana & Dr. Volker Busch
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 330,00 €, mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

Auf der Spur dessen, was trägt

Exerzitientage für Gottsucher:innen – queersensibel

Die Tage laden Dich ein, Deiner Sehnsucht nachzugehen und dem nachzuspüren, was Dich im Innersten bewegt. Biblische Texte und Gebete erschließen wir neu – sensibel für unterschiedliche Lebensgeschichten, gendergerecht und offen für Vielfalt. So können Worte erfahrbar werden, die nicht einengen, sondern aufrichten und weiten.

- Mittwoch, 6. Oktober 2027 • 10.00 Uhr bis Samstag, 9. Oktober 2027 • 15.00 Uhr
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus & Astrid Herrmann
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 450,00 €,
  mgl. Zuschuss Bistum Mainz: 140,00 €

EXERZITIEN IM ALLTAG – AUCH ONLINE

Sie finden hier im Jahresprogramm auch digitale Angebote für Exerzitien im Alltag auf Seite 12, sowie auf unserer Homepage.

Anregungen und Materialien für analoge Exerzitien im Alltag finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Exerzitien im Alltag.

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

AUSBILDUNGSKURSE GEISTLICHE BEGLEITUNG UND GEISTLICHE PROZESSE BEGLEITEN

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 Kursausschreibungen 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 FÜR GEISTLICHE BEGLEITER:INNEN UND EXERZITIENBEGLEITER:INNEN

Wiedersehen macht Freude …

Meine sieben Kellerkinder und die Geistliche Begleitung

Wir haben nie alles im Griff…, aber immer Begleitung durch die sieben Kellerkinder. Mit ihnen kann ich mehr wagen, vertrauen, spielen, bewegen, entdecken … aus der Fülle schöpfen.

Bei diesem Wiedersehen kann ich noch einmal nachschauen: Wie geht es meinen 7, wo habe ich sie in der Geistlichen Begleitung bemerkt, wie schaffe ich ihnen Raum?

- Mittwoch, 10. März 2027 • 10.00 Uhr bis Donnerstag, 11. März 2027 • 17.00 Uhr
- LEITUNG: Andreas Wulf & Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg

Heilsam Beziehung gestalten

Studientag zur Prävention von Missbrauch Geistlicher Autorität

- Dienstag, 16. März 2027 • 9.30 – 17.00 Uhr
- LEITUNG: Sonja Knapp
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg

G:tt in allen Worten

Sprach- und machtsensibel begleiten

Was sind die G:tteserfahrungen und -bilder hinter den gehörten und selbst ausgesprochenen Worten in der Begleitung von Menschen? Der Kurs hilft, Machtsensibilität in unserer Sprache einzuüben.

- Mittwoch, 24. November 2027 • 14.00 Uhr bis Freitag, 26. November 2027 • 14.00 Uhr
- LEITUNG: Sr. Marie-Pasquale Reuver OSF & Dr. Bernhard Deister
- ORT: Geistliches Zentrum Kloster Jakobsberg

Bei niemandem soll die Teilnahme an den Finanzen scheitern – wenden Sie sich für einen entsprechenden Zuschuss gerne an bernhard.deister @bistum-mainz.de

Hier ist Platz für Ihre Notizen & Gedanken

Unser Team

LEITUNG

Dr. Bernhard Deister

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

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz
Mobil: 0176 10610532
E-Mail: bernhard.deister@bistum-mainz.de

Sonja Knapp

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

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz
Mobil: 0176 12539210
E-Mail: sonja.knapp@bistum-mainz.de

KLOSTER JAKOBSBERG

Anja Günther

Referentin für Spiritualität, Pastoralreferentin und Personenzentrierte Beraterin (GwG e.V.)

