

INSTITUT FÜR
Spiritualität
im Bistum Mainz 

PROGRAMM
2024

INHALTSVERZEICHNIS

Eintägige Veranstaltungen	5
Mehrtägige Angebote zu Besinnung und Meditation	11
Exerzitienkurse und Hinführung	27
Mitarbeitendenseelsorge	34
Geistliche Begleitung	35
Unser Team und die Referent:innen	36
Hinweise zu Anmeldung und Zuschussmöglichkeiten	42

*Seht, ich schaffe
etwas Neues!*

Jes 43,19



PROGRAMM 2024

Liebe Interessent:innen,

wir freuen uns, dass Sie das Jahresprogramm des Instituts für Spiritualität im Bistum Mainz in den Händen halten. Bei Jesaja 43,19 heißt es „Seht, ich schaffe etwas Neues, es sprosst ja schon“.

In der Bibel ist viel die Rede vom Neuen und vieles ist in diesen bewegten Zeiten neu und anders.

Was gibt es Neues bei Ihnen? Was gibt es Neues bei uns im Institut für Spiritualität?

Seit unserer Gründung im August 2022 kamen neue Aufgabenfelder dazu, wie das Kloster Jakobsberg als Geistliches Zentrum und die Pilgerstelle unseres Bistums. Neu ist in diesem Jahr auch, dass die Kurse für Haupt- wie Ehrenamtliche Mitarbeitende und Sie alle in einem Programm zusammengestellt sind. Alle Veranstaltungen, bei denen keine besondere Zielgruppe genannt ist, stehen Ihnen allen offen.

Neu ist außer diesem Jahresprogramm auch unser Logo, das sie auf dem Deckblatt finden. Sie finden hier erstmals seit der Neugründung des Instituts für Spiritualität unsere Angebote in einem Heft zusammengestellt und nicht nur online veröffentlicht.

Weiterhin finden Sie aber nähere Informationen und auch die Anmelde-möglichkeit zu unseren Veranstaltungen auf unserer Homepage:





Um Ihnen den Überblick zu erleichtern, haben wir unsere Veranstaltungen in drei Kategorien geordnet: Zunächst finden Sie die eintägigen Besinnungstage in den Regionen des Bistums, dann die mehrtägigen Angebote zu Besinnung und Meditation und schließlich die Exerzitienkurse und Hinführungsangebote zu diesen.

Nach dem jeweils kalendarischen Überblick über die jeweiligen Veranstaltungen können Sie unser Team und die mitwirkenden externen Referent:innen kennenlernen und sich über Zuschussmöglichkeiten und Anmeldemodalitäten informieren. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung:

- 06131 253-437/-450
- institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

Sie finden in unserem Jahresprogramm Altbewährtes und viel Neues und wir hoffen, dass bei diesem bunten Blumenstrauß unserer Angebote etwas gewachsen ist, woran Sie Freude haben und teilnehmen wollen.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen!

Ihr Team des Instituts für Spiritualität

EINTÄGIGE VERANSTALTUNGEN

Besinnungstage in verschiedenen Formen

Besinnungstage dienen den Teilnehmenden dazu,

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

Das Institut für Spiritualität bietet einzelne Besinnungstage in unterschiedlichen Regionen des Bistums Mainz an, die gut in volle Terminkalender passen.

Elija unter dem Ginsterstrauch | Das erste Burnout der Religionsgeschichte

Geistlicher Tag für Hauptamtliche Mitarbeitende in Bistum, Caritas und Unikathe.

Noch bevor es das Wort Burnout gab, kannte man den Zustand des Erschöpftseins bis an die Grenzen der eigenen Möglichkeiten. Der Besinnungstag will eine Unterbrechung im Arbeitsalltag sein. Dabei kann die biblische Erzählung von Elija und der Austausch mit Kolleg:innen es uns ermöglichen, unsere eigene Situation in den Blick zu nehmen.

- Mittwoch, 24. Januar 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Dr. Claudia Sticher, Andrea Bach, Sonja Knapp
- ORT: Maria Einsiedel, Gernsheim
- KOSTEN: 15 €



Winter: Von der Kraft des Rückzugs

Besinnungstag mit Elementen in der freien Natur des hohen Vogelsbergs

Die winterliche Natur erleben und ihrer spirituellen Dimension nachspüren – im eigenen Leben suchen, wo es Rückzug und Abgeschiedenheit braucht. Wir laden ein zu einem gemeinsamen Tag mit spirituellen Impulsen, Austausch, Zeit für sich und zum Gebet sowie Erleben der Natur in einem etwa einstündigen Spaziergang bei (fast) jeder Witterung.

