

## die **JAHRES-ÜBERSICHT** über unsere **KURSE & SEMINARE** im **JAHR 2026**

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

"ATEMPAUSE" – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal

"Zisterzienser und Handarbeiten" – Einkehrtage mit klösterlichem Rhythmus

"Mit Psalmen beten" – Beten wie Zisterzienser im Einklang mit der Benediktsregel

Kurs-Reihe "Eine starke Frau..." – meditative Handarbeiten in Gemeinschaft

"Ikonenkurs im Kloster St. Marienthal" – ein Weg des Gebetes und der Meditation

"Der Heilige Franziskus und sein Sonnengesang" – Impulse für besinnliche Tage

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

"Das Rosenkranzgebet" – meditative Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

"Jesus von Nazareth" – wahrer Mensch, "Jesus Christus" – wahrer Gott

"Vater unser" – Das Gebet Jesu neu entdecken

"Muttertags-Auszeit" – persönliche Auszeit oder gemeinsame Mutter-Tochter-Zeit

"Yoga-Wochenende" – Yoga-Auszeit im Herbst

"Einkehrtage im Kloster St. Marienthal" – Zeit zur Besinnung, Zeit für das ICH

"Einzelexerzitien" – eine intensive Zeit bei uns im Kloster

unsere Jahres-Übersicht wurde am **Sonntag, 4. Januar 2026** aktualisiert

Nachfolgend finden SIE die **Termine unserer Kurse und Seminare im Jahr 2026 bei uns im Kloster.**

Diese Aufstellung wird zeitnah aktualisiert, sobald weitere Termine feststehen oder sich ändern.

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

Mit unserer Übersicht erhalten Sie einen Überblick, wann welcher Kurs / Seminar bei uns stattfinden wird.

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.

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.

Freitag, 09.01. bis Freitag, 16.01.2026

## 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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Freitag, 09.01. bis Sonntag, 18.01.2026

## verlängerte Fastenwoche im Kloster St. Marienthal

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

Im Jahr 2026 werden wir nach langer Zeit wieder 2 verlängerte Fastenwochen anbieten.

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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Freitag, 06.02. bis Sonntag, 08.02.2026

## "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.

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 zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 11.02. bis Sonntag, 15.02.2026

## Mit Psalmen beten – Beten wie Zisterzienser im Einklang mit der Benediktsregel

zum Gebet finden und neue Kraft aus Gebeten und klösterlicher Stille schöpfen

Mit der Einführung in die Tradition des Psalmenbetens und Teilnahme an den klösterlichen Stundengebeten finden Sie neues Zutrauen zum Gebet. Schöpfen Sie neue Kraft aus den Gebeten und der klösterlicher Stille.

...

## KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästepfand, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 25.02. bis Sonntag, 01.03.2026

### **"Vater unser" – Das Gebet Jesu neu entdecken**

Mit diesem Kurs laden wir Sie herzlich ein, das traditionelle Gebet mit neuen Augen zu sehen, seine tiefe Bedeutung neu zu verstehen und eine lebendigere Beziehung zu Gott neu zu erfahren.

Mit der Teilnahme an den Stundengebeten und der Heiligen Messe und dem Erlebnis gemeinsamer Stille und persönlicher Einkehr, lernen Sie dieses Gebet mit Anbetung und Lobpreis neu kennen.

## KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästepfand, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Freitag, 27.02. bis Freitag, 06.03.2026

### **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, Gästepfand, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Montag, 02.03. bis Freitag, 06.03.2026

### **Atempause – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal**

Thema: „*Zur Mitte finden - frei werden durch Jesu erlösende Botschaft*“

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 zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästepfand, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Freitag, 13.03. bis Freitag, 20.03.2026

### **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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Samstag, 21.03. bis Donnerstag, 26.03.2026

### **Ikonenkurs im Kloster St. Marienthal**

Die Ikonografie ist ein Weg des Gebetes und der Meditation, den jeder gehen kann.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an interessierte Anfänger, als auch an fortgeschrittene Ikonenmaler.

Eine Ikone schreiben/malen kann jeder. Dazu braucht man keine Vorerfahrung oder künstlerische Begabung.

Am Ende des Kurses wird jeder seine eigene gesegnete Ikone in den Händen halten.

## KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

## KONTAKT zur Kursleiterin: Frau Maria Schünemann

☎ (0 84 21) 9 35 54 56 | Mobil: (01 51) 17 22 27 77 | per E-Mail: [maria-ikonen@t-online.de](mailto:maria-ikonen@t-online.de)

Mittwoch, 01.04. bis Sonntag, 05.04.2026

### **Zisterzienser und Handarbeiten – Einkehrtage mit klösterlichem Rhythmus**

geistliche und spirituelle Impulse mit Kreativ-Workshops

Erleben Sie Handarbeiten in ihrer ursprünglichen Form – als meditative Praxis, gemeinschaftliches Tun und Weg zur inneren Ordnung. Dabei haben Sie die Möglichkeit zur persönlichen Einkehr und (wenn gewünscht) zum Einzelgespräch mit einer Schwester.

## KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Freitag, 10.04. bis Freitag, 17.04.2026

### **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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Samstag, 02.05. bis Samstag, 09.05.2026

## 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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Freitag, 08.05. bis Sonntag, 10.05.2026

## "Muttertags-Auszeit"

*als persönliche Auszeit oder als gemeinsame Mutter-Tochter-Zeit*

Dieser Kurs richtet sich an Frauen bzw. Mütter und Töchter - als ein Wochenende nur für Dich liebe Mama, oder als gemeinsame Mutter-Tochter-Zeit.

Genießen Sie die klösterliche Stille, die erwachende Natur, die liebevoll zubereiteten Mahlzeiten und eine wunderbare Yogapraxis.

KONTAKT zur Anmeldung / Buchung und zur Kursleiterin:

Frau Denise Philipp

Mobil: (01 57) 75 16 81 10 | per E-Mail: [philippdenise@web.de](mailto:philippdenise@web.de)

KONTAKT zum Gästeempfang vom Kloster:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 13.05. bis Sonntag, 17.05.2026

## Der Heilige Franziskus und sein Sonnengesang – Impulse für besinnliche Tage mit Tiefgang

Der Sonnengesang ist ein Loblied des Heiligen Franziskus von Assisi, in dem er die Schöpfung Gottes preist und ihn dafür dankt.

Wenn Sie sich für den Lebensentwurf des Heiligen Franziskus interessieren und an der klösterlicher Gemeinschaft interessiert sind - wenn Sie neue Impulse für ihr geistliches Leben finden wollen und neue Kraft aus Gebeten und klösterlicher Stille schöpfen wollen - dann laden wir Sie zur Teilnahme an diesem Kurs ein.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 27.05. bis Sonntag, 31.05.2026

## Jesus von Nazareth – wahrer Mensch, Jesus Christus – wahrer Gott

Die Aussage, Jesus von Nazareth sei wahrer Mensch und Jesus Christus wahrer Gott, fasst einen zentralen christlichen Glaubenssatz zusammen: Jesus Christus ist beides zugleich.

Das Seminar findet in einer Atmosphäre der Stille statt - mit persönlicher Einkehr, Austausch untereinander, Einzelgespräch mit einer Schwester und ggf. mit einer Beichtgelegenheit.

...

Freuen Sie sich auf eine besondere Zeit, mit besonderen Menschen, an einem besonderen Ort.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 10.06. bis Sonntag, 14.06.2026

## **"Das Rosenkranzgebet" – meditative Tage bei uns im Kloster St. Marienthal**

Dieser Kurs ist ein Angebot für besinnliche Tage mit Tiefgang, bei dem das Rosenkranzgebet im Zentrum dieser meditativen Tage bei uns im Kloster steht.

Sie finden mit neuen Impulsen neue Wege zur stillen Einkehr und zur inneren Sammlung. Sie erleben die meditative Erfahrung dieses Gebetes und schöpfen dabei neue Kraft aus Gebeten und klösterlicher Stille.

Freuen Sie sich auf eine besondere Zeit, mit besonderen Mensch, an einem besonderen Ort.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 01.07. bis Sonntag, 05.07.2026

## **Zisterzienser und Handarbeiten – Einkehrtage mit klösterlichem Rhythmus**

geistliche und spirituelle Impulse mit Kreativ-Workshops

Erleben Sie Handarbeiten in ihrer ursprünglichen Form – als meditative Praxis, gemeinschaftliches Tun und Weg zur inneren Ordnung. Dabei haben Sie die Möglichkeit zur persönlichen Einkehr und (wenn gewünscht) zum Einzelgespräch mit einer Schwester.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Montag, 13.07. bis Freitag, 17.07.2026

## **Der Heilige Franziskus und sein Sonnengesang – Impulse für besinnliche Tage mit Tiefgang**

Der Sonnengesang ist ein Loblied des Heiligen Franziskus von Assisi, in dem er die Schöpfung Gottes preist und ihn dafür dankt.

