

## ***Spiritualität im Alltag erleben***

### ***PROGRAMM September 2019 – Dezember 2020***

*DER KLEINE WEG*, unter diesem Begriff hat Theresia von Lisieux Spiritualität im Alltag gelebt.

Wir Steyler Missionarinnen leben dies heute in Eriskirch.

Im Gästehaus St. Theresia in Eriskirch am Bodensee laden wir ein an einen Ort

- christlicher Spiritualität
- der Präsenz von geistlichem Leben
- des Gesprächs
- des Gebetes und der Stille
- der praktizierten Ökumene
- der Weggemeinschaft mit suchenden Menschen

Dazu bieten wir an

- Kurse und Seminare
- Auszeiten
- Einkehrtage
- Exerzitien
- Mitfeier der kirchlichen Hochfeste
- die Möglichkeit zum Mitleben auf Zeit

Sr. Bernadette Dunkel, SSpS, Sr. Dorothee Laufenberg, SSpS

Weitere Info zum Programm:

**„Der kleine Weg“ – Steyler Missionarinnen**

Gästehaus St. Theresia

Moos 2

88097 Eriskirch

Telefon 07543-3025427 (mit AB)

Schauen Sie ruhig auch zwischendurch mal rein – es gibt immer wieder mal kleine Änderungen und auch Zusätzliches...

## September 2019

### **DER KLEINE WEG** Der Kräuternachmittag - Kräuter in der Salben-Küche

Schon immer hat man sich die Arznei die uns die Natur kostenlos zur Verfügung stellt, zu Nutze gemacht. Wir begeben uns auf Heilkräutersuche und erfahren mehr über deren Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen. Praktisch werden wir den Prozess des Salbenherstellens durchführen und erfahren wie man aus einfachen Zutaten und Kräutern eine kraftvolle Heilsalbe herstellt. Diese dürfen sie anschließend mit nach Hause nehmen und mit einem guten Gefühl benutzen, denn so wissen Sie genau, was und wie viel drin ist.

Termin 10.9.2019 von 14:00 – 17:00 Uhr  
Begleitung Vera Baier, Ernährungsberaterin  
Kosten pro Person 29,00 €

## Oktober 2019

### **DER KLEINE WEG** - Paradiestage rund um den Apfel

Ob im Paradies nun der Apfel wirklich das Objekt der Verführung war, kann ruhig mal dahinstehen. Wir wollen Sie jedenfalls mit dieser „himmlischen Köstlichkeit“ bekannt machen und verwöhnen.

Alles dreht sich um den Apfel: wir probieren Rezepte zum Essen und Trinken, entdecken seine gesunde Seite, und wie er unserer Schönheit dient.

Geistliche Impulse, meditative Tänze und Spaziergänge in unserer herrlichen Apfelregion umrahmen das Programm.

Leistungen inklusive

3 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia

Gemeinsames Herstellen und ausprobieren von „Apfeleien“

für den Gaumen

- Apfelchutney
- Apfelmarmelade a la Bernadette
- Apfellikör
- Apfelchipse

für die Schönheit

- Apfelgesichtswasser

für den Durst

- Apfeltee
- Apfel – Kräutererfrischungstrank für das Hirn
- Die Apfelsorten unserer Region – ein paar Tipps für die Seele
- Ein Spaziergang durch Nachbars Garten an den Bodensee

Termin 03. – 05. 10.2019  
Begleitung Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

## TIPP

**Apfelwochen am Bodensee (21.9. – 13.10.19)** <https://www.echt-bodensee.de/apfelwochen>

### **DER KLEINE WEG** - Theresienfest

Herzlich Willkommen zu einer Tradition des „Kloster Moos“. Zum Namenstag der Heiligen Theresia von Lisieux, den die Kirche am 1. Oktober feiert, feiern wir im Garten des Gästehauses (bei Regenwetter im Gästehaus). Freuen Sie sich auf ein Konzert am Nachmittag, mit anschließendem Gottesdienst in der Kapelle des Gästehauses. Zum Ausklang lädt Sie die St. Elisabeth-Stiftung zu einer Begegnung bei einem Glas Kräuterbowle ein.

