

Kloster Wennigsen



**Haus für Stille und Begegnung
Programm 2024**



*Die einzig legitime Anwendung
von Macht besteht darin,
andere zu ermächtigen.*

*aus: David Steindl-Rast
„Ich bin durch dich so ich“, S. 164*

Liebe Interessierte, liebe Gäste,
liebe Freundinnen und Freunde der Kontemplation!

Das Kloster Wennigsen ist ein wunderbarer Ort, manche Gäste sagen: ein heiliger Ort. Tatsächlich können Sie hier Ihrer Sehnsucht folgen, wirklich Wichtiges Ihres Lebens bedenken und Innerliches erfahren. Die Geistliche Frauengemeinschaft des Klosters pflegt die Meditation, insbesondere das frühchristliche Herzensgebet, hin zur Kontemplation, zur tiefen spirituellen Stille, auch Herzensruhe genannt.

Dazu laden wir Sie herzlich ein. Unser Programm soll Sie bei Ihrem Weg unterstützen. Es gibt Kurse, meist mehrtägig, Klostertage und ‚Gast sein im Kloster‘ (mehrere Tage mit Begleitung und viel Freiraum). Es gibt die Aktivitäten im Garten, im Schweigen oder mehr in Aktion: wundervolles Wirken mit Pflanzen sowie Begegnungen mit anderen Lebewesen; Verwandlung im Äußeren und im Inneren.

Wir hüten die Räume der Stille, der Gegenwärtigkeit sowie die Freiheit für Sie, Ihren je eigenen Weg zu finden. Das ist unsere Form des Ermächtigens, von der Bruder David schreibt. Behutsam und liebevoll gestalten wir das Programm, die Räume und den Ablauf der Kurse, sodass Sie sich für die spirituelle Dimension, das Geheimnis Gottes, das weit über uns hinausgeht, öffnen können.

In der Welt ist augenblicklich eine krisenvolle Zeit. Viele Menschen fühlen sich nicht mehr sicher. Etliche Menschen kämpfen und halten sich an Machtgebaren und Rechthaberei fest. Unser Kloster-Angebot ist der Gegenentwurf. Menschenliebe und Toleranz helfen uns in den Frieden: den inneren, in das friedvolle Miteinander und den Frieden im göttlichen Geheimnis.

Blieben Sie behütet!

Mit herzlichen Segenswünschen,

Ihre

Äbtissin Mareile Preuschhof



Geistliche Frauengemeinschaft Kloster Wennigsen

Zum Kloster Wennigsen gehört die Geistliche Frauengemeinschaft, den liebevoll genannten ‚fliegenden Konvent‘. Wir gründen in der Tradition der Frauenklöster und gestalten zugleich miteinander und mit den Gästen des Klosters zeitgemäße christliche Spiritualität.

Unser spiritueller Weg ist der der Kontemplation, die Suche nach der tiefen Versenkung oder wie der Mystiker Meister Eckhart sagt, nach der *Gottesgeburt im Seelengrunde*. Dabei praktizieren wir meist die aus dem Frühchristentum stammende Meditation: das Herzensgebet.

Seit 2011 sind wir von der Landeskirche Hannover als Geistliche Gemeinschaft anerkannt. So bereichern wir die Landschaft der niedersächsischen Frauenkonvente und -kapitel um eine moderne Variante. Wir leben und arbeiten mit oder ohne Partner*in in unserem eigenen Lebensumfeld. Regelmäßig treffen wir uns als Gemeinschaft im Kloster oder kommen einzeln, um Kurse durchzuführen und Menschen zu begleiten oder einfach einmal eine Auszeit zu nehmen. Unsere Gemeinschaft erwartet Verbindlichkeit, lässt aber jedem Mitglied auch seine persönlichen Freiheiten. Jede engagiert sich nach ihren Kräften, Gaben und Wünschen.

Alleinstehende Frauen können auch als Konventualin ein dauerhaftes Wohnen im Kloster anstreben. Z.Zt. leben zwei Frauen im Kloster. Sie bilden die Gemeinschaft vor Ort: geistlich und alltäglich, wahrhaftig und zugewandt.

Öffentliche Kirchen- und Klosterführungen 2024

Treffpunkt 13.00 Uhr

am Turm der Klosterkirche Wennigsen, Klosteramthof

immer freitags 16.00 Uhr:

23. Februar 15. März 12. April

24. Mai 21. Juni 12. Juli

2. August 25. Oktober

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 01 76 - 61 20 17 38 constanze.kanz@gmail.com

Preise: Erwachsene 5,00 € / Kinder (6-14 Jahre) 2,- €

Pauschalpreis für Gruppen bis 10 Personen 50,- €

Auf Anfrage sind Sonderführungen möglich.

Kloster und Kirche bei Kerzenschein

Freitag: 29. November 2024, 19.00 Uhr

Eine Führung durch die historischen Räume des Klosters erleben, begleitet von Orgelmusik.

Constanze Kanz, Barbara von Witzleben

Preis: Erwachsene 15,- €, Kinder (6-14 Jahre) 7,- €

Bitte Anmeldung bei Klosterführerin Constanze Kanz:

Tel. 01 76 - 61 20 17 38 constanze.kanz@gmail.com

Tag des offenen Denkmals

8. September 2024

Führungen durch Kloster und Kirche:

14 Uhr und 15 Uhr



Konzerte im Kloster

So, 21. Jan 2024 **Bläserquintett Bright Brass**

Amerikanische Tradition des Blechbläserquintetts

So, 28. Jan 2024 **Klavier im Dialog**

Marcel Mok erklärt Beethoven (Sonderkonzert)

So, 11. Feb 2024 **Klavier-Duo zu vier Händen** Ensari-Schuch

Unterschiedliches miteinander zum Klingen bringen.

So, 17. Mär 2024 **Ensemble Polygon, Streichseptett**

Aus 7 Mitgliedern des NDR-Elbphilharmonie Orchesters

<https://kulturkreis-kloster-wennigsen.de>



Spirituelle Praxis – In verschiedenen Formen

Treffpunkt Meditation jeden Montag 19.30 Uhr

ohne Anmeldung und Kosten.

Hinführung zur Meditation, spiritueller Impuls,
Sitzen in Stille.

Für Einsteiger jeden 1. Montag im Monat 18.45 –
19.15 Uhr: Fragen klären, Hintergründe erfahren,
Meditationsbänkchen probieren. Im Anschluss Mög-
lichkeit zur Teilnahme an der Meditation um 19.30 Uhr.
Meditationsraum, Eingang am Turm der Klosterkirche.

„schweige und höre“ siehe Kurs 6.24

Auf dem „Weg des Herzens“ in unserem Lebensalltag

„Den Himmel zum Sprechen bringen“ (P. Sloterdijk)

Das „Herzensgebet“ kann helfen, die himmlischen
Möglichkeiten zu entdecken, die uns gegeben sind. Ziel
ist es, ganzheitlich zur Ruhe zu kommen. Dazu dient
eine klare Ordnung, was Zeit und Gestaltung anbelangt:
8-12 feste Teilnehmer*innen treffen sich wöchentlich;
einfache Körper- und Atemübungen konzentrieren
im Hier-und-Jetzt; der offene Austausch bedenkt das
jeweils Erlebte; die konstante Anleitung vermittelt
Orientierung und Rückbindung.

Zu der klärenden Samstag-Veranstaltung ist jede und
jeder eingeladen – auch wer noch keine Erfahrungen mit
dieser Meditationsform hat. Diese Einführung ist Vor-
aussetzung für die Teilnahme am „Kurs Herzensgebet“.

Der Kurs umfasst 14 „Sitzungen“, jeweils Mittwoch,
19.00 – 21.00.

27. März; 3. / 10. / 17. / 24. April; 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Mai;
5. / 12. / 19. / 26. Juni

Kosten: 27.1.: V 26 €, Kurs 36 €

Med.abende: 70 € (pro Abend 5 €)

Alois Stimpfle

Klostertage

Mehrmals im Jahr findet im Kloster Wennigsen ein
Klostertag statt. Sie können das Kloster kennenlernen
und verschiedene geistliche Übungen erleben. Ein
Klostertag steht immer unter einem bestimmten
Thema. Verpflegung ist inbegriffen.

Meditationskurse

Einige Kurse bieten Ihnen den Einstieg und die Vertie-
fung der Meditation an. Sie lernen unterschiedliche
Zugänge kennen und können sie erproben. Dabei
können Sie erste Erfahrungen mit Kontemplation,
mit der Versenkung in die Stille machen.

Nach den Kursen besteht meist die Möglichkeit, als
Gast noch einige Tage zu bleiben und das Erfahrene in
der Abgeschiedenheit des Klosters zu vertiefen.
Mitunter kann das Angebot von Einzelgesprächen
wahrgenommen werden.

Geistliche Begleitung

Auf dem je eigenen Weg und beim Meditieren ist es
gut, mit einer/m erfahrenen Begleiter*in im Kontakt
zu sein und auftauchende Fragen oder Probleme zu
besprechen.

Dazu dienen regelmäßige Gespräche. Sie helfen
Erfahrungen einzuordnen, „Stolpersteine“ und
Krisen zu erkennen und den Weg zu vertiefen.