- Samstag, 17. Februar 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus, Andreas Münster
- ORT: Kolping Feriendorf, Adolph-Kolping-Straße 22, 36358 Herbstein
- KOSTEN: 15 €

Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes

Ein Tag zum Auftanken im Winter in Rheinhessen

Sie erwartet Zeit für sich selbst und Ruhe. Verschiedene Impulse möchten Sie zu persönlichen Erfahrungen einladen. Das nahegelegene Rheinufer bietet die Gelegenheit, der Natur und dem Fluss zu begegnen. Eingeladen sind alle mit Bereitschaft, sich auf unterschiedliche Zugänge einzulassen und im Austausch mit anderen zu sein.

- Samstag, 17. Februar 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller, P. Lorenz Van Rickelen O. Carm.
- ORT: Karmeliterkloster Karmeliterstrasse 7, 55116 Mainz
- KOSTEN: 15 €

Hoffnung ist eine Leidenschaft für das Mögliche

Søren Kierkegaard

Besinnungstag für Hauptamtliche Mitarbeitende in Bistum, Caritas und Unikathe.

Viele von uns sind mit Leidenschaft und Hoffnung auf das Gute in Kirche und Caritas beruflich unterwegs und es tut gut sich auf das zu besinnen, was (anfängliche) Leidenschaft für den beruflichen Weg (gewesen) ist, wobei auch das Enttäuschende in den Blick genommen werden darf und soll. Der Tag bietet Zeit zur persönlichen Reflexion und Entspannung, Austausch und gemeinsames Gebet.

- Montag, 18. März 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus, Andreas Münster
- ORT: Kloster Engelthal, Klosterstraße 2, 63674 Altenstadt
- KOSTEN: 15 €

Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes

Besinnungstag: Schöpfung im Frühling in Rheinhessen

In der Begegnung mit der Natur gelingt es uns oft leichter, bei uns selbst anzukommen, ruhig zu werden und neue Kraft zu spüren. Neben Zeit für sich selbst und Ruhe möchten verschiedene Impulse Sie zu persönlichen Erfahrungen einladen. Eingeladen sind alle mit Bereitschaft, sich auf unterschiedliche Zugänge einzulassen und im Austausch mit anderen zu sein.

- Samstag, 23. März 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller, P. Lorenz Van Rickelen O. Carm.
- ORT: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- KOSTEN: 15 €

Frühling: Von der Kraft des Wachsens

Besinnungstag in der frühlinghaften Natur der Wetterau

Der Frühling ist die Zeit des Wachsens und Sprießens, in der die gesammelte Kraft nach außen drängt und sich entfalten will. Der Besinnungstag lädt ein – vermutlich unter Kirschblüten – dem eigenen Wachsen im persönlichen Leben und in der Beziehung zu Gott auf die Spur zu kommen. Neben spirituellen Impulsen, Austausch, Zeit für sich und zum Gebet ist das Erleben der Natur bei einem größeren Wahrnehmungsspaziergang vorgesehen.

- Samstag 20. April 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Andreas Münster, Dr. Juliane Reus
- ORT: Jugendheim St. Jakobus, Waldstraße 17, 61169 Friedberg-Ockstadt
- KOSTEN: 15 €

Sommer: Von der Kraft der Fülle

Besinnungstag in der sommerlichen Wetterau

Die Fülle der Natur und des Lichtes im Sommer kann ein Spiegel für das eigene geistige Leben sein. Der Besinnungstag lädt ein, sich der Vielfalt des eigenen Lebens bewusst zu werden, Gott zu danken und ihn um Reife zu bitten. Wir laden ein zu einem gemeinsamen Tag mit einem Spaziergang durch Felder und Wälder rund um das Kloster Engelthal, zu spirituellen Impulsen, kreativem Erleben der Natur (LandArt), Austausch, Zeit für sich und zum Gebet.

- Samstag, 6. Juli 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus, Andreas Münster
- ORT: Kloster Engelthal, Klosterstraße 2, 63674 Altenstadt
- KOSTEN: 15 €

Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes

Besinnungstag: Schöpfung im Sommer in Rheinhessen

Sie erwartet Zeit für sich selbst und Ruhe. Verschiedene Impulse möchten Sie zu persönlichen Erfahrungen einladen. Das nahegelegene Rheinufer bietet die Gelegenheit, der Natur und dem Fluss zu begegnen. Eingeladen sind alle mit Bereitschaft, sich auf unterschiedliche Zugänge einzulassen und im Austausch mit anderen zu sein.

- Samstag, 13. Juli 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller, P. Lorenz Van Rickelen O. Carm.
- ORT: Karmeliterkloster Karmeliterstrasse 7, 55116 Mainz
- KOSTEN: 15 €

Auf den Spuren des hl. Martin

Pilgertag auf dem Martinusweg

An verschiedenen Orten am Martinusweg in Rheinhessen wird zum Pilgern eingeladen: zu Gemeinschaft und Stille, Unterwegssein und Verweilen. In Mainz wird zum Abschluss des Pilgertages um 16:30 Uhr ein Gottesdienst mit Bischof Peter Kohlgraf im Dom gefeiert.