Termin                      06.10.2019  
Uhrzeit                     17.00 Uhr Konzert in der Kapelle des Gästehauses  
                                  18.00 Uhr Eucharistiefeier

### **DER KLEINE WEG** - Unterwegs

Mit Bibel im Rucksack werden wir auf Wegen und Pfaden der näheren Umgebung Baum-Ereignisse der Bibel und unsere eigenen Lebensgeschichten meditierend, plaudernd oder schweigend „unter die Füße nehmen“.

„Baumgeschichten“ der Bibel regen uns an unser eigenes Leben anzuschauen. Impulse auf dem Weg mit Austausch untereinander, Gottesdienste, Bibliolog/Bibliodrama, lassen die biblischen Texte lebendig werden. Ein entspannender Abend im Trinkstüble beschließt den Tag.

Leistungen inklusive

- 3 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- täglich geführte Wanderung mit biblischem Impuls ca. 8-10 km
- tägliches Angebot zum Gottesdienst
- Gelegenheit zum Gespräch

Termin                      17. – 20. 10.2019  
Begleitung                Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

### **DER KLEINE WEG** - Auszeit

Spirituelle Auszeit mit Elementen, die biblische Erzählungen in Szene setzen. Auszeiten im Schweigen stehen in der langen Tradition des Hl. Ignatius von Loyola.

Abseits vom lauten Alltag werden alle Dimensionen menschlichen Seins in die Beziehung zu Gott gesetzt: Denken, Fühlen, Phantasie, Bilder, Ideen, Wahrnehmung, Leib und Geist.

Leistungen inklusive:

- 7 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- täglich Gottesdienst mit Bibliodramaelementen
- tägliches Einzelgespräch
- durchgängiges Schweigen
- individuelle Gebetszeiten

Ort: **Achtung! Dreifaltigkeitskloster Laupheim, Albert Magg Str. 5, 88047 Laupheim**

Termin 25.10. – 1.11.2019

Begleitung P. Norbert Cuypers, SVD und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

### **November 2019**

#### **DER KLEINE WEG** - Naturapotheke

Gesundheit aus der Natur, der Hals kratzt, der Kopf brummt oder der Bauch schmerzt? Was tun? Greifen Sie mit uns in die Naturapotheke. Seit Jahrhunderten vertrauen Menschen auf die Heilkraft der Natur.

An diesem Wochenende werden Sie verschiedene gute, alte Hausmittel kennenlernen, die helfen, das Immunsystem zu stärken und Sie so gut durch den Winter bringen. Düfte, Aromen und verschiedene Kräutertees, Besinnliches und meditative Tänze sorgen dafür dass Leib und Seele in Einklang kommen.

Leistungen inklusive

- 2 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- Gemeinsames Herstellen von Salbeibonbons gegen den Husten
- Herstellen einer Thymiansalbe
- Wir mischen einen gesunden Tee zur Stärkung des Immunsystems
- Wir verwöhnen uns mit einem Fußbad
- Zum desinfizieren von Räumen vermischen wir verschiedene Kräuter zur Räucherung
- Herstellen eines Eukalyptus- und Thymiandampfbads zum Inhalieren
- meditativer Tanz zur Entspannung\_Spiritueller Impuls

Termin 22. – 24.11.2019

Begleitung Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Team

### **Dezember 2019**

#### **DER KLEINE WEG** - Kurzauszeit mit Bibliolog und Qigong

Elemente aus dem Bibliolog unterstützen den Auszeitenprozess, indem wir uns ganzheitlich einem biblischen Text nähern.

Versetzen sie sich dabei in die biblischen Gestalten hinein. In diesen Rollen füllen sie die Zwischenräume der Texte mit ihren Erfahrungen und ihrer Phantasie, indem sie auf Fragen antworten, die in der Bibel keine gedruckte Antwort haben.

Sie gewinnen dadurch einen lebendigen Zugang zu dem betrachteten Text und entdecken die Bedeutung der biblischen Texte für ihr Leben heute.

Qigong (Qi=Lebensenergie; gong=üben) wird uns als Hilfe dienen, die Körper, Geist und Seele in Verbindung bringt. Als Bewegungen im Heiligen Geist werden sie unsere Tage unterstützen und sich heilend auf unser Leben auswirken.