Im Kloster Wennigsen begleiten Sie Menschen,
ausgebildet und erfahren in Seelsorge und Geistlicher
Begleitung, mit Erfahrung und Praxis in Medita-
tion und Kontemplation und der entsprechenden
Anleitung.

Es gibt verschiedene Meditations- und Stille-
Methoden, die christliche Spiritualität erschließen
und vertiefen. Eine davon ist der Weg des
Herzens (Via Cordis), der im Kloster Wennigsen
einen besonderen Schwerpunkt hat. Für Menschen,
die andere Methoden probieren und praktizieren,
ist die Geistliche Begleitung ebenfalls möglich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Äbtissin Mareile Preuschhof, Tel. 051 03 - 4 57 97-11



08.24 13. - 21. 2. 24, Di 18 Uhr – Mi 13 Uhr

„In deiner Liebe erschaffe mich neu“

(Gertrud von Helfta)

Weiterbildung für Meditationsanleitung und geistliche Begleitung

3-jähriger Grundkurs in der Spiritualität des Herzensgebetes (Via Cordis®), jährlich 16 Tage in zwei Kursen

Eine jahrhundertealte christliche Meditationsweise lädt uns ein in heilsame Stille, in Räume der Achtsamkeit, in einer Gemeinschaft den Weg des Herzens zu vertiefen, sich der Gegenwart Gottes zu öffnen und das heilige Geheimnis im eigenen Leben zu entdecken. Wie kann es sich entfalten? Wie lässt sich der Alltag mit Akzenten einer spirituellen Lebenskunst verbinden.

Ü/VP 704,- €, die Kursgebühr wird mit G.-V. Siemers geregelt.

Leitung: Gabriele-Verena Siemers, Henning Disselhoff und ReferentInnen

Information u. Anmeldung:

Gabriele-Verena Siemers Tel. 0176 568 518 43

gabrielesiemers@posteo.de

Gast sein im Kloster – Einkehrtage

Oasentage für Leib und Seele

Sie sind eingeladen, Ihren Alltag zu unterbrechen, Kraft zu schöpfen und in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe zu kommen. Im Kloster ist Raum, Ihrer spirituellen Sehnsucht zu folgen. Sie können zudem die kontemplative Meditation, insbesondere das Herzensgebet kennenlernen.

Als Gast unseres Hauses für Stille und Begegnung übernachten Sie in liebevoll, schlicht eingerichteten Einzelzimmern und können das Kloster, seine Ausstrahlung und Atmosphäre auf sich wirken lassen. Während Ihrer Einkehrzeit verpflegen Sie sich selbst in einer der Gästeküchen und gestalten Ihren Tag eigenständig. Dabei können Sie sich an einem strukturierten Tagesablauf orientieren. Morgens und am frühen Abend können Sie an einer Meditations- bzw. Gebetszeit teilnehmen. Für ein Einzelgespräch (frei) oder einer Einzelbehandlung (kostenpfl.) steht Ihnen nach Absprache die/der Begleiter*in zur Verfügung.

Sie finden Begegnung, einen geschützten Raum für persönlichen Rückzug, stille Plätze, einen plätschernden Bach und einen alten Garten, der zum Verweilen einlädt. In meditativer Übung, im Gespräch, im Schweigen und in der Natur können Sie Ihr Leben bedenken und neu ausrichten.

Vorausgesetzt wird eine normale Belastbarkeit; bei ernsthaften Erkrankungen oder in Krisensituationen besprechen Sie es im Voraus mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder dem Kloster.

Auf Wunsch erfahren Sie Anleitung in der Meditation. Sie können auch an weiteren Angeboten des Klosters und der Kirchengemeinde teilnehmen:

- Meditationsabende (S. 4) - Klostertage (S. 5)
- Geistliche Begleitung (S. 5)
- Konzerte (S. 3) - Führungen (S. 3)
- Gottesdienst Sonntag, 10.30 Uhr

Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen.

Die Kosten belaufen sich auf 46,- €/Tag.

Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad.

Unsere Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, die ganze Woche im Kloster zu sein.

Bitte buchen Sie nicht weniger als vier Nächte.

Termine finden Sie unter den Kursen: 5, 14, 30, 43 und 51. Rufen Sie uns gerne an. Tel: 05103 45797-0



Spiritualität im Klostergarten

Der Garten des Klosters ist ein Ort, in dem wir bewahren möchten, was uns mit der Schöpfung geschenkt wurde. Wir möchten Rücksicht nehmen auf Flora und Fauna, möchten bei allen Tätigkeiten darauf achten, was der Natur dient. Wir möchten einen uns möglichen Teil beitragen, um unsere Erde in ihrer lebendigen Vielfalt zu unterstützen.

„Die Seele ist wie ein Garten“ (Theresa von Ávila), und so wirkt sich unsere Tätigkeit im Garten auch auf unser Inneres aus. Wir sind ein Teil der Schöpfung und erkennen im Keimen, Blühen, Reifen und Vergehen das Leben, auch unser eigenes. Wir können zudem durch das Wirken im Garten wundersame Verwandlung erleben: aus Angst wird Vertrauen, aus Wut innerer Frieden, aus Trauer Hoffnung, aus Verletzung Heilung.

Und unter allem liegt die Verbundenheit: jede*r von uns als Teil der Schöpfung, als Gottesgeschenk, eingebettet in das viel Größere, weit über uns Hinausgehende.

Jeden Donnerstag: **Gartennachmittag**

Wöchentliche Treffen ab März (achten Sie auf die Tagespresse) jeweils ab 14 bis 18 Uhr, unter Anleitung und in Gemeinschaft. Getränke sind vorhanden, Gartengeräte ebenso, keine Kosten.

Treffpunkt: hinter der Klostereinfahrt am Rondell

Zudem gibt es die **Gartenexerziten** Nr. 22
Gartentage Nr. 13, Nr. 31, Nr. 41, Nr. 52
Obstbaumschneiden Nr. 9
Labyrinthbau Nr. 42

Kurse 2024

Hinweise

Nur die mit * gekennzeichneten Kurse sind für Einsteiger*innen geeignet.



Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen statt.

JANUAR

2 Klostertag

13. 1. 24

Beginn Sa 10 Uhr
 Ende Sa 17 Uhr

Kurs: 36,- €
 V: 26,- €

GEH-

geh **DEINEN WEG**

geh **ihn AUFRECHT***

Meditation und Leibarbeit

Sich bewusst aufmachen in ein neues Jahr, offen für Finden und Gefunden werden. Dem inneren Leitstern die Führung überlassen. Überflüssiges Gepäck abwerfen. Achtsam sein auf Brücken und Seitenwege. Bereit sein für Sonne und Schatten. Offen sein für Überraschungen. Weitergehen in der Kraft, die von innen wächst. Aufrecht und aufrichtig unterwegs bleiben. In der Begegnung mit einem leitenden Text treten wir ein in ein neues Jahr. In Meditation und Leibarbeit bereiten wir unsere Schritte vor.

Kursleitung: Inge Brüggemann

4 **In dir tanzt das Licht***

19. - 21.1. 24

Beginn Fr. 18 Uhr
 Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €
 Ü/NP 166,- €

Einladung zu ersten Erfahrungen mit Meditation

Bei sich selbst ankommen. Die Fülle des Lebens mit allen Sinnen wahrnehmen und offen werden für den Urgrund des Lebens – dazu laden wir herzlich ein.

Die bergende Atmosphäre des Klosters öffnet sich und bietet Raum, um zur Ruhe zu finden und heilsame Grundformen der Meditation kennenzulernen. Wir spüren unserem inneren Licht nach und lassen es tanzen. Elemente des Kurses sind Zeiten der Stille, Atem- und Körperübungen, Tanz und Klang, thematische Impulse, Austausch sowie die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Kursleitung: Andrea Hatecke, Swantje Rahn



Foto: Anna Wegner

5 Gast sein im Kloster*

25. - 31. 1. 24

Beginn 17 Uhr

Kurs/Tag 7,- €

Ü/Tag 39,- €

Selbstverpflegung

„Und das ist die Zuversicht, mit der wir vor ihm reden: Wenn wir um etwas bitten nach seinem Willen, so hört er uns.“ (1. Johannes 5, 14)

Das Jahr beginnt. Altes kann abgeschlossen werden, Neues beginnen. Diese Woche bietet die Möglichkeit dem Übergang nachzugehen, Vertrauen zu stärken, Kraft zu tanken. Durch die Stille des Klosters, die Möglichkeit des Rückzuges und die Meditationen können sich im Inneren neue Räume öffnen. Die Anforderungen des Alltags und das Laute der Welt treten zurück.

Meditation und Einzelgespräch können Sie in Anspruch nehmen.

Auf Wunsch begleite ich Sie gern in ihrem Prozess mit christlichem Handauflegen nach Anne Höfler. Im Zulassen dieses sanften Geschehen können vertiefende innere Heilungsprozesse geschehen, wie das Lösen von Blockierungen und Spannungen auf allen Ebenen des Seins. Ein abschließendes Gespräch gehört zu dem Angebot dazu. Termine und Kosten nach Absprache.