Wenn Sie sich für den Lebensentwurf des Heiligen Franziskus interessieren und an der klösterlicher Gemeinschaft interessiert sind - wenn Sie neue Impulse für ihr geistliches Leben finden wollen und neue Kraft aus Gebeten und klösterlicher Stille schöpfen wollen - dann laden wir Sie zur Teilnahme an diesem Kurs ein.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Freitag, 31.07. bis Freitag, 07.08.2026

## **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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Freitag, 21.08. bis Sonntag, 23.08.2026

## **"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.

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 zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 26.08. bis Sonntag, 30.08.2026

## **"Vater unser" – Das Gebet Jesu neu entdecken**

Mit diesem Kurs laden wir Sie herzlich ein, das traditionelle Gebet mit neuen Augen zu sehen, seine tiefe Bedeutung neu zu verstehen und eine lebendigere Beziehung zu Gott neu zu erfahren.

Mit der Teilnahme an den Stundengebeten und der Heiligen Messe und dem Erlebnis gemeinsamer Stille und persönlicher Einkehr, lernen Sie dieses Gebet mit Anbetung und Lobpreis neu kennen.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Freitag, 18.09. bis Sonntag, 20.09.2026

## **Yoga-Wochenende im Kloster St. Marienthal – Yoga-Auszeit im Herbst**

Der Herbst lädt uns ein, so wie es die Natur vorlebt, Innenschau zu halten, uns auf ureigene Bedürfnisse zu besinnen und von nicht dienlichen Handlungsmustern zu lösen.

Erleben Sie ein Wochenende mit stärkenden Vinyasa Flows, unterstützenden Atemtechniken, lösenden Yin Posen und Übungen aus dem Qi Gong.

KONTAKT zur Anmeldung / Buchung und zur Kursleiterin:

Frau Denise Philipp

Mobil: (01 57) 75 16 81 10 | per E-Mail: [philippdenise@web.de](mailto:philippdenise@web.de)

KONTAKT zum Gästeempfang vom Kloster:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Montag, 21.09. bis Freitag, 25.09.2026

## Mit Psalmen beten – Beten wie Zisterzienser im Einklang mit der Benediktsregel

zum Gebet finden und neue Kraft aus Gebeten und klösterlicher Stille schöpfen

Mit der Einführung in die Tradition des Psalmenbetens und Teilnahme an den klösterlichen Stundengebeten finden Sie neues Zutrauen zum Gebet. Schöpfen Sie neue Kraft aus den Gebeten und der klösterlicher Stille.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Freitag, 02.10. bis Freitag, 09.10.2026

## 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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Freitag, 02.10. bis Sonntag, 11.10.2026

## verlängerte 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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Montag, 26.10. bis Freitag, 30.10.2026

## Atempause – Kontemplative Exerzitien im Kloster St. Marienthal

Thema: „Jesus in mir Raum geben - die Bergpredigt 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 zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)



Freitag, 30.10. bis Freitag, 06.11.2026

## **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 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)

Mittwoch, 11.11. bis Sonntag, 15.11.2026

## **Jesus von Nazareth – wahrer Mensch, Jesus Christus – wahrer Gott**

Die Aussage, Jesus von Nazareth sei wahrer Mensch und Jesus Christus wahrer Gott, fasst einen zentralen christlichen Glaubenssatz zusammen: Jesus Christus ist beides zugleich.

Das Seminar findet in einer Atmosphäre der Stille statt - mit persönlicher Einkehr, Austausch untereinander, Einzelgespräch mit einer Schwester und ggf. mit einer Beichtgelegenheit.

Freuen Sie sich auf eine besondere Zeit, mit besonderen Menschen, an einem besonderen Ort.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Mittwoch, 02.12. bis Sonntag, 06.12.2026

## **Zisterzienser und Handarbeiten – Einkehrtage mit klösterlichem Rhythmus**

geistliche und spirituelle Impulse mit Kreativ-Workshops

Erleben Sie Handarbeiten in ihrer ursprünglichen Form – als meditative Praxis, gemeinschaftliches Tun und Weg zur inneren Ordnung. Dabei haben Sie die Möglichkeit zur persönlichen Einkehr und (wenn gewünscht) zum Einzelgespräch mit einer Schwester.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

Montag, 07.12. bis Freitag, 11.12.2026

## **"Das Rosenkranzgebet" – meditative Tage bei uns im Kloster St. Marienthal**

Dieser Kurs ist ein Angebot für besinnliche Tage mit Tiefgang, bei dem das Rosenkranzgebet im Zentrum dieser meditativen Tage bei uns im Kloster steht.

Sie finden mit neuen Impulsen neue Wege zur stillen Einkehr und zur inneren Sammlung. Sie erleben die meditative Erfahrung dieses Gebetes und schöpfen dabei neue Kraft aus Gebeten und klösterlicher Stille.