Leistungen inklusive

- 3 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- täglich geführte Wanderung mit biblischem Impuls ca. 8-10 km
- tägliches Angebot zum Gottesdienst
- Gelegenheit zum Gespräch
- täglich ein Bibliolog
- tägliches kurzes Einzelgespräch
- durchgängiges Schweigen
- individuelle Gebetszeiten
- Qigong am Morgen und am Abend
- Möglichkeit zu kreativem Ausdruck
- gemeinsames, liturgisches Feiern

Termin                      5. – 8. 12.2019  
Begleitung                Sr. Maria Illich, SSpS

### **DER KLEINE WEG - WEIHNACHTEN 2019**

„Mach's wie Gott – werde Mensch“ (Franz Kamphaus)

Weihnachten – ein Fest das hierzulande alle irgendwie beschäftigt. Uns soll in diesen Tagen beschäftigen, was es eigentlich heißt, dass Gott Mensch wurde. Das „Himmlische“ verwirklicht sich nicht zuletzt im Feiern. Die Stimmung und der Glanz, das gute Essen und die Gemeinschaft gehören dazu. Dann kann die Weihnachts-Freude zur dauerhaften Freude werden, die unser Leben verändert und gestaltet.

So wollen wir mit Ihnen feiern:

#### **Arrangement 1**

Weihnachtliche Besinnungstage für und mit Menschen, die Weihnachten nicht alleine feiern wollen.

Leistungen inklusive

- 4 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 Nachmittag mit Weihnachtsbasteleien
- Gestalten eines Advenstweges
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft
- Themenspaziergang zum Thema: wir – du – ich – Mensch
- Bildmeditation
- Christmette (Wortgottesfeier)

- Weihnachtsfilm
- Gemeinsamer Abend mit Liedern, Gedichten, und Geschichten zu Weihnachten mit Feuerzangenbowle

Termin 22. – 26. 12.2019  
 Begleitung Annette Handte, Ulm, Sr. Bernadette Dunkel SSpS

## Arrangement 2

Spirituelle Weihnachtstage für Menschen, die an Weihnachten eine (geistliche) Auszeit nehmen wollen

Leistungen inklusive

- 4 x Übernachtung mit Vollpension
- Spaziergang der Achtsamkeit
- Impuls in den Tag
- Themenspaziergang
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft
- Christmette (Wortgottesfeier)
- Shuttle zu den Sonntagsmessen in Eriskirch/Langenargen
- 2 x Gelegenheit zum Einzelgespräch
- morgendliche Leibarbeit
- 1 x Anleitung zu Übungen für Leibe und Seele)
- Gemeinsamer Abend mit Liedern, Gedichten, und Geschichten zu Weihnachten mit Feuerzangenbowle

Termin 22. – 26. 12.2019  
 Begleitung Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

## Arrangement 3

**Weihnachtsferien am Bodensee**

Leistungen inklusive

- 4 x Übernachtung mit Vollpension
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft
- Christmette (Wortgottesfeier)
- Shuttle zu den Sonntagsmessen in Eriskirch/Langenargen
- Info zu Bodenseekreis – Veranstaltungen
- Gemeinsamer Abend mit Liedern, Gedichten, und Geschichten zu Weihnachten mit Feuerzangenbowle

Termin 22. – 26. 12.2019  
 Ansprechpartnerin während der Weihnachtstage  
 Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

*Januar 2020*

## **DER KLEINE WEG** Heilende Begegnung mit dem inneren Kind

Viele unserer alltäglichen Schwierigkeiten und unliebsamen Angewohnheiten wurzeln in unverarbeiteten und negativen Erfahrungen unserer Kindheit. Meistens bestehen diese aus einem Mangel an Liebe, aus Traumata oder aus einer schlimmen Erfahrung mit dem Schicksal.

Das ungeliebte und verletzte Kind von damals lebt in uns als Erwachsener weiter. Oft zieht es sich ängstlich oder traurig zurück oder es ist wütend und möchte etwas zerstören.

Es wartet schon lange darauf daß es von unserem liebevollen Erwachsenen verstanden, angenommen und geliebt wird. Nur so können seine Verletzungen heilen.