Meditationen: 8 Uhr + 18 Uhr

Kursleitung: Heike Stuke

6 Schweige und höre*

27. 1. 24

Beginn Sa 9 Uhr

Ende Sa 18 Uhr

Kurs 36,- €

V 26,- €

Auf dem „Weg des Herzens“ in unserem Lebensalltag

Zu der klärenden Samstag-Veranstaltung ist jede und jeder eingeladen – auch wer noch keine Erfahrungen mit dieser Meditationsform hat.

Siehe Seite 4

Kursleitung: Alois Stimpfle

FEBRUAR

7 Kraft schöpfen für menschliche Führung*

5. - 8. 2. 24

Beginn Mo 18 Uhr

Ende Do 14 Uhr

Kurs 1.253,- €

Ü/NP 297,- €

Alte Quellen der Ruhe und Kraft.
Aktuelle Forschungsergebnisse.

Sich selbst neu ausrichten.

Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich, tauchen Sie in einen besonderen Ort ein. Erleben Sie in der Atmosphäre des Klosters eine persönliche Zeit der Einkehr und Stille, um mit neuen Ideen und Gedanken gestärkt in Ihrer Arbeitswelt aufzutauchen. Lassen Sie sich auf das Experiment ein und gönnen Sie sich in diesen Tagen eine mediale Pause.

Lernen Sie aktuelle soziologische, psychologische und neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse kennen. Sie erhalten Antworten auf viele Fragen zu menschlichem Verhalten: Was treibt Menschen an? Wie funktioniert unser Gehirn und wie verändert sich unser Gehirn in der Interaktion mit anderen Menschen? Unter welchen Rahmenbedingungen im Unternehmen lässt sich das Potential der Menschen optimieren? Was bedeutet das für Führung und Management?

Es wechseln sich Einheiten der Wissensvermittlung und des Austausches mit Impulsen und Zeiten ab, die Inhalte und Impulse in sich wirken zu lassen. Impulse gibt es auch aus einer der ältesten Bücher der Menschheit, der Bibel.

Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Weitere Informationen zum Ablauf erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn per Email.

Anmeldung: postpich.andrea@gmail.com,
0151 20285462

Kursleitung: Andrea Pospich, Stefan Mispagel



8 „In deiner Liebe erschaffe mich neu“

(Gertrud von Helfta)

13. - 21. 2. 24

Beginn Di 18 Uhr

Ende Mi 13 Uhr

Ü/NP 704,- €

+ Kursgebühr

Weiterbildung für Meditationsanleitung und geistliche Begleitung

3-jähriger Grundkurs in der Spiritualität des
Herzensgebetes (Via Cordis®)
siehe Seite 6

Kursleitung: Gabriele-Verena Siemers,
Henning Disselhoff

9 Obstbäume im Klostergarten*

Hineinfühlen – Erkennen – Handeln

23. - 25. 2. 24

Beginn Fr 16 Uhr

Ende So 11 Uhr

Kurs 46,- €

Ü/NP 90,-



An diesem Wochenende wollen wir uns
wieder den Obstbäumen in unserem Kloster-
garten zuwenden.

Zunächst in wahrnehmend einführender
Weise, wollen wir uns in das Wesen dieser
Gewächse vertiefen und erspüren, welche
Rhythmen in deren Wachstum zu erkennen
sind und wie diese mit unserem Leben
zusammenhängen. Danach erkunden wir,
welche Hilfestellungen zu welcher Zeit nötig
und sinnvoll sind, damit sich einerseits die
„Natur“ des Baumes entfalten und anderer-
seits die Früchte in gesunder Weise reifen und
uns erfreuen können.

Mit den daraus gewonnenen Einsichten
können wir dann an den Bäumen praktisch
tätig werden, die jungen und älteren Bäume
schneiden und bei entsprechender Witterung
vielleicht sogar einen neuen Baum pflanzen.

Mitbringen: Zeichenmaterial, wetterfeste
Kleidung und Schuhwerk sowie, wenn
vorhanden Gartenschere und/oder Baumsäge

Kursleitung: Klaus Heisig, Bettina Noesser



Foto: B. Bönecke-Siemers



MÄRZ

10

1. - 3. 3. 24

Beginn Fr 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €

Ü/NP 166,- €

...„Ruhe und Bewegung, keines kann dem anderen je entgegen“...*

(Fang Chunyang)

Qigong ist bis heute tief in der chinesischen
Kultur verwurzelt und fester Bestandteil der
trad. chin. Medizin (TCM). Sowohl im Bereich
der Gesunderhaltung als auch im Fördern
der künstlerischen Fähigkeiten spielt es eine
wichtige Rolle. Die Übungen helfen uns in
besonderer Weise, die Gedanken zu sammeln
und zur Ruhe zu kommen.

An diesem Wochenende werden wir
entdecken, wie jede Übung aus dem Lehr-
system für Qigong Yangsheng von Prof. Jiao
Guorui die beiden Pole, Ruhe und Bewegung,
miteinander verbindet. Wir üben mit der alle
Lebensvorgänge anstoßenden Kraft Qi, die in
unserem Körper fließt. Ausgewählte Formen
aus der Reihe „die acht Brokate“ leiten uns an.
Zeiten der Stille und auch das Morgen- und
Abendlob gehören zum Ablauf der Tage. Bei
schönem Wetter werden wir den Klostergarten
als Übungsraum nutzen.

Kursleitung: Waltraud Müller

13

Gartentag: „Medita et labora“*

– meditieren und arbeiten –

16. 3. 24

Beginn Sa 8.30 Uhr

Ende Sa ca. 15 Uhr

Viermal im Jahr: 16.03., 22.06., 13.09., 9.11.2024,
einmalige Aktionen oder „Hege und Pflege“
unter Anleitung, mit Getränken und Mittag-
essen, Gartengeräte vorhanden, keine Kosten.
Meditation um 8.30 Uhr, Gartenarbeit von
9.00 bis 15.00 Uhr (+Mittag), zum Abschluss
Meditation.

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Termin.
Treffpunkt: im Meditationsraum um kurz
vor 8.30 Uhr oder 9.00 Uhr am Rondell.

Kursleitung: Patricia Rauscher, Richard Rehm



14 Gast sein im Kloster*

19. - 25. 3. 24

Beginn Di 17 Uhr

Kurs/Tag 7,- €

Ü/Tag 39,- €

Selbstverpflegung-

Dem Leben trauen,
denn einer hat ‚ja‘ gesagt – damals..
zum Leben, zu uns, zu dir und mir..
Leben erfahren – wir wollen uns in dieser
Woche auf Spurensuche begeben
und unsere Sinne fürs Leben schärfen, denn
der Tod hat nicht mehr das letzte Wort;
es wieder lernen, im Kleinen zu entdecken
wie damals als Kinder,
im Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken,
Hören...

das Herz des Himmels in unserem eigenen
Herzen pochen zu hören,
als Verheißung neuen Lebens,
wie Rose Ausländer schreibt:

Mysterium

*Die Seele der Dinge - finde in jedem ein
Mysterium*

*Geheimnisse reden zu mir - eine lebendige
Sprache*

*Ich höre das Herz des Himmels pochen - in
meinem Herzen*

Wir sind eingeladen!

Meditationen: 8 Uhr + 18 Uhr

Einzelgespräche nach Absprache möglich

Kursleitung: Thorsten Kießling

15 Klostersdag*

DANKBARKEIT

22. 3. 24

Beginn Fr 10 Uhr

Ende Fr 17 Uhr

Kurs 36,- €

V 26,- €

Ein spiritueller Weg in die Tiefe und zur
Quelle des Lebens

*„Dankbarkeit ist ein göttliches Gefühl,
sie erfüllet das Herz,
aber nicht bis zum Zerspringen,
sie erwärmt es
aber nicht bis zum Fieber wie andere Gefühle.“*

(Charlotte Brontë, 1816 – 1855)

Dankbarkeit hat viele Facetten: Wissen-
schaftlichen Studien zufolge stärkt sie das
Immunsystem, fördert die Gesundheit und
macht uns glücklich. Darüber hinaus hat
Dankbarkeit eine tiefere Dimension und wird
in allen Weltreligionen als Tugend geschätzt.
In bewusst gelebter Form kann sie sogar
zum spirituellen Weg und zur Lebenskunst
werden.

Die bewusste Hinwendung zu unserer
Fähigkeit zu Dankbarkeit, kann zu einer
befreienden Sinnhaftigkeit und Tiefe in
unserem Lebens führen. Dankbarkeit ist
dabei eine uns innewohnende Grundhaltung,
die zunächst durch leere Räume und zeitfreie
Zonen in eine Neuausrichtung des Bewusst-
seins führt. Besonders in Zeiten der Stille,
können wir ein dankbares und wohlwollen-
den Schauen in uns kultivieren und einüben.

An diesem Klostersdag im Schweigen laden
wir zu einer spirituellen Reise zum Thema
Dankbarkeit ein. Wir können an diesem Tag
Erfahrungsräume in uns anregen, um die
Haltung der Dankbarkeit als Quelle einer
spirituellen Lebenskunst zu entdecken.
Vorgestellt und angeboten werden an
diesem Tag praktische spirituelle Übungen
rund um das Thema, stille Meditation, Atem-
und Körperübungen, das Singen spiritueller
Lieder.