- Samstag, 5. Oktober 2024
- Nähere Informationen folgen auf der Homepage
- ORT: Martinusweg/Rheinhessen



Herbst: Von der Kraft des Dankens

Besinnungstag mit Wanderung im herbstlichen Vogelsberg

Die Zeit des beginnenden Herbstes lädt ein, die Natur zu erleben und in ihr nachzuspüren, wofür wir mit Blick auf unseren eigenen Lebensweg danken können. Den Vormittag verbringen wir mit der Wanderung auf der traumhaft schönen Schächerbachtour, entlang von Bächen und Teichen, Wälder und Wiesen. Der Weg beträgt gut 9 km, dauert etwa dreieinhalb Stunden und wird mit spirituellen Impulsen gestaltet. Am Ende des Weges ist eine Einkehr im Gasthof Hainmühle vorgesehen. Den Nachmittag gestalten wir zur Vertiefung in den Räumen der Homberger Pfarrei mit besinnlichen Elementen, Austausch sowie einer Dankandacht.

- Samstag, 12. Oktober 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Andreas Münster, Dr. Juliane Reus
- ORT: 35315 Homberg/Ohm
Start am Stadthallenparkplatz
- KOSTEN: 15 €

Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes

Besinnungstag: Schöpfung im Herbst in Rheinhessen

In erster Linie erwartet Sie Zeit für sich selbst und Ruhe. Verschiedene Impulse möchten Sie zu persönlichen Erfahrungen einladen und bei einem Spaziergang können Sie der herbstlichen Natur begegnen. Eingeladen sind alle mit Bereitschaft, sich auf unterschiedliche Zugänge einzulassen und im Austausch mit anderen zu sein.

- Samstag, 9. November 2024 • 9:30–17:00
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller,
P. Lorenz Van Rickelen O. Carm.
- ORT: Kloster Jakobsberg, Ockenheim
- KOSTEN: 15 €

BESINNUNG UND MEDITATION

Mehrtägige Angebote

Besinnung und Meditation ist für uns ein Sammelbegriff für die vielfältigsten spirituellen Angebote. Die Bandbreite unseres Programms reicht von Stillen Tagen im Benediktinerinnenkloster bis zum Abenteuer an der Kletterwand, von der Eutonie bis zu Inspirationen für das Gebetsleben.

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.

Aus der Mitte leben

Bei sich sein und bei Gott sein – ein spiritueller Übungsweg

Der spirituelle Übungsweg ist auf jede Person individuell ausgerichtet. Er eröffnet einen Raum, um ganz bei sich zu sein und in eine Gottverbundenheit zu finden.

- Montag, 15. Januar 2024 • 12:00 bis
Samstag, 20. Januar 2024 16:00
- LEITUNG: Andrea Bach, Gabriele Landler
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 420 € für Unterkunft und
Verpflegung; Kursgebühr: 125 €

"Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!" Teresa von Avila

Besinnungswochenende mit Eutonie für Frauen – in Kooperation mit dem Referat Frauenpastoral

An diesem Wochenende möchten wir uns inspirieren lassen von dem Zitat von Teresa von Avila, das deutlich macht, dass wir ganzheitliche Wesen aus Leib, Geist und Seele sind. Zeiten der Besinnung, der Kreativität und der Leibarbeit (Eutonie) wechseln sich ab und ergänzen einander.

- Freitag, 26. Januar 2024 • 18:00 bis Sonntag, 28. Januar 2024 • 13:30
- LEITUNG: Janina Adler, Sonja Knapp
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: 195,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplatives Wochenende mit dem „Jesusgebet“

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

- Freitag, 2. Februar 2024 • 18:00 bis Sonntag, 4. Februar 2024 • 13:00
- LEITUNG: Dr. Tonja Deister, Dr. Bernhard Deister
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Heil und Heilung

Heilsame Impulse für unser Leben

Die Besinnungstage laden ein, der heilenden Kraft der Begegnung mit Jesus Raum zu geben und unsere Sehnsucht nach Heil und Heilung wahrzunehmen.

- Freitag, 16. Februar 2024 • 18:00
Sonntag, 18. Februar 2024 • 13:00
- LEITUNG: Dr. Bernhard Deister
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr



Simplify!

Bibliodrama-Wochenende in der Fastenzeit

Wir spielen die Geschichte, in der Jesus den Tempel reinigt, im Bibliodrama.

Ergänzend dazu: Gemeinsame Gebets- und persönliche Besinnungszeiten.

- Freitag, 1. März 2024 • 18:00 bis Sonntag, 3. März 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Frische Ideen für Ihre persönliche Entwicklung

Besinnungswochenende zur Charismenorientierung

Talente entdecken – Potentiale entfalten – Charismen erfahren. Bei diesen Tagen können Sie gemeinsam mit anderen entdecken, was Sie ausmacht!

