

## Kurse zum SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN und Kurse mit Elementen aus dem SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN aus dem „Netzwerk Spirituelles Körperlernen“ 2023 – Übersicht

### Januar 2023

<b>08.-15.01.</b>	<b>Exerzitien</b> (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	<b>Irene Fährmann</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
<b>16.-22.01.</b>	<b>Exerzitien</b> (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>

### Februar / März 2023

<b>06.-10.02</b>	<b>Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen</b>	<b>Ellen Kubitza und Merle Clasen</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
<b>13.-17.02</b>	<b>Stimme und Bewegung</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Kloster Drübeck</b>
<b>24.02.-03.03.</b>	<b>Grundkurs Spirituelles Körperlernen</b>	<b>Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser, Ellen Kubitza</b>	<b>Kloster Herstelle</b>
<b>27.-31.03.</b>	<b>Bildungsurlaub</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Hermannsburg</b>

1

### Mai 2023

<b>19.-21.05.</b>	<b>Spirituelles Körperlernen für Paare</b>	<b>Anja und Ulf Werner</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	--	----------------------------	--

### Juni 2023

<b>08.-11.06</b>	<b>Besinnungstage: Sp. Körperlernen und biblisches Leibverständnis</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Ellen Kubitza und Stefan Wohlfarth</b>	<b>Kloster Drübeck</b>
<b>16.-18.06.</b>	<b>Wochenendseminar</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Christian Makus</b>	<b>Hermannsburg</b>

## Juli 2023

10.-16.07.	Grundkurs spirituelles Körperlernen	Silke Harms, Anja Werner und Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------

## September 2023

04.-10.09.	Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen	Merle Clasen, Anja Werner und Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
18.-24.09.	Schweigetage in Gemeinschaft (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Regina Gerlach-Feilen	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

## Oktober 2023

13.-15.10.	Wochenendseminar (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Christian Makus	Hermannsburg
------------	---	-----------------	--------------

## November 2023

06.-10.11.	Bildungsurlaub (mit Elementen aus dem Körperlernen)	Merle Clasen	Hermannsburg
20.-26.11.	Grundkurs spirituelles Körperlernen	Christian Makus, Merle Clasen und Ellen Kubitza	Tagungshaus Altenau

## Geplante Termine 2024

01.-03.03.	Wochenende „Spirituelles Körperlernen“	NN	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
10.-12.05	Spirituelles Körperlernen für Paare	Anja und Ulf Werner	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
20.-26.05.	Grundkurs	Merle Clasen, Inken Kubitza-Loy, Ellen Kubitza	Hermannsburg
08.-14.07.	Grundkurs	Anja Werner, Silke Harms, Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde
02.-07.09.	Vertiefungskurs	Merle Clasen, Anja Werner, Ellen Kubitza	Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

**Kurse zum SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN und Kurse mit Elementen aus dem SPIRITUELLEN KÖRPERLERNEN aus dem „Netzwerk Spirituelles Körperlernen“ 2023 - Detailinformationen**

**Januar 2023**

<b>08.-15.01.</b>	<b>Exerziten</b> (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	<b>Irene Fährmann</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	---	-----------------------	--

**Einzelexerziten.** Aus der Tiefe schöpfen

Die Brunnengeschichten der Bibel erzählen von entscheidenden Begegnungen des Menschen mit Gott. Dabei erkennt der Mensch, wer er ist. Die

Einzelexerziten bieten Raum für dieses Erkennen, im Ruhen und im Schweigen, Beten und Meditieren. Elemente der Tage sind: Durchgehendes Schweigen, Zeit zur Betrachtung biblischer Texte, für persönliches Gebet und Meditation, Übungen zur Körperwahrnehmung, gemeinsame Tagzeitengebete in der Kirche, tägliches Abendmahl und tägliches Gespräch mit dem/der geistlichen BegleiterIn.

