



KLOSTER HEGNE

26.10.2016 | Kloster Hegne | SANFTE MEDIZIN, GEIST & SEELE, GESELLSCHAFT & SOZIALES, GRÜNE REISEN & TOURISMUS, UMWELT & NATUR

Achtsam bleiben – für sich, Gott und die Welt

Kloster Hegne am Bodensee erweitert sein Bildungsprogramm

Allensbach-Hegne (HumanNews.de) – Zur Ruhe kommen, sich neu justieren fällt leicht in der beschaulichen Natur am westlichen Bodensee. Sich in diesem Umfeld mit sich selbst und seinem Glauben auseinandersetzen, dafür eröffnet das Referat Bildung des Kloster Hegne seit mittlerweile zehn Jahren Räume. Noch mehr Kreativangebote und auch ein Kurs für Angehörige von Demenzkranken ergänzen das Bildungsprogramm 2017. Ebenso Impulse oder Kamingespräche, die sich damit befassen, wie Führung und Spiritualität zusammenwirken.

97 Kurse, strukturiert in sechs Schwerpunktthemen, plant das Bildungsreferat des Klosters Hegne für das kommende Jahr. Noch mehr Gewicht liegt auf den beliebten Angeboten der „Kreativwerkstatt“. In dem lichtdurchfluteten Saal mit Zugang ins Grüne fällt es den Teilnehmern leicht, mit Farben, Materialien und ihren schöpferischen Fähigkeiten zu experimentieren. Anfänger versuchen sich in der monatlich stattfindenden „Kreativzeit“ an einem Nachmittag im Malen und Gestalten. Andere entdecken an mehrtägigen Kursen beim Basteln von Figuren oder Masken Zugang zu biblischen Texten oder ihr Faible für experimentellen Druck.

Von Atemübungen über Kamingespräche bis Yoga

So verschieden die Teilnehmer, so unterschiedlich sind auch ihre Präferenzen sich zu erden. Was dem einen Formen und Farben geben, finden andere in der Bewegung. Hier spannt das Programm von Wanderexerzitien über „Yoga für Christen“ bis zu Tanzmeditation und Folklore einen weiten Bogen. „Im kommenden Jahr bieten wir vermehrt Kurse an, die in die Heilige Schrift einführen und sie als Quelle für den persönlichen Glauben erfahrbar machen“, weiß Referatsleiter *Markus Cordemann*. Ein Fokus gilt auch dem Zusammenspiel von Führung und Spiritualität. Impulse und Kamingespräche sind hierzu geplant. Das erste führt *Schwester Benedicta-Maria Kramer*, Provinzoberin der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz in Hegne. Sie leitet den Orden mit 240 Schwestern an 12 Standorten. Zum Orden zählen eine Schule, ein Altenpflegeheim und ein Hotel, beschäftigt sind gut 300 Mitarbeiter. Damit gleicht das Kloster einem mittelständischen Unternehmen. Andere Angebote fußen auf Erfahrungen mit der Stille, auf Kontemplation und Meditation. Die Teilnehmer setzen sich dabei mit sich und immer wieder auch mit dem eigenen Glauben auseinander. Darin werden sie von Schwester *Edith Senn* begleitet.

Lebensnahe Themen

Nah an der Lebenssituation der Menschen sein, bedeutet auch die Volkskrankheiten unserer Zeit im Blick zu halten. Ein Gutteil des Angebots stellt die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen in den Mittelpunkt. Seminare zu Stressmanagement, Gesundheitsförderung, Burnout Prävention oder Persönlichkeitsentwicklung helfen dabei, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Begleitung ist dabei ein zentrales Tool – für Menschen in schwierigen Übergangssituationen oder für Trauernde.

Neu im Programm ist ein Kurs für Angehörige von Demenzkranken. Die Altenpflege hat eine lange Tradition im Orden der Kreuzschwestern. Seit zehn Jahren kümmert man sich in Hegne in einem speziell dafür erstellten Anbau gezielt um die Betreuung Demenzkranker. „Demenz – so nah und doch so fern“ heißt der Kurs von *André Böhning*, der sich mit dem Abschied auf Raten von einem geliebten Menschen beschäftigt. Zentral ist dabei, was diese Krankheit mit den Angehörigen macht. Böhning ist einer von insgesamt 35 externen Kursleitern, darunter Tanzpädagogen, Volkswirte oder Kunstdozenten, die das dreiköpfige Team des Referats unterstützen.

Die Kosten für Tagesangebote des Referats sind weit gefächert: Von zweieinhalb Stunden Kreativzeit bei *Schwester Regina Lehmann* für zehn Euro bis zu 90 Euro Tagespauschale inklusive Verpflegung für andere Angebote. Wer an einem mehrtägigen Kurs teilnimmt, kann im *klostereigenen Hotel St. Elisabeth* übernachten. Im Hotelgebäude finden auch die meisten der Kurse statt, andere am Seegrundstück des Klosters oder in den Wäldern des Bodanrücks.

Das Bildungsprogramm 2017 ist online einsehbar und kann als PDF heruntergeladen werden.

Pressekontakt:

Kloster Hegne

Referat Bildung

Konradstr. 1

78476 Allensbach-Hegne

Telefon: 07533 - 807-260

E-Mail: bildung@kloster-hegne.de,

Homepage: <http://www.Kloster-Hegne.de>