- Freitag, 8. März 2024 • 18:00 bis Sonntag, 10. März 2024 • 13:00
- LEITUNG: Renate Flath, Stephan Volk
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

"Die innere Ruhe kann mich mal" F. Midal

Stille und Meditation ohne Druck

Drei stille Tage in schöner Umgebung wollen keine Ansprüche formulieren, sondern laden ein, verschiedene Wege zur Ruhe auszuprobieren und sich auch dann noch gut zu finden, wenn es nicht klappt. Die Anregungen und Impulse wollen helfen, den je eigenen Weg zur Stille zu suchen.

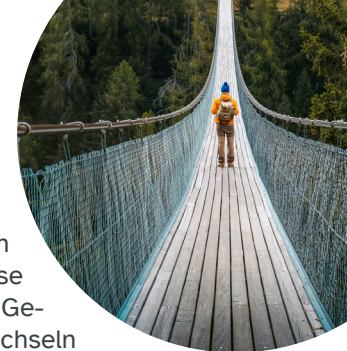
- Mittwoch, 20. März 2024 • 9:30 bis Freitag, 22. März 2024 • 17:00
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Benediktinerinnen Abtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: 180,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Aus-Zeit für mich.

Männerwochenende im Kloster Jakobsberg

Das Wochenende auf dem Jakobsberg bietet Impulse für Geist und Seele. Offene Gespräche unter Männern wechseln mit Spaziergängen und Besinnung.

- Freitag, 22. März 2024 • 17:00 bis Sonntag, 24. März 2024 • 13:00
- LEITUNG: Dr. Hans Prömper
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00 € Kursgebühr



Ostern Gemeinschaftlich Gestalten.

Kar- und Ostertage intensiv

Gemeinsam gestalten wir die österlichen Gottesdienste mit eigenen Ideen, Begabungen, Glaubenserfahrungen und Engagement. Die Liturgien von Gründonnerstag bis zur Osternacht sind priesterlos. Das Hochamt am Ostersonntag ist eine Eucharistiefeier.

- Sonntag, 24. März 2024 • 18:00 bis Sonntag, 31. März 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Martina Patenge
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 535,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150 € Kursgebühr

Mit dem Leben verabredet

Besinnungstage mit Filmen

Gute Geschichten und Bilder regen an zum Weiterdenken, lassen die Wirklichkeit neu sehen, schenken heilende Erkenntnisse. Neben dem Anschauen von Filmen gehören zu diesen Tagen Zeiten des Gebets und des Schweigens und das Angebot von persönlichen Begleitgesprächen.

- Montag, 22. April 2024 • 14:00 bis Donnerstag, 25. April 2024 • 10:00
- LEITUNG: Stephan Volk
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 240,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00 € Kursgebühr

Trotz allem oder jetzt erst recht - Auf dem Weg zum Reich Gottes

Ermunternde Nachsintage für ehrenamtlich in der Kirche Tätige

Die Besinnungstage für Aktive in der Kirche wollen nachspüren lassen, welche Rolle die Vision vom Reich Gottes für unser Engagement in der Kirche spielen kann.

- Freitag, 3. Mai 2024 • 17:00 bis Sonntag, 5. Mai 2024 • 14:00
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: 165,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

"Ich suche nicht, ich finde" Picasso

Besinnungstage mit individuellem Zuschnitt

Sie haben Sehnsucht, etwas mit Ruhe für sich zu tun – aber vielleicht nur eine vage Idee davon, was gerade gut-tun 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, 22. Mai 2024 • 9:30 bis Freitag, 24. Mai 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Margareta Ohlemüller
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 185,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00 € Kursgebühr

Auftorechen

Zu Fuß in der Wetterau

Ein Wochenende über das Bedürfnis nach Aufbruch und Veränderung. Nicht nur theoretische Reflexionen, sondern persönliches Erleben in schöner Umgebung rund um Engelthal. (Wanderungen mit leichtem Gepäck, 12-22 km, einfache Strecken).

- Freitag, 28. Juni 2024 • 17:00 bis Sonntag, 30. Juni 2024 • 16:00
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: 155 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr.



Mit Freiheit leiten?!

Besinnungstage für Führungskräfte

Steigende Belastung führt oft zu sinkender Freude an und in der Arbeit. Die Besinnungstage für Führungskräfte wollen Ermutigungen und Inspirationen aus der Regel Benedikts sowie Raum und Zeit zum Atemholen bieten.

- Montag, 8. Juli 2024 • 14:00 bis Mittwoch, 10. Juli 2024 • 16:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Dr. Bernhard Deister
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 185,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00 € Kursgebühr

"Erstellte meine Füße auf den Fels" Ps 40,3

Besinnungstage in der Kletterwand

Bei den „Besinnungstagen in der Kletterwand“ sind Sie zu geistlichen Tagen eingeladen, bei denen das Abenteuer und die Herausforderung am und mit dem Felsen im Vordergrund stehen. In spannenden Übungen können Sie sich anders und näher kennen lernen und auf Gottes Stimme einmal anders hören.