**Leitung:** Klaus-Gerhard Reichenheim, Marion Römer, Martin Römer, Irene Fährmann (Spirituelles Körperlernen)

**Anmeldung:** <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>



<b>16.-22.01.</b>	<b>Exerziten</b> (mit Elementen aus dem Sp. Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	---	---------------------	--

**Einzelexerziten.** In Christus verwurzelt

„Lebt in Christus und seid in ihm verwurzelt und gegründet“, schreibt Paulus (Kol 2,7). Er beschreibt damit Christus als Grund und Quelle unseres Lebens und Glaubens. Einzelexerziten bieten Raum, um sich neu zu verwurzeln und zu

gründen. Die Tage sind geprägt vom durchgehenden Schweigen, den Tagzeitengebeten in der Kirche, dem täglichen Abendmahl, einfachen Übungen zur Körperwahrnehmung und dem täglichen Gespräch mit dem/ der geistlichen BegleiterIn. Viel Zeit bleibt für persönliches Gebet, die Meditation des Tagestextes und das Hören auf das Reden Gottes in allem.

**Leitung:** Dr. Silke Harms, Klaus Dettke, Birgit Hodemann, Merle Clasen (Spirituelles Körperlernen)

**Anmeldung:** <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>



**Februar / März 2023**

<b>06.-10.02</b>	<b>Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen</b>	<b>Ellen Kubitzka und Merle Clasen</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
------------------	--	--	--

**Spiritualität im Miteinander.** Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

In einem Miteinander zu sein, prägt den christlichen Glauben von Beginn an.

Im Miteinander wird Glaube geteilt, Hoffnung gestärkt und Liebe gelernt. Und

nur im Miteinander können wir das Miteinander lernen – doch das ist nicht immer einfach. Wie kann ich mir meiner selbst bewusst bleiben und mich gleichzeitig als Teil einer Gemeinschaft erleben? Wie kann ich ein liebevolles Miteinander fördern und gleichzeitig liebevoll für mich



sorgen? Wie kann ich dem Doppelgebot der Liebe – in mir und durch mich – auf die Spur kommen? In diesem Seminar soll es darum gehen mittels Körpererfahrungen dem UND nachzuspüren. Kreativ-spielerische Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und Übungen aus dem Spirituellen Körperlernen unterstützen dabei unsere Entdeckungen. *Für diesen Vertiefungskurs ist ein Grundkurs Spirituelles Körperlernen Voraussetzung.*

**Leitung:** Merle Clasen und Ellen Kubitza

**Anmeldung:** <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

<b>13.-17.02</b>	<b>Stimme und Bewegung</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Kloster Drübeck</b>
------------------	--	---------------------	------------------------

### **BESINNUNGSTAGE. Stimme und Bewegung**

*Denn welche der Geist Gottes treibt ...* Spiritualität in Bewegung und Klang. Die Ruach – Atem, Wind, Geistkraft – belebt, beseelt und bewegt uns. Sie durchweht die Welt. Sie wirkt und bewirkt etwas in uns – neu, anders, dennoch. Lebenskraft und Lebensatem gehören zusammen. In diesem Seminar werden wir Atem-, Körper und Stimmbewegungen nach innen und außen nachgehen, die uns (Bewegungs-) Räume erschließen. Das geschieht durch Körpererfahrungen und Stimmübungen, spielerische Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, sowie vielgestaltige Übungen zu Bewegung und Klang.



**Leitung:** Stefan Wohlfahrt und Merle Clasen

**Anmeldung:** <https://hds.kloster-druebeck.de/hds/kontakt/kontakt.php>

<b>24.02.-03.03.</b>	<b>Grundkurs Spirituelles Körperlernen</b>	<b>Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser, Ellen Kubitza</b>	<b>Kloster Herstelle</b>
----------------------	--	---	--------------------------

4

### **Spirituelles Körperlernen. Grundkurs**

Leib und Seele sind eine Einheit. Spirituelles Körperlernen ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper und ermöglicht, die spirituelle Seite unseres körperlichen Seins zu erfahren. Dies geschieht unter anderem durch Elemente aus den Bereichen Feldenkrais, Eutonie und Kinästhetik, Achtsamkeitsübungen sowie spielerisch-kreativen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Das Ausprobieren grundlegender Bewegungen und Haltungen, das Wahrnehmen und Erkennen unterschiedlicher Muster und Bewegungsqualitäten sowie der achtsame Umgang mit uns selbst und mit Anderen lässt Gottes Wort, dass »der Leib, ein Tempel des heiligen Geistes« ist, körperlich erfahrbar werden.



