die JAHRES-ÜBERSICHT über unsere KURSE und SEMINARE im JAHR 2024

... mit den ANGEBOTEN:

"Besinnungstage" *(u. a. mit Wanderexerzitien, Schweigeexerzitien),*

"Fastenwoche" (mit *Fasten nach der Buchinger-Methode – Fasten für Körper, Geist und Seele*)

"Basen-Fasten" (*AUSZEIT für Körper, Geist und Seele*)

"Entspannungskurs - Zeit für Dich" *(Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)*

"Entspannungskurs - Wege aus dem Hamsterrad" *(Stressbewältigung & Entspannung)*

"Ora et labora" bete und arbeite – *Tage bei uns im Kloster St. Marienthal*

"Mit den Psalmen beten lernen" – *Tage bei uns im Kloster St. Marienthal*

"Hl. Bernhard und die Liebe" – *Tage bei uns im Kloster St. Marienthal*

"Entrümple deine Seele, deinen Geist" – *Tage bei uns im Kloster St. Marienthal*

"JESUS-Seminar" – *Tage bei uns im Kloster St. Marienthal*

"ATEMPAUSE" – *Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal*

… bei UNS im KLOSTER ST. MARIENTHAL.

unsere Jahres-Übersicht wurde am **Montag, 11. November 2024** aktualisiert

Nachfolgend finden SIE die **Termine unserer Kurse und Seminare im Jahr 2024 bei uns im Kloster**.

Diese Aufstellung wird zeitnah aktualisiert und ergänzt, sobald weitere Termine für 2024 feststehen oder sich ändern.

Die nachfolgenden Termine und Kurse / Seminare sind verbindlich und ab sofort buchbar.

Bitte nutzen Sie für Ihre Rückfragen / Buchung die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten
(*wie beim jeweiligen Kurs / Seminar angegeben*).

Unsere Kontakt-Angaben – und auch die Kontakt-Angaben der Kursleiterinnen – finden Sie auch auf der letzten Seite.

Mit unserer Übersicht erhalten Sie einen Überblick, wann welcher Kurs / Seminar bei uns stattfinden wird – vorbehaltlich etwaiger staatlicher Einschränkungen bzw. Absagen aufgrund der Pandemie.

An unseren Hygienemaßnahmen halten wir weiterhin fest – Sie sind bei uns in guten und sicheren Händen.

Bei Interesse Ihrerseits bitten wir um **IHRE KONTAKT-AUFNAHME** unter den vom jeweils hier veröffentlichten Kurs angegebenen Kontaktangaben.

ALLE KONTAKT-ANGABEN finden Sie auch in dieser PDF-Datei auf der letzten Seite – aufgelistet zu den jeweiligen Kursen und Seminaren.

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM KLOSTER ST. MARIENTHAL

Samstag, 06.01. bis Samstag, 13.01.2024

Fastenwoche Klang der Stille – mit *FASTEN und MEDITATION*

Fastenwoche nach der Buchinger-Methode – geleitet und begleitet von Frau La Terra (ärztlich geprüfte Fastenleiterin)

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

Wir vertiefen den Aspekt des Innehaltens anhand verschiedener Meditationspraktiken, die von der Kursleiterin Frau La Terra angeleitet werden.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Noemi La Terra für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 72) 4 39 15 71 ❙ per E-Mail: noemilaterra@gmail.com oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Sonntag, 14.01. bis Samstag, 20.01.2024

"Basen-Fasten" – AUSZEIT für Körper, Geist und Seele

Diese Woche ist für Menschen gedacht, die eine sanfte Form der Entschlackung gegenüber dem regulären Fasten vorziehen, und den Säure-Basen-Haushalt in ihrem Körper begleitet durch innere Einkehr in Balance bringen möchten.