- Sonntag, 14. Juli 2024 • 15:00 bis Freitag, 19. Juli 2024 • 10:00
- LEITUNG: Andreas Münster, Trudbert Ziegler
- ORT: Pottenstein (Fränkische Schweiz)
- KOSTEN: 340,00 € für Unterkunft, Verpflegung, Ausleihe Klettermaterial, zuzüglich 125,00 € Kursgebühr

Sich treiben lassen

Per Boot nach Münsterschwarzach

In Kajaks auf dem Main und im bekannten Benediktinerkloster Münsterschwarzach zur Ruhe kommen, Natur wahrnehmen, wenig selbst machen, sondern mit sich machen lassen.

- Montag, 5. August 2024 • 18:00 bis Donnerstag, 8. August 2024 • 14:00
- LEITUNG: Andreas Münster
- ORT: Abtei Münsterschwarzach
- KOSTEN: 205,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 165,00 € Kursgebühr



Lehre uns beten!

Beten lernen mit Ignatius von Loyola

Wenn es darum geht, sich auf die Suche nach Gott zu machen und das eigene Leben von göttlicher Kraft leiten und durchdringen lassen, ist Ignatius von Loyola ein Meister, von dem sich zu lernen lohnt.

- Freitag, 30. August 2024 • 18:00 bis Sonntag, 1. September 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Margareta Ohlemüller
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Himmliche Stunden als Streicheleinheit für deine Seele

Die Wohlfühltag sind ein Angebot für alle, denen eine kleine Auszeit guttut.

Es gibt Raum und Zeit für Stille, Entspannungsübungen, meditatives Gebet und Naturerfahrung, um der Liebe Gottes nachzuspüren und die eigenen Erfahrungsschätze in der Seele dankend zu bergen.

- Freitag, 6. September 2024 • 17:00 bis Sonntag, 8. September 2024 • 14:00
- LEITUNG: Dr. Juliane Reus
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: 165,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Das Büro ist heute zu- jetzt sorge ich für mich!

Wohlfühltag für Mitarbeitende in Pfarrbüros und Verwaltung

In den Besinnungstagen wird Raum sein zum Austausch über das, was sie mitbringen. Das Besondere dieser Tage ist die Einladung, sich etwas Gutes zu tun und tun zu lassen.

- Dienstag, 10. September 2024 • 9:30 bis Donnerstag, 12. September 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Margareta Ohlemüller
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 40 € Eigenanteil für Mitarbeitende in Pfarrbüros und Verwaltung im Bistum Mainz, seinen Einrichtungen und den Caritasverbänden bzw. bei Unikathe. Sonstige Teilnehmende aus den Bereichen Pfarrbüro und Verwaltung zahlen: Ca. 190,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich: 75,00 € Kursgebühr

Zu den Quellen

Pilgerwanderung durch Wetterau und Vogelsberg

Seit allen Zeiten gibt es Menschen, die auf eine Pilgerreise aufbrechen. Die Tagesetappen (12-26 km) sind geprägt vom Wandern, inhaltlichen Impulsen aus den jeweiligen Orten und Reflexionen.

- Sonntag, 22. September 2024 • 15:00 bis Freitag, 27. September 2024 • 10:00
- LEITUNG: Andreas Münster
- ANREISE: Sonntag 22.9.2024 (nachmittags), Bad Vilbel.
- ABREISE: Freitag 27.9.2024 (vormittags), Hoherodskopf.
- ÜBERNACHTUNG: In Hotels und Gästehäusern im Einzel- oder Doppelzimmer
- KOSTEN: 310,00 € für Übernachtung und Frühstück, zuzüglich 125 € Kursgebühr

Charismen entdecken

Besinnungstage für Haupt- und Ehrenamtliche Mitarbeitende

Was macht mir Spaß – was tue ich gern? Wir wollen uns auf eine Entdeckungsreise begeben, die eigenen Schätze zu heben.

- Mittwoch, 25. September 2024 • 9:30 bis Freitag, 27. September 2024 • 17:00
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller, Lorenz van Rickelen, O. Carm.
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: ca. 200,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00 € Kursgebühr



Das Leben ist eine Kunst

Besinnungstage mit Klängen und Kreativem für Haupt- und Ehrenamtliche Mitarbeitende

„Wo du stehst, ist heiliger Boden!“ Das Kloster Niederaltaich und die Landschaft an der Donau in der Nähe von Passau laden ein, dem eigenen Leben und Glauben nachzuspüren. Wir laden ein zu Elemente mit Meditation und Besinnung, Klang und Gesang und Zeit für kreatives Tun.

