



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien



**ein Themenabend
für Gäste des Refugiums
und Interessierte aus der Umgebung**
nicht jeden Donnerstag, aber nur donnerstags
Beginn: 19.30 Uhr

- ❖ Bibelprojekt oder Bibliolog
- ❖ Tanz
- ❖ Singen
- ❖ Gebet und Lobpreis
- ❖ Beten mit dem Leib

Eine bunte Vielfalt an Angeboten ermöglicht neue Erfahrungen und die Begegnung mit interessanten Referenten.

Anmeldung bis dienstags auf unserer Homepage

die Kosten variieren je Angebot

Anmeldung über die Homepage

<https://www.haus-werdenfels.de/2100-kurskalender/>

Termine 2026

29.01.26	freies Tanzen
05.02.26	Bibliolog
26.02.26	Bibelprojekt
12.03.26	Bibelprojekt
26.03.26	freies Tanzen
16.04.	Singen: Ostererfahrungen im Lied
07.05.26	Bibelprojekt
21.05.26	Lobpreis
18.06.26	Bibelprojekt
23.07.26	Bibliolog
17.09.26	Bibelprojekt
24.09.26	freies Tanzen
01.10.26	Singen: Ernte-Dank
15.10.26	Bibelprojekt
22.10.26	Beten mit dem Leib
12.11.26	Bibelprojekt
19.11.26	freies Tanzen
10.12.26	Bibelprojekt

❖ Bibelprojekt / Sr. Magdalena und Stefanie Perras

Die Bibel ist nicht nur ein Buch. Sie ist eine Bibliothek. Bei der Vielzahl von verschiedenen Büchern und unterschiedlichen literarischen Gattungen, aus denen die Bibel zu einem Buch zusammengestellt ist, hilft eine Einführung in die Lektüre.

Wir wollen gemeinsam die einzelnen Bücher der Bibel lesen, Hilfen zur Lektüre erhalten und uns persönlich ansprechen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um eine Lesehilfe und gegenseitiges Mutmachen zum Umgang mit der Hl. Schrift. Für einen ersten Einblick in die Einführungen:

<https://dasbibelprojekt.visionmedia.org/>

keine Kosten

❖ **Freies Tanzen / Gertraud Baldauf**

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst getanzt, oder sich zur Musik bewegt?

Entdecken Sie die Möglichkeiten im freien Tanzen und schalten Sie vom Alltag ab. Durch Achtsamkeit auf Ihren Körper können Sie mehr und mehr loslassen.

Sie bewegen sich im eigenen Rhythmus in angenehmer Atmosphäre und in einem geschützten Raum. Getanzt wird frei auf unterschiedliche Rhythmen und Themen, außerdem fließen Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit in den Abend mit ein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung zum Tanzen

Kosten je Abend: 10,-€

❖ **Beten mit dem Leib / Hildegard Hock**

In der Feier der Liturgie und auch im persönlichen Beten spielt unser Körper meist keine große Rolle.

Die Vorstellung, uns im Gebet nicht nur mit Worten und Liedern, sondern auch mit unserem Körper auszudrücken, ist vielen fremd geworden.

Von den Heiligen Dominikus und Franziskus wissen wir aus der Überlieferung, wie Gebärden und verschiedene Körperhaltungen ganz selbstverständlich zu ihrem täglichen Gebet gehörten. An diese „Praxis“ wollen wir uns herantasten.

Im sich Einlassen und Erfahren von angeleiteten einfachen meditativen Bewegungsfolgen und Gebärden mit Musik und/oder Stille wollen wir eine Ahnung bekommen von einem ganzheitlichen Beten mit Körper, Geist und Seele.

keine Kosten

❖ **Lobpreis-Abend / Miriam Linseder und Anne Rauch**

Singet dem HERRN ein neues Lied;

singet dem HERRN, alle Welt!

Singet dem HERRN und lobet seinen Namen.

(Psalm 96,1-2a)

Im Lobpreis können wir unsere Begeisterung und Dankbarkeit gegenüber Gott ausdrücken.

Herzliche Einladung an alle, die mit uns gemeinsam Gott mit modernen Liedern loben und anbeten möchten und/oder einfach im Lobpreis seine Nähe erfahren wollen.

keine Kosten

❖ **Mehr als Worte sagt ein Lied / Hildegard Hock**

Mehr als Worte sagt ein Lied

Singen tut gut, es berührt den ganzen Menschen. Es kann sogar regelrecht zum "Heilmittel" werden bei Ärger, Ängsten, Traurigkeit oder depressiven Verstimmungen.

Und: Im gemeinsamen Singen können wir Verbundenheit erleben - mit uns selbst, mit den anderen, mit Gott.

Singen wir miteinander einfache Lieder vom Leben und Glauben, und lassen wir uns beschenken...

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

keine Kosten

❖ **Bibliolog / Hildegard Hock**

Bibliolog ist verwandt mit dem Bibliodrama. Es ist ein Weg, die Bibel lebendig und bedeutsam für das eigene Leben zu erfahren. Das geschieht durch ein angeleitetes „Hineingehen“ in die biblische Geschichte. Jede und jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen.

Bibliolog: Weil jeder etwas zu sagen hat!

Mindestens 6 Teilnehmer, keine Vorkenntnisse

keine Kosten