### Leistungen inklusive

- 2 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- Körper- und Atemübungen
- therapeutische und spirituelle Impulse - Aussöhnung mit unseren Gefühlen
- Tanz, Meditation und Ritual
- Gottesdienst als Abschluss

Termin 17. – 19.1.2020  
Begleitung Sr. Maria Illich, SSpS

## **Februar 2020**

## **DER KLEINE WEG** - Leben in Wellness

Balance und Einheit von Seele - Körper – Geist. In dieser Zeit lernen Sie, anhand alter und neuer „Techniken“ die eigenen Lebenskräfte zu stärken. Dadurch wird eine ganzheitliche Heilung und Frieden mit sich selbst, der Gemeinschaft und der Welt möglich.

Die Übungen fördern und unterstützen den Stressabbau und stärken die Lebensenergie.

### **Sie beinhalten Elemente aus:**

### Leistungen inklusive

- 2 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- Tai Chi Meditation
- Meditation und Achtsamkeit
- Atemübungen und –techniken
- Akkupressur-Punkte zum Lösen von Energieblockaden
- Finger-Halte-Übungen und weitere Haltetechniken für den Ausgleich von Emotionen
- Emotional Freedom Technique (EFT) und andere Klopf-Techniken
- Pal Dan Gum (Übung aus China und Korea)

Termin 31.1. – 2.2.2020  
Begleitung Sr. Dorothee Laufenberg, SSpS

## **DER KLEINE WEG** - Was uns trägt

**„Die Mitte fühlt sich leicht an...“ Bert Hellinger**

Jeder Mensch sehnt sich danach sein Leben sinnvoll und mit Freude kraftvoll zu leben. Trotzdem gelingt dies nur wenigen und wir prüfen warum dies so ist.

An diesem Tag darf jede(r) mit dem Anliegen kommen, das ihr und ihm gerade auf der Seele brennt oder schon lange mit einem geht. Im gemeinsamen Hinschauen auf das, was trägt und auch auf das, was keinen Platz bekommen hat, durch verschiedene Umstände vergessen wurde oder durch schicksalhafte Ereignisse eine negative Wirkung hinterlassen hat, suchen wir nach guten Lösungen.

Eine gute Lösung kann Vieles sein:

...mir geht ein Licht auf...

...ich verstehe Zusammenhänge...

...es versöhnt sich etwas in mir oder tatsächlich mit anderen... ...ich lerne das anschauen und dem zustimmen was ist...

Leistungen inklusive

- Mittagessen/Nachmittag Kaffee-Kuchen
- Eine Aufstellung oder eine Beteiligung
- Begleitendes Gespräch

Termin 01.02.2020 Beginn 9.30 Uhr – Ende ca 16.30 Uhr

Begleitung Sr. Maria Illich, SSpS

### **DER KLEINE WEG** - Visionen leben

#### ASCHERMITTWOCH FÜR FRAUEN

Frauen müssen im Alltag Vielfältiges leisten, und vieles davon ist für andere: - die Kinder - den Partner - die Eltern - das Ehrenamt — und viele/s mehr. Mit dem Aschermittwoch der Frauen wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, innezuhalten und auf sich selbst zu achten. Sie können die Fastenzeit bewusst für sich beginnen, bevor der Alltag Sie wieder einholt.

Leistungen inklusive

- Brezelfrühstück und einfaches Mittagessen, Nachmittagskaffee mit Fastenbrezel
- Kurzreferat Visionen
- Hören einer Geschichte zum Thema
- Kreative Vertiefung
- Tanz und Gebet
- Erfahrungsaustausch
- Abschließender Gottesdienst mit Ascheauflegung

Termin 26.2.2020

9.30 Uhr – 13.00 Uhr; 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

(als Halbtagesveranstaltung oder als Ganztagesveranstaltung möglich)

Begleitung Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS



## **DER KLEINE WEG - Mit anderen Augen schauen - Filmexerzitien**

Filme spiegeln unsere Wünsche und Sehnsüchte, sie rühren an unseren Ängsten, erzählen uns echte Begebenheiten, werfen Fragen auf und geben Antworten; sie wecken Gefühle und lassen uns die verschiedensten Situationen miterleben, lassen uns nachdenken, lernen, träumen.

Die Impulse in den Filmexerzitien werden durch verschiedene Kinofilme gesetzt, die dazu einladen, Fragen zu stellen, vielleicht Antworten zu hören, und sie auf das eigene Leben hin zu deuten.