Kursleitung: Stephan Hachtmann

APRIL

16 Kalligrafie und Meditation*

Alle Knospen springen auf, fangen an zu blühen

... (Wilhelm Wilms)

5. - 7. 4. 24

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €
Ü/VP 166,- €
+ Material



Das Frühjahr ist da und erfüllt unsere Sehnsucht nach neuem Leben, Licht und Wärme. Wir meditieren und kalligrafieren Texte zum Thema. Die Leichtigkeit dieser Jahreszeit spiegelt sich in den Farben und zarten Jugendstilschriften wider. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Materialliste wird mit dem Kursbrief versandt.

Kursleitung: Sabine Pfeiffer, Barbara Eckert

17 Die Ordnung des Ganzen*

Feldenkrais und Herzensgebet

12. - 14. 4. 24

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €
Ü/VP 166,- €

Wir suchen nach Ordnung in unserem Leben. Sie hilft uns zu erkennen, wo wir stehen und wohin wir wollen. Das Grundmuster von Ordnung finden wir natürlicherweise in unserem Körper:

- mich spüren in meinem Körper – Räume wahrnehmen, Durchgänge und Verbindungen erspüren,
- mich sammeln in der Bewegung – ganz da sein – in einer offenen Aufmerksamkeit für das, was geschieht,
- so den inneren Impulsen folgen und die ordnenden Kräfte in mir wirken lassen, die mich wieder in meine mir eigene Ordnung führen wollen,
- aus meinem Neu-Geordnetsein in die Welt schauen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung, angeleitetes Sitzen in Stille, Austausch, Persönliche Schweigezeiten.

Kursleitung: Ina Hohenstein



19 „...dass ich dein Baum bin, gepflanzt an den Wasserbächen des Lebens.“

(Dorothee Sölle)

22. - 26. 4. 24

Beginn Mo 18 Uhr
Ende Fr 13 Uhr

Kurs 188,- €
Ü/VP 332,- €

Exerzitien im Herzensgebet

Dem Leben selbst zugehörig, eingewurzelt und wachsend, getränkt vom Wasser des Lebens. Von diesem Versprechen lassen wir uns in den Tagen durchfließen.

Elemente der Kurswoche: Durchgängiges Schweigen, stilles Sitzen (ca. 7 x 25 Minuten), achtsames Gehen, Leibarbeit, inhaltliche und kreative Impulse, aktive Imagination, mantrisches Singen, Morgen- und Abendlob, Abendmahlsfeier, Einzelgespräche.

Kursleitung: Matthias Hoyer, Heidi Stute

MAI

21 Loslassen und still werden

9. - 12. 5. 24

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 141,- €
Ü/VP 249,- €

Viele von uns treibt die Sehnsucht nach tiefem inneren Frieden, überdies nach der Begegnung mit Gott, nach der tiefen spirituellen Stille.

Um dies zu erfahren ist es nötig, all das, was im Wege steht, loszulassen.

Das können Glaubenssätze, moralische Strenge, vergangene ungelöste Verletzungen und Verluste sowie körperliche Anspannung sein.

An diesem Himmelfahrtswochenende können Sie Schritte gehen, um Ihr jeweils eigenes Festhalten zu erkennen und durch sie durch Übungen, Meditationen und Gespräch zu lösen. Eine körperliche und psychische Belastbarkeit ist für die Teilnahme Voraussetzung. Bei Zweifel sprechen Sie bitte vorab die Kursleiterin an. Kontakt über das Klosterbüro.

Kursleitung: Mareile Preuschhof



Foto: P. Rauscher

22 **Erinnert Euch an den Regenbogen -***

Gartenexerziten mit Texten von Dorothee Sölle zu Schöpfung und Zukunft

Der Ausruf D. Sölles „Erinnert Euch an den Regenbogen“ mit Bezug auf Gottes alttestamentliche Zusicherung an unsere Welt (1. Mose 8/22) will sagen: „Solange die Erde steht, wird das Leben nicht aufhören, kostbar, bedroht, gefährdet und getragen zu sein“. Mit diesem Thema wollen wir die Pfingsttage in unserem Klostergarten mitten in Gottes paradiesischer Schöpfung verbringen, im Schweigen uns leeren, vom Pfingstgeist trösten und inspirieren lassen zu neuer Zuversicht.

Im gärtnerischen Tun im Schweigen, in angeleiteter Meditation, in einfachen Bewegungstänzen und im Austausch spüren wir unserer Sehnsucht nach Bewahrung der Schöpfung als der, die uns mütterlich umgibt und trägt und von uns gestaltet sein will, nach.

Kursleitung: Bettina Noesser, Richard Rehm

23 **Kräuterkunde im Klostergarten***

22. 5. 24

Das Wissen um die Anwendung und Heilwirkung von Kräutern hat in Klöstern lange Tradition. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmer wildwachsende Heil- und Küchenkräuter kennen. Sie erhalten Informationen zur Bestimmung der Wildkräuter und deren Heilwirkungen und stellen individuelle Öle oder Tinkturen her. Dass Heilpflanzen nicht nur heilen, sondern auch zu kulinarischen Delikatessen verwandelt werden können, erfahren die Teilnehmenden ebenfalls in diesem Seminar. Die Rezepte stammen von Rita Lüder, der Autorin des Buches „Wildpflanzen zum Genießen“.

Kursleitung: Rita Lüder, Constanze Kanz

26 **ErnteZeit***

31. 5. - 2. 6. 24

Beginn Fr 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €

Ü/NP 166,- €

Einführung in das Herzensgebet

Fülle in Gutem und in Schwerem.

Sein dürfen im Angesichts Gottes.

Gemeinsam üben wir das Sein mit dem Herzensgebet, einem uralten christlichen Gebetsweg.

Ankommen in der Ruhe des Klosters. Innehalten und die eigene Ernte bestaunen.

Mein persönliches Gebetswort finden.

Geborgenheit in Gott spüren.

Meinen Empfindungen Klang und Farbe geben auf verschiedene Weisen.

Erste Erfahrungen in der Meditation sind hilfreich. Wir werden überwiegend im Schweigen miteinander unterwegs sein.

Es gibt gemeinsame Zeiten des Austauschs und auch die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Kursleitung: Swantje Rahn, Thorsten Kießling



Foto: Thorsten Kießling



JUNI

29 Die verborgene Perle in der Muschel meines Herzens*

14. - 16. 6. 24

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €
Ü/NP 166,- €

Herzensgebet, Meditativer Tanz, Leibarbeit

Die Muschel war und ist Zeichen der Pilger auf dem Weg nach Santiago de Compostela, Zeichen für die Verbindung von Himmel und Erde. Diese Verbindung herzustellen, um letztlich die verborgene Perle zu finden, ist uns für unser Leben aufgegeben. Nicht immer sind wir uns bewusst: Was suche ich eigentlich? Wo und wie bin ich unterwegs?

Habe ich bestimmte Vorstellungen, auf deren Erfüllung ich fixiert bin? Was fordert mich heraus? Wohin wende ich mich?

An diesem Sommerwochenende verlangsamen wir unseren Gang und nehmen uns Zeit zum Verweilen. Die sommerliche Fülle hilft uns, neu sehen und spüren zu lernen. Die Schönheit der Natur kommt auf uns zu, wir brauchen uns ihr nur anheim zu geben. Wir finden den Weg von außen nach innen.

Leibarbeit hilft uns zur Lösung und Weitung der Körperräume. In der Begegnung mit Texten aus Lyrik und Bibel wird uns eine Spur gewiesen. Meditativer Tanz lenkt unsere Schritte zur Mitte. Das Herzensgebet leitet uns in die Tiefe. Der Samstag ist ein Schweigetag.

Kursleitung: Inge Brüggemann

30 Gast sein im Kloster*

18. - 24. 6. 24

Beginn 17 Uhr

Kurs/Tag 7,- €
Ü/Tag 39,- €

Selbstverpflegung

„Geh aus mein Herz und suche Freud“

Lassen wir uns von den Worten dieses alten und gleichzeitig so aktuellen Kirchenliedes inspirieren: Ein Lied über die Freude – geschrieben in einer Zeit, die geprägt war durch die Wirren des 30jährigen Krieges, Hungersnöte und Seuchen. Beim Gang durch den Klostergarten, in den Feldern oder im Wald ist es leicht, die Freude an Gottes schöner Schöpfung zu empfinden. Wir sind eingeladen, mit all unseren Sinnen der Schönheit der Natur nachzuspüren und uns daran zu freuen. Wir lassen den Alltag außen vor und richten uns aus auf die Freude des Herzens, die Freude am Leben.

Eingerahmt von gemeinsamen Morgen- und Abendandachten, Meditation mit Anleitung und begleitenden Einzelgesprächen können wir zu uns selbst und in unsere eigene göttliche Mitte zurückfinden.

