



# HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien



## HOFFNUNG.LEBEN.

Erfahrungstage Christliche Spiritualität  
(Regionale Entwicklungstage)

Donnerstag, 29.05.2025, 14.30 h  
- Sonntag, 01.06.2025, 13 h

Haus Werdenfels  
Waldweg 15 - Eichhofen  
93152 Nittendorf

## **Worauf hoffe ich?**

Welche Hoffnungszeichen lassen mich neu aufleben? Wo und wie können wir christliche Spiritualität hoffnungsvoll erleben?

Bei den Erfahrungstagen können Menschen einander begegnen, die auf der Suche sind und ihren Glauben im Hier und Jetzt erleben wollen.

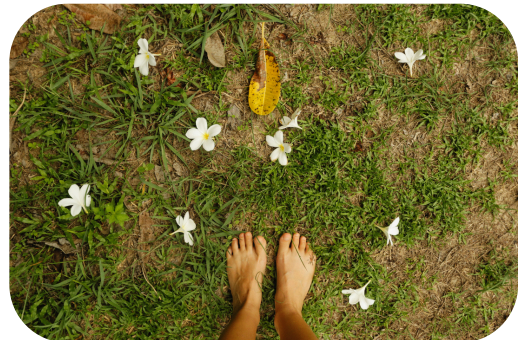
Behutsam und wach bewegen wir uns an diesen Tagen in der Verbindung von gesellschaftlichen Herausforderungen, individuellem Erleben und beseeltem Feiern.

## **Wir teilen...**

unsere Erfahrungen und Sehnsüchte zwischen Himmel und Erde, ausgerichtet auf ein genährtes und nährendes Leben.

## **Wir folgen neuen Fährten**

und entwickeln für uns Wege,  
wie wir der Hoffnung ein neues  
Gesicht geben,  
wie wir christliche Spiritualität  
weiter leben und entdecken.



## **Willkommen! - Herzliche Einladung...**

- an Menschen unterschiedlicher christlicher Konfessionen und Traditionen – mit oder ohne kirchliche Biographie.
- an Menschen, die ihrer Spiritualität neu Raum geben wollen und vielleicht auch auf der Suche sind nach „neuer Nahrung“ in spiritueller Hinsicht.
- an Menschen, die offen dafür sind, in den Austausch zu gehen und sich während der Tage aktiv zu beteiligen.

## Wir tragen bei

Den Hintergrund bilden die Idee und Überzeugung, dass wir alle berufen sind, unseren Beitrag zu leisten, unsere Hoffnung auf unsere je eigene Art zu leben und in die Welt zu bringen.



## Elemente der Tage

- Impulsreferat/ Keynote
- Workshops: Referent/-innen ermöglichen neue Zugänge und teilen ihre Kompetenz und Erfahrung
- Barcamp: Teilnehmende bieten zu selbst bestimmtem Thema ihre Kompetenz (Wissen, Methodik, Erfahrungen) an
- Open Space: Teilnehmende laden zu Fragen oder Themen ein, die sie selbst beschäftigen
- Körperübungen
- Einzelreflexion, Kleingruppen, deep talk - Gruppendialog
- kreativ-künstlerische Ausdrucksformen
- tiefende und weitende Erfahrungsmomente
- spirituelle Impulse



# Impulsreferat / Keynote

## Wandel bewirken in hoffnungslosen Zeiten

Die Zeiten erscheinen hoffnungslos. Woher die Kraft nehmen, sich für das Gute in der Welt einzusetzen, wenn es an allen Ecken und Enden nur schlimmer wird? Wenn wir uns dabei nicht mit einer naiven Hoffnungssehnsucht betäuben wollen, müssen wir der Hoffnung auf den Grund gehen (und nicht auf den Leim). Und so kommen wir - hoffentlich - zu erstaunlichen Erkenntnissen, wie Wandel, Entwicklung und ein gutes Leben möglich ist. - Trotz allem.