- Sonntag, 6. Oktober 2024 • 17:00 bis Freitag, 11. Oktober 2024 • 10:00
- LEITUNG: Jürgen Heckmann, Lorenz Van Rickelen O. Carm.
- ORT: Benediktinerabtei St. Mauritius, Niederalteich
- KOSTEN: ca. 420,00€ für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00€ Kursgebühr

Mit dem Leben verabredet

Besinnungstage mit Filmen

Gute Geschichten und Bilder regen an zum Weiterdenken, lassen die Wirklichkeit neu sehen, schenken heilende Erkenntnisse. Neben dem Anschauen von Filmen gehören zu diesen Tagen Zeiten des Gebets und des Schweigens und das Angebot von persönlichen Begleitgesprächen.

- Montag, 28. Oktober 2024 • 14:00 bis Donnerstag, 31. Oktober 2024 • 10:00
- LEITUNG: Lorenz Van Rickelen O. Carm.
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 240,00€ für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00€ Kursgebühr

Vom Beenden und neu Anfangen

Drei Seminartage zum Übergang vom Beruf in den Ruhestand

Das Seminar möchte diesen Übergang bewusst in den Blick nehmen und persönliche Perspektiven des „Übergangsmanagements“ erkunden. Themen sind die Chancen und Risiken dieser Lebensphase, die notwendigen Abschiede und die möglichen Gestaltungsräume.

- Dienstag, 5. November 2024 • 10:00 bis Donnerstag, 7. November 2024 • 17:00
- LEITUNG: Dr. Hans Prömper
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 195€ für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00€ Kursgebühr

Aufbruch wagen!

Inspirationen für lokale Kirchenentwicklung

Vieles in der Kirche – sowohl weltweit als auch bei uns im Bistum Mainz – ist in Bewegung. Wenn Sie darin vor allem auch Chancen sehen, dann laden wir Sie zu einem spirituell-praktischen Wochenende ein, das den Blick für Neues öffnen möchte.

- Freitag, 8. November 2024 • 18:00 bis Sonntag, 10. November 2024 • 13:00
- LEITUNG: Janina Adler, Dr. Bernhard Deister
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50€ für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00€ Kursgebühr



Biblische Bilder vom ewigen Leben

Himmel, Hölle, Fegefeuer

Wer mit dem Leben nach dem Tod im Reinen ist, lebt vor dem Tod leichter, genussvoller, mutiger. Steile These? – Einen Versuch ist es wert.

- Freitag, 15. November 2024 • 18:00 bis Sonntag, 17. November 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

Der heimliche Blick durch's Schlüsselloch - vom Kinderwunderglauben und göttlichem Zauber

Tage im Advent für Frauen – in Kooperation mit dem Referat Frauenpastoral

Eine Reise in die Vergangenheit öffnet ein Fenster in die Zukunft. Die Erinnerung an unseren Glauben in Kindertagen kann uns Inspiration und Kraftquelle sein, um im Erwachsenenleben das Geheimnis von Weihnachten ein wenig zu lüften.

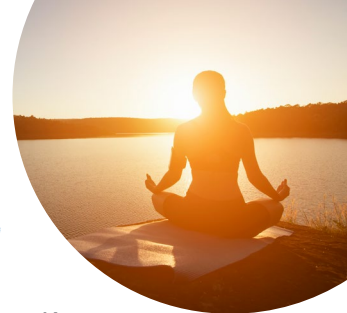
- Mittwoch, 4. Dezember 2024 • 17:00 bis Sonntag, 8. Dezember 2024 • 14:00
- LEITUNG: Diana Korp, Ingrid Kraus
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 330,00 Euro für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00 € Kursgebühr

Weihnachts- vorbereitung für Körper, Geist und Seele

Yoga-Retreat im Advent

Wir üben Yoga im christlichen Kontext und schaffen so Raum für Gottes Menschwerdung in uns selbst.

- Montag, 9. Dezember 2024 • 18:00 bis Donnerstag, 12. Dezember 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 240,00 Euro für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 75,00 Euro Kursgebühr.



Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplatives Wochenende mit dem „Jesusgebet“

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

- Freitag, 13. Dezember 2024 • 18:00 bis Sonntag, 15. Dezember 2024 • 13:00
- LEITUNG: Sonja Knapp, Steffen Knapp
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr



Den Übergang gestalten

Besinnungstage zum Jahreswechsel

Innehalten, das Jahr abschließen und offen sein für einen Neubeginn. Impulse – Jahresrückblick – Liturgie

- Sonntag, 29. Dezember 2024 • 17:30 bis Mittwoch, 1. Januar 2025 • 13:00
- LEITUNG: Dr. Tonja Deister, Dr. Bernhard Deister
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 245,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 145,00 € Kursgebühr

IGNATIANISCHE EXERZITIEN

Exerzitien nach Ignatius von Loyola sind ein Übungsweg. Auf der Suche nach einer tieferen Beziehung zu Gott und Jesus Christus können sie eine Hilfe auf dem persönlichen Weg sein. Sie sind eine Möglichkeit, die Einladung Gottes anzunehmen und sich ihm hörend und betend zu öffnen. Mit Blick auf das Evangelium kann sich das eigene Leben neu ausrichten und tiefer in Gott verankern.