Kursleitung: Dorothea Kötter

31 Gartentag: „Medita et labora“* s. Seite 13

22. 6. 24

32 Von der Schönheit des Unvorhersagbaren Herzensgebet als Heilungsweg – Schweigeseminar

27. - 30. 6. 24

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 141,- €
Ü/NP 249,- €

„Du musst das Chaos in dir haben, um einen tanzenden Stern zu gebären.“ (F. Nietzsche)

Die chaotisch anmutenden Zustände dieser Zeit sind für viele Menschen ein Grund zu Verunsicherung. Für das innere und äußere Erleben auf einem spirituellen Weg nimmt kreatives Chaos als Prozessschritt einen besonderen Platz ein und sorgt mit seinem Wirbel für die Geburt von etwas Neuem. Wie wäre es, wenn wir im Chaos die darin heilsam wirkenden Kräfte erspüren? Wie wäre es, wenn wir fähig werden, den Zustand unserer Welt als Ausdruck der Schönheit im Klang des Unvorhersagbaren zu entdecken? Gestaltungselemente:

durchgehendes Schweigen, spirituelle Impulse zum Thema und zu der Tradition des Herzensgebets, stilles Sitzen (ca. 7 Einheiten à 20 min pro Tag), Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, gemeinsames Singen spiritueller Lieder.

Kursleitung: Stephan Hachtmann

33

Ikonenmalkurs*

3. - 8. 7. 24

Beginn Mi 15 Uhr
Ende Mo 13 Uhr

Kurs 188,- €

Ü/VP 332,- €

+ 60,- € für Material



„Wir holen aus den alten Farbenschalen, die gleichen Striche und die gleichen Strahlen.“

(R. M. Rilke)

In Eitemperatechnik nach alter Vorlage entsteht unter den eigenen Händen ein Christusbild, das zur Begegnung mit dem Göttlichen einlädt. Jeder Schritt im Malprozess wird angeleitet und im Schweigen und durch Texte und theologische Hinweise vertieft. Die Ikone, mit nach Hause genommen, kann zur Begleiterin auf dem spirituellen Weg werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Material (Brett, Gold, Farben, Pinsel) ist zu Kursbeginn für ca. 60 € zu erwerben.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 6 begrenzt.

Es empfiehlt sich eine zeitnahe Anmeldung.

Anmeldeschluss ist der 7. Juni

Kursleitung: Ina König und Dorothea Lüdi

35

Wie der Glaube zum Körper findet:*

Focusing als spiritueller Übungsweg

Viele sehnen sich nach einer Spiritualität, die alle Ebenen unseres Lebens berührt. Doch in den Herausforderungen des Alltags empfinden wir oft eine Kluft zwischen dem, was wir glauben und dem, was uns innerlich beschäftigt oder belastet. Die geistlichen Überzeugungen bleiben auf einer Kopfebene und erreichen nicht die Stellen in unserem Körper, die hilfreich wären.

Focusing wurde entwickelt, damit Menschen mit ihrem Inneren besser in Kontakt kommen. Mit seinen sechs einfachen Schritten bietet es ein Handwerkzeug an, um einen inneren Dialog zwischen der Ebene des Verstandes und den Ebenen der Emotionen und des Körpers zu ermöglichen. So eignet es sich hervorragend als Weg zur Vertiefung der eigenen Spiritualität. In diesem Seminar werden die Focusing-Schritte erklärt, eingeübt und mit Grundelementen der christlichen Spiritualität praktisch in Verbindung gebracht. Wahrnehmungsübungen und das Sitzen in der Stille bilden einen integralen Teil des Inhalts.

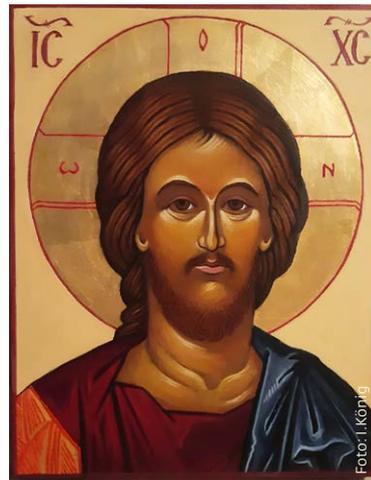
Kursleitung: Dr. Peter Lincoln

26. - 28. 7. 24

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €

Ü/VP 166,- €



AUGUST

36

Klang aus der Stille - Singen als Gebet*

3. 8. 24

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

Kurs 36,- €

V 26,- €

„Die Musik und ihre Stimmen

loten die Tiefen der Stille aus und entzücken den Lauschenden.“

(John O'Donohue)

Wenn ein einfaches Lied oder eine Melodie in der Atmosphäre eines Raumes ertönt und diesen Ort zum Klingen bringt, kann es geschehen, dass wir in unserem Innersten berührt werden und etwas erahnen, das größer ist, als wir selbst. Klang und gemeinsamer Gesang können darin wie ein Gebet erlebt werden und in unserem Herzen heilsame Kraft wecken.

An diesem Tag wollen wir mit einfachen spirituellen Liedern, Mantren und heilsamen Klängen der Sehnsucht unseres Herzens folgen und einer Dimension lauschen, die tief in unserer Seele lebendig ist und uns heilsam berühren und mit Glück erfüllen möchte.

In einer geschützten und bergenden Atmosphäre werden wir miteinander singen, Vokale und Töne formen, auf Melodien und Rhythmen lauschen und klangvolle Zeiten der Stille in Gemeinschaft erleben.

Musikalische Leitung:

Stephan Hachtmann, Hamburg (Gesang, Gitarre, Monochord), Dorothea Hachtmann, Berlin (div. Flöten, Gesang, Bodypercussion)

37 Traumaheilung und tiefe spirituelle

Erfahrungen* - 4- Tages - Kurs - mit den 4 Stufen der Selbstbejahung

können wir auf einfache, natürliche und systematische Weise wieder zu Selbstliebe und Vertrauen in uns selbst und in das Leben zurückfinden:

Die 4 Stufen der Selbstbejahung sind:

1. liebevolle Selbstbeachtung lernen,
 2. Beziehung aufnehmen zu einer verkörperten Liebe, die Sie einmal, vielleicht nur für einen kleinen Moment, erlebt haben,
 3. dieser Liebe bewusstwerden und wahrnehmen, wie sie über Sie hinausgeht,
 4. der Unendlichkeit und des Ewigen (der göttlichen Liebe) bewusstwerden.
- Ziel der Selbstbejahung in vier Stufen ist das Wachsen in Selbstliebe, die Umwandlung von Selbstverneinung in Selbstbejahung, das Auflösen einengender Überlebensmuster und Frieden durch tiefe spirituelle Erfahrungen. Die 4 Stufen sind einfache, sich natürlich ergebende Schritte, durch die wir Heilung in grundsätzlicher Weise erfahren können.

Kursleitung: Brigitte Koch-Kersten

40 „Mich ruft zuweilen eine Stille ...“ (G.v. le Fort)*

Feldenkrais und Herzensgebet

Mich rufen lassen von der Stille.

Still werden von Worten und Erklärungen, eintauchen in die Sprache des Körpers. Auch dort ist es nicht einfach still – da taucht das Unbequeme auf, die Spannungen und Festigkeiten. Wir werden die „Störenfriede“ nicht abweisen, sondern uns diesen Körper-Stimmen liebevoll zuwenden – sie hören und erkennen als wichtige Hinweise auf Ungestilltes, auf unerfüllte Bedürfnisse und Sehnsüchte.

Diese Ur-Sprache in mir neu wahrnehmen und ihr folgen – auf diesem Wege neue Worte finden, die gefüllt sind mit meiner eigenen Erfahrung, mit meiner Fähigkeit, mich in die Stille zu führen, mich zu stillen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Angeleitetes Sitzen in Stille, Austausch

Persönliche Schweigezeiten

Kursleitung: Ina Hohenstein

24. - 27. 8. 24

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Di 13 Uhr

Kurs 490,- €
Ü/VP 275,- €

12. - 15. 9. 24

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 141,- €
Ü/VP 249,- €



S. Noessler

41

14. 9. 24

Sa 8.30 - 15 Uhr

42

20. - 22. 9. 24

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 46,- €
Ü/VP 90,- €



Gartentag: „Medita et labora“* s. Seite 13

Wir bauen ein Labyrinth*

Zum Kloster Wennigsen passt ein Labyrinth. Es ist ein uraltes weibliches Symbol aus noch vorchristlicher Zeit. Tiefe ist möglich, Leichtigkeit und Lebendigkeit kann entstehen, hineingehen, umkehren, wieder hinausgehen, in die eigene und in die ewige und unendliche Mitte.

Wir möchten gerne ein begehbare Labyrinth in der Form von Chartres nachbauen.

Sie sind eingeladen sich daran zu beteiligen, die eigenen Kräfte für den Bau eines spirituellen Ortes einzusetzen und Näheres über Labyrinth zu erfahren. Meditation und Tanz werden das Wochenende bereichern.