Begleitet wird diese Woche durch innere Einkehr mit geführten Meditationen, mit guten Gesprächen, mit Ruhe und Reiki-Behandlungen, mit Waldspaziergängen und seelischer Unterstützung durch die Nonnen von St. Marienthal.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Sieglinde Glembocki für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 7 71 48 bzw. (01 70) 4 83 80 58 ❙ per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

Samstag, 20.01. bis Samstag, 27.01.2024

Fastenwoche Klang der Stille – mit *FASTEN und SINGEN*

Fastenwoche nach der Buchinger-Methode – geleitet und begleitet von Frau La Terra (ärztlich geprüfte Fastenleiterin)

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

Wir werden den meditativen Aspekt des zisterziensischen Chorals kennenlernen und am Ende der Woche mit den Schwestern eine Vesper mitgestalten.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Noemi La Terra für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 72) 4 39 15 71 ❙ per E-Mail: noemilaterra@gmail.com oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Freitag, 26.01. bis Sonntag, 28.01.2024

Wochenend-Entspannungskurs – "Zeit für Dich"

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Autogenes Training nach Schultz

Bei diesem Wochenendkurs lernen Sie mit Progressiver Muskelrelaxation (*nach Jacobson*) und mit Autogenem Training (*nach Schultz*) besondere Möglichkeiten für eine intensive und langandauernde Entspannung kennen.

Sowohl Progressive Muskelrelaxation als auch Autogenes Training sind bewährte Methoden, um Stress im Alltag bewältigen zu können. Sie gelangen damit wieder zum Bewusstsein tiefer innerer Ruhe.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und dient der Stressbewältigung und dem Vorbeugen von Krankheiten insbesondere der Überlastung durch Stresszustände. Er dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und stärkt unter anderem ebenfalls das Immunsystem.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Marita Kliwer für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 52) 24 30 58 16 ❙ per E-Mail: marita.kliwer@freenet.de oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM KLOSTER ST. MARIENTHAL

Samstag, 03.02. bis Samstag, 10.02.2024

Fastenwoche Klang der Stille – mit *FASTEN und MEDITATION*

Fastenwoche nach der Buchinger-Methode – geleitet und begleitet von Frau La Terra (ärztlich geprüfte Fastenleiterin)

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

Wir vertiefen den Aspekt des Innehaltens anhand verschiedener Meditationspraktiken, die von der Kursleiterin Frau La Terra angeleitet werden.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Noemi La Terra für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 72) 4 39 15 71 ❙ per E-Mail: noemilaterra@gmail.com oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Sonntag, 11.02. bis Mittwoch, 14.02.2024

"Entrümple deine Seele, deinen Geist" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Stille Tage bei uns im Kloster ... damit die Seele wieder atmen kann.

Wir laden Sie ein bei uns in Stille, Gebet und Betrachtung zu innerer Ruhe und Entspannung zu kommen. Stimmen Sie ein in unseren regelmäßigen Chorgesang, erfahren Sie die Befreiung von Belastung, Zweifel und Ängsten.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 ❙ per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 ❙ per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Samstag, 24.02. bis Samstag, 02.03.2024

Fastenwoche Klang der Stille – mit *FASTEN und SINGEN*

Fastenwoche nach der Buchinger-Methode – geleitet und begleitet von Frau La Terra (ärztlich geprüfte Fastenleiterin)

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

Wir werden den meditativen Aspekt des zisterziensischen Chorals kennenlernen und am Ende der Woche mit den Schwestern eine Vesper mitgestalten.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Noemi La Terra für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 72) 4 39 15 71 ❙ per E-Mail: noemilaterra@gmail.com oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Samstag, 16.03. bis Samstag, 23.03.2024

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach der Buchinger-Methode – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

...

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Freitag, 22.03. bis Montag, 25.03.2024

verlängerter Wochenend-Entspannungskurs – "Wege aus dem Hamsterrad"

Stressbewältigung & Entspannung mit progressiver Muskelrelaxation und autogenem Training

An einem verlängerten Wochenende lernen Sie die Methoden der Stressbewältigung und Entspannung mit den besonderen Möglichkeiten für eine intensive und langandauernde Entspannung kennen.

