

### Auszeit im Kloster

Gerne laden wir Sie zu einem Aufenthalt in unseren Gästezimmern ein, um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, Stille zu erfahren, unser Gebet zu teilen und vielleicht ein gutes Gespräch zu führen.

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[gastschwester@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:gastschwester@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

### Unsere Oblaten

Frauen und Männer, die unsere benediktinische Lebensweise der Gottsuche und eines Lebens aus dem Evangelium in ihrem Alltag lebendig machen wollen, können sich in der Form der Oblation mit unserer Gemeinschaft verbinden.

Unsere Oblaten treffen sich regelmäßig zu Impulsen und geistlichem Austausch.

**Informationen:** 0221 937067 0  
[johanna.domek@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:johanna.domek@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

### Einzelexerziten und Geistliche Begleitung

Nach unseren Möglichkeiten bieten wir geistliche Gespräche, Geistliche Begleitung und Einzelexerziten an.

Termine nach Vereinbarung

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[sr.veronica.krienen@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.veronica.krienen@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

### Sie möchten einfach mal unverbindlich vorbeikommen?

Da eignet sich besonders unser Sonntagsgottesdienst um 10:30 h, dem sich eine kleine Möglichkeit zur Begegnung anschließt.



# I/2024 Programm



Brühler Str.74  
50968 Köln  
0221 937067 0  
[kloster@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:kloster@benediktinerinnen-koeln.de)  
[www.benediktinerinnen-koeln.de](http://www.benediktinerinnen-koeln.de)  
**Spendenkonto:**  
IBAN: DE87 3706 0193 0017 6720 53



## Wir laden ein

## Tage für junge Frauen

Wir laden junge Frauen ein innezuhalten, den Alltagsstress loszulassen, im Gebet und Austausch Gott im Innersten zu entdecken und bei IHM auszuruhen.

**Leitung:** Sr. Agnes Wolko OSB

**Termine:** 12.-14.01. \* 16.-18.02. \* 27.-31.03. \* 19.-21.04. \* 10.-12.05. \* 28.-30.06.2024  
jeweils Fr. 16:00 h bis So 14:00 h

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[sr.agnes@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.agnes@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

## Oasentage

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, mit einem spirituellen Impuls, gestaltpädagogischen Elementen und Austausch Zeit für sich selbst und für ihre Fragen zu haben.

**Leitung:** Sr. Cornelia Holzamer OSB

**Termine:** 20.01. \* 02.03. \* 18.05.2024  
jeweils 09:30 h -16:30 h

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[cornelia.holzamer@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:cornelia.holzamer@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

## Bibel Teilen

Gott zu Wort kommen lassen. Im 5-Klang von  
**Beten – Lesen – Verweilen – Schweigen –  
Sich mitteilen**

treffen wir uns einmal im Monat mittwochs um 20:00 h zum Austausch über einen Abschnitt aus dem Neuen oder Alten Testament.

**Leitung:** Sr. Lioba Fau OSB

**Termine:** auf Anfrage oder auf der Homepage

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[sr.lioba.fau@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.lioba.fau@benediktinerinnen-koeln.de)

## Jesus Gebet

**Herr, lehre uns beten  
Innehalten – Loslassen – Dasein**

Das Jesusgebet ist eine Meditationsform, durch die wir den Alltag unterbrechen und uns in unserem Dasein auf Jesus Christus hin ausrichten. Wir versuchen uns in die eigene und in Gottes Gegenwart zu versetzen, um sein Wirken in uns zu erkennen. Dem inneren Gebet lauschen wir und nehmen wahr, was sich in der Stille zeigt.

**Leitung:** Rita Vey

**Termin:** 08.-10.03.2024,  
Fr. 16:00 h bis So 13:30 h

**Informationen und Anmeldung:** 02232 9502367  
[rita.vey@scharing.de](mailto:rita.vey@scharing.de) oder 0221 937067 0  
[gastschwester@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:gastschwester@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

## Tage der Stille und Kontemplation

Ein Samstag im Monat, in der Gegenwart des Herrn verweilen.

Vormittags: 3 Einheiten (10:00-11:30) – Mittags-  
pause – nachmittags: 3 Einheiten (13:30-15:00) –  
Pause – 2 Einheiten (15:30 -16:30)

Es ist keine Vorerfahrung erforderlich, nur die Bereitschaft sich auf die Stille einzulassen.

**Leitung:** Beate Oster und Martina Kersting

**Termine:** 27.1. \* 24.2. \* 23.3. \* 27.4. \* 25.5.,  
22.6.2024, jeweils 10:00h bis 16:30 h

**Informationen und Anmeldung:**

Beate Oster, 01511 8515227  
[mb.oster@t-online.de](mailto:mb.oster@t-online.de)

\* \* \*

**Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen  
finden Sie im Internet:  
[www.benediktinerinnen-koeln.de](http://www.benediktinerinnen-koeln.de)**

## KlosterZeit für Paare

Der Tag im Kloster möchte uns Raum schenken, gemeinsam auf Kraftquellen unserer Beziehung zu horchen.

Am Morgen arbeiten wir schweigend im Garten, wobei die Atmosphäre des Klosterlebens erlebbar wird. Am Nachmittag widmen wir uns anhand der Regel den „Werkzeugen der geistlichen Kunst“ und erkunden unsere eigenen Werkzeuge für eine gute Paarbeziehung.

**Leitung:** Sr. Maria Hlupić OSB

**Termin:** 27.04.2024, 08:30 h – 16:45 h

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

## Ora-et-labora-Woche

Sie möchten den klösterlichen Rhythmus von Gebet und Arbeit kennenlernen – Kommen Sie gern!  
Vormittags arbeiten Sie im Garten und der Anlage mit, die Nachmittage wechseln zwischen freier Zeit und geistlichen Angeboten. Erfahrungen der klösterlichen Gebetszeiten und der Stille und des Schweigens kommen dazu,

**Leitung:** Ein Team von Schwestern

**Termin:** 11.-15.03.2024 \* 13.-17.05.2024  
Mo 16:00 h bis Fr 13:00 h

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[sr.veronica.krienen@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.veronica.krienen@benediktinerinnen-koeln.de)

\* \* \*

## Natürlich, Kräuterworkshop

**Leitung:** Sr. Clara Aerts OSB

**Termine:** auf Anfrage oder auf der Homepage  
jeweils 10:00 – 15:00 h

**Informationen und Anmeldung:** 0221 937067 0  
[sr.clara@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:sr.clara@benediktinerinnen-koeln.de)