Kloster Jakobsberg • 55437 Ockenheim
Telefon: 06725 304-400 Mobil: 0160 6007630
E-Mail: anja.guenther@bistum-mainz.de

REGION MAINLINIE

Andrea Bach

Pastoralreferentin, Geistliche Begeiterin, Exerzitienbegleiterin, Klientenzentrierte und Systemische Beratung

Mobil: 0176 30659833
E-Mail: andrea.bach@bistum-mainz.de

REGION OBERHESSEN

Dr. Juliane Reus

Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Wilhelmstraße 28 • 35392 Gießen
Telefon: 0641 96979129
Mobil: 0151 57137197
E-Mail: juliane.reus@bistum-mainz.de

Andreas Münster

Pastoralreferent, Geistlicher Prozessbegleiter, 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, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz
Telefon: 06131 253-448
Mobil: 0176 12539272
E-Mail: margareta.ohlemueller@bistum-mainz.de

REGION SÜDHESSEN

Die Stelle wird zum 1. Januar 2027 neu besetzt.

VERWALTUNG

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: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

WEITERE REFERENT:INNEN UNSERER VERANSTALTUNGEN

Janina Adler
Pastoralreferentin, Referentin für Frauenpastoral und lokale Kirchenentwicklung, Geistliche Begleiterin, kirchliche Organisationsberaterin

Heppenheim/Mainz

Rudolf Ackermann
Pastoralreferent i.R., Kursleitung Kontemplation und Meditation, Exerzitienbegleiter, Kontemplation in Aktion

Bad Kreuznach

Kerstin Aufenanger
Gemeindereferentin, Bereichsleitung für Pastorale Vollzüge im Dezernat Seelsorge, kirchliche Organisationsberaterin

Mainz

Dr. Volker Busch
Priester, Schulseelsorger, Geistlicher Begleiter und Systemischer Berater

Mainz

Dr. Tonja Deister
Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Qi Gong-Trainerin

Weinheim

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

Mainz

Katrin Gergen-Woll
Dipl.-Theologin, Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleiterin

Dillingen/Saar

Jürgen Heckmann
Gemeindereferent, Referent für Partnerschaft, Ehe und Familie

Mainz

Astrid Herrmann
Fachreferentin für Spiritualität im Exerzitienhaus Schloss Fürstenried, Religionspädagogin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin, Coach und Trainerin, Trauerbegleitung, Ausbildung Stimme, Gestalt und Tanz, Body2Brain (CCM)

München

Johannes Höflinger
Pfarrer i.R. (Evangelische Landeskirche Baden), Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter

Mannheim

Winfried Hommel
Priester, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter, Kirchlicher Organisationsberater

Mainz

Andreas Kaufer-Moreth
Gemeindereferent

Offenbach

Gabriele Kloep-Weber
Seelsorgerin, Theologin, Pädagogin, Feldenkraislehrerin, ausgebildet in Klientenzentrierter Gesprächsführung, Studium Spirituelle Theologie im Interreligiösen Dialog, Exerzitienbegleiterin im Haus Gries

Bad Kreuznach

Steffen Knapp
Pastoralreferent, Klinikseelsorger, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter

Mainz

Sebastian Knapp
Leitender Bildungsreferent KEB Südhessen

Heppenheim

Hiltrud Knodt
Gemeindereferentin i.R., Sozialpädagogin, Geistliche Begleiterin, Ausbildung in Klinischer Maltherapie (S. Wolff)

Alzey

Dr. Christoph Kohl
Domdekan em., Rundfunkarbeit, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter

Speyer

Diana Korp
Erwachsenenbildung, Sozialpädagogin und Coach

Ensheim

Ingrid Kraus
Erwachsenenbildung, Coach und Mediatorin

Kelkheim

Andrea Meures
Dipl. Sozialarbeiterin i. R, Ausbildung zur Gestaltherapeutin, seit 2014 auf dem Grieser Weg

Bad Kreuznach

Johannes Misterek
Pfarrer am Geistlichen Zentrum der Johanniter Nieder-Weisel, Exerzitienbegleiter und Geistlicher Begleiter