An drei Kino-Abenden schauen wir die Filme miteinander an. Am nächsten Tag zeigen wir Ihnen einige Ausschnitte, die Sie zusammen mit einem (biblischen) Impuls in der Stille nachklingen lasen und betend betrachten. Am Nachmittag sind Sie eingeladen, sich über Ihre Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Es werden weder Exerzitienerfahrungen noch besondere Filmkenntnisse vorausgesetzt.

### Leistungen

- 4 x Übernachtung mit Vollpension
- Täglich ein ausgewählter Film
- Täglich ein (biblischer) Impuls
- Möglichkeit zum täglichen Einzelgespräch
- individuelle Gebetszeiten
- Schweigemeditationen in der Gruppe
- Zeiten des Schweigens
- täglicher Gottesdienst

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| Termin     | 26.2.- 01.03.2020            |
| Begleitung | Sr. Dorothee Laufenberg SSpS |

### **März 2020**

## **DER KLEINE WEG - Frühjahrsputz für Leib und Seele - Fastenferien**

Fühlen Sie sich schlapp und unwohl? Möchten Sie schon lange Ihre Ernährung etwas gesünder gestalten? Dann ist Basenfasten genau das Richtige für Sie.

Durch Basenfasten wird der Körper entsäuert und entschlackt. Dabei kommen für 7-14 Tage nur Obst, Gemüse, Keimlinge und frische Kräuter auf den Tisch. Das ist gesund und kann dazu auch noch richtig lecker sein.

Sie entlasten Ihren Körper und fühlen Sie sich fit.

Sie finden einen Einstieg in eine gesündere Ernährung, lernen verschiedene Kräuter zur Entschlackung kennen, sie machen einen Reset Ihrer Geschmacksorgane und erfahren neue Geschmäcker.

Der angenehme Nebeneffekt: Bei einem Basenfasten Kurs nimmt man in der Regel 1-4 kg ab. Ihren Körper unterstützen Sie mit Spaziergängen und mit Übungen an der frischen Luft. Ein Körpergebet am Beginn des Tages, meditativer Tanz und geistliche Impulse stärken Ihre Seele.

#### Leistungen inklusive

- 5 Übernachtungen mit Vollpension (Fastenessen)
- Hinführung – was ist eigentlich Fasten und Entschlacken?
- Entschlacken praktisch – mit frischen Kräutern: Apfelwildkräutertrunk
- Herstellen verschiedener Säfte, die dem Entschlacken dienen
- Herstellen eines Gewürzpulvers aus geröckneten Kräutern
- Leberwickel – herstellen und ausprobieren
- Herstellen einer Gesichtsmaske
- Tägliche morgendliche Bewegung im Klostergarten oder ein Spaziergang in die Umgebung
- Atem- und Entspannungübungen
- Tägliche spiritueller Impuls

Termin 23.3.- 28.03.2020

Begleitung Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

### **April 2020**

#### **DER KLEINE WEG** Feier der Kar- und Ostertage

##### **„Gott geht alle Wege mit“...**

...und Ostern ist das beste Beispiel dafür. Durch Höhen und bis in tiefste Tiefen ist Jesus Christus seine Wege auf Erden gegangen. Es geht aber noch um mehr – es geht um das Vertrauen, die Hoffnung und die Erfahrung, dass Not und Elend, Schmerz und Trauer eben nicht das Ende bedeuten. An Ostern rufen sich die Christen zu: „Christus ist auferstanden – ja er ist wahrhaft auferstanden“. Gehen Sie mit uns durch diese Tage und feiern Sie mit uns das Leben, durch das Gott uns hindurch begleitet.

Alle sind willkommen: jung und alt, allein oder als Gruppe

#### Leistungen inklusive

- 5 x Übernachtung mit Vollpension
- geistlicher Impuls
- kreatives Mitgestalten der Karliturgie – Kreuzweg, Karmette...
- Nacht der verlöschenden Lichter
- Zeit für Austausch und Gespräch
- Zeiten der Stille
- Kreative Osterbasteleien
- Feier der Osternacht
- Shuttle zur Eucharistiefeier in Eriskirch/Langenargen

Termin 9.4.- 14.04.2020

Begleitung Annette Handte, Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

**DER KLEINE WEG** time-out nach Maß

Es wär mal an der Zeit für eine Zeit auszusteigen? Raus aus den beruflichen oder persönlichen Spannungen, dem Zeitdruck und eingefahrenen Gewohnheiten.?