Sowohl Progressive Muskelrelaxation als auch Autogenes Training sind bewährte Methoden, um Stress im Alltag bewältigen zu können. Sie gelangen damit wieder zum Bewusstsein tiefer innerer Ruhe.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und dient der Stressbewältigung und dem Vorbeugen von Krankheiten insbesondere der Überlastung durch Stresszustände. Er dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und stärkt unter anderem ebenfalls das Immunsystem.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Marita Kliwer für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 52) 24 30 58 16 | per E-Mail: marita.kliwer@freenet.de oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Samstag, 13.04. bis Samstag, 20.04.2024

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach der Buchinger-Methode – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Samstag, 27.04. bis Samstag, 04.05.2024

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach der Buchinger-Methode – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM KLOSTER ST. MARIENTHAL

Freitag, 17.05. bis Sonntag, 19.05.2024

"Entrümple deine Seele, deinen Geist" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Stille Tage bei uns im Kloster ... damit die Seele wieder atmen kann.

Wir laden Sie ein bei uns in Stille, Gebet und Betrachtung zu innerer Ruhe und Entspannung zu kommen. Stimmen Sie ein in unseren regelmäßigen Chorgesang, erfahren Sie die Befreiung von Belastung, Zweifel und Ängsten.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 ❙ per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 ❙ per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 14.06. bis Sonntag, 16.06.2024

"Mit den Psalmen beten lernen" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Die Psalmen sind Inhalt des Stundengebetes unserer Kirche, und lehrt uns bewusst im „Jetzt“ zu sein.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

Mit diesem Seminar möchten wir Sie in die Geschichte der Psalmen einführen und Sie hinführen, mit dem Gebet der Psalmen in die Nähe Gottes zu treten.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 ❙ per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 ❙ per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 12.07. bis Sonntag, 14.07.2024

"Ora et labora" bete und arbeite ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, einige Tage mit uns im benediktinischen Rhythmus von „Gebet, Arbeit und Schweigen“ zu leben.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

Durch die Teilnahme am Stundengebet der Schwestern und vier Stunden Mitarbeit (*am Samstag*) in einem der Arbeitsbereiche der Abtei (*Garten, Haus und je nach Bedarf*) schwingen Sie ein in den monastischen Tag und erfahren für sich „Kloster auf Zeit“.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 ❙ per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 ❙ per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 02.08. bis Freitag, 09.08.2024

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach der Buchinger-Methode – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

...

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Freitag, 16.08. bis Sonntag, 18.08.2024

"Hl. Bernhard und die Liebe" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Wenn Sie sich für das alttestamentliche Hohelied interessieren und in die tiefe Mystik der Zisterzienser eintauchen wollen, um Ihren Glauben und Ihr Gebetsleben zu vertiefen, dann empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an diesem Kurs.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 | per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 27.09. bis Sonntag, 29.09.2024

Wochenend-Entspannungskurs – "Zeit für Dich"

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Autogenes Training nach Schultz

Bei diesem Wochenendkurs lernen Sie mit Progressiver Muskelrelaxation (*nach Jacobson*) und mit Autogenem Training (*nach Schultz*) besondere Möglichkeiten für eine intensive und langandauernde Entspannung kennen.