Kursleitung: Richard Rehm, Anabel Brandis, Bettina und Stephan Noessler

43

25. 9. - 1. 10. 24

Beginn 17 Uhr
Kurs/ Tag 7,- €
Ü/Tag 39,- €
Selbstverpflegung

Gast sein im Kloster* Mit allen Sinnen leben

Wir gebrauchen unsere Sinne unablässig und vielgestaltig: Hören, Riechen, Sehen, Schmecken, Fühlen helfen uns, uns in unserer Welt zu orientieren, verschaffen uns Genuss, Halt und Geborgenheit und lassen uns Neues entdecken, bereichern uns mit verfeinerten Sinneswahrnehmungen. Oft schätzen wir erst, was wir an ihnen haben, wenn sie durch Krankheit oder Alter nachlassen, getrübt sind. Wir wollen in dieser Woche unseren Sinnen nachspüren und unseren Blick für sie schärfen. Das Kloster mit seiner Ausstrahlung und dem schönen Garten bieten sich dafür an.

Kursleitung: Cornelia Reusch

SEPTEMBER

44 Klostertag*

28. 9. 24

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

Kurs 36,- €
V 26,- €

Zartheit – vom Leben sanft berührt
Es gibt eine große Sehnsucht nach Orten und Zeiten, wo wir Zartheit, Verletzlichkeit, Schwäche riskieren können und dürfen. Das Kloster ist solch ein Ort. Wir wollen uns an diesem Klostertag der sanften Kraft der Zartheit zuwenden, auf Entdeckungsreise gehen nach innen und außen. Wo zeigt sie sich, was bewirkt sie?

Kleine Impulse, Streifzüge durch die Natur, Körperübungen und Sitzen in der Stille sollen uns öffnen für ihr Geheimnis.

Kursleitung: Cornelia Reusch

46 Klostertag*

12. 10. 24

Beginn Sa 10 Uhr
Ende Sa 17 Uhr

Kurs 36,- €
V 26,- €

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen
wo sich die Augen treffen, da entstehst Du.“
(Hilde Domin)

In den Krisen und Umbrüchen erleben Menschen zahlreiche Zumutungen und suchen nach Orten, wo sie mit ihren Belastungen wahrgenommen werden. Hagar, eine biblische Gestalt, suchte Zuflucht in der Wüste, fern ihres Alltages. Dort erlebte sie, dass sie mit ihrer Belastung wahrgenommen wurde. Sie gab ihrer Begegnung einen Namen: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ (1. Mose 16,13) Wir lassen uns von ihrer Erfahrung anregen und bestärken. Im Schweigen öffnen wir uns der Begegnung mit der göttlichen Gegenwart und spüren dem nach, was in uns lebendig werden möchte. Elemente des Herzensgebetes wie Sitzen und Gehen in der Stille, Körpergebet, persönliche Vertiefung, Austauschmöglichkeit am Ende des Tages unterstützen unseren Weg im Schweigen.

Kursleitung: Ursula Gröger-Mocka

45 Kalligrafie und Meditation*

3. - 6. 10. 24

Beginn Do 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 141,- €
Ü/NP 249,- €
+ Material

„Ich schließe die Augen und atme Ruhe...“
(Inge Müller)
Dem Alltag entfliehen und sich auf sich selbst besinnen – Meditation, Körperarbeit und Kalligrafie lassen uns zur Ruhe kommen. Wir gestalten Texte mit der Irisch-angelsächsischen Halbunziale. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Materialliste wird mit dem Kursbrief versandt.

Kursleitung: Sabine Pfeiffer und Barbara Eckert



49 Vergänglichkeit*

25. - 27. 10. 24

Beginn Fr 18 Uhr
Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €
Ü/NP 166,- €

„...mehr als alles aber behüte dein Herz...
denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.“
(Sprüche 4,23)

Draußen wird es dunkler, die Jahreszeit neigt sich dem Ende zu und die Natur zieht sich nach innen. Auch wir bereiten uns auf den Winter und die Ruhezeit vor. Wenn draußen die Blätter fallen und die Herbststürme die Luft klären, dürfen auch wir innehalten, innere Prozesse klären und loslassen. Die Vergänglichkeit der Natur und die Einsicht in unsere Vergänglichkeit weckt unsere Sehnsucht nach dem Unvergänglichen. Unser Herz kann uns dabei Raum und Quelle werden für das Entdecken der Göttlichen Gegenwart. Mit Körperübungen, in der Meditation, beim Singen und in der Natur spüren wir der Vergänglichkeit im Außen nach und suchen im Innen das, was unvergänglich ist und uns durch den Winter und dunkle Zeiten tragen kann. Zeiten der Stille, einfache Atemübungen und spirituelle Impulse unterstützen uns bei der Suche.

Kursleitung: Heidrun Schulze, Heidrun Pollok

OKTOBER

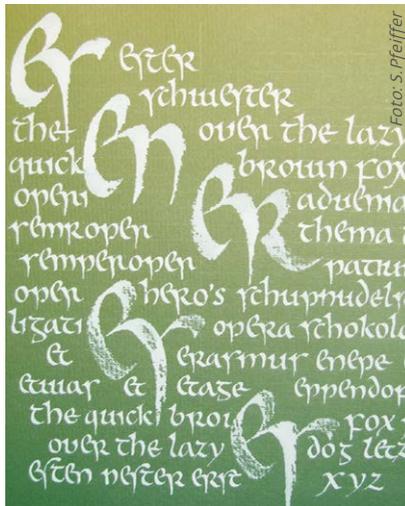




Foto: B. Bönecke-Stiemers

NOVEMBER

51 Gast sein im Kloster*

6. - 12. 11. 24

Beginn 17 Uhr

Kurs/ Tag 7,- €

Ü/Tag 39,- €

Selbstverpflegung

„Täglich die vier Elemente aufspüren.“
(Christina Brudereck)

Die Novembertage im Kloster sind eine Einladung, der Stille und Innerlichkeit Raum zu geben. Sich Zeit schenken, sich sammeln und sich als Teil der Schöpfung wahrnehmen, um im Einklang zu leben.

In den Morgen- und Abendimpulsen gehen wir in diesen Tagen den Elementen in unserem Leben nach: Erde, Wasser, Feuer und Luft.

Spüren die Erde, die uns trägt, erinnern uns an Ursprung und Quelle unseres Lebens, nehmen unseren Atem wahr und lassen unser Herz vom inneren Feuer bewegen – vielleicht auch als Seelennahrung für die dunkler werdenden Tage.

Sie sind eingeladen zu Morgen- und Abendmeditationen, einfachen Körperübungen und es besteht die Möglichkeit zum begleitenden Gespräch.

Kursleitung: Andrea Hatecke

52 Gartentag: ‚Medita et labora‘* s. Seite 13

9. 11. 24

Sa 8.30 - 15 Uhr

53 Übergänge*

15. - 17. 11. 24

Beginn Fr 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €

Ü/VP 166,- €

Wendzeiten im Leben

Übergänge sind Herausforderungen. Sie bringen Verunsicherung, Verlust, aber auch Veränderungs- und Wandlungsmöglichkeiten. So haben sie auch eine spirituelle Dimension. Die zweite Lebenshälfte ist eine solche Wendezeit. Ich blicke zurück: Vieles gelang, manche Hoffnung wurde enttäuscht, mancher Plan durchkreuzt. Nun beginnt Neues. Was möchte ich gestalten? Was wartet in mir, um entdeckt zu werden? In der Stille lassen sich Spuren finden, die mir zu einer offenen und vertrauensvollen Haltung verhelfen.

Kurselemente: Thematische Impulse, meditatives Sitzen in der Stille, einfache Körperübungen, Austausch, Einzelgespräche, überwiegend Schweigen.

Kursleitung: Barbara Eckert, Andrea Hatecke

DEZEMBER

56 Beglänzt von Seinem Licht*

6. - 8. 12. 24

Beginn Fr 18 Uhr

Ende So 13 Uhr

Kurs 94,- €

Ü/VP 166,- €

Im Advent tragen wir mit Kerzen Licht in das Dunkel der Jahreszeit. Lassen wir damit auch einen hellen Schein in unser persönliches Dunkel?

„Beglänzt von Seinem Lichte hält euch kein Dunkel mehr...“ – in diese Zuversicht Jochen Kleppers wollen wir uns an diesem Wochenende hineinnehmen lassen. Im Vertrauen darauf, dass Sein Licht geboren werden will, nähern wir uns der Vorausschau des Liedtexters an: „Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern...“.

Dabei bieten sich unterschiedliche Wege in die Stille als Helfer an:

Die Einkehr ins Herzensgebet leitet uns in eine größere Tiefe. Wir üben uns darin, mit liebevollem Blick auf unsere Dunkelheiten zu schauen und so dem Licht Einlass zu geben. Tanz und Leibarbeit schenken uns die Möglichkeit, den Körper behutsam vorzubereiten und einzustimmen. Das Dunkel darf sich Schicht um Schicht lichten. Der Samstag ist ein Schweigetag.

Kursleitung: Inge Brüggemann



foto: fotolia

57 **Klostertag im Advent***

9. 12. 24

Beginn Mo 10 Uhr
Ende Mo 17 Uhr

Kurs 36,- €
V 26,- €

... wie eine leuchtende Stille

Die vorweihnachtliche Zeit erleben viele Menschen als eine schöne und auch stressige Zeit. Trotzdem nehmen wir oft sehr fein wahr, dass etwas Besonderes in diesen Tagen geschieht und ein Geheimnis in der Luft liegt.