Nieder-Weisel

Angelika Nichell
Geistliche Begleiterin, Tanzleiterin

Mainz

Michael Ohlemüller
Pastoralreferent, Betriebsseelsorger

Bensheim

Dr. Hans Prömper
Erwachsenenbildner und Theologe, Universität des 3. Lebensalters

Frankfurt

Sr. Marie-Pasquale Reuver OSF
Dipl. Theol., Pastoralreferentin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt „Aufarbeitung sexuellen Missbrauchs im Bistum Speyer“

Stuttgart

Sabine Roth-Nagel
Ev. Pfarrerin i. R., Bibliodramaleiterin

Kinzenbach

Susanne Schneider-Riede
Ev. Pfarrerin, Leiterin der Fachstelle Geistliches Leben der Ev. Kirche in Baden, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin, Hospizseelsorgerin

Karlsruhe

Dorothee Stitz
Referentin für Geistliche Begleitung und Exerzitien, sowie für Sekten- und Weltanschauungsfragen

Fulda

Michael Stumpf
Autor, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter

Mühlheim

Christine Weil
Yogalehrerin BDY/EYU, Anleiterin in christlicher Meditation, Geistliche Begleiterin

Mainz

Andreas Wulf
Improvisationsschauspieler

Stuttgart

Michaela Ziegler
Gemeindereferentin, Klinik- und Notfallseelsorgerin

Gießen

Trudbert Ziegler
Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter, Klinikseelsorger

Gießen

Bardo Zöller
Gemeindereferent, Koordinator, Präventionsbeauftragter

Mainz

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 oder -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.

Vertragspartner für Unterkunft und Verpflegung sind die jeweils angegebenen Exerzitien- bzw. Tagungshäuser. Wir vom Institut für Spiritualität sind für die inhaltliche Gestaltung der Angebote verantwortlich. Auf unserer Homepage können Sie die jeweiligen Kosten nach Unterkunft und Verpflegung bzw. unserer Kursgebühr getrennt aufgeschlüsselt einsehen.

Bei kurzfristiger Absage der Teilnahme an einer Veranstaltung fallen Stornogebühren seitens der Häuser an. Leider müssen wir diese i.d.R. an Sie weitergeben, wenn der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

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 Bistums Mainz: Bezuschusst werden alle unsere Kurse mit bis zu 35,00 € pro Übernachtung. Sollten Sie einen höheren Zuschuss benötigen, um eine

Teilnahme ermöglichen zu können, wenden Sie sich bitte formlos an die Verwaltung des Instituts für Spiritualität. Diese erreichen Sie per Telefon 06131/253-437 oder -450 bzw. per Mail an Institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de oder direkt an Bernhard.deister@bistum-mainz.de.

Bei der Teilnahme an Exerzitienkursen anderer Anbieter mit mindestens drei Übernachtungen können Mitglieder des Bistum Mainz ebenfalls für bis zu fünf Exerzitientage einen Zuschuss von bis zu 35,00 €/ Nacht beantragen.

Informationen und Formulare hierzu finden Sie auf unserer Homepage unter https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/kontakt/zuschuesse

Arbeitsbefreiung und Zuschüsse für Hauptamtliche Mitarbeitende

Hauptamtliche Mitarbeitende in Verwaltung, den Pfarreien, Caritas, Unikathe, der Martinus-Schulgesellschaft sowie Bilden & Tagen werden zur Teilnahme an Veranstaltungen des Institutes für Spiritualität sowie anderen Exerzitienkursen für bis zu 3 Tage im Jahr unter Fortzahlung der Vergütung von der Arbeit freigestellt, Hauptamtliche 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

KATHOLISCH
Bistum Mainz

Kontakt

Institut für Spiritualität
im Bistum Mainz

Himmelgasse 7 • 55116 Mainz
Telefon: 06131 253-437/-450

institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de
www.bistummainz.de/institut-spiritualitaet

Layout & Gestaltung:
Sonja Stein | www.grafik-stein.de