**Leitung:** Merle Clasen, Dorothea Hillingshäuser, Ellen Kubitza

**Anmeldung:** <https://www.abtei-herstelle.de/kursanmeldung-online/>

<b>27.-31.03.</b>	<b>Bildungsurlaub</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg</b>
-------------------	---	---------------------	---

**Bildungsurlaub.** Zu gelassenem Tun finden. Impulse für einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag.

Wer gelassen bleibt, lebt glücklicher, fühlt sich besser und arbeitet produktiver. Wie also kann es gelingen, auch im arbeitsreichen Tun –



selbst unter besonderer Belastung – Gelassenheit zu behalten? Das Seminar thematisiert Möglichkeiten eines hilfreichen Umgangs mit Stress. Mentale, körperliche und Verhaltensmuster spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Zugang über das Spirituelle Körperlernen schult die Achtsamkeit für Stresssignale ebenso wie für wohltuende Ressourcen. So bietet das Seminar einen Übungsraum für Bewegungs- und Verhaltensalternativen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

Leitung: Merle Clasen (begleitet von Christian Makus, Bildungsreferent EBH)

**Anmeldung:** <https://www.bildung-voller-leben.de/programm/Anmeldeformular>

## Mai 2023

<b>19.-21.05.</b>	<b>Spirituelles Körperlernen für Paare</b>	<b>Anja und Ulf Werner</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	--	----------------------------	--

**Körperlernen für Paare.** Wir werden Ich in Verbindung zum Du Spirituelles Körperlernen ermöglicht uns zu erkennen, wie wir verbunden sind und wie wir in Verbindung sein möchten – mit uns selbst, mit dem



Partner oder der Partnerin, als Paar mit anderen Menschen und darüber hinaus. Einzel-, Paar- und Gruppenübungen dienen dabei der Erkundung dieser Verbindung. Anleitungen in nüchterner Sprache ermöglichen, auf körperlicher Ebene Vertrautes oder Neues zu entdecken und über die anschließende Reflexion mit Geist und Seele zu verknüpfen. In diesem Wochenendseminar werden wir mit Elementen aus der Feldenkraismethode, der Kinästhetik und der Eutonie arbeiten. Tagzeitengebete in Klosterkirche und Garten rahmen den Prozess. Zielgruppe sind Paare, die die Bereitschaft mitbringen, in einer Gruppe zu arbeiten.

**Leitung:** Anja und Ulf Werner

**Anmeldung:** <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>

## Juni 2023

<b>08.-11.06</b>	<b>Besinnungstage: Spirituelles Körperlernen und biblisches Leibverständnis</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Ellen Kubitza und Stefan Wohlfarth</b>	<b>Kloster Drübeck</b>
------------------	--	---	------------------------

**BESINNUNGSTAGE. Spirituelles Körperlernen und biblisches Leibverständnis**

Spirituelles Körperlernen ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper. Die Einheit von Leib und Seele zu erleben, ermöglicht das Wahrnehmen der spirituellen Seite unseres körperlichen Seins. So wird das biblische Wort, dass „der Leib ein Tempel des heiligen Geistes“ (1. Kor. 6,19) ist, körperlich erfahrbar. Elemente aus Feldenkrais, Kinästhetik und Eutonie werden uns beschäftigen, sowie spielerisch-kreative Übungen. Die dabei gesammelten Erfahrungen werden reflektiert. Die Tagzeitengebete in der Klosterkirche und die Körpererfahrungen ergänzen sich.