Vielleicht erspüren wir eine „leuchtende Stille“, die um uns und in unseren Herzen erinnert werden kann. Das kann wie eine spirituelle Geburt des Lichtes und des Friedens in der Mitte unseres Seins erlebt werden.

Gestaltungselemente:

Neben dem Singen adventlicher Lieder und spiritueller Gesänge, geistlichen Impulsen und der Leibarbeit liegt der Schwerpunkt dieses Schweigetages auf der vertiefenden Übung der Meditation im stillen Sitzen.

Leitung: Stephan Hachtmann

58 **Brich an, o schönes Morgenlicht -***

mit dem Weihnachtsoratorium tanzend-meditierend auf Weihnachten zugehen

Bachs wunderbare Musik führt uns zu unserem eigenen Erleben im Tanz. Choräle und Arien sind voller innerer Bewegung; sie stellen Fragen, sie geben unserer Sehnsucht Ausdruck und schenken uns Momente des Erkennens. Mit der Musik und den leicht erlernbaren Kreistanz-Choreographien von Wilma Vesseur machen wir uns neu auf den Weg, lassen uns von Schritten und Gebärden in unserer körperlich-seelischen Ganzheit berühren und füllen die Bewegungen der Tänze mit dem, was in uns lebendig ist.

Ulrike Röfer-Wehnert

KursleiterInnen



Mareile Preuschhof

Äbtissin im Kloster Wennigsen, Ev. Theologin, Geistliche Begleiterin, Meditationsanleiterin Via Cordis®, Sozialpädagogin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Hebamme, Frauengemeinschaft des Klosters



Inge Brüggemann

Therapeutin für körperorientierte Psychotherapie in eigener Praxis, Lehrerin, Meditationslehrerin Via Cordis®, Fortbildung in Eutonie und Bibliodrama, Tätigkeit in der Erwachsenen- und Lehrerfortbildung



Barbara Eckert

Erwachsenenbildnerin, Supervisorin DGsv, Psychologische Beraterin, Spiritualin, Meditationslehrerin Kloster Wennigsen Frauengemeinschaft des Klosters



Ursula Gröger-Mocka

Pfarrerin im Ruhestand, Diplom-Theologin, Geistliche Begleiterin, Meditationslehrerin Via Cordis®, Studentin im Masterstudiengang „Religion-Kultur-Moderne“, Kenntnisse in Sanskrit, indische Religionen und Philosophien



Stephan Hachtmann

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzenseget, Integraler Spiritualität, Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen, Autor, Musiker und Komponist spiritueller Lieder. www.stephanhachtmann.de



Andrea Hatecke

Meditationslehrerin Via Cordis®, Geistliche Begleiterin, Frauengemeinschaft des Klosters, Krankenschwester

**Klaus Heisig**

Baumschulmeister und Gartenbaulehrer an der Freien Waldorfschule Hildesheim, Betrieb einer kleinen Baumschule mit dem Anliegen, die alten regionalen Obstsorten zu pflegen und zu neuem Leben zu erwecken

**Ina Hohenstein**

Feldenkrais-Lehrerin, Traumatherapeutin Somatic Experiencing SE, Physiotherapeutin, langjährige Schulung im DEIN-Herzensgebet

**Matthias Hoyer**

Theologe, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Ausbildung in TZI (RCI), Mitarbeit in der Kirche der Stille Hannover

**Constanze Kanz**

Studium der Biologie und Geographie, Naturpädagogin, Kirchen- und Klosterführerin in Wennigsen

**Thorsten Kißling**

Pastor i. R., Meditationslehrer Via Cordis®

**Brigitte Koch-Kersten**

Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Schwerpunkt Traumatherapie Ausbilderin für Traumatherapie, psychologische Beratung und Supervision, Leitung des GAP Instituts Kassel, <https://koch-kersten.gap-kassel.net/>

**Ina König**

Pfarrerin i. R., Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumdeutung nach C.G.Jung, Meditationslehrerin Kloster Wennigsen

**Dorothea Kötter**

Konferenzdolmetscherin, Meditationslehrerin Via Cordis® und Kloster Wennigsen, Weiterbildung in geistlicher Begleitung

**Dr. Peter Lincoln**

Focusingausbilder und -berater, Germanist, Pastor i. R., Meditationsbegleiter und Buchautor

**Dr. Rita Lüder**

Biologin, führt seit mehr als 10 Jahren Kurse zur Pflanzen- und Pilzbestimmung sowie deren Verwendung an verschiedenen Bildungseinrichtungen, u.a. an der NABU-Naturschutzakademie Gut Sunder

**Dorothea Lüdi**

Pädagogin, Therapeutin, Ausbildung in somatischer Psychotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, tiefenpsychologische Traumarbeit, Meditationslehrerin Kloster Wennigsen, Frauengemeinschaft des Klosters

**Stefan Mispagel**

Evangelischer Pfarrer in der Klinkseelsorge; Projektleiter Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (gegr.: Eckart v. Hirschhausen), ausgebildeter Exerzitienleiter und Humortrainer; <https://humanpath.de/about-stefan-mispagel/>

**Dr. Waltraud Müller**

Ärztin, Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng, Meditationslehrerin Via Cordis®

**Bettina Noesser**

Dipl.-Ing., Architektin mit eigenem Architekturbüro in Köln, das viele kirchliche Um- und Neubauprojekte gestaltet hat, Erfahrung im Herzensgebet, Frauengemeinschaft des Klosters

**Stephan Noesser**

Pastor, Therapeut im eigenen Institut
(www.ipse-contact.de),
Transaktionsanalytiker (DGTA),
Heilpraktiker (Psychotherapie),
Meditationslehrer Via Cordis®

**Sabine Pfeiffer**

Diplom-Designerin, selbstständige
Tätigkeit als Grafik-Designerin,
Seminar- und Kursangebote im Bereich
Kalligrafie, Schrift und Design
<http://www.kalligrafiebs.de/>

**Heidrun Pollok**

Dipl. Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin,
Meditationsbegleiterin Via Cordis®

**Andrea Pospich**

People Lead in der Energiebranche;
selbständig als Coach für Führungskräfte;
langjährige Führungskraft in der IT;
<https://humanpath.de/about-me/>

**Swantje Rahn**

Supervisorin, Lehrerin für Körpersprache

**Patricia Rauscher**

Dipl. Ing. Freiraumplanung und Umweltent-
wicklung, Gartenleitung Freiwilligengruppe
Klostergarten Wennigsen

**Richard Rehm**

Dipl. Ing. Freiraumplanung und Umweltent-
wicklung, Gartenleitung Freiwilligengruppe
Klostergarten Wennigsen

**Cornelia Reusch**

PfarrerIn i.R., Kontemplationslehrerin
Via Cordis®

**Ulrike Röfer-Wehnert**

Lehrerin in der Erwachsenenbildung und
Meditationslehrerin Via Cordis®.
Schwerpunkt Meditation in Bewegung,
insbesondere Seminare zu Tänzen aus dem
Weihnachtsoratorium von J. S. Bach

**Heidrun Schulze**

Sozialpädagogin, Geistliche Begleiterin,
Meditationsbegleiterin Kloster Wennigsen,
Anleiterin Spirituelles Körperlernen

**Gabriele-Verena Siemers**

Altäbtissin, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin,
Kontemplationslehrerin Via Cordis®

**Dr. Alois Stimpfle**

Gestalttherapeut,
Prof. em für Biblische Theologie

**Heike Stuke**

Ausbildung im christlichen Handauflegen
(„Open Hands“ Schule von Anne Höfler)
Seelsorgerin, Meditationsbegleiterin Via
Cordis®

**Heidi Stute**

Meditationsbegleiterin Via Cordis®,
Leiterin mehrerer Meditationsgruppen

Anmeldung zu den Kursen

Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3
30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 / 45797-0

E-Mail: info@kloster-wennigsen.de

www.kloster-wennigsen.de

Die **Kurskosten** werden vor Kursbeginn unter Angabe der **Kursnummer** auf das Konto:

Allg. Hannoverscher Klosterfonds, Sparkasse Hannover
IBAN: DE96 2505 0180 0910 1086 33, BIC: SPKHDE2HXXX

überwiesen oder zu Beginn der Veranstaltung bar bezahlt. Sie enthalten die Kosten für Teilnahme, Unterbringung und Vollverpflegung.

- Sie werden informiert, falls Sie zunächst nur auf der **Warteliste** einen Platz bekommen können.
- Für **Kurse** erhalten Sie zeitnah (ca. 10 Tage) vor Kursbeginn alle notwendigen Informationen. Bei Gartentagen gibt es keine schriftlichen Informationen.
- **Gebühren** für Kursgebühren sowie Unterkunft und Verpflegung: s. Programm
Die Preise können sich aufgrund von Preissteigerungen auch im laufenden Jahr ändern. Sie werden bei der Anmeldung ggf. darüber informiert.
- **Stornierungen:**
bis 4 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 30,-€,
bis 2 Wochen vorher: 50 % der Kursgebühren,
bis 1 Woche vorher: 100 % Kursgebühr und 75 % Unterkunft und Verpflegung,
bis 2 Tage vorher oder bei vorzeitiger Abreise: 100 % aller Kosten.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
- **Lebensmittelunverträglichkeiten** bitten wir eine Woche vor Kursbeginn mitzuteilen. Wir bemühen uns, sie zu berücksichtigen (Mehrkosten liegen bei 7,- € / Tag).
- **Aufenthalt** im Kloster ohne Kursteilnahme: 39,- €/Tag, nur eine Übernachtung: + 5,- €
- **Gastgruppen:** Wir informieren Sie gerne über die aktuellen Preise.
- **Haftungsausschluss**
Die Kurse ersetzen keine therapeutischen Maßnahmen. Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.