Dr. Martin Horstmann,  
Diakon, Diplom-Sozialarbeiter,  
Diplom-Diakoniewissenschaftler, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der sozial-ökologischen Transformation im kirchlichen Kontext, transformativer Bildungspraxis und ökologischer Spiritualität. Er sucht nach neuen Formen für eine Spiritualität in Zeiten des Klimawandels.



## Workshops

### Workshop 1: Regeneration als Prinzip des Lebens

In der Wandel-Bewegung wird aktuell die Idee, "regenerative Kulturen" zu gestalten, heiß diskutiert. Das ist in der Tat vielversprechend, weil Regeneration nicht einfach eine "bessere Nachhaltigkeit" meint, sondern ein grundlegendes Prinzip des Lebens ist. Nach einer kompakten Einführung in die Grundidee suchen wir gemeinsam, was dies für unser Wirksam-Sein konkret bedeutet und was es mit unserer Spiritualität zu tun haben kann.

**Workshopleitung:** Dr. Marin Horstmann, s.o.

## Workshop 2: In Kontakt mit Gott sein - verbal, sinnlich, leibhaft

Vielleicht bist du mit traditionellen Gebetsformen vertraut und darin beheimatet. Vielleicht sind sie dir schon fremd geworden. Vielleicht waren sie nie „dein“ Weg der Kontaktaufnahme und Verbindung mit Gott, dem Göttlichen. So stellt sich die Frage: Gebet oder Verbundensein mit Gott/dem Göttlichen: Wie geht das? Wozu tu ich das - oder aus welchem Grund nicht? Was bedeutet es für mich?

Wir teilen Erfahrungen. Die beglückenden und die notvollen. Dabei wird die Frage nach „Gott“ und der Berührung mit dem Göttlichen mitspielen. Wir versuchen, in Kontakt zu kommen, Verbindung aufzunehmen zu Gott, den Göttlichen - in der Stille, mit dem Körper, mit der eigenen klingenden Stimme...

Es wird sich ergeben.

**Workshopleitung:** Gabriele Landler,  
Geistliche Leitung Kloster Jakobsberg, Theologin,  
Yogalehrerin, Begleiterin auf Gotteswegen  
Mitglied im Orga-Team



## Workshop 3: Suchend unterwegs

Glaubende, spirituelle Menschen sind Suchende. Wohin hat dich deine persönliche Suche schon geführt und wie und wo magst du weiter auf der Suche bleiben? In ermutigenden Gruppengesprächen und mithilfe der Methode „Lege-Arbeit“ bringen wir unsere individuellen Suchprozesse ins Bild - wissend, dass das Suchen selbst wertvoll ist, das Unterwegs-Sein vielleicht sogar den wichtigsten Modus in der Spiritualität darstellt. Die Bibel birgt einen reichen Schatz an Erzählungen und Bildern dazu. Wertschätzend teilen wir auch unsere Hoffnung auf neue Orte und Möglichkeiten, um in der christlichen Spiritualität beheimatet zu bleiben.

**Workshopleitung:** Kathrin Karban-Völkl,  
Religionspädagogin, Gestaltpädagogin (IGCH),  
Texterin, Suchende, Mitglied im Orga-Team





## Workshop 4: Hoffnungsgrün und Lebensbunt in mir

### *Malerisch-kreatives Würdigen eigener Potenziale*

Zuversicht und Lebensmut wohnen nicht im Außen, sondern im eigenen Selbst. Hoffnung & Co. entwickeln sich im eigenen Denken, der eignen Körperlichkeit, dem emotionalen Empfinden und auch im Erleben der einzigartigen Seele. Im kreativen Prozess mit Acrylfarben soll das malerisch zum Ausdruck gebracht werden, was zuvor in einer „hoffnungsorientierten“ Wahrnehmungsübung („EGOSUM-Kompass“) erlebt wurde.

Eigenbeitrag von ca. 10 € für die Materialien (Farben, Papier, Bereitstellung aller zusätzlichen Materialien) wird vor Ort bar eingesammelt.