**Leitung:** Stefan Wohlfarth, Ellen Kubitza

**Anmeldung:** <https://hds.kloster-druebeck.de/hds/kontakt/kontakt.php>



<b>16.-18.06.</b>	<b>Wochenendseminar</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Christian Makus</b>	<b>Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg</b>
-------------------	--	------------------------	---

**Oasentage für Berufstätige - ein Wochenende für Leib, Geist & Seele.** Halt an! Wo läufst du hin?

Dieser Zuruf des Angelus Silesius kommt uns heute, inmitten

tagesaktueller Herausforderungen, sehr zeitgemäß vor. – „Halt an!“

Das Tun unterbrechen, innehalten, sich Zeit nehmen. – „Wo läufst du hin?“ Nachspüren, sich orientieren, bei all den Anforderungen und Neuerungen: Was ist mein Weg? Wo braucht es vielleicht Kurskorrekturen? – „Der Himmel ist in dir!“ Den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen, nach innen horchen, sich für Gottes Gegenwart öffnen. – Ein Wochenende mit Impulsen aus dem Spirituellen Körperlernen.

**Leitung:** Christian Makus

**Anmeldung:** <https://www.bildung-voller-leben.de/programm/Anmeldeformular>



## Juli 2023

<b>10.-16.07.</b>	<b>Grundkurs spirituelles Körperlernen</b>	<b>Silke Harms, Anja Werner und Ellen Kubitza</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	--	---	--

**Grundkurs Spirituelles Körperlernen.** Daheim sein

„Heute Abend besuche ich mich. Hoffentlich bin ich daheim.“ (Karl Valentin)

Zuhause sein bei sich, verbunden nicht nur mit dem eigenen Körper, sondern auch mit der Seele – das wünschen sich viele. Der „Grundkurs Spirituelles

Körperlernen“ will helfen, diese Verbindung wahrzunehmen und zu stärken. Wer ganz „bei sich“ ist, kann auch besser bei anderen und bei Gott sein und sich als Teil einer Gemeinschaft erleben. Körperstrukturen, Grundhaltungen und einfache Bewegungsabläufe werden uns in diesem Kurs beschäftigen. Hilfreich sind dabei Elemente aus der Feldenkraismethode, der Kinästhetik und der Eutonie. Die Einzel-, Partner- und Gruppenübungen werden ergänzt und getragen von biblischen Impulsen und den Tagzeitengebeten in der Klosterkirche und im Garten.

**Leitung:** Silke Harms, Anja Werner, Ellen Kubitza

**Anmeldung:** <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>



## September 2023

<b>04.-10.09.</b>	<b>Vertiefungskurs spirituelles Körperlernen</b>	<b>Merle Clasen, Anja Werner und Ellen Kubitza</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	--	--	--

**Spiritualität im Verbundensein.** Wenn ich keine Liebe habe....

Wie sind wir in und mit uns selbst verbunden – mit unserem Körper, mit unserem Atem? Wie sind wir mit anderen verbunden – mit unseren

Mitgeschöpfen und mit der gesamten Schöpfung? Erleben wir Verbundensein als aktiven Prozess, als ein Empfangen oder als ein Bewusstsein? Und in welcher Weise sind wir als von Gott geschaffene Wesen in Glaube, Liebe und Hoffnung miteinander verbunden? In diesem Seminar soll es darum gehen, mittels Körpererfahrungen diesen Fragen auf die Spur zu kommen. Übungen aus dem Spirituellen Körperlernen sowie kreativ-spielerische Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen dabei unsere Entdeckungen. *Für diesen Vertiefungskurs ist ein Grundkurs Spirituelles Körperlernen Voraussetzung.*

**Leitung:** Ellen Kubitza, Anja Werner, Merle Clasen

**Anmeldung:** <https://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>



<b>18.-24.09.</b>	<b>Schweigetage in Gemeinschaft</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Regina Gerlach-Feilen</b>	<b>Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde</b>
-------------------	--	------------------------------	--

**Schweigetage in Gemeinschaft.** Bleibe bei uns...

...bitten zwei Jünger den auferstandenen Christus (Lk 24,29). Mit dieser Bitte fassen sie ihre Sehnsucht in Worte, mit Christus verbunden zu bleiben.

