



Der Kurs wird durchgeführt von:

Gabriele-Verena Siemers

Altäbtissin Kloster Wennigsen, Diplom-Pädagogin
in der Erwachsenenbildung, Supervisorin,
Kontemplationslehrerin VIA CORDIS

Anschrift:

Altäbtissin Gabriele-Verena Siemers
Brauhausstr. 36
31137 Hildesheim
Tel.: 0176 568 518 43
gabrielesiemers@posteo.de



und

Henning Disselhoff

Pfarrer, Meditationslehrer VIA CORDIS,
und FachreferentInnen.

Kontakt: henning.disselhoff@ekvw.de

Für weitere Informationen nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf.

Voraussetzungen für die Teilnahme...

Die Schulung ist offen für alle, die ihren eigenen spirituellen Weg in dieser Weise vertiefen möchten.

Es wird die Bereitschaft erwartet, täglich eine stille Zeit zu halten und sich einem Selbst-erfahrungsprozess auf dem kontemplativen Weg zu öffnen. Dies bedeutet, sich auf einen intensiven Wahrnehmungs-, Klärungs- und Wandlungsprozess einzulassen. Dabei geht es auch darum, Grundhaltungen wie Wohlwollen, Offenheit, Achtsamkeit, Mitgefühl und Hingabe zu entwickeln. Erfahrungen werden gemeinsam reflektiert und individuell mit dem Alltag verbunden.

Weitere Voraussetzungen sind:

Einführung in Meditation und Herzensgebet, sowie Erfahrung mit mindestens einer längeren Schweigezeit (1 Woche), im Kloster Wennigsen oder an anderen Orten.

Eine normale psychische und physische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.



Kontinuierliche Inhalte:

Kontemplation im Herzensgebet
Elementare Meditation und Symbolerleben
Atem- und Körperarbeit
Meditatives Singen,
Meditatives Tanzen
Einzelgespräche
Gesprächsaustausch in Kleingruppen und Plenum
Tägliche Andachten
Gottesdienste
Schweigen



Kosten

Kursbeitrag pro Jahr 2.170 € (inkl. 19 % Ust)

zuzüglich Pensionskosten z. Zt. ca. 60 € - 85 € pro Tag, je nach Kursort

Ratenzahlung ist möglich, bei geringem Einkommen auch eine Ermäßigung.

Anmeldeverfahren

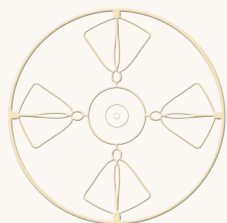
Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung mit folgenden Unterlagen:

- ▶ Kurzer Lebenslauf mit Foto
- ▶ Ausbildung, Fort- und Weiterbildungen
- ▶ Aktuelles Tätigkeitsfeld
- ▶ In kurzen Worten: Mit welchen spirituellen Wegen und mit welcher Form der Meditation sind Sie vertraut?
- ▶ Was ist Ihre Motivation für diese Weiterbildung?

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert.

Anmeldeadresse:

Altäbtissin Gabriele-Verena Siemers
Brauhausstr. 36
31137 Hildesheim
Tel.: 0176 568 518 43
gabrielesiemers@posteo.de



„In deiner Liebe
erschaffe mich neu“

Gertrud von Helfta

Grundkurs Spiritualität des Herzensgebets



„In deiner Liebe erschaffe mich neu“

Gertrud von Helfta

Grundkurs Spiritualität des Herzensgebets
Den Weg des Herzens, Via Cordis, ein Stück gemeinsam gehen:
Wir laden Interessierte ein, die ihre spirituelle Übung in einer verbindlichen Gemeinschaft vertiefen möchten. Das Herzensgebet steht dabei im Mittelpunkt – als Leitwort verbindet es im innersten Wesen mit dem Geheimnis Gottes und führt in seine Gegenwart. Es geht um ein hörendes Beten, in Stille und Kontemplation.
Im Hintergrund bildet eine lange Tradition, die bis auf die ersten Christen und darüber hinaus zu den jüdischen Wurzeln zurückgeht, einen reichen, unerschöpflichen Erfahrungsschatz für diese Gebetsweise. Sie kann in innere Gelassenheit und Frieden, in die Ruhe des Herzens, Hesychia, führen. Ein Reinigungs- und Klärungsweg begleitet dieses Wirken von innen, das den ganzen Menschen einbezieht und das eigene Leben liebevoll verändern kann.
Der dreijährige Grundkurs Spiritualität des Herzensgebetes beginnt im Februar 2024. Er gestaltet sich in zwei gemeinsamen Kurswochen (2x8 Tage) pro Jahr. Persönliche Tage der Stille und Treffen in Kleingruppen ergänzen die gemeinsamen Zeiten. Der Grundkurs dient vor allem der persönlichen Übung und Vertiefung und bildet so die Grundlage zur Anleitung und Begleitung suchender Menschen.
Auf Wunsch wird danach ein zweijähriger Aufbaukurs angeboten, der zum / zur Meditations- und geistlichen BegleiterIn VIA CORDIS führen kann. Mit einem weiteren Aufbaukurs ist eine Zertifizierung als MeditationslehrerIn VIA CORDIS möglich.

Einmal jährlich trifft sich die Gruppe im Kloster Wennigsen, die anderen Seminare finden an verschiedenen Kursorten statt.