**Workshopleitung:** Dr. Hans-Peter Eggerl, Theologe, Spiritueller Entwickler, Künstler und Coach;  
[www.hapee-art.de](http://www.hapee-art.de); [www.deepbluesee.de](http://www.deepbluesee.de);



## Workshop 5: Active hope - Hoffnungsvoll weiterleben

Ein Ansatz nach Joanna Macy, der (wieder) verbindet: Die Menschen miteinander. Die Menschen mit der Erde. Die Menschen mit sich selbst. Ob unsere Hoffnungen zerstört wurden oder unsere Gesundheit, eine Freundschaft oder Beziehung, eine Illusion oder Vision, eine ökologische Nische oder schlimmstenfalls ein ganzes Ökosystem... - Nachwachsen nach Zerstörung heißt: Weiterleben nach einer Erfahrung (oder auch einer Information oder Nachricht), die das Leben verändert hat. Die Arbeit, die wieder verbindet, ist ein neues Erlebnis. Das eigene Am-Leben-Sein bekommt eine lebendige Resonanz in der Gemeinschaft. Verbundenheit mit anderen lebendigen Wesen gibt der eigenen Gegenwart eine neue Balance & Stabilität und "Hoffnung durch Handeln" (active hope - Buchtitel von Joanna Macy).

**Workshopleitung:** Sonja Manderbach (s.u.)

## Workshop 6: ÜberLEBEN schreiben

Der Titel dieses Schreibworkshops gibt Raum für Sprachspiele, die bereits auf den Inhalt dieses besonderen Workshop-Konzepts hindeuten:

Über's Leben schreiben - Vom Überleben erzählen -  
Fürs Überleben schreiben

Es geht in diesem Schreibworkshop darum, sich selbst zu begegnen - und das, was im Alltag oft ausgeblendet wird, anzuschauen. Vielleicht klingt es unglaublich, aber das steigert die Lebensqualität und vor allem auch die Resilienz - also die "Überlebensfähigkeit". Wir machen verschiedene Schreibübungen zu verschiedenen Genres: Aphorismus, Gedicht, Kurzgeschichte, Erzählung, Trauerrede, Liebesbrief usw. - Dabei richten wir den Fokus auf die bedrohte Welt und Natur. Die dafür nötige innere Stabilität gewinnen wir durch Hinschauen in einem geschützten Raum und in Gemeinschaft - ein Schreibworkshop ist dafür ein sehr geeignetes Format.

**Workshopleitung:** Sonja Manderbach, freiberufliche Bildungsreferentin, Autorin, Publizistin, Studium der Philosophie und Kulturwissenschaft, Aktivismus & ziviler Widerstand. <https://sonja-manderbach.de/>



### Hinweise zu den Workshops:

Nach dem Anmeldeschluss erhalten alle angemeldeten Personen eine Mail mit der Möglichkeit, Workshops zu wählen. Die letztlich stattfindenden Workshops sind abhängig von der Gesamtzahl der Teilnehmenden.

**Details zu Anmeldung und Organisation  
s. nächste Seite!**

# Organisatorische Hinweise

- **Anmeldung und organisatorische Anfragen:**



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15, Eichhofen 93152 Nittendorf

Telefon: 09404 / 9502-15

Ansprechpartner Haus Werdenfels: Gerhard Kolbeck

Email: [anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

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

- **Anmeldung erbeten bis: 18. Mai 2025**

- **Termin und Zeiten:**

Beginn: Donnerstag, 29. Mai 2025, 14.30 h

(Christi Himmelfahrt)

Ende: Sonntag, 01. Juni 2025, 13 h

- **Kosten**

Kursgebühr 150,00 €

Pension (VP im EZ m. Du/WC) 223,00 €

- **Gesamtkonzept / Orga-Team / inhaltliche Anfragen:**

Koordination: Susanne Noffke: [info@co-net.space](mailto:info@co-net.space)

Orga-Team: Karlheinz Binner, Kathrin Karban-Vökl,

Gerhard Kolbeck, Gabriele Landler, Susanne Noffke,

Bernhard Possert, Sarah Straßnig

- Die Veranstaltung findet in **Kooperation mit CO-Net** (Christliches Offenes Netzwerk für lebendige Spiritualität <https://co-net.space>) und **Katholische Erwachsenenbildung Regensburg** statt.