Schweigetage in Gemeinschaft bieten Raum, um gemeinsam die Verbindung zu Gott zu suchen und stärken zu lassen. Die Tage sind geprägt vom durchgehenden Schweigen, Tagzeitengebeten, Abendmahl, Übungen zur Körperwahrnehmung und dem täglichen Gespräch mit dem/der geistlichen BegleiterIn. Der persönliche Weg wird durch die Impulse in der Gruppe unterstützt.

**Leitung:** Dr. Silke Harms, Stefan Schmidt, Brigitte Hirschmann, Regina Gerlach-Feilen (Spirituelles Körperlernen)

**Anmeldung:** <http://www.kloster-bursfelde.de/angebote/anmelden>



**Oktober 2023**

<b>13.-15.10.</b>	<b>Wochenendseminar</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Christian Makus</b>	<b>Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg</b>
-------------------	--	------------------------	---

**Oasentage - ein Wochenende für Leib, Geist & Seele.** Du stellst meine Füße auf weiten Raum

In den Alltäglichkeiten des Lebens verengt sich bisweilen das Blickfeld, eingefahrene Wege und Muster bekommen dann zu viel Gewicht. Im Gegensatz dazu ruft uns Gott immer wieder neu in die Weite des

Lebens. Dem Psalmwort wollen wir an diesem Wochenende auf vielfältige Weise "mit Kopf und Fuß" nachgehen. Impulse des Spirituellen Körperlernens bilden den Schwerpunkt.

**Leitung:** Christian Makus

**Anmeldung:** <https://www.bildung-voller-leben.de/programm/Anmeldeformular>



**November 2023**

<b>06.-10.11.</b>	<b>Bildungsurlaub</b> (mit Elementen aus dem Körperlernen)	<b>Merle Clasen</b>	<b>Evangelisches Bildungszentrum Hermannsburg</b>
-------------------	--	---------------------	---

**Bildungsurlaub.** Zu gelassenem Tun finden. Impulse für einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag.

Wer gelassen bleibt, lebt glücklicher, fühlt sich besser und arbeitet produktiver. Wie also kann es gelingen, auch im arbeitsreichen Tun – selbst unter besonderer Belastung – Gelassenheit zu behalten? Das

Seminar thematisiert Möglichkeiten eines hilfreichen Umgangs mit Stress. Mentale, körperliche und Verhaltensmuster spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Zugang über das Spirituelle Körperlernen schult die Achtsamkeit für Stresssignale ebenso wie für wohltuende Ressourcen. So bietet das Seminar einen Übungsraum für Bewegungs- und Verhaltensalternativen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

**Leitung:** Merle Clasen (begleitet von Christian Makus, Bildungsreferent EBH)

**Anmeldung:** <https://www.bildung-voller-leben.de/programm/Anmeldeformular>



20.-26.11.	Grundkurs spirituelles Körperlernen	Christian Makus, Merle Clasen und Ellen Kubitza	Tagungshaus Altenau
------------	-------------------------------------	---	------------------------

**Grundkurs SPIRITUELLES KÖRPERLERNEN. „Der Leib ein Tempel des heiligen Geistes“**

Spirituelles Körperlernen ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper. Die Einheit von Leib und Seele zu erleben, ermöglicht das Wahrnehmen der spirituellen Seite unseres körperlichen Seins. So wird das biblische Wort, dass „der Leib ein Tempel des heiligen Geistes“ (1. Kor. 6,19) ist, körperlich erfahrbar. Elemente aus Feldenkrais, Kinästhetik und Eutonik werden uns beschäftigen, sowie spielerisch-kreative Übungen. Die dabei gesammelten Erfahrungen werden reflektiert.



*Dieser Kurs findet im christlichen Tagungshaus in Altenau im Hochharz, ca. 35 km von Drübeck entfernt statt.*

**Leitung:** Merle Clasen, Christian Makus, Ellen Kubitza

**Anmeldung:** <https://hds.kloster-druebeck.de/hds/kontakt/kontakt.php>