In Einzelgesprächen und praktischen Übungen erkennen und üben Sie Wege, Ihre Belastungsfaktoren zu reduzieren und Ihre Ressourcen besser zu nutzen. Körperorientierte und kreative Angebote fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz) und setzen Energien frei.

Der Bodensee hält eine weitere Ressource zur Erholung bereit. Die individuelle Begleitung eröffnet einen geschützten Raum zum Gespräch über ihren Lebens- und Glaubensweg.

Sie bestimmen selbst, an welchem Tag Sie die R-Auszeit beginnen und beenden.

Leistungen inklusive

- Übernachtung mit Vollpension (individuelle Buchung je TN)

Das Programm wird individuell zusammengestellt im Gespräch mit der Begleiterin und enthält Elemente wie:

- Übungen zur Stärkung der Resilienz
- Entspannungstechniken (PMR, Meditation...)
- Kreatives Tun mit Naturmaterialien
- Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft
- Spaziergänge am Bodensee
- Tägliches Gespräch mit der Begleiterin

Termin                      8.5.- 16.05.2020  
Begleitung                Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

**DER KLEINE WEG** - Pfingsten am Bodensee ***Damit der Funke überspringt***

Vor allem, wenn sich Dinge grundlegend ändern oder geändert haben, dann feiern wir – Geburtstag, Hochzeit, Jubiläum...  
So auch die allerersten Christen:

Jesu Freunde waren deprimiert und hoffnungslos, weil Jesus so erbärmlich gestorben und nicht mehr bei ihnen war. Und sie hatten Angst, von ihren Erfahrungen mit ihm zu erzählen. Als sie sich hinter verschlossenen Türen trafen, kam Gottes Geist wie ein starker, befreiender Wind – er vertrieb die Angst der Jüngerinnen und Jünger, hauchte ihnen Kraft und Mut ein und trieb sie an. Nun trauten sie sich, anderen begeistert und erfüllt von Gott und Jesu' Auferstehung zu erzählen! Sie erzählten so begeistert, dass alle Menschen verstanden, was sie meinten, selbst diejenigen, die andere Sprachen redeten. (vgl. ApG 2, 1-47)

Wir laden Sie ein, mit uns dieses Lebensfest zu feiern: Pfingsten.

- 2 x Übernachtung mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- täglich ein geistlicher Impuls
- kreative Mitgestaltung der Liturgie des Pfingstfestes
- Pfingstfeier am Seeufer, dort (bei trockenem Wetter) kleines „After-Eight“ Grillen auf der Federschale und gemütliches Beisammensein
- Zeit für Austausch und Gespräch
- Shuttle zur Eucharistiefeier in Eriskirch/Langenargen
- Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft

Termin 28.5.- 31.05.2020  
 Begleitung Sr. Bernadette Dunkel und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

### **Juni 2020**

#### **DER KLEINE WEG Rosen aus dem Klostergarten - ein Wohlfühlwochenende**

„Erlesener Wein und Salböl sollen uns reichlich fließen, keine Blume des Frühlings darf uns entgehen. Bekränzen wir uns mit Rosen, ehe sie verwelken; keine Wiese bleibe unberührt von unserem ausgelassenen Treiben.“ (Weisheit 2,7-9)

Wir laden Sie ein, mehr über die Symbolik und die Geschichte der Rosen von der Antike bis heute zu erfahren. Lassen Sie sich von den Düften der Rose verzaubern und freuen Sie sich auf Wellness- und Pflegemittel. Auch der kulinarische Genuss von Rosenprodukten gehört zu diesem Wohlfühlwochenende. Weiterhin werden Sie Kreativ im Binden eines Kranzes aus Rosen und Kräutern. Besinnung und meditative Tänze sorgen für das Wohl der Seele und für das leibliche Wohl ist gesorgt bei den gemeinsamen Mahlzeiten in einem schönen Ambiente.