Sowohl Progressive Muskelrelaxation als auch Autogenes Training sind bewährte Methoden, um Stress im Alltag bewältigen zu können. Sie gelangen damit wieder zum Bewusstsein tiefer innerer Ruhe.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und dient der Stressbewältigung und dem Vorbeugen von Krankheiten insbesondere der Überlastung durch Stresszustände. Er dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und stärkt unter anderem ebenfalls das Immunsystem.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Marita Kliwer für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 52) 24 30 58 16 | per E-Mail: marita.kliwer@freenet.de oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Freitag, 04.10. bis Sonntag, 06.10.2024

"Mit den Psalmen beten lernen" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Die Psalmen sind Inhalt des Stundengebetes unserer Kirche, und lehrt uns bewusst im „Jetzt“ zu sein.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

Mit diesem Seminar möchten wir Sie in die Geschichte der Psalmen einführen und Sie hinführen, mit dem Gebet der Psalmen in die Nähe Gottes zu treten.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 | per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM KLOSTER ST. MARIENTHAL

Montag, 21.10. bis Freitag, 25.10.2024

Atempause – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal

Thema: ***„In der Gebetsschule Jesu – das Vater-unser meditieren.“***

Angesprochen sind Menschen, die in der Stille des Klosters zur Ruhe kommen und selbst einmal still werden möchten, um Ihre persönlichen Lebens- und Glaubensfragen zu bedenken.

Unsere Schwester M. Franziska Schimmack OCist leitet und begleitet den Kurs als Exerzitienbegleiterin.

KONTAKT zu Schwester M. Franziska Schimmack OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 64 03 | per E-Mail: schwester-franziska@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 25.10. bis Freitag, 01.11.2024

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach der Buchinger-Methode – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Sonntag, 03.11. bis Freitag, 08.11.2024

"Basen-Fasten" – AUSZEIT für Körper, Geist und Seele

Diese Woche ist für Menschen gedacht, die eine sanfte Form der Entschlackung gegenüber dem regulären Fasten vorziehen, und den Säure-Basen-Haushalt in ihrem Körper begleitet durch innere Einkehr in Balance bringen möchten.

Begleitet wird diese Woche durch innere Einkehr mit geführten Meditationen, mit guten Gesprächen, mit Ruhe und Reiki-Behandlungen, mit Waldspaziergängen und seelischer Unterstützung durch die Nonnen von St. Marienthal.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Sieglinde Glembocki für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 7 71 48 bzw. (01 70) 4 83 80 58 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

Freitag, 08.11. bis Sonntag, 10.11.2024

"JESUS-Seminar" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Mit diesem Seminar laden wir Sie ein, gemeinsam mit uns in unserem historischen Chorgestühl Gott zu loben und Gott anzubeten.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

Lernen Sie die Psalmengebete kennen, lassen Sie sich zur christlichen Meditation anregen und nehmen Sie mit uns Schwestern an unseren Gebetszeiten teil (mit Anbetung vor dem Allerheiligsten im Oratorium).

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 | per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM KLOSTER ST. MARIENTHAL

Freitag, 29.11. bis Montag, 02.12.2024

verlängerter Wochenend-Entspannungskurs – "Wege aus dem Hamsterrad"

Stressbewältigung & Entspannung mit progressiver Muskelrelaxation und autogenem Training

An einem verlängerten Wochenende lernen Sie die Methoden der Stressbewältigung und Entspannung mit den besonderen Möglichkeiten für eine intensive und langandauernde Entspannung kennen.

Sowohl Progressive Muskelrelaxation als auch Autogenes Training sind bewährte Methoden, um Stress im Alltag bewältigen zu können. Sie gelangen damit wieder zum Bewusstsein tiefer innerer Ruhe.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und dient der Stressbewältigung und dem Vorbeugen von Krankheiten insbesondere der Überlastung durch Stresszustände. Er dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und stärkt unter anderem ebenfalls das Immunsystem.

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Marita Kliwer für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 52) 24 30 58 16 | per E-Mail: marita.kliwer@freenet.de oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Sonntag, 29.12. bis Mittwoch, 01.01.2025

"Entrümple deine Seele, deinen Geist" ~ Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

Stille Tage bei uns im Kloster ... damit die Seele wieder atmen kann.

Wir laden Sie ein bei uns in Stille, Gebet und Betrachtung zu innerer Ruhe und Entspannung zu kommen. Stimmen Sie ein in unseren regelmäßigen Chorgesang, erfahren Sie die Befreiung von Belastung, Zweifel und Ängsten.

Unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diesen Kurs und wird sich Ihrer annehmen – mit geistlichem Beistand, mit geistlichen Impulsen und mit geistlicher Hilfe.

KONTAKT zu Schwester M. Mechtild Buttala OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 | per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

die erste Vorschau auf die Termine im Jahr 2025

Freitag, 14.02. bis Freitag, 21.02.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Freitag, 14.03. bis Freitag, 21.03.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Montag, 07.04. bis Freitag, 11.04.2025

Atempause – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal

Thema: ***„Aus der Tiefe leben – mit Jesus als Freund.“***

Angesprochen sind Menschen, die in der Stille des Klosters zur Ruhe kommen und selbst einmal still werden möchten, um Ihre persönlichen Lebens- und Glaubensfragen zu bedenken.

Unsere Schwester M. Franziska Schimmack OCist leitet und begleitet den Kurs als Exerzitienbegleiterin.

KONTAKT zu Schwester M. Franziska Schimmack OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 64 03 | per E-Mail: schwester-franziska@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 18.04. bis Freitag, 25.04.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

...

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Freitag, 02.05. bis Freitag, 09.05.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Freitag, 01.08. bis Freitag, 08.08.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Freitag, 03.10. bis Freitag, 10.10.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Montag, 20.10. bis Freitag, 24.10.2025

Atempause – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal

Thema: ***„In der Lebensschule Jesu – Psalmen meditieren.“***

Angesprochen sind Menschen, die in der Stille des Klosters zur Ruhe kommen und selbst einmal still werden möchten, um Ihre persönlichen Lebens- und Glaubensfragen zu bedenken.

Unsere Schwester M. Franziska Schimmack OCist leitet und begleitet den Kurs als Exerzitienbegleiterin.

KONTAKT zu Schwester M. Franziska Schimmack OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 64 03 | per E-Mail: schwester-franziska@kloster-marienthal.de
ODER
☎ (03 58 23) 85 63 00 | per E-Mail: verwaltung@kloster-marienthal.de (= Sekretariat)

Freitag, 31.10. bis Freitag, 07.11.2025

Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

Fastenwochen nach Dr. Helmut Lützner – Fasten für Körper, Geist und Seele

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit, denn Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:
Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

KONTAKT zur Kursleiterin:
Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

(*weitere Termine in Vorbereitung*)

Alle Termine / Veranstaltungen OHNE Gewähr – kein Anspruch auf Vollständigkeit – Irrtümer, Änderungen, Einschränkungen und Absagen vorbehalten.

Auf den nachfolgenden 2 Seiten finden Sie weitere Informationen.

UNSERE KURSE UND SEMINARE IM KLOSTER ST. MARIENTHAL

Diese Übersicht wird zeitnah aktualisiert und ergänzt, sobald weitere Termine für das Jahr 2024 feststehen.

aktueller Stand der Informationen: 11.11.2024

KEIN Anspruch auf Vollständigkeit – Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Die Termine werden fortlaufend aktualisiert und regelmäßig hier veröffentlicht.

www.kloster-marienthal.de und **www.kloster-service.de**

Kommen Sie gut bei uns an. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine schöne Zeit bei uns im Kloster St. Marienthal.

Bitte beachten Sie auch unsere anschließenden Informationen, Anmerkungen und Hinweise zu unseren Kursen und den Seminar-Angeboten.

VIELEN DANK.