I. Ausbildungsjahr 2024

Kurs 1

13. - 21. Februar 2024

Beginn 18 Uhr – Ende 13 Uhr

Kloster Wennigsen

„Siehst du nicht meine Seele, wie sie dich vor dir in einem Kleid aus Stille steht?“

Rainer Maria Rilke

Einführung in Schweigen und Kontemplation

Verschiedene Weisen des Gebets

Grundanleitungen zur Meditation

- Meditatives Sitzen/Gehen/Stehen
 - sammelnde Grundrituale
 - inneres Schweigen
- Mantrisches Singen
 - Einübung der Achtsamkeit

Leibarbeit:

- Körper- und Atemwahrnehmung
- Entspannungs- und Sammlungsübungen
- Gebärden
- Meditativer Tanz

„Frag doch den Berg, wie er betet...“

S. Seraphim

Elementare Meditation: Erde

Kontemplation im Herzensgebet

- Jesusgebet und Herzensgebet
- Das innere Wort als Ausdruck der persönlichen Gottesbeziehung
- Verbindung von Gebet und Atem
- Theologische Hintergründe

Kennenlernen der Gruppe

Spirituelle Alltagspraxis

Kurs 2

28. Juni – 6. Juli 2024

Kloster Mariensee b. Neustadt a. Rbge.

Sich einbetten in die Geborgenheit Gottes
Das Geheimnis des Klanges im mantrischen Beten

Vertiefende Übungsweisen –

Resonanz und Feinabstimmung des persönlichen Herzensgebetes:

- Sprechen, Singen, Schreiben des Herzenswortes
- Wahrnehmung der inneren Atmosphäre des persönlichen Herzensgebetes
- Wirkungen der Vokale des Herzensgebetes im Innenraum des Körpers und in Resonanz zum Außenraum
- Verbindung des Klanges mit Leib, Atem und Bewegung

Alle meine Quellen sind in dir... Psalm 87,7

Elementare Meditation: Wasser

Gesprächsaustausch nach dem Göttinger Stufenmodell

2. Ausbildungsjahr 2025

Kurs 3

Frühjahr 2025

Kloster Wennigsen

„Sei ein Türhüter deines Herzens... Sei eine Türhüterin deines Herzens...“

Evagrius Pontikus

Kontemplation intensiv als Übung der Achtsamkeit

Vertiefung der mantrischen Meditation als Bewusstseinsammlung

Einübung der Achtsamkeit in verschiedenen Aspekten

- Anwesenheit - Gegenwärtigkeit
- Sammlungsfähigkeit
- Empfindungs- und Spürfähigkeit
- Grundhaltung der inneren Erforschung
- Grundhaltung der inneren Offenheit
- Wachsamkeit
- Kontinuität der Übung in den Tätigkeiten des Tages
- Achtsamkeit im Spektrum des Alltags

Interreligiöser Dialog: Hinduismus und christliche Mystik

Referent: Sebastian Painadath (angefr.)

Kurs 4

Sommer 2025

Ich will dich heimbringen aus der Ferne und dich sammeln von den Enden der Erde... Vgl. Jesaja 43, 6

Wurzeln einer Spiritualität des Herzensgebetes (3 ½ Vortragstage im Kurs)
Referentin: Dr. Phil. Dipl. Theol. Hortense Reintjens-Anwari

Tora

- Zur Entstehung der Hebräischen Bibel „Tora“ im Kontext altorientalischer Kulturen
- Jüdische und christliche Hermeneutik: die Frage nach der Praxis entscheidet
- Von Israels Gott in weiblichen Bildern reden
- Chokma, die personifizierte Weisheit
- Der Exodus am Sinai
- Exodus: Hinweis zur inneren Befreiung

Wüstenväter: Wege zur Herzensruhe

- Entstehung monastischer Lebensformen in der Wüste
- Antonius der Große, Gründer der Bewegung der Anachorese
- Der fünffache Weg zur Herzensruhe
- „Abbas, gib mir ein Wort“
- Wüstenväter und -mütter heute
- Anthologie der Apophtegmata im Lichte moderner Psychotherapie

Rituale auf dem spirituellen Weg - Kontemplative Übungen gestalten

- Rituale als Hilfen zur Bewusstseinsammlung
- Betrachtung der Tagesstruktur
- Bereitung des inneren und äußeren Raumes
- Worte, Symbole und Gebärden
- Differenzierte Wahrnehmung ihrer Wirkungen
- Segensritual

3. Ausbildungsjahr 2026

Kurs 5

Frühjahr 2026

Kloster Wennigsen

„Fließe, gutes Gotteslicht, in den Urgrund meines Ich...“

Mechthild v. Magdeburg

Vertiefung der Kontemplation im Herzensgebet

Elementare Meditation: Feuer und Licht

- Lichtmeditation
- Heilsamer Umgang mit Gefühlen
- Gefühle und Leidenschaften im Kontext der Wüstenväter/müttertradition

Das Geheimnis Gottes im Herzen tragen

Kontemplation mit der Ikone Maria des Zeichens

- Ikonen als Fenster zur Ewigkeit
- Der Mensch als Ikone Gottes
- Visualisierungsübungen
- Herzmeditation
- Einblicke in die Werkstatt einer Ikonenschreiberin

Referentin: Pfarrerin Ina König, Psychotherapeutin

Kurs 6

Herbst 2026

„Ich danke dir, du tiefe Kraft, die immer leiser mit mir schafft...“

Rainer Maria Rilke

Meine spirituelle Biografie - Skriptarbeit

Wie entfaltet sich das göttliche Geheimnis in das persönliche Leben hinein?

Betrachtung der Dynamik des persönlichen Weges:

- Was heißt es für mich, auf einem spirituellen Weg zu sein?
- Wo komme ich her? Wo stehe ich jetzt? Wie bin ich gerufen?
- Lebensaufgabe und Lebenssinn
- Wo ersehne ich Veränderungen in mir?
- Was heißt es für mich, in meinen Lebensbezügen kontemplativ zu leben?
- Aus der Bibel schöpfen

Abschluss mit Rückblick, Ausblick und Gottesdienst

Änderungen vorbehalten