#### Leistungen inklusive

- 2 x Übernachtung mit Vollpension
- Herstellen einer Rosensalbe/Rosenöls
- Binden eines Kranzes aus Rosen und heimischen Kräutern
- Spiritueller Impuls zum Thema

Termin 26.6.- 28.6.2020  
 Begleitung Sr. Bernadette Dunkel SSpS und Sr. Dorothee Laufenberg SSpS

#### **TIPP**

#### **DER KLEINE WEG – Zeit füreinander**

Tagesveranstaltungen in der Zeit vom 1.– 31. August 2020

#### **KIRCHE AM WEG**

*Siehe gesonderter Flyer*

#### **DER KLEINE WEG – für Leib und Seele**

##### Apfelwochen am Bodensee

Wer nicht genießt wird ungenießbar, so eine alte Weisheit. Drum wollen wir mit allen Sinnen die „himmlische Köstlichkeit“ genießen. Alles dreht sich um den Apfel: wir probieren Rezepte zum

Essen und Trinken aus, entdecken seine gesunde Seite und wie er unserer Schönheit dient. Auch für spirituelle Nahrung wird gesorgt sein, Tanz und Spaziergänge in unserer herrlichen Apfelregion umrahmen das Programm.

- 2 x Übernachtung mit Vollpension (inclusive Apfelmenü) im Gästehaus St. Theresia
- Herstellen eines Apfelchutneys und eines Apfellikörs
- Informationen rund um den Apfel
- Besuch beim Apfelbauer

Begleitung: Sr. Bernadette Dunkel und Sr. Dorothee Laufenberg, SspS  
Termin: 25.9. – 27.9.2020

### ***DER KLEINE WEG – unterwegs zu spirituellen Orten und kraftvoller Natur***

Pilgertage am Bodensee – für Frauen

Die Bodenseeregion mit ihrem sanften Klima, den weitläufigen Obstanlagen, den Ausblicken in die Alpenregion ist ein echtes Wanderparadies. Wir wandern in gemäßigttem Tempo und nehmen uns Zeit für kleine Meditationen, Wahrnehmungsübungen für die Sinne und zum Verweilen an schönen Orten.

Die Wanderungen zwischen 8 und 12 km am Tag, führen uns durch lichte Mischwälder, vorbei an den berühmten Apfelobstwiesen, über herrliche Lichtungen mit großartigen Fernsichten in die Schweiz und nach Österreich, entlang des Bodenseeufers, zu kleinen ruhigen und entspannenden kraftvollen Natur-Orten und kleinen Kapellen. Im Vordergrund steht das Bedürfnis innerlich still zu werden, die Kraftgeschichten des Ortes und sich selbst wahrzunehmen und sich ganz im Augenblick wiederzufinden. Dabei ist das Unterwegssein wichtig und das genießen des Gehens. Bei jeder Wegstrecke laufen wir auch einen Abschnitt in Stille. Wir entdecken Zeit und Langsamkeit neu, betrachten achtsam das, was uns am Wegesrand begegnet.

Leistungen:

- 3 Übernachtungen mit VP im Gästehaus St. Theresia (mittags lunchpaket)
- tägliche Wanderungen von ca 8 – 12 km mit Impulsen zum Weg
- Gelegenheit zu Austausch und Gespräch
- tägliche Zeiten der Stille
- morgendliche Leibübungen (Elemente aus dem Thai Chi; Yoga und Physiotherapie) (fakultativ)
- Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft

Begleitung: Sr. Bernadette Dunkel und Annette Handte  
Termin: 30.9.-3.10. 2020

**TIPP**

**THERESIENFEST 2020  
4. 10.2020, ab 17.00 Uhr**

## **DER KLEINE WEG – Bibel kreativ und Herbstdüfte**

„Du salbst mein Haupt mit Öl“

Der Herbst ist da und eh wir uns versehen gibt er sein Zepter schon weiter. Den Herbst können wir förmlich riechen, wir sehen die ersten Nebel tanzen und den Malermeister Blätter einfärben, wie in einem mutwilligen Spiel. Die Düfte des Herbstes und die gebündelte Lebenskraft der Pflanzen stehen uns in den ätherischen Ölen zur Verfügung. Der November führt uns so langsam in den Winter ein und wir wollen die Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle kennenlernen und sie in verschiedene Produkte verarbeiten. Mit Hilfe der ätherischen Öle können psychische und körperliche Prozesse im Körper positiv beeinflusst werden. In der Bibel erfahren wir immer wieder, welche Rolle das Salben mit Öl hatte. Dem wollen wir mit einzelnen Elementen aus dem Bibliodrama /Bibliolog nachspüren.