Elemente ignatianischer Exerzitien sind:

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

HINFÜHRUNGSANGEBOTE ZU IGNATIANISCHEN EXERZITIEN

Aus der Mitte leben

Bei sich sein und bei Gott sein – ein spiritueller Übungsweg

Verspüren Sie eine Sehnsucht nach MEHR, nach Sinn in Ihrem Leben? Wollen Sie dem Lebendigen in sich, zu anderen hin und in der Beziehung zu Gott auf der Spur sein?

- Montag, 15. Januar 2024 • 12:00 bis Samstag, 20. Januar 2024 • 16:00
- ORT: Kloster Jakobsberg
- LEITUNG: Andrea Bach, Gabriele Landler
- KOSTEN: ca. 420 € für Unterkunft und Verpflegung; Kursgebühr: 125 €



Lehre uns beten!

Beten lernen mit Ignatius von Loyola

Wenn es darum geht, sich auf die Suche nach Gott zu machen und das eigene Leben von göttlicher Kraft leiten und durchdringen lassen, ist Ignatius von Loyola ein Meister, von dem sich zu lernen lohnt.

- Freitag, 30. August 2024 • 18:00 bis Sonntag, 1. September 2024 • 13:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Margareta Ohlemüller
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 160,50 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Du führst mich hinaus ins Weite Ps 137,20

Ignatianische Einzelexerzitionen mit Körperübungen

- Montag, 19. Februar 2024 • 14:30 bis Sonntag, 25. Februar 2024 • 10:00
- LEITUNG: Gabriele Landler, Margareta Ohlemüller
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: ca. 480,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00 € Kursgebühr

Gott in allen Dingen...

Ignatianische Einzelexerzitionen mit Leibarbeit

- Samstag, 13. Juli 2024 • 18:00 bis Sonntag, 21. Juli 2024 • 10:00
- LEITUNG: Susanne Schneider-Riede, Sonja Knapp und Dr. Bernhard Deister
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 585,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00 € Kursgebühr

Gott in allen Dingen...

Ignatianische Einzelexerzitionen mit Leibarbeit

- Samstag, 27. Juli 2024 • 18:00 bis Freitag, 2. August 2024 • 10:00
- LEITUNG: Susanne Schneider-Riede, Sonja Knapp und Monika Rohfleisch
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 520,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00 € Kursgebühr

Sechs Tage schweigen- und geschehen lassen

Ignatianische Einzelexerzitionen

- Sonntag, 13. Oktober 2024 • 15:30 bis Sonntag, 20. Oktober 2024 • 10:00
- LEITUNG: Margareta Ohlemüller, Dr. Thomas Weiler
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 550,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00 € Kursgebühr



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.

Die großen ignatianischen Exerzitien

30tägige ignatianische Einzel-exerzitien mit Leibarbeit

- Samstag, 13. Juli 2024 • 18:00 bis Sonntag, 11. August 2024 • 10:00
- BEGLEITUNG: Susanne Schneider-Riede, Sonja Knapp
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: ca. 2.100,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 700,00 € Kursgebühr

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.

Du hast uns (D)einen Namen geschenkt

Kontemplative Exerzitien mit dem „Jesusgebet“

- Montag, 28. Oktober 2024 • 14:30 bis Sonntag, 3. November 2024 • 10:00
- LEITUNG: Dr. Tonja Deister, Dr. Bernhard Deister
- ORT: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal
- KOSTEN: 540,00 € für Unterkunft und Verpflegung, zuzüglich 150,00 € Kursgebühr

HINFÜHRUNGSANGEBOTE ZUR KONTEMPLATION

Auf dem Weg zur Mitte

Kontemplatives Wochenende mit dem „Jesusgebet“

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

- Freitag, 2. Februar 2024 • 18:00 bis
Sonntag, 4. Februar 2024 • 13:00
 - LEITUNG: Dr. Tonja Deister,
Dr. Bernhard Deister
 - ORT: Kloster Jakobsberg
 - KOSTEN: 160,50 € für Unterkunft und
Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr
-
- Freitag, 13. Dezember 2024 • 18:00 bis
Sonntag, 15. Dezember 2024 • 13:00
 - LEITUNG: Sonja Knapp, Steffen Knapp
 - ORT: Kloster Jakobsberg
 - KOSTEN: 160,50 € für Unterkunft und
Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr



*"Oh Seele suche dich in mir,
und Seele suche mich in dir!"* Theresa v. Avila

Kontemplatives Beten für Geübte

- Freitag, 22. November 2024 • 15.00 Uhr bis
Sonntag, 24. November 2024 • 13.00 Uhr
- LEITUNG: Trudbert Ziegler
- ORT: Kloster Jakobsberg
- KOSTEN: 160,50 € für Unterkunft und
Verpflegung, zuzüglich 50,00 € Kursgebühr

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, Referentin für Mitarbeitendenseelsorge, 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. 36 ff.)