Freuen Sie sich auf eine besondere Zeit, mit besonderen Menschen, an einem besonderen Ort.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

## TERMIN AUF ANFRAGE

### **Einkehrtage im Kloster St. Marienthal**

auf Anfrage

im Kloster St. Marienthal, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz, Deutschland

## TERMIN auf ANFRAGE

### **Einzelexerziten**

auf Anfrage

im Kloster St. Marienthal, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz, Deutschland

***Die ersten Termine für 2027 folgen im Anschluss.***

## die Vorschau

**+++ Jahr 2027 +++ Jahr 2027 +++ Jahr 2027 +++ Jahr 2027 +++**

Montag, 08.03. bis Freitag, 12.03.2027

### **Atempause – Kontemplative Exerziten im Kloster St. Marienthal**

Thema: „*Aus christlicher Hoffnung leben - von Jesu Gleichnissen berühren lassen.*“

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 Exerzitenbegleiterin.

KONTAKT zur Anmeldung, Buchung und Informationen:

Kloster St. Marienthal, Gästeempfang, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

## TERMIN auf ANFRAGE

### **Einkehrtage im Kloster St. Marienthal**

auf Anfrage

im Kloster St. Marienthal, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz, Deutschland

## TERMIN AUF ANFRAGE

### Einzelexerzitzen

auf Anfrage

im Kloster St. Marienthal, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz, Deutschland

*( weitere Termine in Vorbereitung )*

*Diese Übersicht wird zeitnah aktualisiert und ergänzt,  
sobald weitere Termine für 2026 und 2027 feststehen.*

aktueller Stand der Informationen: 04.01.2026

KEIN Anspruch auf Vollständigkeit – Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Die Termine werden fortlaufend aktualisiert und regelmäßig hier veröffentlicht.

[www.kloster-marienthal.de](http://www.kloster-marienthal.de)

und

[www.kloster-service.de](http://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.**

## 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 GÄSTEPORTE** gern zur Verfügung.  
KONTAKT: ☎ (03 58 23) 85 63 31      @ [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto: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 Gästeporte.  
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 ...

### FASTENWOCHE im Kloster St. Marienthal

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31   |   per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

+

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](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.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 63 31   |   per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

### Zisterzienser und Handarbeiten - Einkehrtage mit klösterlichem Rhythmus

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31   |   per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

### "MIT PSALMEN BETEN" - Besinnung im Einklang mit der Benediktsregel

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31   |   per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## Kurs-Reihe "Eine starke Frau..." – meditative Handarbeiten in Gemeinschaft

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## IKONENKURS im Kloster St. Marienthal

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

+

KONTAKT zur Kursleiterin: Frau Maria Schünemann

☎ (0 84 21) 9 35 54 56 | Mobil: (01 51) 17 22 27 77 | per E-Mail: [maria-ikonen@t-online.de](mailto:maria-ikonen@t-online.de)

---

## "Der Heilige Franziskus und sein Sonnengesang" – Impulse für besinnliche Tage

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

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

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## "Das Rosenkranzgebet" – meditative Tage bei uns im Kloster St. Marienthal

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## Jesus von Nazareth - wahrer Mensch, Jesus Christus - wahrer Gott

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## "Vater unser" – Das Gebet Jesu neu entdecken

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## "Muttertags-Auszeit"

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

+

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Denis Philipp

☎ (01 57) 75 16 81 10 | per E-Mail: [Philippdenise@web.de](mailto:Philippdenise@web.de)

---

## Yoga-Wochenende im Kloster St. Marienthal – Yoga-Auszeit im Herbst

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

+

KONTAKT zur KURSLEITERIN Frau Denis Philipp

☎ (01 57) 75 16 81 10 | per E-Mail: [Philippdenise@web.de](mailto:Philippdenise@web.de)

---

## "Einkehrtage im Kloster St. Marienthal" – Zeit zur Besinnung, Zeit für das ICH

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)

---

## "Einzelexerzitionen" – eine intensive Zeit bei uns im Kloster

KONTAKT zu unserem Gästeempfang vom Kloster

☎ (03 58 23) 85 63 31 | per E-Mail: [gaestepforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaestepforte@kloster-marienthal.de)



Kloster St. Marienthal

St. Marienthal 1

02899 Ostritz

Telefon: (03 58 23) 85 63 00 | E-Mail: [info@kloster-marienthal.de](mailto:info@kloster-marienthal.de) | Web: [www.kloster-marienthal.de](http://www.kloster-marienthal.de)