

## Zwei Tage für die Seele Klang und Stille – Fokus und Fülle

Die eigene Stimme entdecken und entwickeln

### DATUM

31. Mai bis 2. Juni 2024

### INHALT

Viele Menschen sind unterschiedlichen Ausprägungen von Stress und Druck ausgesetzt. Permanente Informationen und unerwartete, ad hoc zu erledigende Aufgaben machen es ihnen schwer, den Lebensrhythmus zu finden, der ihnen guttut und ihnen hilft, sich regelmäßig mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden, um privat und beruflich den unterschiedlichen Aufgaben gerecht werden zu können.



©joppi\_AdobeStock

Klösterliche Gemeinschaften haben ihren eigenen Weg dazu entwickelt. Der Wechsel von Zeiten der Stille und Kontemplation mit Zeiten von Aktivität und Gemeinschaft strukturiert dort oft den Tag. In der besonderen Atmosphäre des ehemaligen Benediktinerklosters Bursfelde, inmitten der sommerlichen Natur des Weserberglandes, gehen wir dieser Erfahrung heilsamen Wechsels nach: Bei der Einführung in die Meditation im Stil des Zens, dem Sitzen im Schweigen, finden wir zur aufmerksamen Ruhe und erfahren das fokussierte Da-Sein im Augenblick.

Mit den bekannten Gesängen aus der Gemeinschaft von Taizé erleben wir den Kontrast von Stille und Klang – vom Schweigen bis zur akustischen Fülle in Kanon und Mehrstimmigkeit. Langsamkeit und Wiederholung machen es auch musikalisch Ungeübten leicht, mit einzustimmen.

Der Rhythmus der Tagzeitengebete begleitet die Gruppe durch das Wochenende. Eingebunden in die Gastfreundlichkeit der Tagungsstätte im ehemaligen Klostersgutshof sowie Raum und Akustik der romanischen Klosterkirche setzen besondere Akzente. So kehren Sie gestärkt und gefestigt in Ihrem Lebens-Rhythmus zurück.

### PROGRAMM

	<b>Freitag, 31. Mai 2024</b>
bis 18 Uhr	Anreise
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Willkommensrunde / Hinführung zum Thema
20.15 Uhr	<b>Einführung in die Meditation</b>
21 Uhr	Nachtgebet (Komplet) in der Klosterkirche
	<b>Samstag, 1. Juni 2024</b>
8 Uhr	Morgengebet (Mette) in der Klosterkirche
8.30 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	<b>Meditation – Impuls und Übung</b>
10 Uhr	<b>„Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ – Klang-Erfahrungen in der Natur sammeln</b> Gesteuerte und ungesteuerte Klänge erkennen und reflektieren
11 Uhr	<b>Einübung ins Singen</b> Die eigene Stimme hören, den anderen zuhören, gemeinsam Zeit strukturieren und rhythmisieren
12.15 Uhr	Mittagsgebet
12.30 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Nachmittagskaffee
15 Uhr	<b>Meditation – Impuls und Übung</b>
15.45 Uhr	<b>Einübung ins Singen – Fortsetzung</b>
17 Uhr	<b>Taizé – die Spiritualität hinter den Liedern</b> Theologische und spirituelle Wurzeln aufzeigen
18 Uhr	Abendgebet (Vesper) in der Klosterkirche
18.30 Uhr	Abendessen
20–21.30 Uhr	Abendfeier mit Gesang, Meditation und Lichtermeer
	<b>Sonntag, 2. Juni 2024</b>
8 Uhr	Morgengebet (Mette) in der Klosterkirche
8.30 Uhr	Frühstück
9.15 Uhr	<b>Meditation – Impuls und Übung</b>
10 Uhr	<b>Der Mensch als singendes Wesen – Impulse aus Kulturgeschichte und Bibel</b> Vortrag, Impulse, Übungen
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30–14.15 Uhr	Kursabschluss, danach Abreise



## **VERANSTALTUNGSORT**

**Kloster Bursfelde, Klosterhof 5, 34346 Hann. Münden**

## **REFERENT\*IN**

*Hansjörg Federmann*

Pfarrer und Psychologe

*Ulrike Hamann*

Musikpädagogin im Förderschulbereich

## **VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG**

Kerstin Gralher, [kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de](mailto:kerstin.gralher@kircheundgesellschaft.de)

## **TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)**

Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension 195,00 Euro

Im Doppelzimmer mit Vollpension 170,00 Euro

Zuzüglich 25,00 Euro Tagungsbeitrag

## **ANMELDUNG**

Institut für Kirche und Gesellschaft · Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte

Ulrike Pietsch (Tagungssekretariat)

T. 02304.755-325 · F. 02304.755-369 (Mo-Fr 9-16 Uhr)

[ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de](mailto:ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de)

[www.kircheundgesellschaft.de](http://www.kircheundgesellschaft.de)

## **HINWEISE ZU ANMELDUNG**

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet.

Datenschutzbestimmungen und **AGB** finden Sie unter: <https://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/>