GEISTLICHE

Begleitung

im Bistum Mainz 

Geistliche Begleitung ist ein kostenloses Angebot, das dabei helfen kann,

- das Wirken von Gottes Geistkraft im eigenen Leben zu entdecken;
- Hindernisse auf diesem Weg wahrzunehmen und anzugehen;
- neue, hoffnungsvolle Schritte einzuüben.

Sie treffen sich regelmäßig, etwa einmal im Monat, zum Gespräch. Sie erzählen von Ihrem Leben und Ihrer Sehnsucht, von dem, was gelingt und von dem, was immer wieder schwierig ist. Ihr Gegenüber 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.

So könnte es anfangen und weitergehen: Geistliche Begleitung als persönlicher, spiritueller Wachstumsprozess ist auf einen längeren Zeitraum angelegt.

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, 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

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, Referentin für Mitarbeitendenseelsorge, Geistliche Begleiterin, Exerzitienbegleiterin

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

Telefon: 06131 253-448

Mobil: 0176 12539272

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



P. Lorenz van Rickelen O. Carm.

Ordenspriester, Referent für Mitarbeitendenseelsorge, M.A. Supervisor

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

Telefon: 06131 253-452

Mobil: 0176 12539209

E-Mail: lorenz.vanrickelen@bistum-mainz.de

REGION SÜDHESSEN



Stephan Volk

Pastoralreferent, Mitarbeitendenseelsorge, Geistlicher Begleiter, (kirchlicher) Organisationsberater

Bensheimer Weg 16 • 64646 Heppenheim

Mobil: 0176 12539211

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

KLOSTER JAKOBSBERG



Gabriele Landler

Pastoralreferentin, Geistliche Leitung, Exerzitienbegleiterin, Yogalehrerin, Bibliodramaleiterin

Kloster Jakobsberg • 55437 Ockenheim

Telefon: 06725 304400

Mobil: 0176 12539273

E-Mail: gabriele.landler@bistum-mainz.de

LEITUNG UND VERWALTUNG



Dr. Bernhard Deister

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

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

Mobil: 0176 10610532

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



Annette Lorenz

*Verwaltung
Sekretariat*

Telefon: 06131 253-450

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

E-Mail: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de



Annette Wenselowski

*Verwaltung
Sekretariat*

Telefon: 06131 253-437

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

E-Mail: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

Kloster Jakobsberg

GEISTLICHES ZENTRUM
des Bistums Mainz 

Gottsuche, Gemeinschaft und Gastfreundschaft sind essentiell 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 den Gebetszeiten teilnehmen, Natur erleben und Gesprächsmöglichkeiten mit der geistlichen Leitung des Klosters nutzen. Oder Sie buchen Kursräume und Gästezimmer des Kloster Jakobsberg als einen besonderen Ort für Ihre eigenen Tagungen und Kurse.

*Herzlich
willkommen!*



KLOSTER JAKOBSBERG



Gabriele Landler

*Pastoralreferentin,
Geistliche Leitung,
Exerzitienbegleiterin,
Yogalehrerin, Bibliodramaleiterin*

Kloster Jakobsberg • 55437 Ockenheim

Telefon: 06725 304400 • Mobil: 0176 12539273

E-Mail: gabriele.landler@bistum-mainz.de

WEITERE REFERENT:INNEN UNSERER VERANSTALTUNGEN

Janina Adler

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

Andrea Bach

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

Dr. Tonja Deister

*Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin,
Psychoonkologin, Qi Gong-Trainerin
Weinheim*

Renate Flath

*Pastoralreferentin,
Regionalreferentin in der Region Südhessen,
Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin,
kirchliche Organisationsberaterin
Heppenheim*

Jürgen Heckmann

*Gemeindereferent,
Referent für Partnerschaft, Ehe und Familie
Mainz*

Steffen Knapp

*Pastoralreferent, Klinikseelsorger,
Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter
Mainz*

Martina Patenge

*Pastoralreferentin i.R., Geistliche Begleiterin
und Exerzitienbegleiter, Gestaltberaterin
Mainz*

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?

Dr. Claudia Sticher

*Pastoralreferentin, Referentin für Bibelpastoral
und biblische Bildung, Leiterin Katholisches
Bibelwerk im Bistum Mainz
Mainz*

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 kalendrischer 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 Hauptamtliche Mitarbeitende

Hauptamtliche Mitarbeitende in Verwaltung, Caritas und Unikathe werden zur Teilnahme an Veranstaltungen des Institutes für Spiritualität und andere Exerzitienkurse 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>



Kontakt

Institut für Spiritualität
im Bistum Mainz

Himmelgasse 7 • 55122 Mainz

TEL 06131 253437

institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

www.bistummainz.de/institut-spiritualitaet