Leistungen:

- 2 x Übernachtungen mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia
- Spaziergang durch die herbstliche Landschaft und dabei das Entdecken von noch einzelnen Kräutern in der Natur
- Kennenlernen der wichtigsten Öle
- Verwendung der Öle in Salben für die Winterzeit
- Herstellen eines Lippenbalsams, Öle auf Wickeln und in Duftlampen,
- Kennenlernen einzelner Elemente des Bibliologs und Bibliodramas
- Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft

Begleitung: Sr. Bernadette Dunkel und Annette Handte

Termin: 6. – 8. 11. 2020

## **DER KLEINE WEG – Wir feiern mit Ihnen Weihnachten**

Wenn der Weihnachtstag naht, haben wir schon viele Wochen Weihnachtslieder gehört, Süßigkeiten gegessen und freuen uns auf ein paar erholsame Tage. Wir Christen feiern Jesu Geburt, also einen Geburtstag, einen Neubeginn.

In Fest will vorbereitet sein. Wir wollen mit Ihnen Erfahrungen sammeln – Dunkelheit und Licht, Schweigen und Reden, gestalten und wahrnehmen mit allen Sinnen, drinnen und draußen. Und all das, was wir erlebt haben, wollen wir am Fest in eine Weihnachtsfeier münden lassen, die etwas von dem ahnen lässt, was es meint: mit Jesu Geburt hat neues Leben begonnen und warum die Hirten und die Engel eine so wichtige Rolle spielen bei diesem Fest.

Leistungen:

- 4 Übernachtungen mit Vollpension im Gästehaus St. Theresia (incl. Weihnachtsmenü)
- Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft – Morgenlob mit allen Sinnen
- eine „outdoor“ - Aktivität
- mitgestalten des liturgischen Raumes (z.B. Bau einer Krippe, eines Labyrinths...)
- mitgestalten der Christmette mit bibliodramatischen Elementen
- täglich angeleitete Übungen zur Wahrnehmung
- morgendliche Leibübungen (Elemente aus dem Thai Chi; Yoga und Physiotherapie) (fakultativ)

- Weihnachtsfeier mit Tanz, Gesang und gutem Essen

Begleitung: „Der kleine Weg“ und Team

Termin: 23. – 27.12.2020

### ***DER KLEINE WEG – wir feiern mit Ihnen Silvester***

Ein neues Jahr steht bevor und in jedem Jahreswechsel liegt auch der Charme des Neubeginns. Genießen Sie ihn in entspannter Atmosphäre im früheren Kloster Moos. Erholsame Spaziergänge sind möglich im Eriskircher Ried und am Bodensee. Das Neue Jahr begrüßen wir am Ufer des Bodensees bei einem Gläschen Sekt und dem Staunen über das Feuerwerk rund um den See. Lassen Sie das alte Jahr zurück und werden Sie frei für das Neue, das Sie ganz persönlich erwartet. Alten und neuen Träumen nachzuspüren und darin die Kraft für das Neue zu entdecken — so wollen wir dem Neuen Jahr entgegengehen: kreativ oder besinnlich oder miteinander auf dem Weg.

Sie sind eingeladen an den Gebetszeiten Gemeinschaft „Der kleine Weg“ teilzunehmen, Gottesdienst mitzufeiern oder auch bei einer Bildmeditation klingen zu lassen, was in Ihnen leben will.

#### Leistungen

- 4 Übernachtungen mit VP (Halbpension auf Anfrage) im Gästehaus St. Theresia
- Ein Nachmittag mit einem Filmklassiker, Tee & Gebäck
- Eine Bildmeditation
- Wir basteln Silvesterartikel und wer mag, spielt eine Runde activity
- ein Themenspaziergang
- ein Spaziergang de Achtsamkeit
- Gelegenheit zur Teilnahme an den Eucharistiefiern in Langenargen (shuttle-Dienst);
- Gottesdienst im Haus und Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Gemeinschaft
- Begleitete persönliche Reflektion und Ausblick auf das neue (Lebens)jahr

Begleitung: Sr. Bernadette Dunkel SSPs, Sr. Dorothee Laufenberg SSPS, Annette Handte

Termin: 30. 12. 2020 – 2.1.2021