St. Marienthal 1 • 02899 Ostritz

Kloster St. Marienthal
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 85 63 00
E-Mail : info@kloster-marienthal.de
im Web : www.kloster-marienthal.de

ANMERKUNGEN / HINWEISE zu unseren Kursen und Seminar-Angeboten:

- **ALLE KURSE UND SEMINARE** werden bei uns im Kloster St. Marienthal **von geprüften, anerkannten und erfahrenen Kursleitern / Kursleiterinnen** durchgeführt und begleitet.
- Für Ihre Rückfragen, für die Anforderung von Unterlagen (*Flyer, Kursbeschreibung, Anmeldung zur Teilnahme, ...*) und für Ihre Buchung / Anmeldung zur Teilnahme an unseren Kursen und Seminaren nutzen Sie bitte die **Kontaktmöglichkeiten**, wie auf den vorherigen Seiten **bei den einzelnen Kursen / Seminaren angegeben**.
- Für weitere Informationen und für Ihre Anfragen steht Ihnen **UNSERE GÄSTEPFORTE** gern zur Verfügung.
  KONTAKT: ☎ (03 58 23) 85 63 31 @ gaestepforte@kloster-marienthal.de
- Ihre **ANMELDUNG ZUR TEILNAHME** am Kurs / Seminar senden Sie dann bitte – wenn beim jeweiligen Kurs / Seminar nichts anderes angegeben ist – an unsere Gästepforte.
  Wenn die Anmeldung DIREKT an den Kursleiter / Kursleiterin geschickt werden soll, finden Sie beim jeweiligen Kurs / Seminar die entsprechenden Kontakt-Angaben (*oder nachfolgend*).
- Die Kontaktangaben entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Eintrag zum Kurs in unserer oben aufgeführten Übersicht – oder nachfolgend in der Zusammenfassung.

KONTAKT ZUR ANMELDUNG, ZU RÜCKFRAGEN, ZU INFORMATIONEN …

BESINNUNGSTAGE im Kloster St. Marienthal

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Dr. Beata Bykowska für Ihre Anmeldung, sowie für Informationen und Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 31 oder 85 64 09 | per E-Mail: b-bykowska@t-online.de oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

Wochenend-Entspannungskurs – ZEIT FÜR DICH
+ verlängerter Wochenend-Entspannungskurs – WEGE AUS DEM HAMSTERRAD

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Marita Kliwer für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (01 52) 24 30 58 16 | per E-Mail: marita.kliwer@freenet.de oder gaestepforte@kloster-marienthal.de

"BASISCHE WOCHE" – Auszeit für Körper, Geist und Seele

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Sieglinde Glembocki für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 7 71 48 bzw. (01 70) 4 83 80 58 | per E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

FASTENWOCHE "Klang der Stille" mit *Fasten und Meditation* bzw. *Fasten und Singen*

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Sigrid Magnus FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung & individuelles Gesundheitstraining
☎ (03 41) 4 80 88 90 | Mobil: (01 73) 5 75 15 13 | per E-Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

"ORA ET LABORA" BETE UND ARBEITE ~ TAGE BEI UNS IM KLOSTER ST. MARIENTHAL
+ "MIT DEN PSALMEN BETEN LERNEN" ~ TAGE BEI UNS IM KLOSTER ST. MARIENTHAL
+ "HL. BERNHARD UND DIE LIEBE" ~ TAGE BEI UNS IM KLOSTER ST. MARIENTHAL
+ "ENTRÜMPLE DEINE SEELE, DEINEN GEIST" ~ TAGE BEI UNS IM KLOSTER ST. MARIENTHAL
+ "JESUS-SEMINAR" ~ TAGE BEI UNS IM KLOSTER ST. MARIENTHAL
unsere Schwester M. Mechtild Buttala OCist leitet und begleitet diese Kurse – mit Beistand, Impulsen und Hilfe

KONTAKT zu unserer Schwester M. Mechtild Buttala OCist als Kursleiterin für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 63 07 | per E-Mail: schwester-mechtild@kloster-marienthal.de

"ATEMPAUSE" – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal

KONTAKT zu unserer Schwester M. Franziska Schimmack OCist für Ihre Anmeldung, Informationen, Anfragen:
☎ (03 58 23) 85 64 03 | per E-Mail: schwester-franziska@kloster-marienthal.de