Ermäßigung der Teilnahme- und Unterbringungskosten

Die Teilnahme an Angeboten des Klosters sollte nicht an finanziellen Gründen scheitern. Möglichkeiten einer Preisermäßigung gibt es bei Vorlage von Ausweis oder entsprechender Bescheinigung für:

Auszubildende, SchülerInnen und StudentInnen
Arbeitslose, Empfänger von ALG 2
Grundsicherung oder Sozialhilfe

In diesen Fällen reduzieren sich die Kursgebühren und Unterkunftskosten um 50%. Bitte nehmen Sie gegebenenfalls vor der Anmeldung Kontakt mit dem Klosterbüro auf.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Anmeldebedingungen.

Zimmer im Kloster



Es steht jedem Gast ein Einzelzimmer zur Verfügung. Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Bad, je nach Hygieneanforderungen. Die Gäste verpflegen sich in der Gemeinschaftsküche selbst (bei „Gast sein im Kloster“).



Jahres-Übersicht 2024

Kurs-Nr.	Termin	Thema	Kursleitung
01.24	3.-7.1.	Klausur	Frauengemeinschaft
02.24	13.1.	Klostertag*	I. Brüggemann
03.24	14.-15.1.	Einkehr Theologinnenkonvent EKKW, geschl. Gruppe	M. Preuschhof
04.24	19.-21.1.	Meditation, Schweigen,* erste Erfahrungen	A. Hatecke, S. Rahn
05.24	25.-31.1.	Gast sein im Kloster*	H. Stuke
06.24	27.1.	Einführungstag Herzensgebet*	Dr. A. Stimpfle
06.24	mittwochs	Meditationsabende* Herzensgebet	Dr. A. Stimpfle
07.24	5.-8.2.	Einkehr für Führungskräfte	A. Pospich, S. Mispagel
08.24	13.-21.2.	3-jähriger Grundkurs Herzensgebet	G. Siemers, H. Disselhoff
09.24	23.-25.2.	Obstbaumschnitt*	K. Heisig, B. Noesser
10.24	1.-3.3.	Qi Gong*	Dr. W. Müller
11.24	8.-10.3.	Klausur	Frauengemeinschaft
12.24	12.-15.3.	Diakonie-Einkehr/geschl. Gruppe	Diakonisches Werk
13.24	16.3.23	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm
14.24	19.-25.3.	Gast sein im Kloster*	T. Kießling
15.24	22.3.	Klostertag*	S. Hachtmann
16.24	5.-7.4.	Kalligrafie*	S. Pfeiffer, B. Eckert
17.24	12.-14.4.	Feldenkreis*	I. Hohenstein
18.24	19.4.	Oasentag Klinikum geschlossene Gruppe	G. Junker
19.24	22.-26.4.	Exerzitien Herzensgebet	M. Hoyer, H. Stute
20.24	1.-5.5.	Nordgruppe, geschlossene Gruppe	G. Siemers
21.24	9.-12.5.	Loslassen und Kontemplation	M. Preuschhof
22.24	17.-20.5.	Gartenexerzitien*	B. Noesser, R. Rehm
23.24	22.5.	Kräuterkunde*	Dr. R. Lüder, C. Kanz
24.24	25.5.	Oasentag, geschlossene Gruppe	G. Junker
25.24	28.5.	Diakonie Freiraumtag	Diakonisches Werk
26.24	31.5.-2.6.	Das Herzensgebet erleben*	S. Rahn, T. Kießling
27.24	6.-9.6.	Klausur	Frauengemeinschaft

Hinweis: Die Kurse mit * auch für EinsteigerInnen geeignet

28.24	12.6.	Oasentag Klinikum geschlossene Gruppe	G. Junker
29.24	14.-16.6.	Meditation, Med. Tanz, Leibarbeit*	I. Brüggemann
30.24	18.-24.6.	Gast sein im Kloster*	D. Kötter
31.24	22.6.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm
32.24	27.-30.6.	Herzensgebet als Heilungsweg	S. Hachtmann
33.24	3.-8.7.	Ikonenmalkurs*	I. König, D. Lüdi
34.24	13.-19.7.	WB Herzensgebet geschlossene Gruppe	G. Siemers
35.24	26.-28.7.	Focusing*	Dr. P. Lincoln
36.24	3.8.	Klostertag im Singen*	S. Hachtmann
	3.-23.8.	Schließzeit	
37.24	24.-27.8.	Traumaheilung*	B. Koch-Kersten
39.24	6.-8.9.	Klausur	Frauengemeinschaft
40.24	12.-15.9.	Feldenkreis*	I. Hohenstein
41.24	14.9.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm
42.24	20.-22.9.	Labyrinthbau*	R. Rehm u.a.
43.24	25.9.-1.10.	Gast sein im Kloster*	C. Reusch
44.24	28.9.	Klostertag*	C. Reusch
45.24	3.-6.10.	Kalligrafie*	S. Pfeiffer, B. Eckert
46.24	12.10.	Klostertag*	U. Gröger-Mocka
47.24	14.10.	Oasentag Klinikum geschlossene Gruppe	G. Junker
48.24	18.-20.10.	Gruppe 158	NN
49.24	25.-27.10.	Vergänglichkeit*	H. Pollok, H. Schulz
51.24	6.-12.11.	Gast sein im Kloster*	A. Hatecke
52.24	9.11.	Gartentag*	P. Rauscher, R. Rehm
53.24	15.-17.11.	Übergänge des Lebens*	B. Eckert, A. Hatecke
54.24	22.-24.11.	Klausur	Frauengemeinschaft
55.24	26.-29.11.	Diakonie-Einkehr/geschl. Gruppe	Diakonisches Werk
56.24	6.-8.12.	Meditation, Singen, Leibarbeit*	I. Brüggemann
57.24	9.12.	Klostertag*	S. Hachtmann
58.24	13.-15.12.	Tanz m. d. Weihnachtsoratorium*	U. Röfer-Wehnert

Lage und Anfahrt



Das Kloster Wennigsen wurde vor 800 Jahren als Augustinerinnenkloster gegründet und gehört zum Allgemeinen Hannoverschen Klosterfonds (Klosterkammer Hannover).

Es liegt ruhig hinter großen Mauern – obwohl zentral im Ort. Alle Geschäfte, Apotheke und Post, sind zu Fuß schnell zu erreichen.

Ein großer, alter Garten umgibt das Haus. Der Klosterinnenhof lädt mit seiner Stille zum Verweilen ein. Spazier- und Wanderwege führen in den nahen Deister.

Wie Sie uns erreichen:

In 25 Minuten erreichen Sie uns mit der S-Bahn vom Hauptbahnhof Hannover, Gleis 1 Richtung Haste.

Vom Bahnhof Wennigsen gehen Sie ca. 10 Min. auf der Bahnhofstraße zum Kloster.

Mit dem Auto

Navi Einstellung: 30974 Wennigsen, Degerserstr. 1A (Parkplatz Kloster)



Wichtige Information

Europäische Datenschutz-Grundverordnung, EU-DSGVO

In unregelmäßigen Abständen informieren wir Sie über unsere Seminare, Veranstaltungen und Ähnliches.

Am 25. Mai 2018 ist die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Dies bedeutet, dass wir Ihre persönlichen Daten nach der neuen Verordnung nur mit Ihrer Einwilligung verarbeiten dürfen.

Wir versichern Ihnen, dass wir Ihre Daten (Name, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) ausschließlich im Rahmen unserer dienstlichen Aufgaben, bzw. für den Versand unserer Mitteilungen, Einladungen oder Ähnliches verwenden.

Wir gehen davon aus, dass Ihre Einwilligung nach wie vor gültig ist. Wenn Sie weiterhin in der Zusammenarbeit mit uns damit einverstanden sind, dass wir hierzu Ihre Daten anwenden, und dass Sie unsere Mitteilungen, Newsletter, Programme erhalten möchten, müssen Sie nichts unternehmen. Sie erteilen uns damit stillschweigend Ihre Genehmigung.

Wenn Sie wünschen, dass Ihre Daten gelöscht werden, benachrichtigen Sie uns bitte:

Kloster Wennigsen

Klosterbüro Tel. 051 03 4 57 97 - 0

info@kloster-wennigsen.de

Klosteramthof 3

30974 Wennigsen



Kloster Wennigsen

Kloster Wennigsen

Klosteramthof 3

30974 Wennigsen

Tel.: 0 51 03 - 4 57 97-0

Fax: 0 51 03 - 4 57 97-99

info@kloster-wennigsen.de

www.kloster-wennigsen.de



Klosterkammer
Hannover